

DŮCHODNÍČEK

ČASOPIS SOCIÁLNÍCH SLUŽEB LANŠKROUN



LÉTO 2013

ÚVODNÍČEK

Léto už nám klepe na dveře a s ním přichází také čas letních prázdnin pro všechny školáky a dovolených pro ty pracující. Sluníčko se nám začne opírat do oken a teploty se budou šplhat nahoru.

Také já přicházím v novém letním kabátě a přináším s sebou spoustu zajímavých článků a novinek. Pro každého se zde určitě něco najde.

Přeji příjemné počteníčko

Váš Důchodníček

AKTUALITY

Vítáme všechny nové obyvatele našeho Domova.

Za poslední tři měsíce se k nám do Domova přistěhovali: Anita Andrlová, Karla Fodorová, Jaroslav Hromek, Anna Kunešová a Milada Valentová.

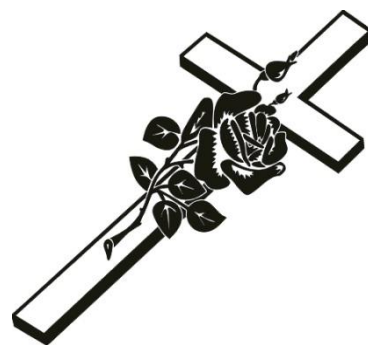


Bohužel nás 21. března opustila paní Blažena Kurková, 21. března paní Vlastimila Matějková, 29. března paní Marie Čechová, 7. dubna paní Alena Matoušková, 24. dubna paní Marie Herajtová, 4. května pan Vladimír Vítek, 7. května paní Marie Chroustová, 24. května pan Vladislav Bárta a 11. června paní Vlasta Brokešová.

Nechť odpočívají v pokoji.

„Vše, čeho se dotkne láska, je nesmrtelné.“

Romain Rolland



PŘIPRAVUJEME

Výplata zůstatku z důchodu proběhne v pondělí 15. července, ve čtvrtek 15. srpna a v pondělí 16. září v pokladně Domova pro seniory od 12:30 do 13:30 hodin. Klientům, kteří si nemohou ze zdravotních důvodů do pokladny přijít, donese zůstatek z důchodu paní pokladní do jejich pokoje.



V pátek 21. června se budou konat již tradiční Čermenské slavnosti.

V červnu nás také čeká výlet k Lanškrounskému rybníku, kde je možnost zahrát si minigolf.

Na srpen je naplánovaný výlet, konkrétní den se určí podle počasí.

V měsíci září nás potom čeká Lanškrounská kopa a loučení s létem, u kterého nebude chybět grilování na

zahradě a písničky pana Popeláře s harmonikou.

O všech akcích budete předem informováni na našich nástěnkách, dotykových tabulích a v raních hlášeníích.



LETNÍ OSLAVENCI

ČERVENEC

Marta Faltejsková
Miroslava Fialová
Anna Haasová
Božena Javůrková
Marta Jirasová
Eva Karbusová
Anna Otčenášková
Anna Součková
Alena Volencová

SRPEN

Bernardina Boščíková
Božena Koláčná
Libuše Kovaříková
Marie Krátká
Růžena Lopeňová
Ludmila Mikysková
Milada Poláčková
Jiřina Solilová

ZÁŘÍ

Lidmila Havlíčková
Jarmila Petranová
Anežka Šimečková
Eva Šmídová
Marie Vokálová

Všem přejeme všechno nejlepší, hodně zdraví, štěstí a životního optimismu!

Jarní bál

Ve středu 20. března se v našem Domově konal Jarní bál. Ačkoliv nám počasí venku moc jaro nepřipomínalo, oficiálně tento den začalo a ta trocha sněhu nám nebránila, abychom si pořádně zaplesali. Měli jsme alespoň důvod oprášit své slavnostní oblečení a rozpomenout se na taneční kroky, aby parket nežel prázdnotou. K tanci také samozřejmě patří hudba, o kterou se nám letos postarali manželé Gallovi. Znamé melodie povzbudili k tanci nejednoho člověka a všichni se dobře bavili. Pro zpestření programu se nám se svým vystoupením přišly představit Twirlgirls. Jejich představení se moc líbilo, hlavně část s hrací skříňkou, ze které vytančila krásná baletka. Někteří klienti přiznali, že museli zamáchnout i slzu v oku. Svou šťastnou ruku si všichni mohli vyzkoušet při losování lístků do tomboly. Cen bylo letos dokonce 260 a každý si odnesl alespoň nějakou maličkost.



Velikonoční dílna

Jako každý rok, tak i ten letošní jsme se zapojili do soutěže o nejkrásnější vájíčko Lanškrounska. Soutěž, kterou pořádá Svaz tělesně postižených, se konala v prostorách našeho Domo - va. Do velikonoční dílny opravdu přišli jen ti nejodvážnější klienti, kteří se této soutěži chtěli zúčastnit. Práce všem šla velice od ruky. Pro naše klienty nebylo důležité soutěž vyhrát, ale pouze se zúčastnit a za to jim všem velice děkujeme.



Kavárnička s hostem

Ve středu 10. dubna v odpoledních hodinách přijali pozvání do naší kavárničky dva speciální hosté, kteří

byli pro některé naše oby - vatele velkým překvape - ním. Jednalo se o návštěvu dřívější sociální pracovnice Marcely Knápkové, která je nyní na mateřské dovolené. Společně s novopečenou maminkou přijela i její tří - měsíční dceruška Stelinka, která byla představena jako „nejmladší člen našeho Do - mova“. Pro naše klienty to bylo krásně prožité sluneč - né odpoledne.



Pálení čarodějnic

Na konci dubna, stejně jako v různých koutech Lanš - krouna, tak i my v našem Domově pro seniory jsme chystali oheň na pálení ča - rodějnic. Letos se jich op - ravdu na našem ohništi sle - tělo velké hejno. Za to dě - kujeme paní učitelce Daně Kačerovské, která navští - vila společně se svými žáky ze ZŠ B. Smetany naši ča - rodějnickou dílnu. Společ - nými silami, jsme vyrobili

nemálo čarodějnických krasavic. Tradičního ohněvého rituálu konaného na zahradě před Domovem, se zúčastnilo 40 nadšených obyvatelů Domova, kteří mohli při příležitosti letošního prvního grilování ochutnat připravené občerstvení. Labužníkům bylo dopřáno i pravé opékání špekáčků přímo na hranici. Dobré počasí nám jako každoročně přál a o dobrou náladu i zábavu se postarali sami obyvatelé Domova vyprávěním různých veselých životních příběhů. Samozřejmě, že nesmíme opomenout náš máj, který se majestátně tyčil nad naším jezírkem. Musíme přiznat, že si jej dámy vyzdobily různě barevnými pentlemi opravdu do krásy. Nejedno oko nám ho závidělo. Pánové ho po celý měsíc ustřežili a my ho mohli na konci měsíce s velkou slávou opět pokácet.



Kácení máje

Dne 5. 6. 2013 se v našem Domově uskutečnilo kácení Máje. Kvůli deštivému počasí se to nemohlo konat jako již tradičně venku u ohně, ale akce se pořádala v kulturní místnosti na zeleném patře. Pro klienty bylo v kulturní místnosti přichystané občerstvení v podobě grilovaných párků s oblohou a k pití se tradičně podávalo pito. K dobré náladě přispěla i harmonika pana Popeláře. U českých lidových písní si klienti velmi rádi zaspívali.



