

DŮCHODNÍČEK

ČASOPIS SOCIÁLNÍCH SLUŽEB LANŠKROUN



ZIMA 2013/2014

ÚVODNÍČEK

Podzim zima vystřídala,
přebírala vládu nad světem,
sněhem všechno posypala
a dozdobila ledovým květem.
Úsměv na tváři nám ale nezmrazí,
k radosti přece tolik důvodů je,
nic nám dobrou náladu nezkazí,
u srdíčka nás smích zahřeje.

Přeji příjemné počteníčko

Váš Důchodníček

A teď ještě něco k těm blížícím se Vánocům ☺

Všude kolem nás je vánoc kouzlo,
každému z Vás do srdíčka vklouzlo,
úsměvy na všechny strany rozdáváte
a dobrou náladu pořád máte.
Tak přeji, ať Vám to vydrží do příštího roku
a úspěch, láska a zdraví se Vás pevně drží za ruku.



Váš Důchodníček

AKTUALITY

Vítáme všechny nové obyvatele našeho Domova.

Za poslední tři měsíce se k nám do Domova přistěhovali: paní Libuše Bílá, pan Jan Mannel, paní Ludmila Poludová a paní Marie Středová.



Bohužel nás 12. 9. opustila paní Jarmila Petranová, 21. 9. paní Marie Sopková, 28. 9. pan Bohuslav Brix a 23. 10. pan Felix Smejkal

„Nejméně se bojí smrti ti, jejichž život má největší cenu.“

Immanuel Kant



Necht' odpočívají v pokoji.



ZIMNÍ OSLAVENCI

PROSINEC

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

LEDEN

Hedvika Dušková
František Frgal
Květuše Šilarová
Ludvík Vejrek

ÚNOR

Anita Andrllová
Marta Beranová
Valentina Dostálová
Karla Fodorová
Vlasta Hromádková
Ladislav Jareš
Marie Skalická
Květa Víšková
Marie Zachovalová

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

PŘIPRAVUJEME

Výplata zůstatku z důchodu proběhne ve středu 15. ledna, v pátek 14. února a v pátek 14. března 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.



Kulinářské hody:



Naše Kulinářské hody v Domově budou v lednu v duchu FIT MENU a v únoru se můžeme těšit na SKANDINÁVII NA TALÍŘI.

„Je nutno jíst, abys žil, ne však žít, abys jedl.“

Jules Laforgue

Ruský týden

Kulinářské hody pokračují, tentokrát se týden nesl v ruském duchu a to od 23. do 29. září 2013. Aktivita v kuchyni byly opět tematicky zaměřeny – nechyběl samozřejmě boršč, ruské kuželky, předčítání ruských bajek a mnoho dalších. I host do kavárničky dorazil – paní Honsová, která pobývala 2 měsíce v Rusku u své rodiny, nám přišla ukázat fotografie a povědět své zajímavé zážitky. Celý týden se vydařil a už se těšíme na další.



Mezinárodní den seniorů

1. říjen je mezinárodně uznán jako Den seniorů. I my jsme si na naše seniory v Domově vzpomněli a rozhodli jsme se jim jejich svátek zpestřit. Jídlo, které se dnes podávalo, vypadalo moc pěkně a také moc dobře chutnalo. Kromě toho jsme měli připravený program. Během celého dopo-

ledne se kulturní místnost proměnila na tvořivou dílnu, kde jsme s klienty připravovali plněná pečená jablka podle kuchařky z roku 1925, malovali jsme podzimní figurky vylité ze sádry, kde se fantazii klientů meze nekladly, kdo chtěl, mohl si vyrobit podzimní přáníčko, a někteří připravovali dekoraci do jídelniček laděnou samozřejmě také podzimem. K tomu všemu nám hrála dechová muzika, která nejednoho človíčka přivedla ke zpěvu. Jiní si zase u práce popovídali a zavzpomínali.

Opoledne jsme zase uspořádali turnaj ve společenské hře Člověče, nezlob se! Sešlo se nám hned několik týmů, avšak panovala přátelská a milá atmosféra, nikoli rivalství. Odměnou pro vítěze i ostatní zúčastněné byla káva či čaj a již zmíněná pečená jablka, která byla výborná, až jsme se oblizovali. Stihli jsme si při tom i pěkně popovídat, hlavně o jídle, co se kdysi vařovalo a peklo, co měl kdo jako malý rád a podobně. No rozhodně to byl velice příjemně strávený den, nejen pro klienty, kteří nám naši snahu opláceli milými úsměvy, ale i pro

nás, zaměstnance, co jsme se na akci podíleli. Už teď se těšíme na příští rok.



Rybářská bašta

Rybářská bašta - to je název dalšího tematického týdne. Tento týden probíhal od 29. 10. do 3. 11. 2013 a opět bylo vše od aktivit, přes výzdobu až po jídlo zaměřeno na ryby a rybaření. V úterý jsme si ve výtvarné dílně vyrobili rybičky a prut na novou hru Lovení rybiček a odpoledne jsme si ji hned zahráli, ve středu jsme poslouchali audioknihu od Oty Pavla Jak jsem potkal ryby, v sobotu nám v biografu senior hrála Jezerní královna. Samozřejmě nechybělo ani rybářské povídání s naší nutriční terapeutkou o rybách, rybaření a lanškrounských rybnících. I tento týden se nám vyvedl ke spokojenosti všech.



Sedmé výročí

Domova

Jako by to bylo včera, co se poprvé otevřely dveře našeho Domova, a první klienti se začali stěhovat. A přesto tomu letos bylo sedm let. Přesně 9. října 2006 se začali zabydlovat první obyvatelé Domova. A my společně, klienti i zaměstnanci, jsme si zavzpomínali na naše začátky u kávy a zákusku. Jako první se slova ujal pan ředitel. Kromě vzpomínání nám také představil novou virtuální prohlídku našeho Domova, kterou můžeme najít na našich webových stránkách. Po něm pak mluvili další. Jako pomůcka, abychom si vzpomněli, co se u nás za těch několik let událo, nám sloužila PowerPointová prezentace s fotkami, kterou jsme si promítali na plátno. Bylo hezké poslouchat, jak někteří říkali: "Jé, to je pan X, ten byl ..." nebo "Vzpomínáte na tohle, to jsme ..." Bylo to velmi příjemně strávené odpoledne.



Večer světél

Druhý listopad je den, kdy si připomínáme památku našich zesnulých. Ani my v našem Domově toto období nenecháme přejít bez povšimnutí. Jako již tradičně se u nás, tentokrát v pátek 1. listopadu 2013, uskutečnil Večer světél. Každý z obyvatel si mohl zapálit svíčku a zavzpomínat na ty, kteří již nejsou mezi námi. Sraz jsme měli v 18 hodin u výtahu, kdo chtěl, mohl si zapálit svíčku, a pak jsme společně koukali, jak krásně světélka plápolají kolem našeho jezírka. Obyvatele, co se ze zdravotních důvodů nemohli dostavit, jsme navštívili u nich na pokoji, aby i oni mohly zažehnout vzpomínkový plamínek. Ve tmě svíčky krásně osvětlovaly jezírko a na chvíli nás to zahřálo u srdíčka.



Cirkusové představení - CIRKUS JUNG

V úterý 12. listopadu 2013 k nám do Domova zavítal

cirkus Jung. Každý z nás to uvítal, klienti i zaměstnanci, neboť kdy naposledy kdo z nás byl v cirkuse. Účinkující ve složení maminky Dany Jungové a jejích dvou synů Erika a Davida nám předvedli, co všechno dokáží. Pro představu to bylo např. žonglování, diabolo, jízda na jednokolce, klaunské vystoupení a největší podívanou byla ukázka ekvilibristiky. Ačkoliv Jungovi nemohli v našich malých prostorech předvést tak velkolepou show jako ve velkém šapitó, přesto za těchto ztížených podmínek odvedli dobrou práci. Všem se představení líbilo. Klienti ocenili, že to byla změna, něco nevšedního, a taky za to umělcům náležitě poděkovali potleskem. Všichni doufáme, že se třeba někdy v budoucnu opět uvidíme.



