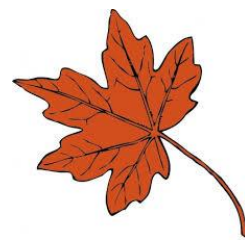


Sociální
služby
Lanškroun



Janáčkova 1003, 563 01 Lanškroun

DŮCHODNÍČEK

Časopis Sociálních služeb Lanškroun



PODZIM 2015

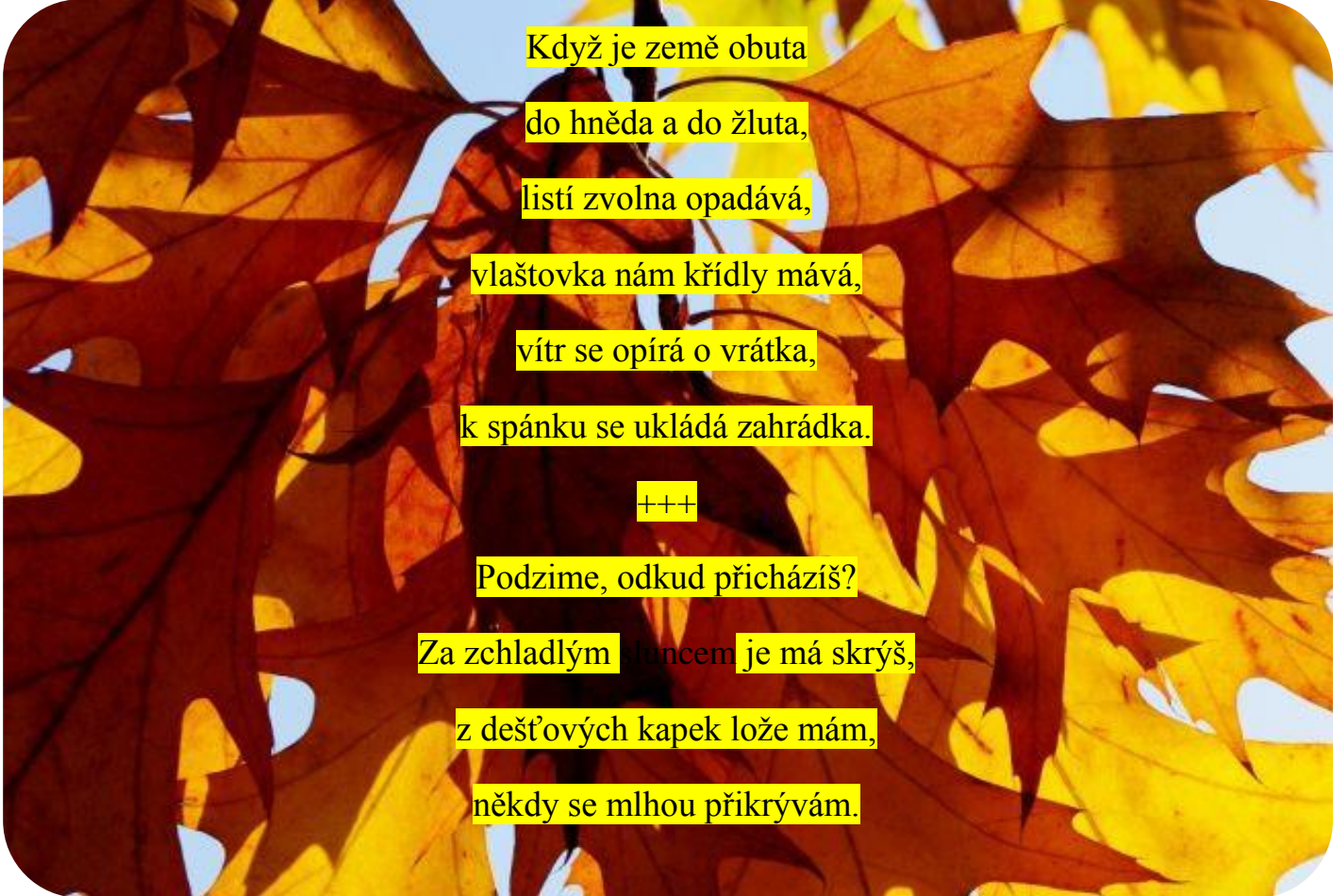
**Pro klienty Sociálních
služeb Lanškroun zdarma**

Pro ostatní 10,- Kč



ÚVODNÍČEK

JAK SE POZNÁ PODZIM?