Den krásy

Svátek Den matek oslavily obyvatelky našeho Domova příjemnou relaxační masáží.

Tuto skvělou masáž vykonávaly žákyně šesté třídy ze ZŠ A. Jiráska pod vedením paní učitelky Dany Kačrovské. Mladé „masérky“ se opravdu moc snažily a ne nechaly ani jedno místo na těle bez pohlazení. Tato příjemná relaxace se uskutečnila v kulturní místnosti na zeleném patře, která k tomu byla dokonale přizpůsobena. Nejen, že zněla relaxační hudba, ale klientky si mohly užít i aromaterapii a svíčky, které k tomu neodmyslitelně patří. Bylo vidět na všech tvářích, že si tento den krásy opravdu všichni užili.



Vystoupení DUA CONDOR

Dne 31. května 2013 nás navštívil manželský pár DUO CONDOR. Manželé zaspívali několik známých českých lidových písní a předvedli pár jednoduchých kouzel s provazy, českých dechových písní a kroužky a krabičkami. DUO CONDOR zaspívali i písně z vlastní tvorby, například písně o Bošovicích. Naším klientům se vystou-

pení moc líbilo, důkazem toho bylo i to, že po celou dobu si s manželou zpívali.



Slovenský týden

Od 20. do 26. května u nás v Domově proběhl Slovenský týden, jehož součástí bylo slovenské jídlo i aktivity zaměřené na Slovensko.

Kavárnička se slovenským hostem

Součástí slovenského týdne byla také Kavárnička se speciálním slovenským hostem. Opravdu do poslední chvíle byl tento host utajen. O to větší radost pro klienty bylo, když byl host odhalen. Na tuto speciální kavárničku přijala pozvání naše zaměstnankyně Silvia Pomšárová, která pracuje na postu ošetřovatelky už sedmým rokem a je nejen u klientů, ale i zaměstnanců pro svoji veselou povahu velice oblíbená. Společně s ní nás navštívili její syn Matěj, dcera Maruška a dvě malé vnučky. Toto setkání bylo velice příjemné nejen pro naše zúčastněné o byvatele,

ale i zaměstnance, kteří se na tomto setkání podíleli. Paní Sylvia si připravila velice zajímavé povídání o jejím rodném slovenském kraji, kde se narodila, vyrůstala, studovala a také provdala. Paní Sylvia nepřišla s prázdnou, velkým překvapením pro obyvatele byla slovenská pochutina brinzové halušky se slaninou, které voněly celým Domovem a chutnaly opravdu výtečně. Jako poděkování za milou návštěvu a zároveň jakou sladkou tečku na závěr měli naši obyvatelé připravený moučník v podobě rebarborového koláče s tvarohem a pudinkem, který v dopoledních hodinách sami připravili. Tímto děkujeme celé rodině a přejeme všem hodně zdraví a životní pohody.



Slovenský trénink paměti

Jednou z aktivit slovenského týdne byl slovenský trénink paměti. Na úvod jsme zavzpomínali na slova slovenské hymny. Potom jsme zkoušeli, jak si kdo pamatuje slovenská slova - došlo na dny v týdnu, mě -

síce, části dne, povolání, zvířata i přírodu. Senioři byli překvapeni, kolik se toho ze slovenského jazyka zapomene, když se nepoužívá jako v minulých letech. Nakonec jsme ale dali všechna slovíčka dohromady. Následoval ještě malý slovenský kvíz, kde se objevily otázky typu: kdo je slovenský prezident, řeky a pohoří Slovenska, známí slovenští lidé, vlajka a erb apod. Šikovní senioři si společně vzpomněli na všechno. Slovenský trénink paměti se nám všem líbil, protože jsme si mohli oživit, co jsme dříve věděli.



Gastronomický výlet na Slovensko

Slovenská kuchyně se relativně podobá naší české kuchyni. Mezi nejznámější jídla patří brynzové halušky, lokše, živánska anebo sýry jako parenica, korbáčik, oštiepok či brynza. Po dobrém obědě Slováci rádi popijí žinčicu, pivo, borovičku či slivovičku. Naši kuchaři si vybrali znamenité týdenní menu, které nám moc chutnalo. Nejvíce nám zachutnali

liptovské brynzové pirohy a není se čemu divit, vždyť brynza patří do slovenského gastronomického dědictví. A protože sýr tvoří základ mnoha slovenských jídel, nesměla chybět ochutnávka tradičních ovčích sýrů.



*Na další gastronomické zážitky s Vámi se Těší
Vaše nutriční terapeutka
Ludmila Dostálková*

SLOVA Z NAŠICH ŘAD



SLOVO PANA ŘEDITELE

Studijní cesta do Francie

I v letošním roce Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR pořádala 5. 6. - 9. 6. pro své členy studijní cestu do zahraničí za účelem srovnání úrovně poskytovaných sociálních služeb v různých zemích a získání nápadů pro zvýšení kvality sociálních služeb poskytovaných v České republice. V letošním roce byla cesta věnována Francii, oblasti Provence a partnerskou organizací naší APSS ČR byla Centre Communal d'Action Sociale de Nice (Centrum Sociálních Služeb v Nice). Protože jsem členem prezidia APSS ČR (zastupuji poskytovatele sociálních služeb v Pardubickém kra-

ji), měl jsem přednostní právo se studijní cesty zúčastnit. Protože nápadů na zlepšení není nikdy dostatek, rád jsem nabídku přijal. Protože jsme kromě různých přednášek navštívili i tři pobytová zařízení, stručně vám je představím. Po 22 hod. nekonečné cesty v autobuse jsme navštívili první soukromý domov pro seniory „Rezidence Martégale v Montpellier“. Protože jsem si před cestou prohlížel internetové stránky tohoto zařízení s nádhernými fotografiemi, byl jsem pln očekávání na tento luxusní domov. Bohužel realita byla jiná. Strohý, nebarevný, téměř bez květinové výzdoby. Pokoje bez jednoho všechny jednolůžkové, ale menší než v našem domově a bez

kuchyňského koutu, úzké tmavé chodby. Jednoduše - zařízení, které nemůže klientům poskytnout „domov“, ale pouze zdravotnické zařízení. A že nám nepodali ani vodu na občerstvení asi charakterizuje empatické vlastnosti personálu.

Druhý den jsme přímo v Nice navštívili domov se zvláštním režimem, kde jsou klienti se silnou demencí, kteří potřebují 24 hod. asistenci. Zařízení je umístěno v běžné bytové zástavbě, pro jednotlivé pokoje je společná uzamknutá herna /denní místnost/ jídelna s televizí se stálou přítomností ošetřujícího personálu. Pokoje jsou celkem útulné, jídlo je klientům dováženo do této místnosti nebo na pokoj, dle zdravot-

ního stavu klienta.

Třetí den jsme navštívili jedno z nejstarších poby - tových státních zařízení v oblasti, založené již v ro - ce 1906. Zařízení je po nedávné celkové rekon - strukci jako nové, úžasný je pohled z pokojů a ze zahrady přes celé městečko až na nedaleké moře. Prostorná zastřešená terasa, vybavení srovnatelné s na - ším domovem (včetně snoezelenu). Na zahradě velká palma je takovou třešničkou na dortu per -

fektně umístěného domova. Nejvíce mě však zaujaly přenositelné bylinkové zá - hony podobné stolům, takže k nim mohou zajet i klienti na vozících nejenom si přivonět různého koření, ale třeba si i utrhnout svými rukami bylinku na čaj nebo mohou pomoci i s vytrhá - váním plevelu. To je nápad, který co nejdříve zrealizuje - me i na našem domově.

