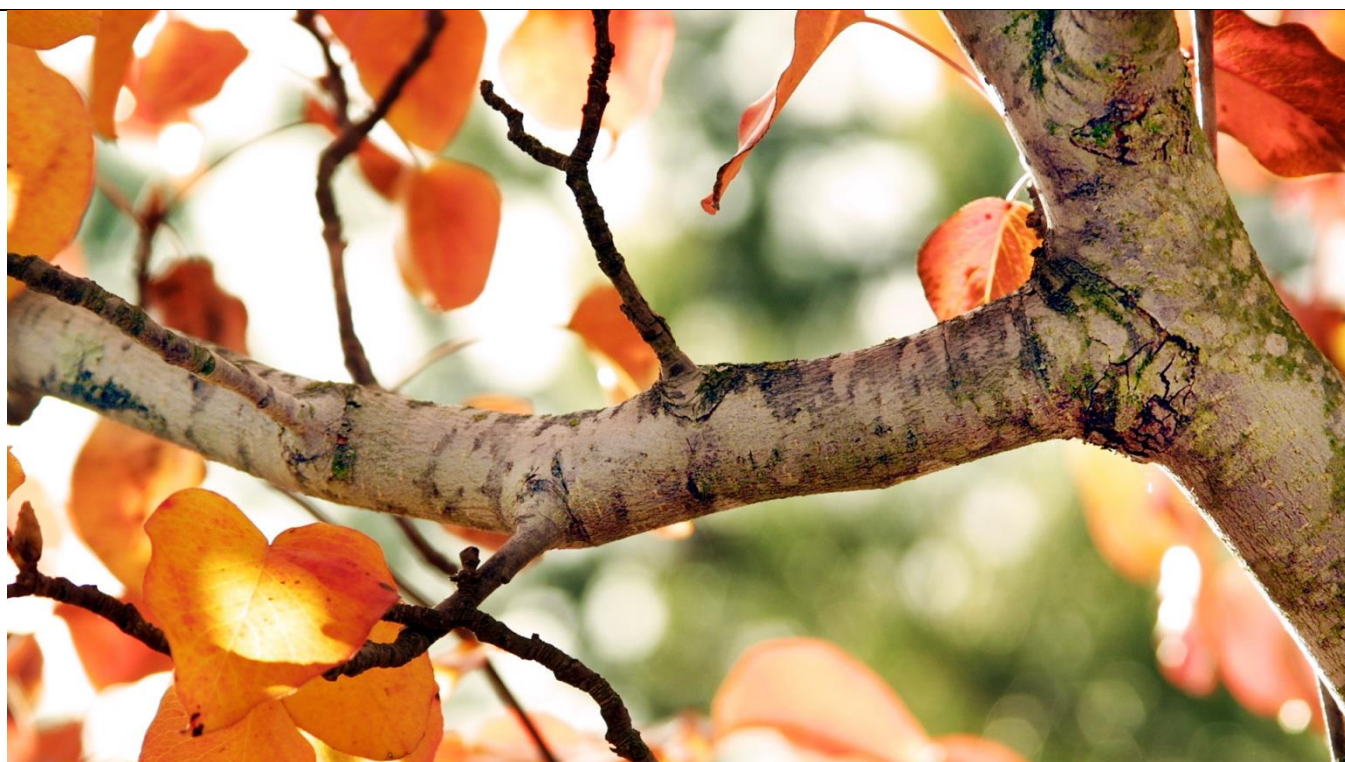


DŮCHODNÍČEK

ČASOPIS SOCIÁLNÍCH SLUŽEB LANŠKROUN



PODZIM 2013

ÚVODNÍČEK

Ze stromů už padá listí,
že je podzim nám to věští,
začnou nám klesat teploty,
tak oblékneme bundu a teplé kalhoty,
ze zahrad sklídíme, co tam ještě zbývá,
dřív než nám udeří zase tuhá zima,
ale to předbíhám, teď ještě teplo máme,
které si dosyta stále užíváme.

I podzim v sobě skrývá spoustu krás
a pozorovat je může každý z Vás,
jen ta barevná škála, do níž se stromy převléknou,
či ptáčky, co nám zazpívají dřív, než odlétnou,
to přeci stojí aspoň za úsměv malý,
kterým bychom úctu přírodě vzdali.

Tak i já oblékám podzimní šat
a o novinkách jdu Vás informovat,
takže zbystřete zrak a vezměte brýle,
teď nastala na čtení ta pravá chvíle.

Přeji příjemné počteníčko

Váš Důchodníček



AKTUALITY

Vítáme všechny nové obyvatele našeho Domova.

Za poslední tři měsíce se k nám do Domova přistěhovali: paní Olga Králíková, paní Růžena Prouzová, paní Jaroslava Mlejnková a paní Antonie Krejčová.



Bohužel nás 6. července opustil pan Jiří Peškar, 5. srpna paní Marie Kadlecová, 19. srpna paní Anna Skalická a 12. září paní Jarmila Petranová.

Necht' odpočívají v pokoji.

„Záleží na tom, jak žiješ, nikoliv jak dlouho.“

latinsky: „Quam bene vivas refert, non quamdiu.“

SENECA



PODZIMNÍ OSLAVENCI



ŘÍJEN

Ludmila Gildainová
František Mareš
Jaroslava Mlejnková
Růžena Prouzová
Věra Šípková
Milada Valentová
Anna Vašková

LISTOPAD

Bohuslav Brix
Jiřina Ježková
Jaroslav Kovařík
Jindřich Plšek
Irena Purkertová
Věra Tesašová

PROSINEC

Marie Faltejsková
Věra Kudláčková
Anna Kunešová
Dagmar Pirklová
Jarmila Šilarová
Jana Šturzová
Anna Tenenková
Lidmila Tichá

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

PŘIPRAVUJEME

Výplata zůstatku z důchodu proběhne v úterý 15. října, v pátek 15. listopadu a v pondělí 16. prosince 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.



Kulturní program na následující měsíce:

V říjnu nás čeká tradiční **Drakyáda a opékání brambor** a dále **vystoupení pěveckého sboru** z Moravské Třebové, v listopadu to bude již známý **Den světél** a prosinec nám zpestří **Mikulášská besídka, Vánoce** a **Silvestr**.

Od září nás budou opět **navštěvovat děti ze ZŠ Smetanovy** – tentokrát přivítáme nové prvňáčky.

Naše Kulinářské hody v Domově nás tentokrát zavedou poslední týden v září do Ruské kuchyně, na říjen je připravena Rybářská bašta, v listopadu to budou Myslivecké hody a v prosinci zažijeme Staročeské vánoce.

Čermenské slavnosti

Koncem června jsme u nás v Domově, jako každý rok, měli malou „ochutnávku“ Čermenských slavností, které se pravidelně konají v Dolní Čermné. Letos nás navštívil folklorní soubor Palóc (Szécsény, Maďarsko).

V severní části Maďarska, na území Hevešské a Novohradské župy žije římskokatolická etnografická skupina, která je – mimo jiné – svým specifickým nářečím, hudebně-taneční tradicí, kroji, dekorativním uměním a víře zvláštností a specialitou Karpatské kotliny.

Folklorní soubor Palóc byl založen v roce 1998 v Novohradském městě Szécsény, které leží v centru palócského regionu. Soubor kromě vlastní taneční a hudební tradice reprezentuje i folklór jiných oblastí. S tanci svého repertoáru jsou pravidelnými účastníky maďarských a mezinárodních festivalů. Procestovali Evropu od Belgie až po Turecko a získali významná ocenění jako například hlavní cenu mezinárodního festivalu

Beskydy a ocenění Stříbrné Valašského festivalu v Zakopane.

Soubor nám zazpíval několik písní a zatančil několik tradičních tanců. Členové skupiny byli oblečení do krásných krojů, hlavně ženy a dívky měly nádherné barevné sukně, které se při tanci pěkně točily. Mezi hudebními nástroji nás hlavně zaujal velmi starý cimbál, který s sebou přivezli, a nejen na něj moc hezky zahráli. Vystoupení se nám velice líbilo.