Myslivecké hody

A pokračujeme v kulinářském hodování v našem Domově! Během týdne od 25. do 30. 11. 2013 jsme

tu měli Hody myslivecké. Tento týden se nám obzvláště povedl. Na obědy jsme si, klienti i zaměstnanci, mohli zvolit mysliveckou kuchyni zastoupenou např. dančím na česneku, srnčím řízkem, jelení kýtou po polsku, srnčím flamen-drem či kančím s brusinkovou omáčkou. Od myslivců ze Žichlíčku a ze základní školy v Damníkově se nám podařilo půjčit několik exponátů lesních zvířat, ze kterých jsme společně s mysliveckou kamizolkou, voňavým chvojem, mysliveckými knihami a gramofonovými deskami vytvořili v naší kulturní místnosti překrásnou výstavu. Během celého týdne se na ni mohli klienti i zaměstnanci chodit dívat a vyzkoušet si, jak dokáží která zvířata poznat. I další výzdoba v Domově byla laděna do myslivecké tematiky, stejně jako volnočasové aktivity. Z těch to byly např. společenská hra Myslivecký kolotoč, předcítání knížky Myslivcův rok, poslech myslivecké hudby či pouštění filmu Poslední leč Alfonse Karáska. A do naší kavárničky přijali pozvání dva hosté – myslivec Radovan Filip a jeho fenka Kora. Povídání bylo velice zajímavé, měli jsme i ukázkou vábníček a zbraně, které používá na honu.

Tímto bychom mu rádi ještě jednou poděkovali za jeho návštěvu a budeme se těšit, že se zase někdy uvidíme a povíme si něco více o myslivosti i jeho zážitcích. V neposlední řadě bychom rádi poděkovali i dalším lidem, co se podíleli na tomto týdnu, zejména pak kuchyni pod vedením Marty Šifrové.



Mikulášská besídka

Pátý prosinec je spojen již tradičně s návštěvou Mikuláše, anděla i čerta. I k nám do Domova se tato trojice přišla 5. 12. 2013 podívat a zkontrolovat, zda klienti byli hodní, nebo jestli půjdou do pekla. Všichni zkouškou prošli, čert odcházel s prázdným pytle a andělek jen rozdával sladké odměny a úsměvy. Ke každému klientovi se zastavili na pokoji. Pak ještě zavítali do jídelny, kde se konala Mikulášská besídka, na které byli nejen naši klienti, ale také prvňáčci ze ZŠ B. Smetany s paní učitelkou. Program byl pestrý, děti přednášely básničky a zpívaly písničky společně

s klienty vytvořili soutěžní družstva a plnili úkoly, a potom si společně vyráběli čertovské ocasy. Když tento program skončil, rozletěly se dveře a do jídelny přiběhl čert. Děti se ho nejprve trochu lekly, na otázku, kdo zlobil a půjde s ním do pekla, nikdo neodpovídal a všichni se schovávali paní učitelce za sukni, pak ale poznali, že náš čert vůbec není zlý a skamarádili se s ním. Po čertovi dorazil i Mikuláš s andělem, děti jim zazpívaly písničku, a oni jim na oplátku rozdali sladkosti. Když naše trojice odcházela, Mikuláš za sebou zanechal pár zlatých penízků a děti jim zamávaly na cestu. Klientům i prvňáčkům se dopoledne moc líbilo a všichni byli spokojení. Už se těšíme na příští rok.



SLOVA Z NAŠICH ŘAD



SLOVO PANA ŘEDITELE

Máme tady zimu a tedy i naše zimní číslo Důchodníčku. Za okny to sice na zimu nevypadá, ale datum v kalendáři je nelítostný. Dokonce máme za sebou i naši Domovskou předtermínovou oslavu Štědrého dne. Letošní oslava byla výjimečná jak v počtu zúčastněných klientů (téměř 60), tak v počtu zúčastněných zaměstnanců (22). Však už jsem slyšel i názor, že naše velké chodby jsou vlastně malé. Náš záměr, prvotní odzpívání známých koled a pokračování ve zpívání lidových písní i po večeři, se bezezbytku naplnil. Upřímně jsem měl radost z klientů, kteří se běžně našich akcí nezúčastňují a tentokrát s námi při kytarách zpívali až do úplného konce. Oběma kytaristům, Jirkovi Hurychovi a Bohuslavu Matějkovi, patří náš dík za skvělou atmosféru. Ta by samozřejmě nevznikla ani bez souhry zaměstnanců ze všech úseků našeho zařízení. Nelze ani nikoho jmenovat, na této velké akci spolupracovali téměř všichni zaměstnanci, a všem proto děkuji. Nemohu zapomenout poděkovat také Vám klientům. Váš úsměv, dobrá nálada a zaznívající mnohé poděkování bylo pro zaměstnance to nejvyšší ocenění a vzpruha do jejich nelehké práce.

Zima s sebou nese i blížící se konec roku a čas k bilancování. Vím, že náš Domov pro seniory opět patřil v republice k těm lepším a aktivnějším. Jak tak jezdím po naší vlasti v roli certifikátora značky kvality, kam se hlásí jen ty lepší Domovy, většinou se velice rád vracím do toho našeho, který je v kvalitě poskytované péče výrazně převyšuje. Samozřejmě značnou roli hraje i naše stále „nová“ budova, ale bez nápadů a ochoty zaměstnanců stále něco vylepšovat bychom také mohli být takovéto bílé, nemocniční, neosobní zařízení, kde se o prožití důstojného stáří nedá vůbec mluvit. Jsem hrdý na většinu našich zaměstnanců, že ke svému povolání nepřistupují jako k zaměstnání, nutnému zlu, ale jako ke svému poslání, které je vnitřně naplňuje. A co se nám tedy nejvíce povedlo? Především celý rok nebyla závažná pochybení v ošetrovatelské a zdravotní péči. Proběhnutá kontrolní šetření vnějších orgánů napříč všemi úseky zařízení nezjistila žádné nedostatky. Již v únoru jsme naopak převzali certifikát o zavedení a ověření systému řízení kvality v sociálních službách (jsme pouze dvě zařízení v Pardubickém kraji), v dubnu jsme byli v rámci ČR vyhodnoceni jako nejlepší zařízení se zavedenou nutriční péčí a v říjnu jsme jako první Domov pro seniory v ČR obdrželi certifikaci Zeleného domova (šetrný k životnímu prostředí). Kromě těchto vnějších ocenění je již z poloviny provedena rekonstrukce naší jídelny a přestavby volnočasové klubovny na žlutém patře na retro místnost z třicátých let, podařilo se zasklít terasu na zeleném patře, kam budou moci být na nových pojízdných polohovacích křeslech vyvázeni klienti upoutáni na lůžku. Na našich internetových stránkách je nově k vidění virtuální prohlídka naší budovy.

K blížícímu konci roku patří i předsevzetí a plánování do roku nového. Máme před sebou hodně plánů a závazků, kterých se budeme chtít opět se ctí zhostit. Z těch větších akcí musím jmenovat alespoň dokončení rekonstrukce jídelny tak, aby nebyla jen pěkná ale hlavně funkční a pohodlná pro méně pohyblivé klienty, dovybavení retro místnosti o stylové kusy nábytku, chtěli bychom zasklít a zaclonit terasu u kantýny tak, aby skýtala sice venkovní, ale závětrné a

zácloňené posezení. A samozřejmě chceme být pro Vás klienty kamarádi, pomocníci, přátelé a důvěrníci tak, abychom se navzájem na sebe každý den těšili a tvořili naši velkou „rodinu“. Přejí vám všem do nového roku mnoho životního optimismu, vnitřního štěstí, rodinné lásky a hlavně zdraví.

Ing. Milan Minář



SLOVO ZE SOCIÁLNÍHO ÚSEKU

V pondělí 30. prosince bude **pravoslavná pobožnost** v kapli od 9:00 hodin.

V úterý 31. prosince bude **katolická bohoslužba** v kapli od 9:00 hodin.



SILVESTR V DOMOVĚ PRO SENIORY

Ani na Silvestr jsme nezapomněli! Společně ho oslavíme 30. prosince 2013 v dopoledních hodinách v jídelně v přízemí Domova. Bude připraven program a hrát nám přijde harmonikář – pan Popelář. Všichni jste srdečně zváni ☺.