Závěr – byť si Francouzi myslí, jak jsou v sociální péči před námi daleko ve - předu, není to vůbec pravda.

Asi by konkrétně z našeho domova odjížděli velice překvapení a s mnoha ná - pady, jak lze klientům pobyt v zařízení zpříjemnit. A mně se naopak jelo domů s velice příjemným poci - tem, že náš domov by obdivovali i ve vyspělé Francii.

Ing. Milan Minář



SLOVO NUTRIČNÍ TERAPEUTKY

7 TIPŮ JAK ZVÝŠIT PŘÍJEM TEKUTIN

1. Začněte den tím, že si hned **po probuzení dáte sklenici pramenité vody** s čerstvým vymačkaným citrónem. Kromě toho, že vás kyselá chuť probere, nastartujete také svůj zaží - vací trakt a metabolismus a hned ráno máte jednu sklenici „splněnu“.

2. Ke každému **hrnku kávy či černého čaje si dejte sklenici vody**. Kofe - in obsažený v kávě je diuretikum, které tělo od - vodňuje, proto mu dodejte vláhu sklenicí vody.

3. Zvolíte-li vodu s příchutí, pravděpodobně zjistíte,

že **pijete častěji, protože vám nápoj prostě chutná.**

4. **Položte na stůl nebo na viditelné místo láhev vody** a sklenici. Uvidíte, že večer bude láhev vypitá. Ob - zvlášť vyberete-li si svou oblíbenou příchut'.

5. **Zařaďte pití do svého denního stravovacího re - žimu** a zvykněte si doplnit snídani, oběd, večeři i svačinky v průběhů dne sklenicí vody. Pokud si zautomatizujete spojení jídla a pití, hlad bude vaším pomocníkem.

6. **Dopřávejte si spoustu zeleniny a ovoce**, které mají vysoký obsah vody. Skvělým letním tipem jsou salátové okurky, melouny a

další šťavnaté pochoutky.

7. **Dejte si k obědu nebo k večeři polévku.** I ta se totiž do celkové spotřeby vody započítává.



SINE AQUA DEST VITA – VODA ZÁKLAD ŽIVOTA.

Tato myšlenka plně vysti - huje význam vody pro exis - tenci života na naší planetě. Voda je nejrozšířenější lát - kou na Zemi. Je podstat - nou součástí všech živých

organismů (tvoří 60–95 % jejich hmoty), všechny organismy jsou na ní závislé a musí ji přijímat v dostatečném množství po celý život. Nejinak tomu je i u nás, lidé.

Každý z nás potřebuje **den –ně asi 35–40 ml vody na 1 kg hmotnosti**. Již při ztrátě 2–3 % vody v těle se snižuje naše výkonnost o 20 %. Při ztrátě 8–9 % pak ztrácíme schopnost chůze. 10% ztráta vody způsobuje závažné poruchy organismu, jako jsou úpal, halucinace či vysoká tělesná teplota. Při ztrátě 11 % vody nám tělo kompletně vypovídá službu. Snížení celkového obsahu vody v těle o 20 % může být smrtelné.

Bez vody bychom nebyli schopní využít přijatou po-

travu, pohybovat se a ani dýchat. Z toho vyplývá, že správný pitný režim a jeho poctivé dodržování je velmi důležité. A v horkých letních měsících to platí obzvlášť. Na vysoké teploty ve svém okolí totiž tělo reaguje pocením, kterým se ochlazuje. Pocení je tedy jistým druhem vnitřní klimatizace, při které však dochází k vylučování značného množství vody a potřebných minerálních látek. Je tedy potřeba dostatečně a pravidelně pít a zároveň doplňovat ztracené minerální látky. Jakmile tělo zaregistruje nedostatek vody, začne s ní šetřit a to se projeví pocitem žízně. V tu chvíli je ale už pozdě.

A co tedy dělat, abychom nezapomínali pravidelně pít? Zkuste se například

řídít 7 tipy jak zvýšit příjem tekutin a uvidíte, jak se pitný režim stane každodenní součástí Vašeho dne. A pokud máte také nějakou radu, jak pravidelně a dostatečně pít, podělte se s námi.

Přeji Vám hodně trpělivosti a ať se Vám daří vypít denně tolik vody, kolik si vaše tělo žádá.

***Slunečné léto Vám přeje
Vaše nutriční terapeutka
Ludmila Dostálková ☺***



DOMOV ZÍSKAL CERTIFIKÁT STANDARD NUTRIČNÍ PÉČE

Na konci letošního března proběhl audit nutriční péče v našem Domově. Kontrolní šetření proběhlo za přítomnosti předních českých odborníků v oblasti klinické výživy - Společností pro klinickou výživu a intenzivní metabolickou péči (SKVIMP) a Českou asociací sester (ČAS)- sekcí výživy a nutriční péče. Auditóři pan MUDr. František Vlček PhDr, Jiří Tomek a Tamara Starnovská RNT hodnotili nejen vytvořený standard nutriční péče Domova, který písemně deklaruje poskytování péče, ale i jeho zavedení do praxe. Díky několikaleté týmové spolupráci všech zaměstnanců Domova a spolupráci Vás klientů i některých rodinných příslušníků, nebyl zjištěn žádný nedostatek a to ve všech hodnocených kritériích a my **jako jediné zařízení v pardubickém kraji jsme získali certifikát Standardizace nutriční péče, který potvrzuje, že poskytujeme našim klientům vysoce kvalifikovanou nutriční péči.**





ROČNÍ KULINÁŘSKÉ HODY V DOMOVĚ PRO SENIORY



Po celý rok se každý měsíc jeden týden necháme zlákat gastronomií různých zemí. Z kuchyně se bude linout vůně typického jídla pro danou oblast a na různých aktivitách se o těchto zemích dovíte mnoho zajímavostí. Kulinařské dny bude připomínat i výzdoba Domova. Budeme rádi, když se do těchto kulinářských hodů zapojíte. ☺

Název měsíce	Gastronomický týden
KVĚTEN	 Výlet na Slovensko
ČERVEN	Dovolená ve středomoří
ZÁŘÍ	Ruská kuchyně
ŘÍJEN	Rybářská bašta 
LISTOPAD	Myslivecké hody
PROSINEC	Staročeské vánoce
LEDEN	 Fit menu
ÚNOR	Skandinávie na talíři
BŘEZEN	Polská restaurace
DUBEN	Maďarské speciality 

***Rozvrh pravidelných aktivit v našem Domově:***

	DOPOLEDNE	ODPOLEDNE
PONDĚLÍ	9:30 – 10:00 hod. CVIČENÍ na modrém patře	14:00 – 15:00 hod. TRÉNINK PAMĚTI
ÚTERÝ		14:00 – 15:00 hod. SPORTOVNÍ, STOLNÍ A SPOLEČENSKÉ HRY (bingo, kuželky, Kufr)
STŘEDA	9:30 – 10:00 hod. CVIČENÍ na modrém patře 10:00 – 11:00 hod. CANISTERAPIE	14:00 – 15:00 hod. VAŘENÍČKO, PEČENÍČKO PŘEDČÍTÁNÍ AUDIOPOSLECH
ČTVRTEK		13:30 – 15:00 hod. HARMONIKÁŘ VÝTVARNÁ A KERAMICKÁ DÍLNA KAVÁRNIČKA NA DANÉ TÉMA
PÁTEK	9:30 – 10:00 hod CVIČENÍ na žlutém patře 10:00 -11:00 hod. SNOZELEN	16:30 – 17:30 hod. NESTÁRNOUCÍ MELODIE
SOBOTA		BIOGRAF
NEDĚLE		

Sportujeme:

Cílem protahovacích cvičení pro seniory je uvolnit svaly, aby byly pružnější. Protahovat se můžete kdykoliv během dne: ráno po probuzení, po dlouhé cestě autem, v kanceláři, před spaním, ... Díky pravidelnému protahování budete mít svaly přirozeně pružnější a posílíte celé tělo. Protahování také pomáhá předcházet různým zdravotním problémům.