Dovolená ve středomoří

Kulinářské hody v našem Domově pokračují. V červnu jsme si „zaletěli“ na dovolenou ve Středomoří. Výzdoba nás nalákala na středomořské prostředí, chuťové buňky nám polech-

tala kuchyně francouzská, italská, řecká, španělská i marocká a připravené aktivity dovršily náš zážitek. Povídání o těchto zemích bylo naplněné zajímavými informacemi, měli jsme možnost ochutnat různé druhy ovoce a zeleniny, které tamní obyvatelé pěstují, přivonět si k bylinkám a na závěr jsme v naší kavárničce přivítali studenta teologie, pana Vojtěcha Hýbla, který nám velmi poutavě vyprávěl o pouti do Svatého města.



Vystoupení Divadla Slunečnice

Ve středu 17. července k nám do Domova zavítalo Divadlo Slunečnice z Brna. Dva mladíci a jedna dívka nám předvedli moc pěkné hudební vystoupení složené z českých známých písní, ať už lidových, muzikálových nebo těch, co slycháváme v rádiu. Klientům se melodie líbily, a protože jim většinou byly dost zná-

mé, tak si někteří se zpěváky dokonce zazpívali. Bylo to příjemně strávené odpoledne.



Letní koncert skupiny SHIRIM ASHIRIM

V sobotu 27. července se od 14 hodin v našem Domově rozezněly současné hebrejské písně a chvalozpěvy. Věřte, nevěřte, byl to pro všechny zúčastněné nezapomenutelný zážitek, který nám předvedla hudební skupina SHIRIM ASHIRIM. Tři sympatičtí hudebníci se sešli u zajímavého projektu – hrají a zpívají tradiční židovské melodie v moderním zpracování. Dále obyvatelé Domova mohli slyšet tóny z netradičních hudebních nástrojů jako např. šalmaj, brač či dudy. Tímto bych ještě jednou chtěla poděkovat za nevšední zážitek a popřát hudebníkům hodně štěstí.



Melounová párty

V úterý 6. srpna jsme v dopoledních hodinách na zahradě našeho Domova uspořádali melounovou párty. Akce byla určena nejen pro naše klienty, ale také pro dětičky našich zaměstnanců a jejich maminky či babičky. Pestrobarevné balónky visely okolo zahrady, altánek zdobila duhová girlanda a světélka. Pro děti byly připraveny různé hry jako skákání v pytli, házení míčku klaunovi do pusy, puzzle atp. Za splnění nějaké disciplíny následovala sladká odměna v podobě sladkého bonbonu a bublifuku. Potom nám tu vzduchem poletovaly krásné bublinky, dotvářející veselou atmosféru. Největším překvapením byla paní Monika Horká, která malovala dětem zvířátka na obličej a kytičky na ruce a nohy. I mezi klienty se našla jedna odvážná paní, co se nechala ozdobit květinou a zafoukala si z bublifuku. Ostatní klienti si alespoň vyzkoušeli s dětmi nějaké hry. Asi v polovině párty jsme pro děti zahráli maňáskové divadlo se zvířátky. Zábavu doplnilo požívání melounů a popíjení nápojů s různými kousky ovoce. Bylo pěkné

pozorovat seniory a děti spolu.

Nakonec dorazilo 21 dětí, 13 zaměstnanců, 3 dobrovolnice a 37 klientů.



Soutěžní den v Moravské Třebové

Jako tradičně Sociální služby města Moravská Třebová pozvaly náš Domov na XII. ročník meziústavních her. My jsme sportovní výzvu rádi přijali a sportovního klání se zúčastnili. Naše pětičlenné družstvo, složené ze tří klientů a dvou doprovodů, se vyzbrojilo nejen dobrou náladou a chutí bojovat o medaile, ale i dresy, které jsme si pro tuto příležitost nově pořídili. Společně s ostatními družstvy jsme se utkali v pěti soutěžních disciplínách jako např. hod kokosem na cíl, skládání puzzle na čas, sběrem mincí a jiných zajímavých nelehkých úkolů. Po celou dobu se o nás starala naše patronka paní Kothajová, která nás provedla Domovem a pozvala na odpočinek do

svého útulného bytu. Po odpoledním vyhodnocení a rozdání cen a diplomů jsme mohli shlédnout vystoupení mažoretek a výcvik loveckého psa. Na závěr, při doprovodu místního hudebníka, každý z účastníků dostal opečený párek s pohárkem dobře vychlazeného piva. Do poslední chvíle byla nálada v našem družstvu velice pozitivní, ale jak už to tak bývá všude dobře. doma neilépe ...



SLOVA Z NAŠICH ŘAD



SLOVO PANA ŘEDITELE

7 výročí vzniku Domova pro seniory

V říjnu letošního roku již uplyne sedm let od doby, kdy úplně nový Domov pro seniory přivítal prvního klienta. Při této příležitosti připomenu některá, již historická, data:

Investor Domova pro seniory:

Generální dodavatel stavby:

Projektant:

Stavební dozor:

Projektová příprava:

- studie, záměr
- projekt pro stavební povolení

Vydání stavebního povolení:

Výběr zhotovitele stavby:

Zahájení stavby:

Dokončení 1. etapy (bez spojovacího krčku):

Uvedení stavby do předčasného užívání:

První příjem klientů

Úplné dokončení stavby včetně spojovacího krčku:

Celkové náklady stavby včetně technologie, vybavení, projektu a přípravy:

z toho dotace státu:

zdroje města:

Město Lanškroun

VCES a.s. Praha

BKN s.r.o. Vysoké Mýto

Hudeček s.r.o. Ústí nad Orlicí

11 - 12/2000

2/2001 – 10/2002

11/ 2002

9/2002 – 2/2003

2. září 2004

srpen 2006

30. září 2006

9. října 2006

30. 12. 2006

127,401 mil. Kč

94,768 mil. Kč

32,633 mil. Kč

Zkolaudované kapacity:

Počet lůžek celkem	85
Počet jednolůžkových pokojů	47
Počet dvoulůžkových pokojů	19
Plocha jednolůžkových pokojů	18,3 m ²
Plocha dvoulůžkových pokojů	25,2 m
Kuchyně – počet hlavních jídel za směnu	250
Jídelna	105 m ²
Prádelna – prádla za hodinu	23,75 kg

Za sedm let provozu se mnohé změnilo. Z Domova plného pohyblivých klientů se stáváme zařízením, kde stále více klientů je plně odkázáno na pomoc obsluhujícího personálu. Pokud nám v roce 2007 14 pracovníků v přímé obslužné péči 85 klientů s přehledem zvládalo, nyní 22 se má co ohánět, aby všichni klienti (v současné době, po navýšení kapacity Domova na 95) byli uspokojeni v jejich základních životních potřebách a byla jim poskytnuta plnohodnotná profesionální péče. Že se nám to stále daří, potvrzují i tři dosažená prvenství v hodnocení Domovů v ČR. Jako první pobytové zařízení jsme při státní inspekci v roce 2009 obdrželi plný počet bodů. Za stejný rok jsme ve Španělském sále Pražského hradu přebírali cenu Značky kvality jako nejlepší pobytové zařízení v ČR. V letošním roce jsme se stali jako jediní v Pardubickém kraji, spolu s 13 ostatními zařízeními v ČR nositeli standardu nutriční péče. Jsme však první, kde v závěrečném hodnocení nemáme jakoukoli připomínku ani návrh na zlepšení. Z našeho zařízení se za 7 let provozu stalo špičkové zařízení, kam na časté exkurze jezdí nejen zařízení podobného typu, aby si do své praxe převzali naše zavedené metody, ale i pracovníci MPSV, aby získali přehled, jak se dá profesionální péče skloubit s příjemným prostředím a „domácím“ přístupem ke klientům.

Mám obrovskou radost z toho, že pracovníci stále přinášejí nové nápady na zlepšení stávajícího stavu, jsou ochotni přistupovat na změnu zaběhnutých, překonaných mechanismů a tím stále kvalitu poskytované péče zlepšovat. Moc jim za to děkuji a vážím si jejich nelehké práce.

Protože máme již za sedm let na co vzpomínat, vlastníme dostatek fotografií z celé doby života Domova a v současné době probíhá panoramatizace našich vnitřních prostor pro účely virtuální prohlídky naší budovy na internetu, zvů Vás všechny na vzpomínkové posezení u kávy dne 7. října do kulturní místnosti, kde si promítneme fotografie z naší činnosti, společně shlédneme premiéru naší nové virtuální prohlídky a zavzpomínáme na uplynulých sedm let.