PROVOZNÍ DOBA SOCIÁLNÍHO ÚSEKU O VÁNOCÍCH

23. 12. 2013	7:00 – 12:00 hod a 12:30 – 14:00 hod
24. – 26. 12. 2013	zavřeno
27. 12. 2013	8:00 – 12:00 hod a 12:30 – 14:30 hod
30. 12. 2013	7:00 – 12:00 hod a 12:30 – 14:00 hod
31. 12. 2013	7:30 – 12:00 hod
1. 1. 2014	zavřeno
2. 1. 2014	7:00 – 12:00 hod a 12:30 – 15:00 hod
3. 1. 2014	7:00 – 12:00 hod a 12:30 – 15:00 hod



PROVOZNÍ DOBA KANTÝNY O VÁNOCÍCH

24. 12. 2013	7:30 – 12:00 hod
25. – 30. 12. 2013	10:00 – 11:30 hod a 13:30 – 16:00 hod
31. 12. 2013	7:30 – 12:00 hod - INVRNTURA
1. 1. 2014	zavřeno





PROVOZNÍ DOBA POKLADNY O VÁNOCÍCH

23. 12. 2013	8:00 – 10:00 hod
24. – 29. 12. 2013	zavřeno
30. 12. 2013	8:00 – 10:00 hod
31. 12. 2013	zavřeno
1. 1. 2014	zavřeno
od 2. 1. 2014	dle běžné provozní doby pokladny

Dotazník spokojenosti rodinných příslušníků s péčí Domova pro seniory o jejich blízké

Prosíme rodinné příslušníky našich klientů o vyplnění dotazníku spokojenosti. Vyplněné je můžete házet do schránek na stížnosti, pochvaly, ...

Zasklená terasa

A máme tu další novinku! Nyní si můžete přijít posedět na zasklenou terasu v zeleném patře, kde je nyní nově nainstalován i elektrický krb, který dokreslí příjemnou atmosféru. Bohužel však nevydává velké teplo, proto, půjdete-li si na terasu sednout, nezapomeňte se v zimních měsících tepleji obléknout. ☺



Šťastný rok 2014 plný zdraví, štěstí, lásky a pohody ...





Vůně vánočního koření...



K Vánocům neodmyslitelně patří chuť a vůně koření, bez něhož by ztratilo vánoční cukroví veškeré kouzlo.

Voňavé části exotických rostlin mají také léčivé účinky. Pomáhají jak při nachlazení, tak i při zažívacích potížích.

Silice rostlin pomáhají přinést do duše pocit radosti, klidu a bezpečí.

Chuť a vůně koření nám mohou zaručeně zpříjemnit vánoční čas.

Skořice

V alternativní medicíně se skořici připisují afrodiziakální účinky, zejména v kombinaci s vanilkou a



ženšenem. Má kořeně nasládlou chuť a příjemnou vůni, která působí na chuť k jídlu, celkově osvěžuje a podporuje trávení, uklidňuje

je koliky, průjmy. Štěpí tuky, zlepšuje metabolismus tuků a cukru u lidí s cukrovkou. Skořice má silně antibakteriální, antivirové působení a zvyšuje celkové prokrvení organismu.

Anýz

Anýz je jedno z mála koření, které tlumí bolesti, podporuje vykašlávání a odstraňuje žaludeční nevolnosti a nadýmání. Obsažená silice zvyšuje vylučování trávicích enzymů, což má vliv na celou škálu trávicích potíží. Zvyšuje tvorbu žluče, urychluje trávení, omezuje plynatost. Působí proti střevním katarům, křečím trávicího traktu. Výborně slouží jako doplněk při



střevních chřipkách, neboť tlumí zvracení. Žvýkání semen anýzu zabraňuje páchnutí z úst. Anýz je rovněž výborný při očních chorobách.

Badyán

Badyán podporuje zažívání, uklidňuje trávicí trakt a zrychluje metabolismus. Dále toto koření můžeme s úspěchem použít jako uklidňující prostředek, při

nechutenství a proti kašli.



Orientálci mu přisuzují i euforické účinky. Má jemnou vůni podobnou anýzu, kořenitě nasládlou chuť. Obsahuje až 5 % velmi cenné silice anetol.

Hřebíček



Hřebíček je jedno z nejúčinnějších přírodních antibiotik, protože skvěle likviduje viry, bakterie a plísňe. Vnitřně ho můžeme používat při nachlazení, chřipce či jiných respiračních chorobách, žaludečních katarrech, střevních potížích, otravách zkaženým jídlem, nejrůznějších zánětech. Zevně je vhodný k ošetřování zanícené kůže, sliznic, kožních neduhů, popálenin. Velmi často bývá využíván v zubním lékařství, neboť hřebíčková silice tlumí citlivost i bolestivost zubního nervu. Lze jej využít i jako účinnou příměs kloktadel. Hřebíček vyniká svou

chutí a příjemnou aromatickou vůni.

Kardamom



Kardamom má příznivé účinky na zažívání, působí proti žaludečním potížím (pálení žáhy), považuje se za vysoce účinné afrodisiakum, tonizuje, má antiseptický a diuretický účinek. Když rozkoušeme pár kardamomových semen, má to velice uklidňující vliv na nervovou soustavu. Kardamovník přidaný do mléka neutralizuje jeho schopnost vytvářet hlen a zanášet tak organismus. Vzhledem k tomu, že vylučuje z těla jedy z alkoholu, zabírá na opilost a kocovinu. Má aromatickou, jakoby citronovou vůni.

Zázvor

Zázvor je velmi účinný při nejrůznějších zažívacích potížích, od nadýmání po těžké nevolnosti a zvracení. Hojně používá ke zmírnění potíží při prochladnutí a artritických bolestech.



Zázvor má výraznou pryskyřičnou vůni; jeho chuť je velmi výrazná, aromatická, slabě ovocná až citrusová a

sladce pikantní ve větším množství je až velmi ostrá.

Vanilka



V minulosti se vanilka používala i v oficiálním lékařství a to jak ve Střední Americe, tak později i v Evropě jako prostředek proti horečce a jako afrodisiakum. Dnes ji již s výjimkou některých přírodních léčitelů medicína vanilku nepoužívá. V alternativní medicíně se tato rostlina využívá při nervových poruchách, depresích, pro zlepšení trávení, horečce a chudokrevnosti. V současné době se vanilka nejvíce používá v potravinářském průmyslu a v kuchyni jako přísada do sladkých jídel, především moučníků, pochutin jako je zmrzlina, čokoláda a výrobky z ní, pudinky. Je také součástí řady nealkoholických i alkoholických nápojů.

DNA není nemocí králů...

Dna, kterou můžete znát také například pod názvy *pakostnice*, *dnavá artritida* či *arthritis uratica*, patří mezi revmatická onemocnění a může postihovat jakýkoli kloub. Hyperuri-



kémie neboli zvýšená hladina kyseliny močové v krvi hraje klíčovou roli při rozvoji dny. Ale pozor, ne všichni lidé trpící hyperurikémií mají dnu. A naopak, u části nemocných, kteří opakovaně prodělali záchvaty dnave artritidy, jsou dokonce naměřeny normální hodnoty kyseliny močové v krvi. Poté, co kyselina močová dosáhne hranice své fyziologické rozpustnosti, nemůže být v krvi dále rozpuštěna a začnou se formovat její krystalky v kloubech či některých dalších orgánech např. ledviny. Při záchvatu akutní dnave artritidy se v postiženém kloubu (nejčastěji palec u nohy, koleno, loket) rozvíjí zánět. Kloub je na velmi bolestivý, oteklý, zarudlý a horký. Zvýšená hladina kyseliny močové v krvi bývá v častu v kombinaci s dalšími onemocněními, nejčastěji: metabolický syndrom, vysoký krevní tlak, diabetes mellitus a ledvinové onemocnění. Hyperurikémie se rovněž řadí mezi rizikové faktory rozvoje aterosklerózy. Na rozvoj dny má vliv řada faktorů a podmínek. Některé můžeme svým chováním a životním stylem

ovlivnit, jiné nikoli. Určitě každý z nás může ovlivnit své stravovací zvyklosti, konzumaci alkoholu, tělesnou hmotnost a také pohybovou aktivitu. Co ovlivnit nikdo bohužel nedokáže je náš věk (s věkem výskytu dny přibývá), pohlaví (dnou častěji trpí muži), a také genetická výbava. To rozhodně neznamená, že budeme pasivní a s možným rozvojem nemoci se smíříme. Právě naopak, zejména v těchto případech je o to důležitější dbát na věci, které ovlivnit můžeme!

Jak svým chováním můžeme snížit riziko rozvoje dny?

Důležité jsou **následující body**:

- * Pravidelně užívat léky na dnu, pokud je máte předepsané.

- * Mít přiměřenou tělesnou hmotnost. Studie jednoznačně prokázaly, že u obézních lidí je výskyt dny častější a také, že úpravou tělesné hmotnosti riziko klesá.