Všeobecná doporučení:

- Nikdy nedělejte prudké pohyby velkou silou.
- Neprodlužujte pohyby do té míry, že vás to bude bolet.
- Jakmile pocítíte pnutí ve svalu, přestaňte protahovat sval a zůstaňte ve stejné pozici, dokud bolest nezmizí.
- Soustředte se na každý cvik.
- Dýchejte pravidelně, nezadržujte dech.
- Při ohýbání vždycky vydechujte.

Příklady cviků



Vestojte nebo vsedě dejte ruce nad hlavu, levou rukou se chytěte za pravý loket a tlačte ho směrem k levé lopatce, ne však silou. Vydržte deset sekund a pak si vyměňte ruce.

Vsedě na židli



Rovná záda, ruce upažené a dobře napnuté, pootáčejte celou horní částí těla (hlavou, hrudníkem a pažemi) doprava a přitom vydechujte. Vraťte se do původní polohy a současně se nadechněte. Stejným způsobem se otáčejte i doleva.

Na posteli

Když se ráno probudíte, svaly jsou často ztuhlé a metabolismus, jehož chod byl v noci zpomalen, se pomaleji rozbíhá. Chceme-li zvolna reaktivovat tělo, můžeme provádět následující protahovací cvičení.

- Udělejte kočku a protáhněte se.
- Lehněte si na záda, pokrčte nohy a chytěte se za kolena. Zhluboka vydechněte a vraťte se do původní polohy. Nadechněte se a začněte znovu.
- Lehněte si na záda, ruce podél těla a šlapejte na kole a při každém šlápnutí vydechněte.



Uvolnění kloubů – kotníky

Levou rukou se chytěte opěradla židle, abyste neztratili rovnováhu. Pohybujte pravým kotníkem, dělejte kruhy, osmičky nebo jiné pohyby. Poté vyměňte stranu.



Předčítání povídek:

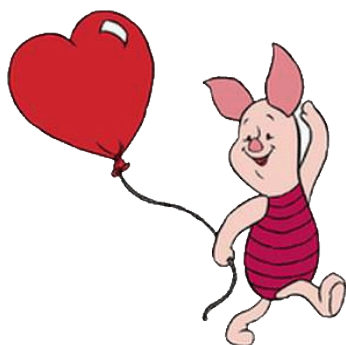
Už jednou nás paní Růžena Štefllová navštívila, aby našim klientům přečetla pár povídek v příjemné atmosféře u čaje. Všem se to líbilo, tak jsme se rozhodli z toho udělat pravidelnou aktivitu, která se bude konat dvakrát do měsíce vždy ve středu od 14:00 hod. v klubovně na žlutém patře. Všechny, kdo chtějí strávit příjemné chvíle, samozřejmě zveme.



Rozhlasové divadlo:

Popuštěte uzdu své fantazii Rozhlasové divadlo není jen vyprávění nebo kniha na pásce. Je to zvukový film, který hraje na největší obrazovce ze všech – ve vaší představivosti.

Zájemci, kteří se chtějí účastnit a zahrát si v rozhlasovém divadle, se můžou nahlásit u aktivizační pracovnice.



NAROZENINY

Oslavencům nově popřejeme a předáme jim narozeninové přáníčko.

Poslední čtvrtek v měsíci oslavíme společně u kávy a malého občerstvení narozeniny všech, kdo je v daném měsíci oslavili.

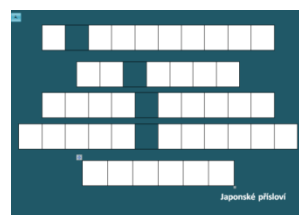
Společenské hry

Pro zahrnutí dlouhé chvíle jsme si pro naše klienty připravili nové společenské hry, které se budou konat asi jednou měsíčně v úterý odpoledne. Zaběhnuté hry jako je bingo, Člověče, nezlob se, pétanque apod. budou samozřejmě probíhat i nadále.

Hrát se bude o drobné ceny, ale hlavní je pocit vítězství, avšak jak se říká: „Sláva vítězům a čest poraženým.“ Hry se budou konat v kulturní místnosti na zeleném patře, kde je budeme promítat na velké plátno (stejně jako se promítají filmy).

Tyto nové hry jsou Kolotoč, AZ kvíz, Kufr a Riskuj. Jak hry probíhají, se můžete dočíst v následujících řádcích. Všichni jsou na hrách vítáni.

KOLOTOČ: Základním úkolem této hry je uhodnout správná písmena a složit z nich větu. Za každé písmenko se získávají body, které se budou sčítat a určí vítěze. Kolik bodů kdo dostane, nám pomůže zjistit kostka, která se před hádáním písmen bude házet. Ale pozor! Najde se tam i bankrot, který všechny získané body vymaže. Bude však dost času získat je zpět.



AZ KVÍZ: Vítězem se stává ten, kdo spojí všechny tři strany pyramidy. Aby to dokázal, musí správně odpovědět na otázky, skryté v jednotlivých políčkách. Důležitá je i taktika, neboť protihráč může vzít pole, co jste chtěli Vy.



KUFR: Vyhrává, kdo je první v cíli. Do něj se dostaneme přes úkoly vyznačené na hracím poli. Základem je slovo, které hráč buď musí vysvětlit slovně, nakreslit ho, pantomimicky zahrát, nebo odpovídá na otázky ANO – NE.



RISKUJ: Sedm témat, body od 20 do 500 a znalosti – to je vše, co je potřeba k této hře. Hráč si vybere jaké téma a za kolik bodů chce zodpovědět. Avšak čím víc bodů, tím těžší otázka. Za správnou odpověď se body přičítají, za špatnou se však odečtou. Vyhrává, kdo má na konci hry nejvíce bodů.

PŘÍRODA	HISTORIE	OSOBNOSTI	VÝNALOŽI	ZEMĚPIS	KULTURA	FILM
20	20	20	20	20	20	20
50	50	50	50	50	50	50
100	100	100	100	100	100	100
200	200	200	200	200	200	200
500	500	500	500	500	500	500

Jako první si zahrajeme Kolotoč – a bude to v úterý 25. června v kulturní místnosti na zeleném patře.



Pozvání do kantýny Domova pro seniory

Provozní doba pondělí - neděle 7-12 hod 13.30-17 hod.

Pro naše klienty a jejich návštěvy nabízíme příjemné posezení v recepci nebo na terase, kde si můžete dát výbornou kávu, osvěžit se nanukem nebo zmrzlinovým pohárem. Dále nabízíme DIA výrobky, nealkoholické a alkoholické nápoje, sladkosti zákusky, kávu, čaje, jogurty, salámy, sýry, pečivo, drogistické zboží, čisticí pěny, masážní a hojivé masti, pohledy a známky aj.



SLOVA Z VAŠICH ŘAD

Vzpomínka na školní léta

20. 5. 2013 jsme navštívily ZŠ praktickou na Dobrovského ulici. Prohlédly jsme si učebny, tělocvičnu, družinu i zahradu. Všude nás provázely děti – zvědavé a veselé.