Ing. Milan Minář



Společně za úsměv 2013

Podpořte Sociální služby Lanškroun



Již od roku 2001 obchodní družstvo KONZUM Ústí nad Orlicí finančně podporuje veřejně prospěšné organizace v regionu východních Čech. Letos přišli s novinkou – pomoci můžete i Vy prostřednictvím veřejné sbírky nazvané „Společně za úsměv“.

Sociální služby Lanškroun se také zapojily do projektu Společně za úsměv 2013, díky němuž by mohly zpříjemnit volný čas nejen obyvatelům Domova pro seniory. Za vybrané peníze by se mohlo na zahradě Domova vybudovat hřiště na hry pétanque, kuželky a další hry a také koutek se zabudovanými cvičebními stroji pro protahování horních a dolních končetin a relaxaci na čerstvém vzduchu. Všechny tyto prostory by sloužily nejen klientům Domova, ale byly by i volně přístupné pro veřejnost.

Prispívat lze pomocí dárcovského kuponu (i opakovaně) nebo i bez něj na pokladnách prodejen KONZUM. Případně můžete přispět do uzamykatelné skleněné kasičky u recepce Domova. Akce trvá do 31. října 2013.

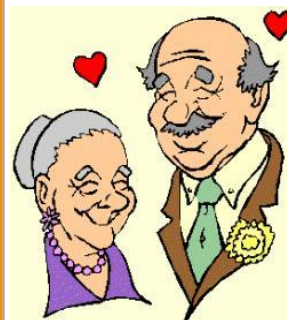
Čím větší částku se nám podaří vybrat od jednotlivých dárců, tím větší podíl získáme z částky 100.000,- Kč darovaných od obchodního družstva KONZUM.



Mezinárodní den seniorů

Mezinárodní den seniorů je každý rok 1. října. Je věnován našim rodičům, prarodičům, maminkám, tatínkům, babičkám a dědečkům. Je to den, který ukazuje na to, že bychom si měli uvědomit, s čím se musí potýkat senioři, jedná se o mnoho překážek a schody do obchodního domu jsou v některých případech tím nejmenším. V mládí si nikdo z nás neuvědomuje a ani nepřipouští, že jednou budeme všichni staří.

Ani my v našem Domově nezapomeneme na naše seniory a pokusíme se jim tento den zpříjemnit. Podrobnosti budou zveřejněny na nástěnkách a ve výtazích v dostatečném předstihu.



Výročí Domova

Jako by to bylo včera, co se poprvé otevřely dveře našeho Domova, a první klienti se začali stěhovat. A přesto tomu letos bude sedm let. Přesně 9. října 2006 se začali zabydlovat první obyvatelé Domova.

A my si společně, klienti i zaměstnanci, zavzpomínáme na naše začátky u kávy a zákusku. Bližší informace budou včas zveřejněny na nástěnkách a ve výtazích.



SLOVO NUTRIČNÍ TERAPEUTKY



V minulém čísle důchodníčku jsem si četla článek pozvání do kantýny Domova a najednou jsem začala přemýšlet zda-li používané slovo kantýna je v našem případě správné. Šla jsem hledat na internetový vyhledávač google překlad slova kantýna. Našla jsem několik „stejných“ výrazů: kantýna = jídelna, stravovna, výčep a nakonec bufet. Musím říci, že poslední dva výrazy se mi nezdáli být už vůbec správné, vlastně žádný z těchto názvů nepřipomínal „naši kantýnu“, neboť moje dcery sem chodí jako do kavárničky na pohár či na čaj. Já sem ráda chodím nejen se svojí rodinou, ale především s Vámi klienty na posezení,

na malý nákup... A vy vlastně také. Je to taková naše tepna Domova.

A najednou jsem si vzpomněla na své dětství a na malý vesnický obchůdek, který nejenže nabízel mnoho zboží, ale byl také centrem setkání a povídání sousedů. Byl tepnou malé vesničky Václavov. Doba se mění, ale některé věci prostě zůstávají. Když vidím neustále nové a nové zboží a nové kvalitní potraviny, vidím i zdravou cestu pro Naše srdce Domova – pro Naše klienty. Děkuji...



S přáním hezky prožitých podzimních dnů

Ludmila Dostálková ☺
nutriční terapeutka

Nutriční péče



Starší populace představuje skupinu obyvatel, jejíž nutriční stav je často neuspokojivý, neboť je ovlivňován celou řadou faktorů jako jsou fyziologické a sociální změny spojené se stárnutím např. výskyt chronických chorob, užívání léků a snížená mobilita... S tímto velmi úzce souvisí špatný příjem stravy - zhoršený stav **výživy - PODVÝŽIVA**. Podvýživa je komplexní problém, který postihuje více orgánů a orgánových systémů. Je to stav, který může mít pro náš organismus závažné důsledky ve smyslu **vzniku nemoci, prodloužení doby léčby nemoci, prodloužení hospitalizace, zvýšení rizika různých komplikací během léčby nemoci, zhoršuje hojení ran, mění**

a negativně ovlivňuje efekt účinků léků, mění imunitní reakci organismu, dochází k rozvoji sarkopenie (úbytku svalové hmoty) a tím, ke ztrátě soběstačnosti, snížení kvality života a bohužel v neposlední řadě může vést až ke smrti. Léčba malnutrice (podvýživy) je jednoduchá, ale musí být včas diagnostikována. Proto je nejlépe malnutrici předcházet. Díky správně nastavené nutriční péči snižujeme riziko podvýživy u všech klientů Domova.



V pátek 23. 8. 2013 byl našemu Domovu oficiálně předán Certifikát Standardu nutriční péče. Děkuji všem kolegům a také klientům, kteří se podíleli na slavnostní atmosféře. Jsem ráda, že naše zařízení, dle předních odborníků na výživu, patří v poskytování nutriční péče mezi nejlepší v České republice. V následujících číslech Důchodníčku Vás velmi ráda seznámím s nastaveným systémem nutriční péče.

Vaše nutriční terapeutka ☺

Speciální druhy diet



ZÁCPA - je definována jako obtížné vyprazdňování tuhé stolice, spojené se sníženou frekvencí vyprazdňování.

Jaký je normální počet stolic denně? Za normální se většinou pokládá, pokud frekvence stolic se pohybuje v intervalu do 3 stolic za den, po 1 stolici za 2-3 dny, pokud dochází k vyprázdnění stolice bez problému a bez nutnosti používat projímadla.

Co vede ke vzniku zácpy? Zácpa patří k civilizačním nemocem, způsobuje ji sedavý způsob života, nedostatek pohybu, špatná výživa, nedostatek vlákniny, nedostatek tekutin. Na vzniku zácpy se také podílí potlačování defekačního reflexu a nesprávný denní režim.

Lze zácpě předcházet? Prevence zácpy spočívá v odstranění možných příčin zácpy, to znamená především nepotlačovat defekační reflex, zvýšit množství vlákniny a tekutiny ve stravě, zvýšit pohybovou aktivitu.

Jak se zácpa léčí? Léčba zácpy by měla být léčbou komplexní. Léčebná opatření jsou v první fázi shodná s preventivními opatřeními, pokoušíme se upravit nesprávné dietní a stravovací návyky. Pokud se jedná o zácpu jako příznak jiné choroby, je nutné nejprve odstranit primární příčinu. Léčba projímadly by měla být pouze pro zácpu akutní nebo pro zácpu způsobenou požíváním léků, které nelze vysadit. Dlouhodobé užívání projímadel, může vést ke snížení jejich účinnosti, k návyku na ně, případně ke vzniku komplikací.

V čem spočívá dietní léčba? Hlavním doporučením v dietě patří dostatečný příjem tekutin a to v množství 30ml na 1kg tělesné hmotnosti (např. při váze 60 kg je nutné vypít za den minimálně 1800 ml tekutin). Dále zvýšením obsahu vlákniny ve stravě na 30 - 40 gramů za den. Toho lze dosáhnout zvýšením konzumace ovoce a zeleniny na 1/2kg denně. Možné je popíjet projímavé minerálky.