- * Omezit nebo úplně přestat konzumovat alkohol. Ten může způsobit velmi bolestivé záchvaty akutní dnové artritidy.

- * Střídmě konzumovat potraviny bohaté na puriny (maso, vnitřnosti, mořské plody).

- * Omezit příjem nasycených

mastných kyselin a trans-mastných kyselin, zvýšit příjem nenasycených mastných kyselin (rostlinné oleje, ryby).

- * Dostatečný pitný režim, dostatečná konzumace ovoce a zeleniny.

- * Nepřejídat se, ale ani nehladovět. Obojí může vyvolat záchvat akutní dnové artritidy!

Dietní doporučení: Alkohol



Hladina kyseliny močové v krvi se nejvíce zvýší po konzumaci piva, dále pak tvrdého alkoholu. Umírněná konzumace vína (2 dcl, maximálně 3 x týdně) nemá na hladinu kyseliny močové v krvi vliv. Metabolismem alkoholu v těle dochází k vytváření kyseliny močové a navíc se snižuje její vylučování. Alkohol tak množství kyseliny močové v krvi ovlivňuje několika mechanismy. Pravidelná konzumace alkoholu navíc snižuje účinnost léků snižujících hladinu kyseliny močové. Ani volba nealko piva neznamená výhru. I nealkoholické pivo obsahuje guanosiny, ze kterých následně kyselina močová

vzniká, proto tato alternativa není možná!

Maso, vnitřnosti a mořské plody

Vnitřnosti a nejrůznější dary moře mají vysoký obsah purinů. Puriny jsou látky, ze kterých v našem těle vzniká kyselina močová, a její nadměrná koncentrace způsobuje nemoc dnu. Proto by tato skupina potravin měla být konzumována střídmě.

Ovoce



Ovoce obsahuje fruktózu, která přechodně mírně zvyšuje hladinu kyseliny močové v krvi, obsahuje však další důležité látky, jako jsou antioxidanty či vitaminy, proto jeho konzumaci neomezujeme. Spíše naopak, do jídelníčku zařazujeme 2 až 4 porce za den. Ovoce je navíc účinný doplněk při redukční dietě a v neposlední řadě obsahuje vitamin C, který zvyšuje množství vytvořené moči a tím i z těla vyloučené kyseliny močové! S výhodou lze do jídelníčku zařadit víc třešní a višní, které její hladinu snižují.

Zelenina

Také zelenina je nepostradatelnou součástí redukčního jídelníčku. Na puriny

jsou bohatší následující druhy: špenát, rebarbora, květák, růžičková kapusta,



brokolice, hrášek a čočka. Ani konzumace těchto druhů není zakázána, jen by měly být vyjmenované druhy součástí jídla, nikoli jeho základem. Několik kuliček hrášku v polévce rozhodně nikomu neuškodí, naopak, vzhledově i nutričně pokrm zpestří!

Mléčné výrobky a mléko



Konzumace ne příliš tučných mléčných výrobků má rovněž pozitivní vliv na hladinu kyseliny močové v krvi. Patrně díky bílkovinám kaseinu a laktalbuminu, které mají urikosurický efekt.

Pár slov na závěr

Dna může být dlouhou dobu nenápadně onemocnění. V případě akutního dnového záchvatu postižení udávají krutou bolest kloubu nebo kloubů, která jim zabrání v každodenním fungování. Nezapomínejte, že krystalky kyseliny močové se mohou ukládat kdekoli v těle, a navíc zvy-

šená hladina kyseliny močové v krvi přispívá k rozvoji aterosogeneze. To vše jsou důvody, proč by se tato nemoc neměla brát na lehkou váhu a proč se také zamyslet nad tím, co ve svém chování mohou změnit!

Vánoce a správné stravování



V dnešní době se často hovoří o zdravém vánočním cukroví, o dietních receptech na vánoční bramborový salát, dietní pomazánku aj. Avšak donutit se o Vánocích k jakýmkoli pohybovým aktivitám je velice těžké, ale ještě těžší je dodržovat v tomto období správné stravovací návyky. Odolat pokušení přejídat se sladkostmi, vánočním cukrovím a překonat vůni všech dalších vánočních dobrot je pro řadu lidí nepřekonatelný problém. Co s tím? Můj recept na zdravé „dietní“ Vánoce je prostý. Z praxe vím, že je zbytečné ze svého jídelníčku zcela vypouštět typické vánoční pokrmy. Co by to pak bylo za Vánoce! **Důležité ale je, v jakém množ-**

ství a jak často tato jídla jíme. Také je potřeba i o vánočních svátcích **dodržovat pravidelný stravovací rytmus** a hlídat si správné složení jídelníčku. Kromě cukroví, vánočky, vánoční štolky, obložených chlebičků, jednohubek, smaženého kapra, bramborového salátu, nebo třeba řízků patří k času vánoc i zdravé pokrmy, jako jsou například vánoční kuba, ořechy s medem, ovoce v různé formě např. jablka se skořicí, pečená jablíčka s hrozkami, sušené jablka, hrušky, švestky, pomeranče s hřebíčkem, ovocné saláty, nápoje z koření s citrónem, ale i pokrmy z ryb, z krůtího masa. A na ty bychom určitě neměli zapomínat! Také bychom se měli snažit **jíst pravidelně, jídlo si rovnoměrně rozdělit** během dne do pěti až šesti dávek. **Nezapomínat dodržovat pitný režim. Nezapomínat na každodenní procházku a také na odpočinek!**



Přeji Vám příjemně prožité vánoční svátky a v novém roce hodně zdraví, lásky a štěstí.

Ludmila Dostálková ☺



Báseň stařenky

Tuto báseň napsala žena, která zemřela v oddělení pro dlouhodobě nemocné v Ashludieově nemocnici poblíž Dundee ve Skotsku. Personál nemocnice ji našel mezi jejími věcmi, a tak se jim líbila, že jí opsali a báseň pak putovala po celé nemocnici a dál.

Báseň stařenky

Poslyšte, sestro, když na mě hledíte,
řekněte, koho to před sebou vidíte.
Ach ano, je to jen ubohá stařena
s divnýma očima a napůl šílená.

Odpověď nedá Vám, jídlo jí padá,
nevnímá, když po ní něco se žádá,
o světě neví, jen přidělavá práci,
boty a punčochy napořád ztrácí.

Někdy je svéhlavá, jindy se umí chovat,
už potřebuje však krmit a přebalovat.

Tohle to vidíte? Tohle si myslíte?
Sestřičko, vždyť o mně vůbec nic nevíte.

Budu Vám vyprávět, kým všim jsem bývala,
než jsem se bezmocná až sem k vám dostala.
Miláčkem rodičů, děvčátkem, tak sotva
deset let
s bratry a sestrami slád život jako med.

Šestnáctiletou kráskou, plující v oblacích,
dychtivou prvních lásek a pořád samý smích.
Ve dvaceti nevěstou se srdcem bušícím,
co skládala svůj slib za bílou kyticí.

A když mi bylo pár let po dvaceti,
já chtěla šťastný domov pro své děti.

Pak přešla třicítka a pouta lásky dětí,
jak rostly, už mohli jsme uzlovat popaměti.

A je mi čtyřicet, synové odchází,
jenom můj věrný muž pořád mě provází.
Padesátka přišla, ale s ní další malí,
co u mě na klíně si jak ti první hráli.

Však začala doba zlá, můj manžel zesnul
v Pánu,
mám z budoucnosti strach, někdo mi zavřel
bránu.

Život jde dál, mé děti mají vrásky
a já jen vzpomínám na ně a na dny lásky.

Příroda krutá je, i když byl život krásný,
na stará kolena nadělá z nás všech blázny.
Tělo mi neslouží, s grácií už je amen,
kde srdce tlouklo dřív, dnes cítím jenom
kámen.

Však vprostřed zkázy té mladičká dívky žije
a srdce jí, byť hořce, tam uvnitř pořád bije.
Vzpomíná na radost, na žal, co rozechvívá,
vždyť pořád miluje a nepřestala být živá.

Málo těch let a netáhla se líně,
já smířila se s tím, že všechno jednou mine.
Otevře oči, sestřičko, teď, když to všechno
víte,
neuvidíte seschlou stařenu...
Teď už – MĚ uvidíte!