Od našich školních let již uplynulo mnoho roků. Byly jsme překvapené, jak hezké vztahy panovaly mezi dětmi a učitelským sborem, jak je dovedli aktivizovat

k činnostem. Vyučující mají nesmírnou trpělivost a pochopení. Při výchovné práci jim pomáhají učební pomůcky, které na výuku dostávají či si je sami vyrábějí. Byly jsme i na hodině matematiky. Tato hodina byla pro nás velkým zážitkem, protože se zde učily tři ročníky spolu. S asistentkami a pomůckami předvedly výuku aritmetiky i geometrie. A

úspěšně.

Výuka probíhala v duchu Jana Amose Komenského – škola hrou. Tak jsme viděly děti hravé, živé a snaživé.

Práce učitelů a jejich asistentů je nesmírně obtížná, ale radostná a bylo vidět, že děti je mají rády. Kolektiv učitelů spolu s paní ředitelkou Mgr. Minářovou je úžasný. Patří jim nesmírné díky za práci s dětmi.

Mgr. Marta Beranová

Vážení přátelé,
já Vám všem přeji dobrý den. Říkáme si, nic neděláme a čas nám letí jako divoké koně. Kromě jiných aktivit nás stačily navštívit děti z mateřské školky, aby nás potěšily svými zpěvy. Při tom vystoupení již můžete poznat, co se v těch dětech vyvíjí, jak se chovají a jak utvářejí jejich pohyby, i ta tréma zapůsobí.

Zaujalo mě, jak pan Skalický nám přehrává písně našeho dětství a mladých let. Je to v naší kulturní místnosti, sestřičky tam přivezly ty klienty, kteří již všechno nezvládnou, jak by měli, ale když slyší známé

písně, tak i oni se přidají a zpívají s námi. To nás tak potěšilo až k slzám. K tomu je potřeba udělat si na ně čas a trpělivost a to naše sestřičky znají, doma by to nebylo možné. Proto je vozí ke každé aktivitě a my jim za to moc děkujeme a obdivujeme je. A jak píše, čas letí jako splašené koně a jsou tady prázdniny. Všechny děti se těší, že ráno nemusí vstávat, že mohou běhat kamkoliv chtějí. Dnes je to všechno jiné, jezdí na dovolené k moři, to my jsme neznali. Nás čekali žně a chodit do lesa na houby a po mezích na jahody, hrát si s míčem, my jsme museli pomáhat na

poli, pást krávy a hlídat malé sourozence, to bylo naše dětství, na které s láskou vzpomínáme. Dnešní děti mají jiné vzpomínky, jejich život se ubírá jiným směrem tak rychle, že ani správné dětství nepoznají; chytat v potoce pstruhy, hrát si na vojáky s dřevěnými puškami, okoupat se v potoce a jít spát na půdu na voňavé seno. Každé dítě muselo umět plavat a poprat se s hornáky a dolňáky. Ach to byly časy, které se již nikdy nevrátí.

Zdraví vás Anežka

Vážení přátelé,
krásný měsíc máj, říká se měsíc lásky, který nám utekl jako voda, jen zvyky zůstaly. Jako třeba nechat se políbit pod kvetoucím stromem, aby ženy a dívky neuschly a ještě stavět májku, hlavně všem děvčatům tajně v noci, až ráno jsme se chodily dívat a počítat, kolik jich je. I u nás ráno stála májka, neboť zde byly čtyři děvčata a naši chlapci se také vytáhli. Tak to šlo po celém okolí a to ale nebylo jen postavit májku, ale také hlídat. To zase byla taková parta chlapců, kteří z hlouposti měli radost, že ty májky ukradli. Někdy se jim to i podařilo. Nedaly se zahanbit některé obce a také postavily májku, ne malou, ale vysoký máj a to již stálo za to, že se jim to podařilo ukrást. Mohli hlídat ve dne v noci a stejně se jim to podařilo. Aby bylo co kácet, musela se vystavět nová májka a při kácení to už byl úplný obřad. Po celé vesnici šel lampionový průvod, dechovka hrála a vesnice byla celá na nohou. Všichni mladí i staří byli venku, že hřiště praskalo ve švech. Postavila se pojízdná udírna a již se opékaly klobásy a uzená žebírka a

hned se zapomene na všední starosti a chvíli je nám dobře. A večer to zakončí karneval. To se sejde mládež z celého okolí, začne hrát zase jiná hudba, která se líbí naší mládeži a ruší sousedy. Ale hlavně, že tam zůstane udírna, která jela na plné obrátky a teklo také pivečko, dobrá nálada, která je velmi důležitá ke zdaru. A o to jsme nemohli přijít i v našem Domově pro seniory. Naši chlapci nám také postavili májku, děvčata ze sociálky ozdobily barevnými pentlemi a my senioři jsme dostaly úkol ji hlídat. Každé ráno jsme se první podívali z okna, jestli naše májka ještě stojí. Ale byla dosti slabá, ale přes všechny nepohody vydržela, až přišel ten den, kdy bylo kácení, na které jsme se všichni těšili. Dá se těžko říci na co, jestli na to kácení nebo na šikovného harmonikáře nebo dobré uzené masíčko. Jak jsem to viděla, bylo všechno fajn, hlavně dobrá nálada a že se všichni sešli. Za to patří všem, kteří se na tom podíleli, veliký dík. Místo aby šli domů k rodinám, věnují nám svůj volný čas. Chyběl nám pan ředitel, který zase plnil úkoly, na které my nestačí -

me, tak je dělal za nás. Teď se již těšíme, až bude konec prázdnin a po dovolených, na slavné vinobraní. K tomu všem přeji hodně zdraví a trpělivosti.

Zdraví Anežka



NĚCO O NÁS

Nováčci z řad zaměstnanců v našem Domově dostali na vyplnění malý dotazníček. Jejich úkolem bylo dokončit věty. A tohle jsou jejich odpovědi:

Hana Marešová – ošetřovatelsko zdravotní úsek – pečovatelka

- ❖ *Jako malá holka jsem si přála být velká, dospělá a svobodná.*
- ❖ *Spoléhám se v životě sama na sebe.*
- ❖ *Moje filosofie zní: jsme tady proto, abychom se naučili to, co se naučit potřebujeme, a čas, který na tom máme, je hodně vzácný.*
- ❖ *Můj největší adrenalin jsou objevné cesty do hlubin študákovi duše.*
- ❖ *Moje práce v sociálních službách je mým posláním.*
- ❖ *Nemám ráda faleš a přetvářku.*
- ❖ *Často si uvědomuju, jak často věřím svému mozku a jak málo naslouchám svému srdci.*
- ❖ *Vážím si toho, že já i moje rodina jsme zdraví a děkuju za to.*
- ❖ *Ráda si uvařím špenátové palačinky.*
- ❖ *Vždycky mě rozesměje humor života.*
- ❖ *Občas se bojím toho, co neznám.*
- ❖ *Chtěla bych žít v klidu, míru a lásce.*
- ❖ *Neumím si představit, že by se mi to nepovedlo.*
- ❖ *Jako poslední věc v životě bych:*
 - a) poděkovala za všechno, co jsem prožila
 - b) odešla
- P.S.: a) i b) je správně*
- ❖ *Mým životním vzorem je Alena Dupalová, úžasná žena, skvělá lektorka a nádherný člověk.*
- ❖ *Moje životní motto: „Všechno zlé je pro něco dobré a co tě nezabije, to tě posílí.“*
- ❖ *Kdybych měla tu možnost, ráda bych se setkala s Dalajlámou.*
- ❖ *Mým největším snem je žít v lásce se všemi.*