Pokud máte problémy s vyprazdňováním, můžete se obrátit na nutriční terapeutku, která hodnotí četnost a formu vyprazdňování, ale i individuálně podává pomocné přípravky.

WARFARIN - je lék užívaný k prevenci vzniku krevních sraženin (trombů) v cévním řečišti a v srdci. Jeho účinek je založeným na blokování účinku vitamínu K v organismu. Vitamín K je látka rozpustná v tukách s vlivem na srážení krve, na stavbu kostí a ukládání glukózy do zásoby v játrech. Pokud příjem vitamínu K potravou kolísá, mění se jeho srážlivost krve, což je situace, která pacienta léčeného warfarinem může vážně ohrozit. Hlavní zásadou je stálý příjem vitamínu K = každý den sníst přibližně stejné (malé) množství potravin s vyšším obsahem vitamínu K.

POZOR! Účinek warfarinu, heparinu významně zvyšuje horečka, průjem, zvracení, náhlé snížení příjmu potravy (nechutenství, razantní redukční dieta)

POTRAVINY ZCELA ZAKÁZANÉ: ALKOHOL, potravinové doplňky GINKO BILOBA, JÁTRA

POTRAVINY NEVHODNÉ: ZELÍ KYSANÉ, BROKOLICE, ŠPENÁT, KAPUSTA, KVĚTÁK, FENYKL, NAKLÍČENÁ PŠENICE, ZELENÝ ČAJ, KUŘE

NAPSÁNO ODBORNÍKY:

**Za únavu,
nesoustředěnost i poruchy
spánku může často
nedostatek hořčíku**



Cítíte se dlouhodobě unaveni, bez energie a schopnosti soustředění? Nebo vás trápí svalová slabost, křeče v nohou či srdeční arytmie? Pak jednou z hlavních příčin může být nedostatek hořčíku. Podle odborníků z Centra pro výzkum a vývoj Lékařské fakulty a Fakultní nemocnice v Hradci Králové každý třetí Čech trpí deficitem právě tohoto důležitého minerálu, bez něhož se správné fungování lidského organismu neobejde.

Bohužel množství hořčíku, které přijímáme přirozenou cestou v potravě, se snižuje. Hořčík je nepostradatelným prvkem pro získávání energie a všechny reakce, které s přeměnami energie v těle souvisí: funkce svalů, přenos vzruchu, správné fungování nervové tkáně, tvorba bílkovin nebo reakce důležité pro ochranu těla před toxickými projevy zevního prostředí. Proto je tento minerál tolik důležitý

od prvopočátku života a tedy od prenatálního věku. Zvláště pro zdárný růst plodu a kostry dítěte. Ne náhodou je hořčík i bohatě obsažen v mateřském mléce - prvních pět dní je v něm až 42 mg/l hořčíku, postupně dochází ke snížení na 35 mg/l. I pro maminku je tedy velmi důležité přijímat potravou, co nejvíce hořčíku. Bohužel množství hořčíku, které přijímáme přirozenou cestou v potravě, se snižuje. Podíl na tom mají především nešetrné postupy při pěstování ploidin (chemická hnojiva snižují schopnost rostlin přijímat hořčík z půdy) a průmyslové zpracování potravy.

Roli hraje také skladba našeho jídelníčku. V tom se totiž vyskytuje příliš mnoho potravin bohatých na cukr a tuk. Hořčík je díky tomu vázán ve střevech a nemůže se vstřebávat do krve. Navíc jíme málo syrového ovoce a zeleniny. Nepřítelem hořčíku je také alkohol, káva nebo například antikoncepce.

V současném jídelníčku je přítomnost hořčíku na spodní hranici. Je zajímavé, že například v jablkách se dnes nachází o 50 % méně hořčíku než v 80. letech. Velké množství hořčíku se z potravin ztrácí technologicky

kým zpracováním,“ vysvětluje odborník na výživu Prof. MUDr. Zdeněk Zadák.

Jak se nedostatek hořčíku projevuje? Nízká hladina hořčíku v těle na sebe nejčastěji upozorňuje svalovými křečemi v nohách. Tento minerál totiž působí na svaly relaxačně. A pokud podáváme fyzické výkony, ať už při práci či sportu, pak si musíme hladinu hořčíku hlídat. Kromě jiného je totiž potřebný i pro tvorbu energie a na to nesmíme nikdy zapomínat. Nedostatek hořčíku se také projevuje nespavostí, únavou a zhoršenou funkcí centrálního nervového systému. Právě v mozku, který je metabolicky jedním z nejaktivnějších orgánů v těle, je koncentrace hořčíku velmi vysoká. Hořčík je nepostradatelný při přenosu nervových impulsů, jeho přísun pomáhá předcházet únavě, vyčerpání a stresu. Vědci prokázali také souvislost mezi hladinou hořčíku v těle a civilizačními chorobami jako je infarkt, mrtvice, obezita, cukrovka i rakovina. Tato onemocnění samozřejmě nezpůsobuje nedostatek hořčíku, ale může mít na jejich rozvoj značný vliv. Lidé trpící výše jme-

nenovanými chorobami mají velmi často také nedostatek hořčíku v těle. Řada mezinárodních studií například prokázala, že lidé trpící cukrovkou mají mnohem nižší hladinu hořčíku v těle a nedostatkem hořčíku doslova trpí až 38 % ze všech cukrovkářů. Hořčík je totiž jedním z nejdůležitějších prvků v metabolismu cukrů a inzulinu. Nedostatek hořčíku způsobuje těžší průběh cukrovky a diabetických komplikací, které se s ní pojí (např. diabetické nefropatie).

Nejlepší přírodní zdroje hořčíku

Ve stravě je hořčík hojně zastoupen například v zelené listové zelenině, banánech, celozrnných výrobcích, luštěninách, oříchách či mořských rybách. Vyskytuje se ale také v tmavé čokoládě. „Lépe než z potravy se však hořčík vstřebává z vody, kde je přítomen ve formě iontů a má proto vyšší biodostupnost než hořčík v potravinách. Ideální jsou tedy minerální vody s vyšším obsahem hořčíku, ale s nízkým obsahem sodíku. Zejména při sportu, kdy tyto minerálky doplňují hořčík a zároveň svaly hydratují. Protože jsou svaly tvořeny vodou ze 70 %, je jejich hydratace při výkonu velmi důležitá,“ vysvětluje prof. Zadák. Zajímavé je, že hořčík zmírňuje i následky prohýbené noci. Alkohol něko-

likánásobně zvyšuje potřebu hořčíku a dalších minerálů v organismu. Proto je dobré při pití alkoholu i hydratovat tělo minerálkou.

Jak si stojí Češi:

- Každý třetí člověk v České republice trpí nedostatkem hořčíku.
- Hraničním věkem pro výskyt nedostatku hořčíku v těle je 45 let, po překročení této věkové hranice se riziko deficitu hořčíku v těle zvyšuje.
- Nedostatek hořčíku v organismu je dle výzkumu způsoben především nevhodnou a nevyváženou stravou bohatou na tuky a cukry a naopak chudou na vhodné zdroje hořčíku.

SLOVA Z VAŠICH ŘAD

Vážení přátelé,

je pátek, nešťastný den – jak se v písni říká, a já jak je mi smutno, tak poslouchám rádio a hned je mi líp. Tam slyšíte tolik věcí, to jak někde v Domově se dovedou postarat o svůj volný čas sami. Někdo sbírá andělíčky, jiný plete bačkůrky pro vnoučata, další čte, no pomáhají si podle svých schopností, aniž si uvědomí, jak je to důležité, dělat nějakou činnost. Ale i naše sociální pracovnice hledí zajistit nějakou aktivitu, která nás zaujme a nad kterou můžeme přemýšlet. Jako třeba jednoho krásného dne, kdy nám představily sympatickou paní Růženku. Ta začala číst z písni Karla Čapka tak zajímavě, že nás to tak zaujalo, že ještě dva dny o tom přemýšlíme. Také pan Skalický tak čte a při tom vypráví. Všechno chce svoje, i to čtení, chce to, aby nás to zaujalo.