*Tento text by se měl stát povinným studijním
materiálem pro veškerý zdravotnický
personál ...
I rodiny.*

SLOVA Z VAŠICH ŘAD

Vážení přátelé,

28. listopadu navštívil náš Domov pro seniory Radovan Filip, nimrod (myslivec), aby nám udělal přednášku, což tu ještě nikdy nebylo. Napřed jsme si měli představit, že jsme v lese, a k tomu nám ukazoval divoké ptactvo a vše, co do lesa patří. Vyprávěl nám, co musí vše znát, aby prošel mysliveckými zkouškami, a kolik vše stojí peněz. Také s sebou měl psa, který také musí poslouchat a znát všechny povely, a to ho pan myslivec musí vše naučit. Poznali jsme, že to není tak jednoduché. Vyprávěl nám, že než se mu dostane na talíř kousek něčeho, co si ulovil, tak je to dlouhá cesta. Nikdy nikdo neví, co se v lese může stát. Taky se může stát, že ho napadne divočák, který ho může až zabít, nebo ho může někdo omylem zastřelit. Ale když pak večer zasedne ke guláši, sklence piva a ke kalíšku jalovcové, to se pak vypráví různé příběhy.

Na konec bych chtěla panu myslivci za všechny seniory poděkovat za krásnou besedu, která tady ještě nebyla.

Anežka

Vážení přátelé,

je pondělí 3. 12. 2013, pro pana ředitele a pro pana Jaroslava Skalického významný den, jedou do Pardubic pro vyznamenání za dobrovolnictví – za zásluhy, co dělají pro nás seniory. Třeba pan Skalický je chlapec, který svůj volný čas věnuje babičkám. Každý týden nám přibližuje hudbu písněmi, při kterých jsme chodili tančit a jako mladí jsme se seznamovali. Aby to stálo za to, tak nám ještě pouští filmy pro pamětníky. Vidíme naše oblíbené herce a můžeme vzpomínat. Pro nás, kteří celé dny sedíme na pokoji a hledíme jen na ty čtyři stěny, je to veliká změna, za kterou jsme rádi. To pochopí jen ten, komu přijdou léta a zůstane sám, protože děti na něho nemají čas. Dnes se rychle žije, děti mají své zaměstnání, své děti, domácnost, takže dají své rodiče do domova pro seniory. Je to pro ně velká úleva. Mají pak jistotu, že je o rodiče postaráno po všech stránkách. Ani na Vánoce si je nemusí brát domů, protože v domově pro seniory jsou krásné vánoce. Všichni se sejdou u jednoho stolu, mají vánoční večeři, přitom hrají vánoční koledy. I televize vyhoví všem, člověk se necítí tak sám.

Někdy jsou děti hodně sami, a tak si od Ježíška přejí psa, aby si s ním mohly povídat a hrát. Mladí rodiče jsou tak zaujati svojí prací a povinnostmi, že dají svému dítěti dobré jídlo a moderní oblečení, ale to nestačí. Nestačí dítě okoupat, obléct do pyžamka a říci: „Běž do svého pokoje.“ Dítě potřebuje, aby ho maminka trochu pomazlila a pohádku přečetla, takové dítě už pak neřekne: „Já jsem tak samo.“ Já když si vzpomenu na své dětství, tak vidím, jak maminka přišla z pole, rychle uvařila večeři, hrnec brambor a mléko, a když si chtěla trochu odpočinout, tak my nejmladší jsme se k ní přivinuly a ona nikdy neřekla: „Dejte mi pokoj, jsem unavená.“ Vždy byla veselá a řekla nám nějakou básničku, např. Polednici, nebo nám zazpívala (Osiřelo dítě) a večer než šla spát, tak ještě přišla upravit peřinu, přiklekla a chvíli u postele posečkala, a pak až odešla. A to mě po dnes chybí, bylo nás šest dětí, dva chlapci a čtyři dívky.

Anežka

Vážení přátelé,

já Vás všechny mile zdravím a přeji dobrý den. Jak čtu v kalendáři, že má svátek svatý Mikuláš, tak si vzpomenu na to, jak jsme jako malé děti dávaly večer za okno talířek a čekaly jsme, jak přijde Mikuláš a dá nám na talířek dárky. Ale nikdy jsme se nedočkaly, vždy jsme usnuly a ráno byl talířek plný dárků. A on na nás nezapomněl ani v domově důchodců. Musel přijít z veliké dálky, než nás našel, a přinesl nám nůši plnou dárků. Když byl sníh, tak dárky vozil na saních, které táhli sobi. Letos přišel na blátě s andělem i s čertíkem, který házel do pytle lidi, kteří byli neposlušní a neuměli žádnou básničku.

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:

Pavel Lahoda – ošetřovatelsko zdravotní úsek – pečovatel

- ❖ *Jako malý kluk jsem bydlel se svou rodinou v Brně.*
- ❖ *Spoléhám se v životě na nevědomé instinkty a podvědomé archetypy.*
- ❖ *Moje filosofie zní: oběd – to je to hlavní.*
- ❖ *Můj největší adrenalin je můj vlastní život.*
- ❖ *Moje práce v sociálních službách je vymezena pracovní smlouvou na dobu určitou.*
- ❖ *Nemám rád náledí.*
- ❖ *Často přemýšlím o úžasné přírodě a o tom, jak jsme se vyvinuli z opice.*
- ❖ *Jsem pyšný na stavby, kde jsem pracoval jako zedník.*
- ❖ *Vážím si představitelů MÚ Lanškroun.*
- ❖ *Rád si uvařím čaj.*
- ❖ *Naposledy mě velmi rozesmál Laurel a Hardy v jedné grotesce.*
- ❖ *Bojím se rozpadu Evropské unie.*
- ❖ *Chtěl bych, aby za mého života nedošlo k prolomení Benešových dekretů.*
- ❖ *Neumím si představit návrat sudetských Němců.*
- ❖ *Jako poslední věc v životě bych udělal – podíval se na nějaký zábavný pořad v televizi.*
- ❖ *Mým životním vzorem je pan Miloš Doleček, můj souseď, co má odtahovou službu VIA ASIST.*
- ❖ *Moje životní motto: „Kdo nechce pracovat, ať nejí.“*
- ❖ *Kdybych měl tu možnost, ráda bych se setkal s panem prezidentem.*
- ❖ *Mým největším snem je prohlédnout si Pražský hrad.*



Nikola Vinzensová – ošetrovatelsko zdravotní úsek – pečovatelka

- ❖ *Jako malá holka jsem si vždy přála psa.*
- ❖ *Spoléhám se v životě sama na sebe.*
- ❖ *Moje filosofie zní: Dej a bude ti dáno.*
- ❖ *Můj největší adrenalin je jízda autem.*
- ❖ *Moje práce v sociálních službách mě naplňuje.*
- ❖ *Nemám ráda zimu*
- ❖ *Často přemýšlím nad budoucností.*
- ❖ *Jsem pyšná na to, že se v životě posouvám dál.*
- ❖ *Vážím si svých rodičů.*
- ❖ *Ráda si uvařím špenát, čínu a špagety.*
- ❖ *Naposledy mě velmi rozesmál můj psík.*
- ❖ *Bojím se tmy.*
- ❖ *Chtěla bych navštívit Aljašku a Floridu.*
- ❖ *Neumím si představit život bez přátel a milované osoby.*
- ❖ *Jako poslední věc v životě bych udělala někomu radost.*
- ❖ *Mým životním vzorem je moje mamka. Dokáže si poradit v každé životní situaci.*
- ❖ *Moje životní motto je být sama sebou.*
- ❖ *Kdybych měla tu možnost, ráda bych se setkala s Vinem Dieslem.*
- ❖ *Mým největším snem je odstěhovat se do teplých krajín (Kalifornie).*



Jak to vidí čínská medicína

Psychika hraje hlavní roli v příčinách téměř veškerých onemocnění. Psychiku člověka ovlivňují čtyři hlavní negativní emoce: strach, závist, nenávist a plané klevetění. Pokud by člověk dovedl upustit od těchto čtyř negativních emocí a dokázal myslet jen pozitivně, žilo by se mu jako v ráji. Staří Číňané říkali: „Buďme dobré mysli a budeme i zdraví.“ Svoje problémy by člověk neměl řešit před spaním, měl by jít spát s čistou hlavou, jinak je spánek neklidný, člověk se probouzí, přicházejí noční můry, mluví ze spaní apod. I svědomí má svůj podíl na dobrém zdravotním stavu. Pokud člověk udělal něco, co ho trápí, projeví se to na jeho psychice a následně na různých orgánových potížích. I nadměrné přemýšlení způsobuje např. nespavost. Psychická a fyzická práce by proto měla být v rovnováze. Čínská medicína věděla už odpradáвна, že psychika ovlivňuje funkci tělesných orgánů a naopak. Každá emoce je spojena s určitou

akupunkturní dráhou a přes ni s určitými orgány. Samozřejmě kromě těchto vnitřních příčin, ovlivňují tělo i vnější příčiny, jako vítr, chlad, sucho, vlhko atp., ale je to, podle čínské medicíny, asi jen ve čtvrtině případů. Zbylé tři čtvrtiny mají na svědomí příčiny vnitřní. Mezi ně kromě emocí patří také pět únav. Těmi jsou:

1. DLOUHÉ LEŽENÍ – má za následek vyčerpání plic. Při ležení jsou plíce v nefyziologické poloze a za čas se dostaví kašel a zadýchávání.