Adam Gabris - ošetrovatelsko zdravotní úsek – pečovatel



- ❖ *Jako malý kluk* jsem si s kamarády hrával u vody.
- ❖ *Spoléhám se v životě* sám na sebe a na pomoc ostatních, když to potřebuju.
- ❖ *Můj největší adrenalin* byl, když jsme s kluky ze základní školy zvonili na zvonky, a poté utíkali pryč, aby nás nechytli.
- ❖ *Moje práce v sociálních službách* se mi velice líbí. Rád pomáhám druhým lidem.
- ❖ *Nemám rád* lidi, co ubližují druhým, a lidi, co se neumějí ve společnosti druhých lidí chovat.
- ❖ *Často přemýšlím* o životě, co bude za 5, 10, 20 let. Jak se bude vyvíjet naše populace.
- ❖ *Jsem pyšný* na to, že jsem odmaturoval a že mám práci.
- ❖ *Vážím si* lidí, kteří mi dokážou pomoci, když to zrovna potřebuju.
- ❖ *Rád si uvařím* dobré jídlo, co mi chutná, rád uvařím pro druhé a také mě baví experimentovat.
- ❖ *Co mě naposledy rozesmálo?* Já se směju každý den.
- ❖ *Bojím se* ztráty blízké osoby.
- ❖ *Chtěl bych* mít pohodový a bezstarostný život.
- ❖ *Neumím si představit* život bez lidí, na kterých mi záleží.
- ❖ *Jako poslední věc v životě bych udělal* – řekl své přítelkyni, že ji miluji.
- ❖ *Mým životním vzorem je* ... – Nemám životní vzor, snažím se být sám sebou a nebýt někdo, kdo nejsem.
- ❖ *Moje životní motto:* „Žij každý den naplno, protože nevíš, co bude zítra.“
- ❖ *Kdybych měl tu možnost, rád bych se setkal* s Jimem Carreyem – komediálním hercem.
- ❖ *Mým největším snem je* postavit si baráček a založit rodinu.



Věk, kdy je člověk už starý, oficiálně neexistuje, experti mluví o 75 letech

Průzkumy hovoří jasně – pro teenagery jsou starci a stařeny všichni, komu bylo již třicet čtyři. Pro některé zaměstnavatele to jsou čtyřicátníci. Podle třicátníků začíná stáří v 65 letech, pro pětadesátníky v pětasedmdesáti.

Ale neexistuje dokonce oficiální datum, odkdy začíná v životě lidí období stáří. Ani v Česku, ani ve světě.

Kdysi se za neoficiální bránu stáří považovalo datum odchodu do penze. To však už dávno neplatí.

I proto, že se doba odchodu do penze stále posouvá a prodlužuje se lidský věk. Dnešní mladá generace půjde do penze až po dosažení sedmdesátky. V penzi žijí v současné době ženy v průměru přes dvacet let, muži přes osmnáct let.

Jasno nevnese ani lékaři – stáří je podle nich velmi individuální pojem a multifaktoriální jev. „Záleží na zdravotním stavu, vzdě-

lání, sociálním prostředí, životním stylu atd.,“ potvrzuje přední česká expertka na problematiku stárnutí Tamara Tošnerová.

„Pojem senior není právní ani statistickou kategorií, ale kategorií spíše sociologickou. Statistická definice seniora podle věku není u nás ani ve světě jednotná. Jinými slovy chronologický věk není jednotným kritériem pro zahrnutí osoby do kategorie senior, společným pro všechny statistické výstupy,“ uvádí ve své zprávě Český statistický úřad. Ten pracuje s věkovými skupinami 0-14, 15-64 a 65, což je v souladu se statistikami OSN a Eurostatu.



O začátku stáří ale můžeme mluvit zhruba jako o věku kolem 75 let, shoduje se neoficiálně většina expertů. Ve světě je hranice stáří často ještě vyšší. Pro Švý-

cary je člověk starý, když překročí 84 let, pro Kanadany 79 let.

Rozhodující je soběstačnost

Češi posuzují stáří podle několika znaků. Především mezi ně patří fyzický stav, věk, ztráta duševní svěžesti, ztráta autonomie, neschopnost přizpůsobit se změnám, nástup do penze, problémy s řešením problémů a nakonec narození vnoučete. Jak upozorňuje studie Senioři a sociální opatření v oblasti stárnutí z pohledu české veřejnosti, odchod do penze považuje za znak stáří pouze 17 % dotázaných.

V tomto žebříčku se podle další expertky na problematiku stáří, socioložky Lucie Vidovičové projevuje vliv toho, jak starý člověk odpovídá.

Podle mladých lidí je rozhodující pro určení hranice stáří věk. Pro starší občany pak je klíčová skutečnost, zda se člověk dokáže o sebe postarat, následována zdravotním stavem.

Schopnost postarat se sám o sebe a být soběstačný je nejen podle laických názorů, ale i podle expertů

rozhodující pro možnost být zařazen do kategorie „starý“.

Pracovat do 64 let

I když se pojem starý posouvá za hranici 75 let, neznámá to, že Češi jsou ochotni pracovat do smrti. Podle průzkumu AXA Retirement Scope by Češi rádi odešli do penze v 57 letech.

Reálně však očekávají, že si začnou užívat důchodu v 64 letech. Zájem pracovat i po dosažení oficiálního důchodového věku pramení v Česku především z obav z poklesu životní úrovně a nedostatku peněz. Průzkum potvrdil tendenci, že lidé, kteří jsou již v důchodu, označují jako začátek stáří pozdější věk než ekonomicky aktivní populace.

Průměrný věk občana Česka v roce 2011 byl 41,1 roku. Pro srovnání v roce 2002 to bylo 39,3 roku. Podíl obyvatel ve věku 65 představuje 15,5 procenta obyvatelstva, tedy 1 milión 700 tisíc osob a neustále roste. V roce 2050 by jejich počet měl překročit tři milióny.

V roce 2002 žilo v ČR 413 tisíc lidí ve věku 65-69, v loňském roce už 595 tisíc. Občanů ve věku 80-84 let bylo v roce 2002 celkem 179 tisíc, loni 234 tisíc.

Znalost věkového složení a kondice občanů má velký význam. Letos v dubnu se u žen zvýšil věk pro umělé oplodnění ze 40 na 49 let. Senioři, kteří chtějí řídit auto, musí absolvovat povinné lékařské prohlídky při dosažení věku 60, 65 a 68 let, poté každé dva roky. Studium na univerzitách třetího věku je zase podle zákona možné až po dovršení věku 55 let.

Jiří Vavroň, Právo



Snadné, ale nemožné

Pokud to dokážete - jste génus! Protože takových je vás málo, nebo spíše nikdo... Úkol je to zdánlivě jednoduchý, ale ať ho budete zkoušet deset, dvacet i vícekrát, s největší pravděpodobností se vám to nepovede, pravá noha bude „stávkovat“... Nebo že by přece jen?

Potřebujete k němu jen židli, svoji pravou ruku, pravou nohu ... Ale jak již naznačili, od pravé nohy si moc neslibujte ... Je to nad její síly.

Sedněte si na židli a ...