Někdy se babičky sejdou v parku na lavičce, aby si popovídaly – hlavně aby nebyly samy. Pak se jinak rychle ztrácí paměť a sluch. A takových lidí u nás přibývá. A tak i já se bojím, aby mě to nepotkalo.

Navštivte každou aktivitu, kterou nám sociální pracovnice připraví. I rádio hodně pomáhá svými programy, svými šlágry. K nám chodí náš dobrovolník pan Skalický, aby nám přehrával písně našeho mládí, promítá filmy pro pamětníky. Zábavy by bylo dost, jen ji využít.

Zdraví Anežka

Vážení přátelé,

já Vám všem přeji dobrý den. V dnešní době se nemusíte bát, až na Vás přijde to stáří, všechno se změní po zdravotní stránce. Již nejsme schopni dělat všechno, jak jsme byli zvyklí. A děti, ty mají svých starostí, aby se udržely v zaměstnání, a děti je ještě potřebují. Jediné východisko je v domově důchodců. Proto je skoro v každém městě dům pro seniory a děti mohou klidně chodit do práce. Zdá se Vám to smutné, ale když tam přijdete a vidíte to na vlastní oči, tak to uvidíte jinak, jako kdybyste vešli do lázeňské budovy. Všude plno zeleně, po chodbách si můžete sednout do křesla. Je tam i kantýna, kde Vám uvaří kávu a jiné pamlsky. Jednolůžkové pokoje i dvoulůžkové. V každém pokoji sociální zařízení, sprchovací kout a rozhlas, který hned ráno hlásí, jaké máme aktivity na celý den. Pro lidi, kteří nemají rodinu, je to krásné východisko. Je tu všechno, co k životu potřebujeme. Máme dobrovolníka, který se nám stará o kulturu i kino. I místnost pro hosty, kteří přijdou na návštěvu, kde jim můžete uvařit kávu, nebo něco dobrého si mohou koupit u paní kantýnské. Když se babičky domluví, zajdou si i do hostince do Krčmy na pohár nebo groček. Babičky naloží na vozík a jdeme. Musíme poděkovat našim kuchařům, pro tolik lidí uvařit a vyhovět všem, to je veliký výkon. To za první republiky nebylo, někteří trpěli i hladu u svých dětí. To by se dalo vyprávět celé legendy, jak zacházeli děti s rodiči, když už byly neschopni se o sebe postarat.

Zdraví Anežka

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

Lucie Novotná – sociální úsek – instruktor sociální péče

- ❖ *Jako malá holka jsem nesnášela, když mě babička česala – teď mi to chybí.*
- ❖ *Spoléhám se v životě jen sama na sebe.*
- ❖ *Moje filosofie zní: počkat si – ono to štěstí ke mně jednou přijde.*
- ❖ *Můj největší adrenalin? Celý můj život je takový velký adrenalinový zážitek.*
- ❖ *Moje práce v sociálních službách je na začátku, ale doufám, že ne na konci.*
- ❖ *Nemám ráda výšky.*
- ❖ *Často přemýšlím, kam vlastně můj život směřuje.*
- ❖ *Jsem pyšná na to, že jsem tam, kde jsem.*
- ❖ *Vážím si života.*
- ❖ *Ráda si uvařím dobrý zelený čaj, protože jinak vaření není mou silnou stránkou.*
- ❖ *Naposledy mě velmi rozesmál můj brácha – pořád dělá věci, kterými mě rozesměje.*
- ❖ *Bojím se svých nočních můr.*
- ❖ *Chtěla bych, aby se alespoň polovina mých snů splnila.*
- ❖ *Neumím si představit život bez svojí rodiny.*
- ❖ *Jako poslední věc v životě bych udělala – usmála se na svět a pomyslela si: „Nerada tě opouštím, ale snad jdu na lepší místo.“*
- ❖ *Mým životním vzorem je ... – Nemám životní vzor, jen se snažím být dobrým člověkem, ne se někomu podobat.*
- ❖ *Moje životní motto: „Já si počkám.“*
- ❖ *Kdybych měla tu možnost, ráda bych se setkala s Jessicou Lange, Markem Sheppardem a Jackem Blackem.*
- ❖ *Mým největším snem je zemřít s pocitem, že jsem prožila plnohodnotný život.*



Aneta Jordáková – ošetrovatelsko zdravotní úsek – pečovatelka

- ❖ *Jako malá holka* jsem byla hodná na rodiče i bratry, stále jsem něco vytvářela, tvořila nové věci.
- ❖ *Spoléhám se v životě sama na sebe.*
- ❖ *Moje filosofie zní:* žít život podle svých představ a nesnažit se žít život podle druhých.
- ❖ *Můj největší adrenalin* je, když mohu udělat něco, co je nebezpečné.
- ❖ *Moje práce v sociálních službách* je přínosná, jelikož ráda pracuji a komunikuji s lidmi.
- ❖ *Nemám ráda* falešné a arogantní lidi.
- ❖ *Často přemýšlím* o životě, o lidech.
- ❖ *Jsem pyšná sama na sebe*, jelikož jsem dokázala zdolat životní překážky.
- ❖ *Vážím si sama sebe*, jelikož jsem člověk, který rád pomáhá.
- ❖ *Ráda si uvařím* lahodné jídlo, které mi přináší uspokojení.
- ❖ *Naposledy mě velmi rozesmál* můj přítel, kterého si vážím.
- ❖ *Bojím se* zlých lidí, kteří ubližují druhým.
- ❖ *Chtěla bych*, aby se všichni lidi měli rádi a navzájem se respektovali.
- ❖ *Neumím si představit* pracovat v jiné profesi, než jsou sociální služby.
- ❖ *Jako poslední věc v životě bych udělala:* strávila spoustu času s nejbližšími.
- ❖ *Mým životním vzorem je* máma, která mi ukázala, jak žít smysluplný život.
- ❖ *Moje životní motto:* „Žít naplno.“
- ❖ *Kdybych měla tu možnost, ráda bych se setkala* s nějakou významnou osobností, která by mi dala informace do mého života.
- ❖ *Mým největším snem je* pracovat s lidmi a prožívat s nimi radosti i strasti; procestovat celou Českou republiku.



Martin Preisner – kuchyň – kuchař

- ❖ *Jako malý kluk ... To už je dávno.*
- ❖ *Spoléhám se v životě sám na sebe a na rodinu.*
- ❖ *Moje filosofie zní: „Neotravuj.“*
- ❖ *Můj největší adrenalin je strach.*
- ❖ *Moje práce v sociálních službách mě baví.*
- ❖ *Nemám rád lháře a pokrytce.*
- ❖ *Často přemýšlím ...spíš ne.*
- ❖ *Vážím si upřímnosti.*
- ❖ *Rád si uvařím cokoliv.*
- ❖ *Naposledy mě velmi rozesmála známost na jednu noc.*
- ❖ *Bojím se – sám nevím.*
- ❖ *Chtěl bych klid.*
- ❖ *Neumím si představit život bez jídla.*
- ❖ *Jako poslední věc v životě bych udělal – rozloučil se.*
- ❖ *Mým životním vzorem je pohyb.*
- ❖ *Moje životní motto: „Neotáčej se a neohlížej.“*
- ❖ *Mým největším snem je rodina a klid.*



Kunětická Hora

Hradní zřícenina, charakteristická dominanta celého Pardubicka. Nalézá se v rovinaté krajině, 10 km jižně od Pardubic.

Hrad byl založen v roce 1421 husity, ještě koncem století rozšířen Pernštejnů. Po vypálení Švédy v roce 1645 chátral. V dalších stoletích byl ohrožován rozšiřujícím se kamenolomem, až se z něj staly ruiny. V roce 1920 vzniklo Kunětické

Družstvo, které si dalo za cíl zříceninu prozkoumat a zachránit. Obojí se nakonec podařilo.

Siluetu hradu s oblou věží a částečně dochovanými hradbami nelze přehlédnout. Vyrůstá ze skály na kopci, nejlepší pohled na něj se Vám naskytne při příjezdu do Kunětic. Hradní areál ožívá hlavně v letních měsících. Konají se tu divadelní představení, vystupují skupiny historického šermu. Objevíte zde i jednu raritu – střelnici pro lukostřelbu.