2. DLOUHÉ STÁNÍ – to zase vyčerpává ledviny. Práce vestoje přetěžuje ledviny a zraňuje esenci jing v těle, která udržuje mimo jiné kosti a páteř v rovnováze – mohou se tedy pak přidat i bolesti zad.

3. DLOUHÉ SEZENÍ – to poškozuje slezinu, která podle tradiční čínské medicíny zásobuje krční svaly energií čchi a dlouhodobá nehybnost svalů vede k problémům s krční páteří, případně různým trávicím problémům.

4. PŘÍLIŠNÉ POUŽÍVÁNÍ ZRAKU – může mít za následek vyčerpání srdce. Oči spotřebují mnoho krve

a tato činnost podle starých Číňanů vyčerpává krev v srdci. To vede různým srdečním obtížím jako např. bušení srdce, infarkt, nespavost apod.

5. PŘÍLIŠ MNOHO CHŮZE – vyčerpává játra. Ty podle čínské medicíny živí šlachy a vazy. To může mít za následek např. revmatická onemocnění.



Kromě těchto únav existuje sedm emocí, která tělu způsobují „poranění“. Jsou to hněv, radost, vzpomínání, strach, smutek, šok a děs.

Hněv a radost jsou emoce jangové. Obě mají rychlý a bouřlivý nástup, po kterém následuje velký útlum – po radosti přijde smutek, že je již po všem, u hněvu dochází k bušení srdce, špatně se nám dýchá, motá se nám hlava a je nám špatně, než se úplně zklidníme.

Vzpomínání, vracení se do minulosti, nostalgie a lítost způsobují, že se člověk přestane zabývat přítomností a budoucností. Může to mít za následek oslabení sleziny, špatné trávení, ne-

chutenství, únavu, srdeční choroby nebo dokonce rakovinu.

Strach, úzkost, znepokojení s sebou nesou nervozitu, podrážděnost, únavu a postiženy jsou i plíce, kdy se nám špatně dýchá a máme pocit jako kdyby nám něco sedělo prsou.

A jak působí **smutek** je asi všem známo. Na člověka padne útlum, nic ho nebaví a nejraději by si zalezl do kouta a byl sám.

Vzpomínání, strach a smutek jsou naopak jinové emoce.

Šok a děs jsou spojeny se srdcem a destabilizují naši mysl a oběh energie čchi v srdci.



Takže co z toho plyne? *Nic se nemá přehánět a všeho s mírou.* Důležité je, abychom byli sami se sebou spokojeni, aby nám život přinášel potěšení a radost. A konečně každý člověk nejlépe ví, co je pro něho dobré.

Zdroj: Na frekvenci čínské medicíny – Petr Hoffmann

Oáza klidu II.

Každý z nás si přeje mít oázu klidu,
Kde srdce unavené spočine,
Každý z nás si hledá studánku průzračnou,
Ze které žíznivý se napije.

Někdo svůj klid hledá na chatě či v lesích,
na dalekých túrách nebo na horách,
jiný zase v tichu na rybičky čeká,
ať už u řek bystrých nebo na přehradách.

Každý z nás má míti svou oázu klidu,
Kde duši smutnou potěší,
Já zase znám tu svou rodnou vísku,
Tam se srdce mé osvěží.



Marie Krausová,
*seniorka, která i ve svých 88 letech
píše básničky a předčítá je svému okolí*

Svatováclavský dub

Starobylý dub zasadila podle pověsti v roce 903 kněžna Ludmila na počest narození svého vnuka Václava, budoucího knížete a patrona české země. Dnes je tento 14,5 m vysoký památný strom s obvodem kmene 873 cm jedním z nejstarších v České republice. Tisíciletý dub roste u kostela sv. Václava ve Stochově nedaleko Kladna, kde kdysi stávalo hradiště patřící nejmocnějším knížatům v zemi. Podle českého kronikáře Václava Hájka z Libočan bylo toto místo nazváno Stochov na věčnou připomínku sta chův, které tu o Václava pečovaly.



Národní hřebčín Kladruby nad Labem

Nejstarší velký hřebčín na světě, národní kulturní památka. Nachází se v Kladrubech nad Labem, 25 km západně od Pardubic.

Hřebčín je přes 400 let starý, byl založen v roce 1579 Rudolfem II. V polovině 18. století jej postihl silný požár, při němž byla zničena většina budov spolu s nimi i všechny

písemné dokumenty. Koně se odtud dodávali pro císařský dvůr v Praze a ve Vídni, kde byli využíváni pro ceremoniální a reprezentativní účely. Od roku 1918 je kladrubský hřebčín majetkem státu. V roce 1992 se jeho součástí stal hřebčín ve Slatiňanech.

Rozlehlý areál, zahrnující stáje, dvory, výběhy a pastviny, jako by ani nepatřil do současného uspěchaného světa. Má svůj vnitřní klid a pokojnou atmosféru. Prostupuje celou obcí a zasahuje i do okolí. V několika objektech je ustájeno přes 300 koní, o které se stará okolo 50 lidí. V Kladrubech se chovají bělouši, zatímco ve Slatiňanech vraníci.

Starokladrubský kůň je jedním z nejstarších plemen koní. Vznikl na podkladě starošpanělské a staroitalské krve. Byl vyšlechtěn pro kočárovou službu, proto bývá označován jako karosiér. Chová se ve dvou základních barvách – bílé a černé. Jeho typickými znaky jsou protáhlá hlava, válcovitý trup, mohutnější hrudník a vysoké končetiny.

Prohlídka hřebčína. Odehrává se hlavně v kulisách empírových stájí za běžného provozu, kdy výklad průvodce občas přehluší koňské ržání, odfrkávání či klapot kopyt. Lze nahlédnout i do unikátní budovy pro trénink drezúry, s vysoko posazenými okny a zrcadly na stěnách. Děti asi nejvíce potěší možnost výuky jízdy na koních či v kočáře.



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



NĚCO PRO POHLAZENÍ DUŠE

Co se andělovi nelíbilo aneb Proč byl u jesliček oslík s volečkem

z knihy *Vánoční příběhy pro potěchu duše* od *Bruna Ferrera*

Zatímco Josef s Marií putovali do Betléma, jeden z andělů svolal všechna zvířata, aby mezi nimi vybral ta nejvhodnější, která budou v chlévě pomáhat Svaté rodině.

Jako první se samozřejmě hlásil lev: „Jen král je hoden sloužit Králi světa,“ zavrčel. „Já se postavím ke vchodu a každého, kdo by se chtěl k Ježíškovi jen přiblížit, roztrhám!“ „Jsi příliš hrubý,“ odmítl ho anděl.

Andělovi se k nohám ihned začala lísat liška. Vychytrale ho s nevinným pohledem přesvědčovala: „Nejvhodnější jsem přece já. Každého rána pro Božího syna ukradnu nejlepší med a mléko. A Marie s Josefem se se mnou také budou mít dobře. Každý den jim přinesu mlad'oučkou slepici.“ „Ty jsi příliš nepoctivá,“ namítl anděl.

Po těch slovech před andělem roztáhl svůj nádherný ocas páv. Zamával mu perím duhových barev před očima a prohlásil: „Se mnou se i obyčejná stáj změní v královský palác, který by jim záviděl i Šalomoun!“ „Ty jsi zase moc pyšný,“ mínil anděl.

Zvířata předstupovala před anděla jedno po druhém a vychvalovala své největší přednosti. Marně. Andělovi se nezamlouvalo ani jedno z nich. Ale všiml si osla a vola. Pracovali na poli u vesničana, který bydlel poblíž betlémské stáje.