Když je země obuta
do hněda a do žluta,
listí zvolna opadává,
vlaštovka nám křídly mává,
vítr se opírá o vrátka,
k spánku se ukládá zahrádka.

+++

Podzime, odkud přicházíš?
Za zchladlým sluncem je má skrýš,
z dešťových kapek lože mám,
někdy se mlhou přikrývám.

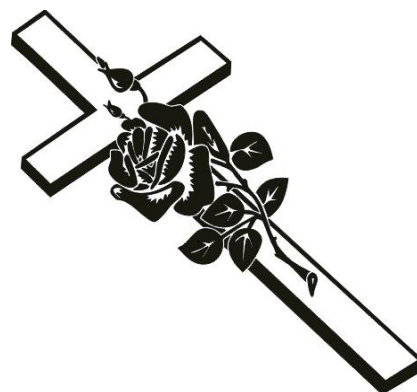
Tak už k nám zaklevalo, to nejbarevnější, i když někdy sychravé roční období v roce – PODZIM. Připravili jsme pro Vás nové číslo Důchodníčku se spousty zajímavostmi a informacemi, při jejichž čtení bychom vám rádi zpřijemnilí někdy trochu posmutnělé podzimní dny.

AKTUALITY

ROZLOUČILI JSME SE S:

p. Smetanou Zdeňkem 8. 7. 2015,
paní Pirklovou Dagmar 13. 8. 2015,
p. Bergmannem Františkem
22. 8. 2015,
paní Cvejnovou Zdeňkou 2. 9. 2015,
paní Bernáškovou Margitou
19. 9. 2015,
paní Purkertovou Irenou 2.10. 2015.

Nechť odpočívají v pokoji.



PŘIPRAVUJEME

V průběhu měsíce října nás čeká **9. výročí založení Sociálních služeb Lanškroun** a to dne 14. října 2015, také se uskuteční **Drakiáda** s hudebním doprovodem pana Popeláře dne 21. října 2015. Společně si připomeneme **Mezinárodní den seniorů** dne 26. října 2015, kdy nás navštíví kadeřnice a masérky a zpříjemní nám tak říjnové dopoledne, nezapomeneme ani na **Mezinárodní den zvířat**. Dále proběhne dne 19. října 2015 **Kavárnička-pohodička** a dne 22. října 2015 **Diabetická poradna**.

První středu v měsíci listopadu mezi nás zavítá **paní Soňa Ruggiery** a potěší nás tak svým kulturním vystoupením, dále proběhne **Večer světél, Světový den diabetiků**

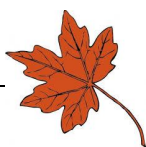
Prosinec bude jako každoročně ve znamení příchodu **Čerta a Mikuláše, Štědrovečerní večere a Silvestrovského posezení**.



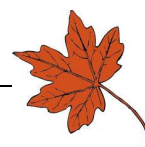
O všech akcích budete předem podrobně informováni na našich nástěnkách, na Vašich jídelníčkách, dotykových tabulích a v ranních hlášeních.

Výplata zůstatku z důchodu proběhne ve čtvrtek 15. října, v pondělí 16. listopadu a v úterý 15. prosince v pokladně Sociálních služeb Lanškroun od 12:30 do 13:00 hodin, která je umístěna v přízemí budovy.

Klientům, kteří si ze zdravotních důvodů nemohou přijít, donese zůstatek z důchodu paní pokladní do jejich pokoje.