...pohodlně se usadíte, zvednete pravou nohu ze země a dělejte s ní kruhy po směru hodinových ručiček. Jde vám to? Bravo... A teď, když už s ní tak slibně a bez problémů kroužíte, začnete psát ve vzduchu pravou rukou číslo 6. Noha změní směr kroužení... S tím nic nenaděláte. Není to však důvod k zoufání – alespoň jste si jí pěkně procvičili. A při nejbližší vhodné příležitosti můžete popíchnout kamarády a kamarádky, zdalipak by to dokázali. Klidně se vsaďte, že nedokázali...

www.padesatpetplus.cz

Sudoku – hra pro všechny generace

Sudoku dobývá svět! Hrají ho denně statisíce lidí po celém světě. Na rozdíl od křížovky, která vyžaduje bohatou slovní zásobu a znalosti, krása sudoku tkví v „jednoduchosti“ a takřka nevyčerpatelném množství herních kombinací. Hra, kterou vymyslel Howard Garns (74letý architekt a tvůrce hlavolamů, rébusů a hádanek v penzi), v roce 1979 a publikoval v pod názvem „Number Place“ se velké obliby se dočkala nedjříve v Japonsku, odkud se později vrátila zpět pod názvem Sudoku.

Samotné slovo sudoku je zkratkou japonského sou - sloví „Suuji wa dokushin ni kagiru“, které ve volném překladu znamená „vlož každé jedno číslo do vymezeného prostoru“.

Díky tomu, že jsou pravidla sudoku tak jednoduchá a nepotřebujete k jeho hraní žádné speciální znalosti, je sudoku vhodné pro všech – ny věkové generace.

Vychází v novinách, časopisech, ale šíří se hlavně internetem – existuje údajně přibližně 30 milionů internetových stránek, které se o sudoku zmiňují.

Princip není složitý

Cílem hry je doplnit chybějící čísla 1 až 9 v předem dané předvyplněné tabulce. Tato tabulka je rozdělená na 9x9 polí, která jsou seskupena do 9 čtverců (3x3). K předem vyplněným číslům je potřeba doplnit další čísla tak, aby platilo, že v každé řadě, v každém sloupci a v každém z devíti čtverců byla použita vždy všechna čísla jedna až devět. Pořadí čísel není důležité. Čísla se nesmí opakovat v žádném sloupci, řadě nebo v malém čtverci. Obtížnost sudoku je dána počtem nepředvyplněných políček, ale jejich vzájem -

nými vazbami, které na první pohled nejsou vidět. Těžká sudoku mohou průměrně zkušenému luštiteli zabrat kolem 15 – 60 minut. Sudoku je hlavolam, který v současné době nemá konkurenci a jeho popularita stále roste. Svou oblibu si získalo především díky jednoduchým pravidlům, své variabilitě a jedinečnosti. Je to hra opravdu hra po každého, úrovní obtížnosti je nespočet. Obtížnost dané hry závisí na počtu předvyplněných čísel, jejich hodnotách, umístění a především na jejich vzájemných vazbách.

3		5					6	
6					2		3	
2			5					
4	3		1			2	5	
	5	8			6		1	4
					8			1
	4		3					5
	6					9		8

ZÁPISY ZE SCHŮZÍ

ČÍSLO: 3.

DATUM: 28. 3. 2013

PŘÍTOMNI:

Mgr. Lenka Jakešová – sociální pracovnice, klienti a rodinní příslušníci.

PRŮBĚH:

1. Seznámení s vyhodnocením dotazníku spokojenosti klientů Domova pro seniory.
2. Připomenutí přednášky PO – je zakázáno zapalovat svíčky a kouřit na pokoji. Je žádoucí, aby klienti vytahovali ze zásuvky rychlovarné konvice, mikrovlnné trouby apod. Dveře v pokojích jsou protipožární. V dubnu proběhne revize elektrických spotřebičů.
3. Standardní pokoj obsahuje – postel, skříň, stoleček u postele, malé skříňky. Klienti mají možnost na patrech používat společné televize, ledničky, rychlovarné konvice a mikrovlnné trouby. Pokud klient chce mít na pokoji své elektrospotřebiče (TV, lednici apod.) je to nadstandardní služba a je nutné, aby ji klient hradil dle listu fakultativních služeb a zároveň, aby si klient obstaral a uhradil revizi všech svých elektrospotřebičů na pokoji.
4. Je zakázáno půjčovat své klíče od pokoje a budovy Domova svým známým a příbuzným. V případě zjištění porušení tohoto zákazu budou klíče odebrány. Hlavní vchod do budovy je otevřen od 7:00 do 18:00 hod. U všech vchodů je zvonek na kantýnu a na sesternu, kterým budou vaši známí a příbuzní po zazvonění vpuštění do budovy.
5. Svačiny budou od 1. 4. 2013 rozváženy po pokojích klientů.
6. Cvičení klientů bude pravidelně probíhat v Pondělí a Středy na modrém patře a Pátky na žlutém patře Domova. Ruší se páteční cvičení v tělocvičně.

Zapsala dne 29. 3. 2013: Mgr. Lenka Jakešová

ČÍSLO: 4.

DATUM: 13. 5. 2013

PŘÍTOMNI: Mgr. Lenka Jakešová – sociální pracovnice, Ludmila Dostálková – nutriční terapeutka, klienti a rodinní příslušníci.

PRŮBĚH:

1. Připomenutí volnočasových aktivit v květnu – 19. 5. v 16:00 přijde do kulturní místnosti zazpívat Lanškrounský smíšený sbor, 20. 5. asi od 9:45 navštívíme vyučovací hodinu v ZŠ Jiráskova, 31. 5. přijede v 9:30 zazpívat DUO KONDOR.

2. Připomenutí dodržování časů výdeje jídel – např. hlavní jídelna se otevírá v 7:00 hod, nákupy jídelních lístků jsou v Pá od 10:30 a hlavně dodržování času volnočasových aktivit – je velmi nepříjemné, když v prvních 10 minutách například vystoupení stále není klid a přicházejí lidé.
Prosíme, dejte si dostatek času před vystoupením, abyste došli před akcí!!!

3. Nutriční terapeutkou byl představen a odprezentován nový společný projekt stravovacího, technického a sociálního úseku s názvem: **ROČNÍ KULINÁŘSKÉ HODY**. V každém měsíci se zaměříme na nějakou oblast, které se budeme intenzivně týden věnovat – menu připraveno z této oblasti, volnočasové aktivity a výzdoba budou zaměřeny na tuto oblast apod. V květnu bude výlet na Slovensko, v červnu Dovolená ve středomoří, červenec/srpen proběhne ochutnávka letního a exotického ovoce, v září bude Ruská kuchyně, v říjnu Rybářská bašta, listopad bude zaměřen na Myslivecké hody, v prosinci budou Staročeské vánoce, v lednu 2014 budeme mít Fit menu, v únoru Skandinávie na talíři, březen bude zaměřen na Polskou restauraci a v dubnu budou Maďarské speciality. **JAKÉKOLIV NÁPADY KLIENTŮ I ZAMĚSTNANCŮ JSOU VÍTÁNY!!!**

4. Od 13. 5. si mohou klienti, kteří mají normální-racionální stravu, vybírat ze dvou menu na oběd (PO-PÁ). Ostatní klienti si mohou vybírat ze dvou menu pouze při kulinářských týdnech. Výměny zatím neprobíhají pomocí čipů, ale v **Pondělí a Pátek od 11:30 do 12:00 hod** v kanceláři nutriční terapeutky. Klienty, kteří se stravují v jídelničkách na patrech, nebo v pokojích si každé pondělí bude nutriční terapeutka obcházet sama.