Anděl na ně zavolal: „A co můžete nabídnout vy?“ „Nic,“ odpověděl osel a sklopil skromně dlouhé uši. „My jsme se nenaučili ničemu – jenom pokoře a trpělivosti. Všechno ostatní nám přinese jenom rány holí.“ Vůl však nesměle namítl, aniž by vzhlédl od země: „Ale čas od času bychom mohli odhánět mouchy dlouhým ocasem.“ Konečně se anděl spokojeně usmál: „Právě vás jsem potřeboval!“



Každý z nás je připoután vláknem k Bohu. Když se dopustíme hříchu, vlákno se přetrhne. Ale když své viny litujeme, Bůh sváže vlákno a udělá na něm uzel, takže vlákno je kratší než dřív. Každým odpuštěním jsme Bohu blíží a blíží.

„Pravím Vám, že právě tak bude v nebi větší radost nad jedním hříšníkem, který činí pokání, než nad devadesáti devíti spravedlivými, kteří pokání nepotřebují.“

Lukáš 15,7

SOUTĚŽ - VYHODNOCENÍ

Hádej, kdo jsem ... – správné odpovědi:

1. Marie Vaisová – pečovatelka



2. Soňa Novotná – pečovatelka



3. Milan Minář – ředitel



4. Eva Jíšová – hlavní účetní



5. Blanka Dolejšová – kantýnská



6. Věra Novotná – vedoucí ekonomického úseku



7. Lenka Jakešová – vedoucí sociálního úseku



8. Zuzana Dolejšová - uklízečka



9. Marta Šifrová – vedoucí technického úseku



10. Pavla Antesová – pokladní



11. Jiřina Sommerová – kuchařka



12. Karel Dolejš – kuchař



13. Lucie Novotná – instruktor sociální péče



14. Eva Chlupová – aktivizační pracovnice



15. Langrová Ludmila- zdravotní sestra



16. Blanka Ďurovská – pečovatelka



17. Milena Doleželová – pečovatelka PS



18. Silvia Pomšárová - pečovatelka





VYHODNOCENÍ SOUTĚŽE

Zaměstnanci: na 1. místě se umístily Vlasta Lochmanová a Lenka Valentová
na 2. místě se umístila Milena Doleželová
na 3. místě se umístila Milena Urbášková

Klienti: na 1. místě se umístila Květa Šilarová
na 2. místě se umístil tým složený z pana Mannela, paní Šípkové
a paní Frgalové

Všem úspěšným hadačům gratulujeme ☺

ZÁPISY ZE SCHŮZÍ

ČÍSLO: 7.

DATUM: 20. 9. 2013

PŘÍTOMNI: Ing. Milan Minář – ředitel, Mgr. Lenka Jakešová – sociální pracovnice, Ludmila Dostálková – nutriční terapeutka, Karel Dolejš – šéfkuchař, klienti a rodinní příslušníci.

PRŮBĚH:

1. Připomenutí minulé schůze obyvatel, přečtení a podepsání zápisu ze schůze.
2. Slovo ředitele – poděkování za účast na focení panoramatických fotografií, pozvání na vzpomínkovou kavárničku a oslavu 7. výročí Domova pro seniory, kde se budou promítat panoramatické fotografie, informace o ozvučení kaple Domova.
3. Vyjádření šéfkuchaře k připomínkám k jídlu, k tvrdým plackám apod. Diskuse nad stravou.
4. Fotoprezentace nutriční terapeutky na týden ruské kuchyně, kde popsala jednotlivá jídla, která se budou vařit v následujícím týdnu. Sociální pracovnice představila speciální volnočasové aktivity konané v Ruském týdnu.

5. Informace o tom, že 24.10. bude probíhat v jídelně v přízemí prodej oblečení. Informace o průběhu připravovaných inventur a o volbách.
6. Představení nového čísla Důchodníčku, který je v prodeji za 10Kč v kanceláři sociální pracovnice.
7. Informace o soutěži v poznávání fotografií zaměstnanců Sociálních služeb. Lístičky s odpověďmi a s Vaším jménem prosím vhazujte do schránek stížností a připomínek, které jsou na každém patře.
8. Zrušení některých připravovaných akcí pro nezáměr z řad klientů.
9. Volná diskuse.

Zapsala dne 2. 10. 2013: Mgr. Lenka Jakešová

ČÍSLO: **8.**

DATUM: **25. 10. 2013**

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

PRŮBĚH:

1. Připomenutí minulé schůze obyvatel, přečtení a podepsání zápisu ze schůze.
2. Klienti byli informováni o nově zřízených schránkách na stížnosti, připomínky, náměty a pochvaly na každém patře.
3. Vrchní sestra prosí všechny, kteří si přejí být očkováni proti chřipce, aby se nahlásili u zdravotní sestry.
4. Sociální pracovnice představila nově zavedené adaptační skupinky pro nově příchozí klienty a zajímala se, zda by klienti měli zájem o setkávání se při kávě v nové volnočasové aktivitě – Diskusní kroužek.
5. V pátek 1.11. od 18 hodin proběhne jako každoročně Večer světél, kdy si mohou klienti zapálit svíčku za zemřelé. Tyto svíčky budou rozneseny kolem našeho jezírka a altánku.
6. Klienti, kteří chodí na snídani na jídelničky, si o víkendu mohou pospat a přijít až na 8:15.
7. Fotoprezentace nutriční terapeutky na týden rybářské kuchyně, kde popsala jednotlivá jídla, která se budou vařit v následujícím týdnu. Sociální pracovnice představila speciální volnočasové aktivity konané v rybářském týdnu.
8. Volná diskuse.

Zapsala dne 1. 11. 2013: Mgr. Lenka Jakešová

ČÍSLO: 9.

DATUM: 22. 11. 2013

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

PRŮBĚH:

1. Připomenutí minulé schůze obyvatel, přečtení a podepsání zápisu ze schůze.
2. Od pondělí 25.11.2013 se **přesouvá kužárna** z terasy na zeleném patře **na terasu do modrého patra**.
3. Od Po 25.11. do Pá 29.11. bude **uzamčena kulturní místnost z důvodu výstavy exponátů vycpaných lesních zvířat**. Do kulturní místnosti se klienti dostanou vždy za doprovodu pracovníků Sosla.
4. Klientům byl představen program připravovaných vánočních vystoupení v Domově, který začne **5.12. Mikulášskou besídkou** za účasti dětí z 1. třídy ZŠ B. Smetany.
5. Ve středu 4.12. proběhne v kulturní místnosti **burza oblečení ze skládku neoznačeného prádla**. Přesný čas bude upřesněn na nástěnkách.
6. Klienti byli upozorněni na **nutnost nahlášení veškerých dovolenek na vánoce do středy 18.12. do 12 hodin sestře ve směně nebo nutriční terapeutce**.
7. V nejbližší době začnou na terase v zeleném patře práce na **zasklení terasy**.
8. Proběhla fotoprezentace nutriční terapeutky na **týden myslivecké kuchyně**, kde popsala jednotlivá jídla, která se budou vařit v následujícím týdnu. Sociální pracovnice představila speciální volnočasové aktivity konané v tomto týdnu.
9. Volná diskuse.

Zapsala dne 25. 11. 2013: Mgr. Lenka Jakešová

ČÍSLO: 10.

DATUM: 11. 12. 2013

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

PRŮBĚH:

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

2. Připomenutí předvánočních představení – 12.12. v 9:30 MŠ Výsluní, 13.12. v 9:00 ZŠ Dobrovského, 18.12. v 10:00 ZŠ Praktická.
3. V týdnu od 16.12. proběhne týden **staročeské kuchyně** – jídlo představila nutriční terapeutka. V úterý 17.12. bude kavárnička s hostem, který bude vyprávět o Vánočních zvycích a tradicích.
4. Ve čtvrtek 19.12. od 16 hodin na chodbě ve žlutém patře bude probíhat „Štědrovečerní večere“. Hrát a zpívat bude p. Hurich a p. Matějka.
5. V pondělí 30.12. od 9 hodin bude Předsilvestrovské posezení – bude ochutnávka ovoce a možná přijde i harmonikář.
6. Klienti byli upozorněni na **nutnost nahlášení veškerých dovolenek na vánoce do středy 18.12. do 12 hodin sestře ve směně nebo nutriční terapeutce.**
7. Klienti byli seznámeni s nově upravenou – zasklenou terasou na zeleném patře a na jejich dotaz jim bylo vysvětleno, co bude na terase probíhat a kdo jí může využívat.
8. Přčtena stížnost na pana Hromka a rozhovor o jejím vyřešení. Klienti souhlasí.