PODZIMNÍ OSLAVENCI



| ŘÍJEN | LISTOPAD | PROSINEC |
|--|--|---|
| Šípková Věra Ing. Gildainová Ludmila Koudelka František Prouzová Růžena Delongová Bronislava Valentová Milada | Zajícová Marie Marková Jitka Kovařík Jan Špičáková Danuše | Bartošová Miloslava Kudláčková Věra Kunešová Anna Đurišová Katarína Faltejsková Marie Šilarová Jarmila Bayer Ivo Tichá Ludmila |

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



OHLÉDNUTÍ

LETNÍ PÁRTY NA ZAHRADĚ DOMOVA

V rámci Mezinárodního dne přátelství se ve středu 5. 8. 2015 uskutečnila již dlouho očekávaná Letní párty pro klienty a zaměstnance Sociálních služeb Lanškroun, pro děti zaměstnanců Sociálních služeb Lanškroun a obyvatele bývalého Penzionu v Lanškrouně. Počasí nás potěšilo svými „ne tak vysokými teplotami“, a proto se tato akce mohla uskutečnit na zahradě Domova.



Všechny zde čekalo občerstvení v podobě nápojů k osvěžení a nanukového dortu s ovocem. Hlavním programem bylo vystoupení kouzelníka, pana Miloše Bednáře, který nám předvedl rozmanitá magická kouzla. Panu Bednářovi mohli zájemci pomáhat při „čarování“ a vyzkoušet si tak různé triky. Každý z nás si odnášel spoustu příjemných zážitků z tohoto hezky stráveného dopoledne.

Na závěr si klienti i děti mohli napsat přání na jeden z nafukovacích balonků a pustit ho „vzhůru“ do oblak. Již nyní se těšíme na další společné setkání!!!



DEN LEVÁKŮ

Ve středu 26. srpna 2015 bylo uskutečněno skupinové posezení s klienty ke Dni leváků, v rámci kterého, jsme se dozvěděli několik zajímavostí, které se vážou k tomu významnému dni.



Také jsme si s klienty vyzkoušeli různorodé aktivity při práci pouze levé ruky, např. zapínání knoflíků, zipů, třídění barevných víček a kostek.

Také jsme vizuálně dle obrázců zjišťovali, co na každém z nich klient vidí, a dle uvažování a rozpoložení každého z nás jsme objevovali různé náměty, co na obrázcích můžeme nalézt.



VÝLET ZA MĚSTSKÝMI SLAVNOSTMI V LANŠKROUNĚ

V pátek 11. září 2015 jsme s našimi klienty zavítali na náměstí v Lanškrouně, kde již tradičně bylo nachystáno podium, na kterém měli vystupovat žáci jednotlivých základních a mateřských škol z našeho města.



Počasí bylo proměnlivé, ale i tak nás tato vycházka potěšila a prohlédli jsme si nejen jednotlivé stánky na náměstí, které již očekávali první návštěvníky, tak i zákoutí města Lanškroun.



MEZINÁRODNÍ DEN ALZHEIMEROVY CHOROBY

Dne 21. září 2015 jsme si v rámci skupinových aktivit s klienty připomněli Mezinárodní den Alzheimerovy choroby.



Formou jednotlivých cvičení určené pro trénink paměti – slovní hříčky, slova opačného významu, poznávání hlavních měst jednotlivých států, hra se slovy a spojování slov a spousty

dalších úkolů. Nejen v tento den, ale v pravidelných setkávání s našimi klienty se snažíme upevňovat nejen slovní zásobu a procvičení paměti, ale i tyto volné chvíle spojíme příjemně s užitečným.