*Zdroj: 100 výletů s Modrou pyramidou
za poznáním a za zvířaty – Jiří Valín*

ZNÁTE JE?

ALAIN DELON

Málokterý francouzský herec má tak široký herecký rejstřík jako Alain Delon. A málokterý je tak iniciativní i v oblastech, které s uměním nesouvisí. Je zkrátka, jak sám o sobě říká, zosobněný neklid, neustálý experimentátor, který musí pořád zkoušet štěstí ve sférách, jež jsou pro něho nové. Pokud jde o tu širší hereckou, začínal jako mladý dobrodruh a milenec, později vystřídal celou řadu rolí mladých mužů, stojí-

mimo zákon, ale se stejným úspěchem se převtěloval do ochránců společnosti a vytvořil výborným způsobem nejrozumnější typy policistů.



Je jedním z mála herců. Kterým nevadí věk. Jeho „kdepak, v hereckém povo-

lání se nestárne“ není jen zajímavou frází stárnoucího interpreta, ale strohým konstatováním skutečnosti, kterou může sám na sobě doložit.

Alain se narodil 8. 11. 1935 v Sceaux u Paříže ve Francii. Jeho otec byl provozovatelem kina a matka pracovala v lékárně. Alain Delon byl jediné dítě z manželství, které skončilo rozvodem, když mu byly čtyři roky. Vyrůstal u pěstounů v severofrancouzském Fresnes. Pro své neustálé potíže s učiteli vystřídal mnoho škol, delší dobu pobýval v jezuitském

internátě St. Nicholas d'Igny u Bièvres, odkud se pokusil utéct do USA. Vyučil se řezníkem u svého otčima, v sedmnácti letech vstoupil do armády a bojoval jako parašutista u námořnictva v Indočíně. Po předčasném propuštění se 1956 vrátil do Paříže, kde si vydělával jako číšník, kamelot, poslíček a vrátný v obchodním domě Les Halles. Nové obzory se mu otevřely poté, co se seznámil s herečkou Brigitte Aubarovou, která mu dala základy hereckého vzdělání a zprostředkovala mu kontakty v uměleckých kruzích. První film mohl točit v Hollywoodu, kam se dostal díky nabídce hledače talentů pro producenta Davida O. Selznicka.

Místo toho se rozhodl pro spolupráci s režisérem Yvesem Allégrem, který mu svěřil menší roli nájemného zabijáka jménem Jo v kriminálním snímku *Když se do toho zaplete žena*. Několik následujících filmů již zřetelně ukázalo, že je svým atraktivním zevnějškem předurčen pro role romantických rozervaných mladíků a rozporupných milovníků.

Mezinárodní hvězdu z něho učinil italský režisér Luchino Visconti, když mu svěřil klíčové role ve svých dvou

významných filmech: boxer Rocco Parondi, který nelituje ani největších obětí pro svého bezcharakterního bratra (Renato Salvatori), v sociálním dramatu Rocco a jeho bratři; lehkomyšlný, temperamentní a světácky protřelý mladík Tancredi Falconeri ve film. adaptaci románové fresky Giuseppe Tomasiho di Lampedusa *Gepard*.



Byl to rovněž Visconti, kdo mu 1961 poskytl první jevištní zkušenost v incestní tragédii Johna Forda *Jaká škoda, že je to děvka*. Náročnou kreaci předvedl v úloze burzovního makléře Piera, o jehož neschopnosti oddat se skutečnému milostnému citu pojednává psychologické drama *Zatmění* (r. M. Antonioni). Během 60. let však začal slevovat ze svých uměleckých ambicí a svou kariéru podřídil ryze komerční úspěšnosti.

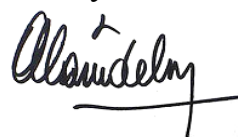
Postupně se zúžilo typologické spektrum jeho hrdinů na postavy energických, chladnokrevných a

osamělých mužů velkého světa, kteří často porušují zákony a konvence a někdy na to tragicky doplácí, ať už jde o nemilosrdné gangstery, lupiče, vrahy, policisty, dobrodruhy a šlechtice či milovníky, které ztělesnil ve filmech různých žánrů a kvalit.

Jedinou prestižní hereckou cenu, Césara 1985, mu přinesla úloha alkoholika Roberta Avrancha v psychologickém dramatu *Náš příběh*. Jeho popularitu, v níž se mohl dlouhá léta měřit pouze s Jean-Paulem Belmondem, neohrožily ani skandály (záhadná vražda jeho osobního strážce či podezření z kontaktů s podsvětím) a milostné aféry s filmovými partnerkami.

V roce 1992 navštívil Bratislavu a Prahu, kde se zúčastnil plesu v Opeře.

V letech 1964-1969 měl za manželku herečku a režisérku Nathalie Delonovou a jejich jediný syn Anthony Delon se rovněž věnuje herectví. Od poč. 90. let byl ženatý s někdejší holandskou královnou krásy a fotomodelkou Rosalií van Brevenovou. Od roku 2002 je rozvedený.



**Zdroj: Galerie hvězd
filmového plátna – Gustav
Francel**

+
www.osobnosti.cz

NĚCO PRO POHLAZENÍ DUŠE

Světlo

„Jaká byla světla v kostele?“ zeptala se učitelka náboženství dětí.

„Lustry.“

„Svíčky“

„Malé červené světlo na oltáři.“

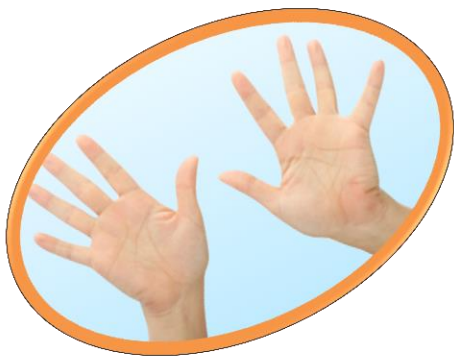
„Okna.“

Děti zmlkly.

„Ještě něco?“ zeptala se znovu učitelka. Jedno z dětí zvedlo ruku a řeklo: „Oči lidí.“



Proč tak často zapomínáme na světlo, které je „uvnitř“ nás? Proč je necháváme vyhasnout?



Čisté ruce

Jeden člověk předstoupil po smrti před Pána. S velkou radostí mu ukázal ruce: „Pane, podívej se, jak mám čisté ruce!“ Pán se usmál, ale v jeho úsměvu byl smutek: „To je pravda, ale jsou také prázdné.“

Od zítřka budu smutný, až od zítřka.
Ale dnes se budu radovat.
K čemu je být smutný, k čemu?
Protože fouká vítr?
Proč bych se měl dnes rmoutit nad zítřkem?
Třeba bude zítra pěkně, třeba bude jasno.
Třeba zítra znovu vysvitne slunce.
A nebude tu žádný důvod k smutku.
Od zítřka budu smutný, až od zítřka.
Ale dnes, dnes se budu radovat
A každému hořkému dni řeknu:
Až od zítřka budu smutný.
Dnes ne.



Básnička jednoho chrance z koncentračního tábora. 1941

Všechny tyto příběhy jsou z knihy Bruna Ferrera *Další příběhy pro potěchu duše*.

Hádej, kdo jsem ...

Nová poznávací soutěž o ceny pro nejlepší hadače.