Zapsala dne 16. 12. 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

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

Sesterna: linka: 020

Kantýna/recepce: linka: 015

Prádelna: linka: 011

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



VTIP

PESIMISTA, OPTIMISTA A REALISTA

Pesimista vidí v tunelu tmu.

Optimista vidí světlo na konci tunelu.

Realista vidí světla vlaku.

A strojvůdce vidí tři pitomce na kolejích.



Vánoční tradice už asi všichni známe, každý si doma se svou rodinou nějaké držel a opakoval je pravidelně rok za rokem. Jednou z těch tradičních věcí v České republice je to, že dárky nám pod stromeček nosí Ježíšek. Víte ale, kdo nosí dárky v jiných zemích?

Slovensko - *Ježíšek*

USA – *Santa Claus* (vánoční dárky rozváží na saních v noci z 24. na 25. prosince, děti je rozbalují ráno)

Kanada - *Santa Claus* a také *Père Noël*

Velká Británie, Austrálie a další **země Commonwealthu**, ale také **anglofonní Afrika** – *Father Christmas* neboli Otec Vánoc (dárečky schovává do punčoch zavěšených na krbu a rozbalují se až 25. prosince ráno)

Irsko – *Santa Claus*

Rusko – *Děda Mráz* (přijíždí na saních až z daleké Čukotky, v doprovodu krásné Sněhurky; protože v Rusku převládá pravoslavné křesťanství, dostanou děti vánoční nadílku až 7. ledna)

Ukrajina – *Děda Mráz* na saních tažených třemi soby, pomáhá mu Vločková dívka

Itálie – některým dětem nosí dárky *Babbo Natale* (chlapík podobný našemu Mikuláši, který na saních přijíždí až z Finska; nadílka se pak rozbaluje buď na Štědrý den, nebo druhého dne ráno); jiným dětem však přiváží dárky žena – *čarodějnice Befata*, a to až 7. ledna

Dánsko – *Jezulátko* = Julemand, není však na to samo a s radostí využívá pomoc malých skřítků, kteří se nazývají Nisser

Polsko – *svatý Mikuláš* (nikoliv ovšem 5. prosince, kdy se slaví u nás, ale až na Štědrý den)

Německo – *Weinachtsmann* neboli Vánoční muž (který má zrzavé vousy i vlasy a dlouhý plášť s kapucí a nosí dárky spíše na severu Německa) nebo také *Christkind* neboli Jezulátko; dárky se rozbalují 24. prosince

Rakousko – *Ježíšek* (Jezulátko); dárky se rozbalují 24. prosince

Francie – *Père Noël* (též *Papa Noël*) neboli Otec Vánoc

Švýcarsko – tajemný *Monsieur Chalandé*

Lucembursko – *Ježíšek*

Maďarsko – *Ježíšek*

Finsko – *Joulupukki* (velmi podobný Santa Clausovi, na rozdíl od něj nebydlí na Severním pólu, ale v Laponsku, kde má i svou dílnu a jezdí na saních tažených soby, kteří však neumí létat); někdy se mu také říká Ukko, a pomáhají pidimužáci



Švédsko – *Jultomten* (podobný mužiček jako ve Finsku)

Norsko – *Vánoční koza* a skřítek *Julenissen*

Estonsko – *Jõuluvan* (obdobný jako ve Finsku)

Holandsko – *svatý Mikuláš* za doprovodu mouřenína

Řecko - o silvestrovské noci *Svatý Basilij* přináší dárky až k posteli

Belgie - *Saint Nicholas* (svatý Mikuláš) nosí dárky už 6. prosince; o Vánocích se pak dávají už jen maličkosti

Bulharsko – Vánoce slaví až 6. ledna a dárky rozdává *Děda Koleda*

Španělsko a většina lankskoamerických zemí – *Papá Noel* neboli Otec Vánoc (dárky většinou děti ale dostávají až na Tři krále)

Argentina – vánoce se slaví 6. ledna, kdy v této zemi panuje horké léto, dárky přináší *kůň Magi*, kterému se před dveřmi nechává voda a seno

Brazílie – *Papai Noel* (Otec Vánoc), který žije v Grónsku

Guatemala – *Ježíšek*

Kostarika – *Ježíšek*

Kolumbie – *Ježíšek*

Portoriko - *Tři králové*

Nikaragua - *Tři králové*

Venezuela – *Ježíšek*

Chile - *Papá Noel*

Mexiko – *Tři králové*

Guinea – *Slon* (chodí na Nový rok)

Japonsko – *bůžek Hoteišó*

Havaj – černý *Uncle Santa* (tančí a hraje na trubku a přijíždí na surfu)

Grónsko – *Děda Mráz* (žije v podzemní jeskyni uprostřed věčného ledu)

Island – podle pověsti v čase vánočním schází ze sněžných hor třináct Jolasveinarů – mladíků, kteří mají na svědomí třináct různých zločinů; každý z mužů se nazývá podle svého prohřešku – setkat se s nimi tváří v tvář se nedoporučuje, ale také není třeba se bát; pověst však nezapomíná ani na obdarování, mladí muži ale nechávají jen malé dárky za okny

Sýrie – *Velbloud* (chodí na Nový rok)

Irák - *Baba Noel*



Afganistán - Boba Chaghaloo

Jihoafriická republika - Vader Kersfees

Vietnam - Têt je vietnamský lunární Nový rok a Vánoce v jednom; je to pohyblivý svátek, který se slaví mezi 21. lednem a 20. únorem, lunární nový rok začíná, když je měsíc v novu, oslavy pak trvají celý týden. Během něj si rozdávají dárky. Vánoce v klasickém smyslu neslaví. Místo smrku či jedličky mají kumkvaty, strom podobný citrónu a pomeranči, a nebo větve jabloně a meruněk.

Čína Vánoce neslaví – v nejlidnatější zemi planety se „klasické“ Vánoce neslaví. Mnohem důležitější jsou pro Číňany oslavy čínského Nového roku, který může připadnout na jakékoli datum mezi 21. lednem a 21. únorem. Štědrý den a stejně tak 25. a 26. prosinec jsou tady běžné pracovní dny.

A jak se Vánoce vůbec řeknou v jiných jazycích a jak v zahraničí popřejete veselé Vánoce?

Anglicky: Christmas, Marry Christmas

Arabsky: id al-milad

Dánsky: jul, Glaelig jul

Esperanto: Kristnasko

Finsky: joulu, Hauskaa joulua

Francouzsky: Noël, Joyeux Noël

Hebrejsky: chagamolad hanotsri

Holandsky: Kerstmis, Gelukking Kerstfest

Chorvatsky: Bozic, Sretan Bozic

Indonésky: Hari Natal

Irsky: ----, Nodlaig mhaith chugnat

Italsky: Natale, Buon Natale

Japonsky: kurisumasu [krismas]

Litevsky: ----, Linksmu kaledu

Maďarsky: karácsony, Kellemes karasconyt

Německy: Weihnachten, Fröhliche Weihnachten

Norsky: jul, God jul

Polsky: Boze Narodzenie, Wesoltch swiat

Portugalsky: natal, Boas festas

Rumunsky: Graciun, Sarbatori fericite

Rusky: raždestvó

Řecky: Christouyenna, Haroumena hristougena

Srbsky: ----, Christos se rody

Španělsky: Navidad, Feliz Navidad

Švédsky: jul

Turecky: Noel



Tak veselé vánoce i Vám ☺

Sníh

Sníh je déšť, co v mračném hradu,
jednoho dne si řekl: „Dost.“
„Nechci dolů v přímém pádu,
radši vzhůru pro radost.“



Začal stoupat stále výše,
byl malý krůček ke hvězdám.
Pak užasl ve své pýše,
když spatřil Mrazu třpytný chrám.

Domácí pán je mistr módy,
jenž modely šíje sám.
Na jeho práci znějí ódy,
v jeho snech je šalba, klam.



Co kapka, to slečna malá,
od něho model svůj chce mít.
Pak tančit, jak by hudba hrála,
ve větru sukni zatočit.

Mráz, ten šíje bez přestání,
ledovou nití, tam a sem,
Každé splní jedno přání,
je jen krátce před plesem.

Až začne paní Meluzína,
písně vzletné na flétnu hrát.
Pak vlečka mlhy rozvířena,
spustí dlouhý na zem pád.

V tanci se šaty jak dýmánek třpytí,
vždyť flitrů mají na tisíc.
A když se rytmus chytí,
nelze si přát více nic.