5. Byly připomenuty pravidla slušného chování klientů k sobě samým i k personálu. Je v zájmu všech, aby si klienti nepřehazovali pečivo, ovoce a další potraviny s ostatními klienty – jistě i Vám by se nelíbilo, kdybyste přišli a měli osahané potraviny od jiných klientů. Pokud máte jakékoliv připomínky ke svému jídlu, které máte na svém místě, prosíme, zazvoňte si na kuchyni a nechte si to vyměnit od kuchařů. Pokud stolujete v jídelničkách, prosíme, řekněte svoji žádost ošetřovatelkám.

Zapsala dne 15. 5. 2013: Mgr. Lenka Jakešová

POZNÁMKA: Od 3. 6. 2013 se obědy vyměňují opět v kantýně od pondělí do pátku do 12:00 hodin.

KONTAKTY

DOMOV PRO SENIORY (TEL. 465 503 ...)

*MIMO DOMOV SE VŽDY VOLÁ PŘES 9, UVNITŘ DOMOVA SE VOLÍ
JEN LINKA (NAPŘ. SESTERNA 020).*



Ředitel: Ing. Milan Minář

linka: 001

e-mail: reditel@soslla.cz

Vrchní sestra: Anna Tručková

linka: 002

e-mail: vrchni.sestra@soslla.cz

Sociální pracovnice:

Mgr. Lenka Jakešová

linka: 006

e-mail: soc.pracovnik@soslla.cz

Vedoucí technického úseku:

Marta Šifrová

linka: 005

e-mail: vtu@soslla.cz

Pokladní: Pavla Antesová

linka: 009

e-mail: mzdy@soslla.cz

Úřední hodiny pokladny:

Út: 9:00 – 12:00 hod.

St: 12:30 – 14:30 hod.

Čt: 9:00 – 12:00 hod.

(nebo dle tel. dohody)

Sesterna: linka: 020

Kantýna/recepce: linka: 015

Prádelna: linka: 011

DŮLEŽITÁ TELEFONNÍ ČÍSLA

Jednotné číslo tísňového volání	112
Hasiči	150
Záchranná služba	155
Policie	158
Městská policie	156
Život 90 senior telefon	800 157 157
Elpida – zlatá linka seniorů	800 200 007
Bílý kruh bezpečí	257 371 110



NĚCO PRO ZÁBAVU

„Pepíku, co jsi koupil babičce pod stromeček?“

„Fotbalový míč.“

„Fotbalový míč? Vždyť babička nehraje fotbal.“

„Právě proto. Ona mi koupila knížky.“

Děda pod stromečkem rozbalí dárek a říká babičce:

„Ale, podívejme se, ponožky! Ale, babi, ty už jsem dostal i loni!“

A babička na to: „No vidíš, dědo, a pak prý že máš sklerózu!“

Zápis ze žákovské knížky:

Na začátku hodiny Váš syn vstal a zeptal se mne: "Může žák dostat poznámku za něco, co neudělal.?" Já mu odpověděla, že ne a on drze řekl: "Tak vám říkám, že jsem neudělal domácí úkol."



Hádanka - Koza, vlk a zelí

Jednoho dne se starý vesničan vracel z trhu domů. Měl s sebou kozu, vlka a v podpaží svíral hlávkou zelí. Vesele si pískal, jak se mu handlování povedlo, když přišel k řece. Na břehu měl přivázanou malou pramici a už chtěl nasednout, když tu ho náhle dobrá nálada opustila. "Safra," říkal si, "vždyť já se do té lodičky se vším tím nevejdu. A když tu nechám vlka samotného, sní mi kozu. Když tu nechám kozu, sní mi zelí. Jak já to jenom provedu?"

Pomožte staříkovi dostat vlka, kozu a zelí na druhý břeh. Do loďky se mu při tom vejde jen jedna věc. A na žádném z břehů při tom nesmí nechat samotného vlka s kozou nebo kozu a zelí...

Odpověď:

Stařík nejprve naloží a převezme kozu, pak se vrátí pro vlka a při vysazování na druhém břehu si vezme kozu zase do člunu a vrátí ji na původní břeh. Tam jí vysadí, naloží zelí, aby ho koza nesnědla a odveze ho k vlkovi na druhý břeh. Pak už se jen vrátí pro kozu. A hurá za babkou domů.

SUDOKU

	3	4						9
6	5		7	1				2
1			6		3			
	7	9				8		
5				3	7	9		
			9		5	6	4	
		1			4	7		5
	2	7		6	8		1	4
8			3					

	Anglicky "pero"	Mužské jméno	Morav- sky "jsem"		Okraj	Patřící Olině	Nečis- toty
Přítel člověka				Napití			
Druh pštrosa			4	Domácky Eliška Název hlásky S			
Před- ložka		3	Mužské jméno Anglicky "nebo"				
	Čidlo čichu Kus ledu				Zkratka New Yorku Snluk stromů	5	
Slepice je ____ domácí	1			Římsky 51 Zvratné zájmeno			
Výraz v kar- tách			Vidina ve spánku				
Chem. značka hliníku		2	Nejvyšší karta				

	BOXERSKÝ ÚDER	MÍSTNÉ	OVES (botanic.)	TYKEV	STYL HUDBY	KLUB ATLETŮ (zkratka)	NALEPIT KOLEM DOKOLA		DIVOKÝ KANEK	VYHÁNĚT DOBYTEK NA PASTVU	TROPICKÁ ROSTLINA		ZNAČKA MILI- AMPERU	PRACOVNÍ ODĚV	2. DÍL TAJENKY	OBYDLÍ TURISTY
HISTORIC- KE POLSKÉ ÚZEMÍ								ZN. KILO- PASCALU ORCHODNÍ SLEVA				PLEMENO PSA				
1. DÍL TAJENKY												STARŠÍ ZNAČKA ŽILETEK NEPOJIT				
ZNAČKA CISTIDLA SKLA						ASIAT POŠKYTO- VAT							DOMÁCKY ERVINA KOŘENOVÁ ZELENINA			
DRAVÝ PTAK					PRVNÍ VY- STOUPENÍ POHYB VZDUCHU						PROMÍTACÍ PLOCHA POJIDLO					
POBÍDKA				ZAPĚŘENÍ EMBRYO						RELACE ZNAČKA LIMONADY					LAHODNÝ NÁPOJ	
CIZÍ ZKR. OSN (United Nations)			DŘÁŽKA ŠROUBU CHVAT						TKANINA RADOSTNÉ VYKRIKO- VAT							
BLOUĐIVAT POHLEDEM								VOJENSKÁ HODNOST ŽENSKÉ JMENO						SPZ JESENÍKU ODRŮDA		
	ŠTÍHLE	MONGOL. PASTEVEC KOSMETIC. PŘÍPRAVEK					ČMOUDIT EGYPTSKÝ BŮH						SEČNÁ RANA SKUTEČNÝ STAV VĚCI			
POHYB TRUPU STRANOU						BAVORSKÉ MESTO SOLMIZ. SLABIKA						ČÁST KAMEN CITOSLOV. ROZPAKŮ				
ZÁRMUTEK (knižně)					ÚDER TAGEM ZNAČKA MEDI					MAFIJAN- SKÝ ZAKON SPZ KARVINÉ						
3. DÍL TAJENKY											LAK					
NÁZEV HLÁSKY "M"			NAPADATI (na nohu)								OLINKA				POMŮCKA: EKRAN, OMERTA, AVENA, SKA, PTAH, AKA.	