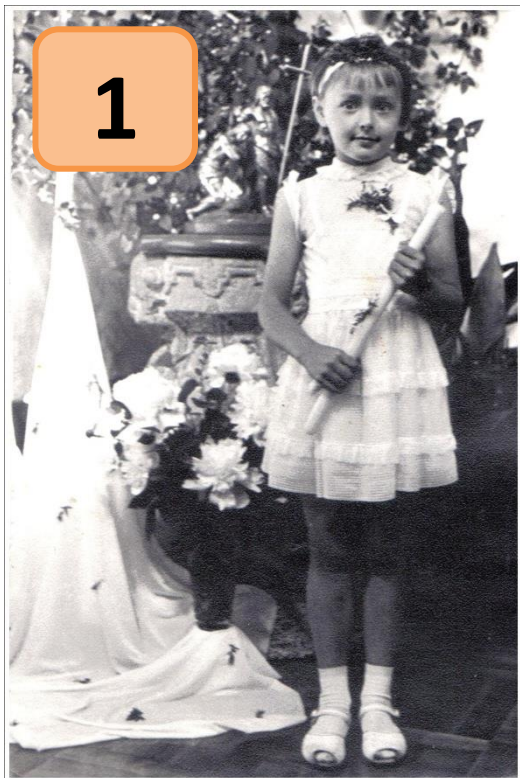
Zkuste i Vy, jestli dokážete rozeznat některé zaměstnance našeho Domova na fotkách, kde jsou ještě jako malé a roztomilé děti. Aby to nebylo zase až tolik složité, dáme Vám nápovědu – na vedlejších tabulích jsou fotky zaměstnanců i s jejich současnou podobou, takže vybírat můžete z nich. Zároveň si můžete prohlédnout další fotografie z jejich mládí. – Takto je uvedena nová soutěž, která je umístěna v přízemí Domova naproti kapli. Pro ty, co se nechtějí či nemohou přijít podívat, připojujeme alespoň soutěžní fotografie.

Vaše odpovědi zapisujte do přiložené tabulky nebo na jakýkoliv papír a vyplněný ho buď zaneste na sociální úsek, nebo ho házejte do schránek na stížnosti, pochvaly, návrhy, připomínky na patrech nejdéle do konce listopadu.

Vybírat můžete z těchto jmen:

- ❖ Milan Minář - ředitel
- ❖ Věra Novotná – vedoucí ekonomického úseku
- ❖ Marta Šifrová – vedoucí technického úseku
- ❖ Lenka Jakešová – vedoucí sociálního úseku
- ❖ Eva Chlupová – aktivizační pracovnice
- ❖ Lucie Novotná – instruktor sociální péče
- ❖ Pavla Antesová – pokladní
- ❖ Ludmila Dostálková – nutriční terapeutka
- ❖ Eva Jíšová – hlavní účetní
- ❖ Ludmila Langrová – zdravotní sestra
- ❖ Marie Vaisová – pečovatelka
- ❖ Soňa Novotná – pečovatelka
- ❖ Blanka Ďurovská – pečovatelka
- ❖ Silvia Pomšárová - pečovatelka
- ❖ Milena Doleželová – pečovatelka PS
- ❖ Karel Dolejš – kuchař
- ❖ Jiřina Sommerová – kuchařka
- ❖ Blanka Dolejšová – kantýnská
- ❖ Zuzana Dolejšová – uklízečka





1

2

8. březen
1974



4



veselé vánoce 1971



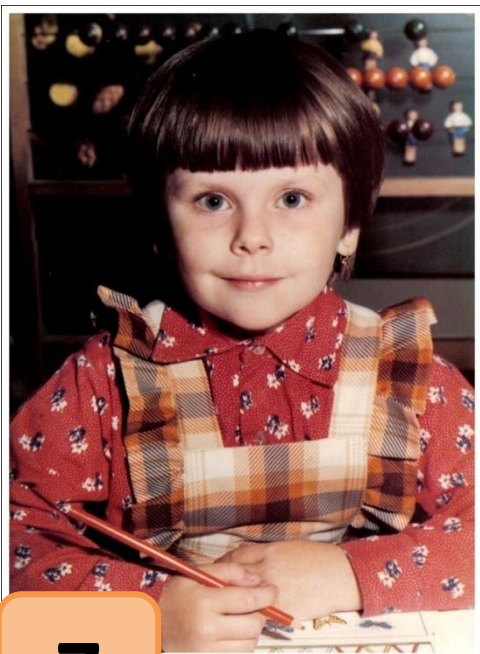
3



5



6



7



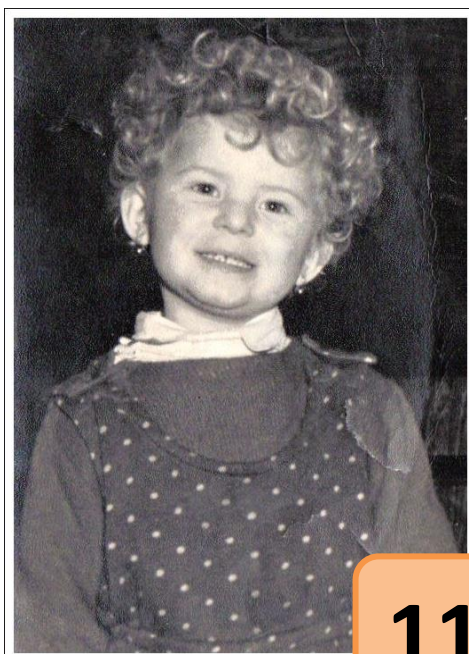
8



9



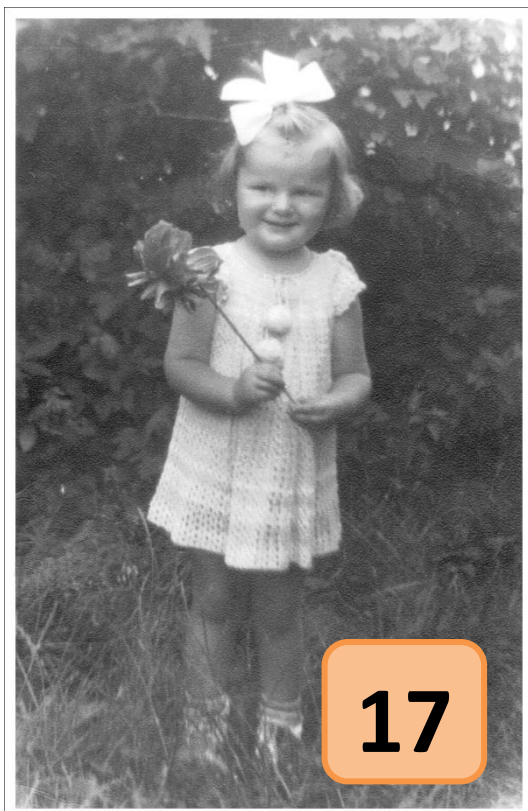
10

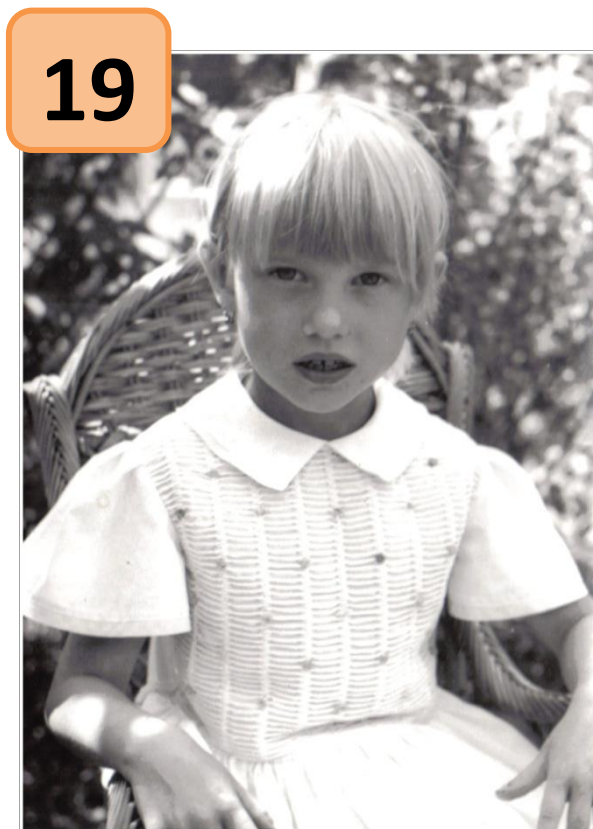
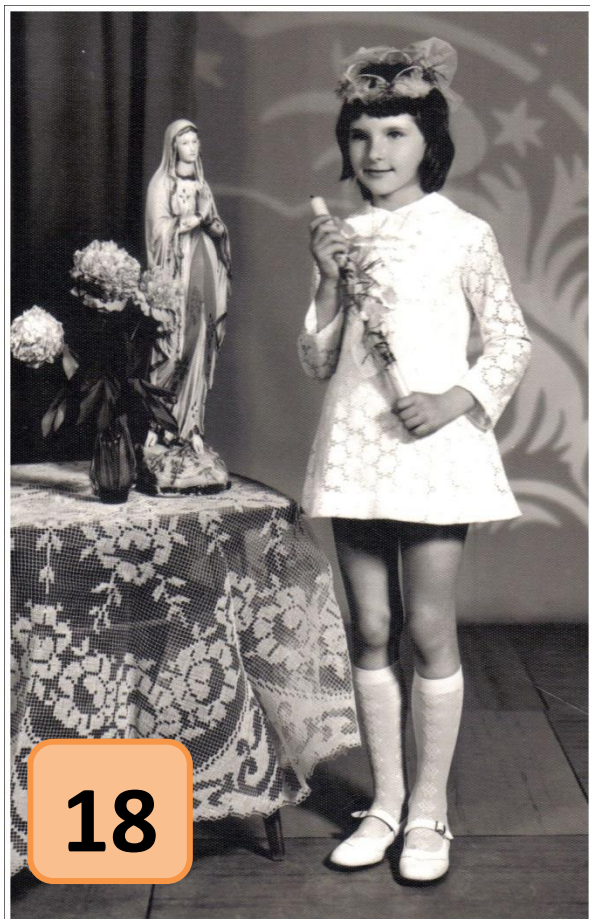