PŘEDNÁŠKA O PRVNÍ POMOCI

V pondělí 5. října 2015 nás navštívil ředitel Českého červeného kříže Ústí nad Orlicí, pan Martin Hodoval, který nás poctil svojí návštěvou a předal nám nespočetné množství důležitých informací, které jsou spjaty s nezbytnou první pomocí. Abychom upevnili naše spolupráce s ostatními školami a zařízeními nabídli jsme a pozvali jsme na tuto obohacující přednášku i žáky ze třetího ročníku Základní školy Dobrovského pod vedením paní učitelky Mgr. Lenky Pilné. V průběhu této přednášky, se pan Hodoval zaměřil zejména na praktické ukázky a zkušenosti ze svého života a zejména praxe, hovořilo se důležitých telefonních číslech, jak postupovat při žilním tepenném krvácení, při zlomenině, při zástavě dechu či vdechnutí sousta, jiného cizího předmětu, také jak postupovat při popáleninách, užití nyní již ne tak častého „šátkování“ a nezbytná ukázka masáže srdce na „panákoví“ Bohouš. Nezbytné je samozřejmě v konkrétní situace rychlé rozhodování a komunikace se zraněným. Velmi děkujeme panu Hodovalovi za jeho

čas, který nám v tomto říjnovém dopoledni věnoval a obohatil nás informacemi, které byly pro nás nové, ale i známé. Prevence a opakování těchto náležitostí první pomoci je vždy nedílnou součástí.



KULTURNÍ VYSTOUPENÍ K 9. VÝROČÍ ZALOŽENÍ SOCIÁLNÍCH SLUŽEB LANŠKROUN

Ve středu 14. října 2015 jsme již tradičně zavzpomínali na uplynulý rok působení Sociálních služeb Lanškroun a tyto vzpomínky obohatily hudebním doprovodem pana Karla Pajera a tanečního souboru, který nám předvedl taneček s názvem ČERNÁ A BÍLÁ. Nesmíme také opomenout výborné občerstvení v podobě koláčků a punče, které bylo k tomuto významnému dni podáváno. Všichni jsme si s panem Pajerem zazpívali a pobavili se díky příjemné atmosféře, která tímto říjnovým odpolednem v našem zařízení vládla. Přejeme tedy Sociálním službám do dalších let spousty úspěchů!!!



SLOVA Z NAŠICH ŘAD

Sociální úsek – slova vedoucí sociálního úseku – paní Lenky Jakešové:

Průkaz osoby se zdravotním postižením

Nárok na průkaz osoby se zdravotním postižením má osoba starší 1 roku s tělesným, smyslovým nebo duševním postižením charakteru dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu, které podstatně omezuje její schopnost pohyblivosti nebo orientace, včetně osob s poruchou autistického spektra.

Nárok na průkaz osoby se zdravotním postižením označený symbolem „TP“ (**průkaz TP**) má osoba se středně těžkým funkčním postižením pohyblivosti nebo orientace, včetně osob s poruchou autistického spektra. Středně těžkým funkčním postižením pohyblivosti se rozumí stav, kdy osoba je při dlouhodobě nepříznivém zdravotním stavu schopna samostatné pohyblivosti v domácím prostředí, v exteriéru je schopna chůze se sníženým dosahem a má problémy při chůzi okolo překážek a na nerovném terénu. Středně těžkým funkčním postižením orientace se rozumí stav, kdy osoba je při dlouhodobě nepříznivém zdravotním stavu schopna spolehlivé orientace v domácím prostředí a zhoršenou schopnost orientace má jen v exteriéru.

Nárok na průkaz osoby se zdravotním postižením označený symbolem „ZTP“ (**průkaz ZTP**) má osoba s těžkým funkčním postižením pohyblivosti nebo orientace, včetně osob s poruchou autistického spektra. Těžkým funkčním postižením pohyblivosti se rozumí stav, kdy osoba je při dlouhodobě nepříznivém zdravotním stavu schopna samostatné pohyblivosti v domácím prostředí a v exteriéru je schopna chůze se značnými obtížemi a jen na krátké vzdálenosti. Těžkým funkčním postižením orientace se rozumí stav, kdy osoba je při dlouhodobě nepříznivém zdravotním stavu schopna spolehlivé orientace v domácím prostředí a v exteriéru má značné obtíže.

Nárok na průkaz osoby se zdravotním postižením označený symbolem „ZTP/P“ (**průkaz ZTP/P**) má osoba se zvláště těžkým funkčním postižením nebo úplným postižením pohyblivosti nebo orientace s potřebou průvodce, včetně osob s poruchou autistického spektra.