11



12





ZÁPISY ZE SCHŮZÍ

ČÍSLO: 5.

DATUM: 20. 6. 2013

PŘÍTOMNI: Mgr. Lenka Jakešová – sociální pracovnice,

Věra Matějková – administrativní pracovnice str. provozu, klienti a rodinní příslušníci.

PRŮBĚH:

1. Přečtena a dovysvětlena anonymní připomínka k jídlu – vylévání kompotů do krabiček s jídlem při studené večeři. Přečteno vyjádření nutriční terapeutky ke stížnosti na čas výměny obědů – klienti souhlasili s vyřešením této stížnosti.
2. Seznámení s novým číslem Důchodníčku, který vychází 21.6. Představení nového harmonogramu aktivit a seznámení s novými aktivitami.
3. O letních prázdninách se bude vařit pouze jedno jídlo. Z důvodu vybírání dovolených budou pomáhat na technickém i ošetrovatelsko-zdravotním úseku brigádníci – všichni budou nosit cedulky se svými jmény.
4. Klienti byli seznámeni s tím, že od září začne zasklení terasy na zeleném patře a přízemí u kantýny.

5. Věrou Matějkovou byl představen a odprezentován týden – dovolená ve středomoří. Byly představeny a popsány jídla, která se budou vařit a volnočasové aktivity, které budou v týdnu probíhat.

6. Proběhla diskuse nad letními jídly a saláty, které by si klienti přáli. Klienti by uvítali: hlávkový salát, čerstvé zelí, salátový bufet, více salátů a méně přílohy, více kefiru a podmáslí, různé kaše (krupičná, rýžová, vločková) s kompotem, obložené talíře – např. sýrový aj., amolety – slané, sladké, žemlovka apod.

7. Volná diskuse.

Zapsala dne 8. 7. 2013: Mgr. Lenka Jakešová

ČÍSLO: 6.

DATUM: 1. 8. 2013

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

PRŮBĚH:

1. Připomenutí minulé schůze obyvatel, přečtení a podepsání zápisu ze schůze.

2. Diskuse týkající se stravování – klienti by rádi více letních salátů, zeleniny a ovoce a méně kompotů, těžkých jídel (uzené maso, guláše, knedlíky apod.), rádi by odlehčené večeře. Přítomní klienti se vyjádřili, že dřeně, které jim byly dány minulý měsíc jim vůbec nechutnali a rybí pomazánka z 31.8. a pomazánka z maskarpone, kterou měli minulý týden nebyli vůbec dobré a byly řídké. Informace předá sociální pracovnice vedení stravovacího provozu.

3. Klienti byli pozváni na připravované volnočasové aktivity. V úterý 6. 8. se koná od 9hod Melounová párty, začátkem září se pojedje na výlet do Arboreta na Žampachu a na lanškrounské rybníky na minigolf – klienti, kteří se chtějí zúčastnit, nechť se nahlásí v kanceláři sociální pracovnice do konce srpna 2013.

4. Klienti byli poučeni o nutnosti více pít v letních měsících a také o tom, že když jim svítí do pokojů slunce, je lepší pokoj zavřít a zatáhnout žaluzie a vyvětrat až večer nebo ráno, když jim slunce nevyhřívá pokoj. Také byli poučeni o nutnosti uchovávat potraviny v ledničkách, pokud ledničky na svých pokojích nemají, jsou na každém patře ledničky společné.

5. Klientům byl představen projekt družstva Konzum Společně za úsměv, kterého se zúčastní i náš Domov pro seniory. Z vybrané částky bychom rádi postavili za Domovem hřiště na hry petanque, kuželky apod. a také koutek se zabudovanými cvičebními stroji pro protahování horních a dolních končetin a relaxaci na čerstvém vzduchu. Klienti, jejich rodiny a jejich známí mají možnost přispět na tento projekt u pokladen prodejen Konzum, nebo vhodit koruny do kasičky označené tímto projektem, která se nachází v recepci Domova. Vybrané finance z této kasičky budou předány v prodejně Konzum.

7. Volná diskuse.

Zapsala dne 1. 8. 2013: Mgr. Lenka Jakešová

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

Sociální pracovnice:

Mgr. Lenka Jakešová

linka: 006

e-mail: soc.pracovnik@soslla.cz

Pokladní: Pavla Antesová

linka: 009

e-mail: mzdy@soslla.cz

Sesterna: linka: 020

Kantýna/recepce: linka: 015

Prádelna: linka: 011

Vrchní sestra: Anna Tručková

linka: 002

e-mail: vrchni.sestra@soslla.cz

Vedoucí technického úseku:

Marta Šifrová

linka: 005

e-mail: vtu@soslla.cz

Úřední hodiny pokladny:

Po: 13:00 – 16:30 hod.

Út: 9:00 – 12:00 hod.

St: 12:30 – 14:30 hod.

Čt: 9:00 – 12:00 hod.

(nebo dle tel. dohody)

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

Něco musí brát člověk vážně,
Když chce mít na světě nějakou zábavu.

Oscar Wilde



Pan farář přešel na kole křižovatku na červenou. Přistoupí k němu policista a praví rezolutně: „Je mi líto, velebný pane, ale musíte zaplatit pokutu.“

„Drahý synu,“ praví kněz, „Bůh je se mnou všude, i na tomto kole. To on řídil mé kroky.“

„V tom případě zaplatíte pokuty dvě. Jízda na kole ve dvou je zakázána!“

Saša Rašilov jel jednou vlakem k pohostinskému vystoupení do Brna. Nedaleko Pardubic někdo v kupé omdlel. Rašilov se naklonil do druhého oddělení: „Nemá snad někdo z vás trochu rumu? Tady nám jeden omdlel.“

Dostal lahev rumu, důkladně se napil a vrátil majiteli se slovy: „Děkuju mnohokrát, pomohlo to. Já jak vidím omdlelého, tak se mi udělá špatně.“

Přes španělskou řeku pluje loďka, v ní sedí americký turista vedle kněze, který drží na šňůrce třesoucího se oslíka.

„Proč se to zvíře tak třese?“ zajímá se turista.

„Vy byste se netřásl, synu,“ praví dobrácky kněz, „kdybyste měl na krku šňůru a vedle sebe kněze?“

V DIVADLE: „Prosím vás, máte dvě místa v přízemí, první řadu?“

„Máme,“ povídá ta paní v pokladně.

„A balkón druhou řadu?“

„Taky.“

„A lóži v prvním pořadí vlevo?“

„Taky, ale co si přejete?“

„No už nic, musí to být pěkná pitomost, když máte tolik volných vstupenek!“

Muž s velkým břichem stojí před školou. Učitelka zrovna vyšla ze dveří a ptá se: „Čekáte dítě?“ „Ne, to mám od piva.“

Tyto a mnoho dalších vtipů pro zasmání naleznete
v knize **Jaroslav Vojta vypráví anekdoty**

SUDOKU

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

OBRÁZKOVÁ KŘÍŽOVKA