Zvlášť těžkým funkčním postižením pohyblivosti a úplným postižením pohyblivosti se rozumí stav, kdy osoba je při dlouhodobě nepříznivém zdravotním stavu schopna chůze v domácím prostředí se značnými obtížemi, popřípadě není schopna chůze, v exteriéru není schopna samostatné chůze a pohyb je možný zpravidla jen na invalidním vozíku.

Zvlášť těžkým funkčním postižením orientace a úplným postižením orientace se rozumí stav, kdy osoba při dlouhodobě nepříznivém zdravotním stavu není schopna samostatné orientace v exteriéru.

Od počátku roku 2014 je možné průkaz osoby se zdravotním postižením získat pouze na základě samostatného řízení a posouzení zdravotního stavu posudkovým lékařem okresní správy sociálního zabezpečení.

Osoba, která je držitelem průkazu TP, má nárok na:

- vyhrazené místo k sedění ve veřejných dopravních prostředcích pro pravidelnou hromadnou dopravu osob, s výjimkou dopravních prostředků, v nichž je místo k sedění vázáno na zakoupení místenky,
- přednost při osobním projednávání své záležitosti, vyžaduje-li toto jednání delší čekání, zejména stání; za osobní projednávání záležitostí se nepovažuje nákup v obchodech ani obstarávání placených služeb ani ošetření a vyšetření ve zdravotnických zařízeních.

Osoba, která je držitelem průkazu ZTP, má nárok na:

- vyhrazené místo k sedění ve veřejných dopravních prostředcích pro pravidelnou hromadnou dopravu osob, s výjimkou dopravních prostředků, v nichž je místo k sedění vázáno na zakoupení místenky
- přednost při osobním projednávání své záležitosti, vyžaduje-li toto jednání delší čekání, zejména stání; za osobní projednávání záležitostí se nepovažuje nákup v obchodech ani obstarávání placených služeb ani ošetření a vyšetření ve zdravotnických zařízeních
- bezplatnou dopravu pravidelnými spoji místní veřejné hromadné dopravy osob (tramvajemi, trolejbusy, autobusy, metrem)

- slevu 75 % jízdného ve druhé vozové třídě osobního vlaku a rychlíku ve vnitrostátní přepravě a slevu 75 % v pravidelných vnitrostátních spojích autobusové dopravy.

Osoba, která je držitelem průkazu ZTP/P, má nárok na:

- vyhrazené místo k sedění ve veřejných dopravních prostředcích pro pravidelnou hromadnou dopravu osob, s výjimkou dopravních prostředků, v nichž je místo k sedění vázáno na zakoupení místenky
- přednost při osobním projednávání své záležitosti, vyžaduje-li toto jednání delší čekání, zejména stání; za osobní projednávání záležitostí se nepovažuje nákup v obchodech ani obstarávání placených služeb ani ošetření a vyšetření ve zdravotnických zařízeních
- bezplatnou dopravu pravidelnými spoji místní veřejné hromadné dopravy osob (tramvajemi, trolejbusy, autobusy, metrem)
- slevu 75 % jízdného ve druhé vozové třídě osobního vlaku a rychlíku ve vnitrostátní přepravě a slevu 75 % v pravidelných vnitrostátních spojích autobusové dopravy
- bezplatnou dopravu průvodce veřejnými hromadnými dopravními prostředky v pravidelné vnitrostátní osobní hromadné dopravě
- bezplatnou dopravu vodícího psa, je-li úplně nebo prakticky nevidomá, pokud ji nedoprovází průvodce.

Osobě, která je držitelem průkazu ZTP nebo průkazu ZTP/P, a průvodci držitele průkazu ZTP/P, může být poskytnuta sleva ze vstupného na divadelní a filmová představení, koncerty a jiné kulturní a sportovní akce. Tyto benefity jsou nenárokové. Další nároky osob, které jsou držiteli průkazu TP, ZTP nebo ZTP/P, upravují jiné právní předpisy. Těmito předpisy jsou např. zákon o daních z příjmů, zákon o místních poplatcích, zákon o správních poplatcích, zákon o pozemních komunikacích, zákon o dani z nemovitosti.

Výměna průkazů mimořádných výhod

Výměna průkazů mimořádných výhod a průkazů osoby se zdravotním postižením

Na Úřadech práce již probíhá výměna průkazů mimořádných výhod TP, ZTP, ZTP/P a dočasných průkazů vydaných před 1.1.2014. Všechny tyto průkazy budou dnem 31.12.2015 zrušeny bez ohledu na to, jaká je na nich vyznačena doba platnosti.

Každý žadatel o výměnu průkazu vyplní žádost, která je i v elektronické formě na portálu MPSV ČR, www.mpsv.cz. Dotazník je pouze na jednu stránku. Společně s vyplněným formulářem žádosti je nezbytné dodat také fotku velikosti průkazové fotografie (jako na občanský průkaz), Úřad práce doporučuje vyhledat a donést i rozhodnutí, na základě kterého Vám byl průkaz v minulosti přiznán. K samotnému vyzvednutí hotové průkazky je pak třeba 30 Kč.

Nenechávejte výměnu na poslední chvíli, od podání vyplněné žádosti do vystavení nového průkazu uplyne mezitím tři až čtyři týdny. Více informací dostanete od pracovníků Úřadu práce, pod který spadáte.

Pokud chcete zažádat o výměnu průkazů mimořádných výhod a potřebujete s tím pomoci, prosím dejte vědět sociální pracovníci Domova, která Vám poradí nebo Vám s tím pomůže!!!



Staré průkazky TP a ZTP

Mgr. Lenka Jakešová

Vzděláváme se pro naše klienty

V rámci rozšiřování našich zkušeností a dovedností v práci se seniory jsme absolvovali velmi zajímavá a poučná školení zabývající se různou tematikou.

V první polovině roku jsme absolvovali školení o ochraně práv našich klientů. Společně se školiteli jsme prošli mnoho situací, kde je velmi tenká hranice pro porušení práva klienta. Společně jsme si vydefinovali střety zájmů, které mohou v péči o klienta nastat, a také jsme prošli naše směrnice, které se týkají práv klientů a upravili je podle aktuální legislativy.

Dalším seminářem pro všechny pracovníky Sociálních služeb Lanškroun, který náš tým absolvoval, byla Demence v obrazech. Seminářem nás provázela zkušená lektorka Mgr. Bc. Andrea Tajanovská, DiS. Cílem semináře bylo pochopit svět klientů s demencí, odbourat předsudky a nejistoty při práci, odstranit bariéry v komunikaci, naučit se řešit každodenní situace, apod. Seminář byl formou krátkých filmů zachycujících běžné situace, které denně prožíváme a řešíme s klienty (např. oblékání, strava, hygiena, apod.). Po promítnutí každého filmu následovaly dvě varianty řešení situace, z nichž jenom jedna byla správná. Za pomoci lektorky jsme řešili, která z variant je ta pravá a proč. Díky semináři jsme si odnesli nové poznatky, které nám určitě usnadní práci s klienty s demencí.

Také jsme prošli velice zajímavým seminářem Úvod do alternativní a augmentativní komunikace. Protože dorozumívat se mluvenou řečí patří mezi



specificky lidské schopnosti a lidé to obvykle považují za zcela samozřejmé. Jsou však mezi námi i ti, kteří z nejrůznějších důvodů mluvenou řečí komunikovat nemohou vůbec, nebo jen v omezené míře. To ale neznamená, že tito lidé nemají potřebu komunikovat s ostatními, a proto je třeba se naučit komunikovat náhradními způsoby. Cílem semináře bylo se tyto alternativní metody naučit a umět je používat v praxi.

Oblast psychická tvoří velmi důležitou část naší práce s klienty. Především u osob, které trpí různými stupni dezorientace (např. časem, místem, apod.) je aktivizace psychických schopností nezbytná pro zachování fyzických dovedností a sebepéče.

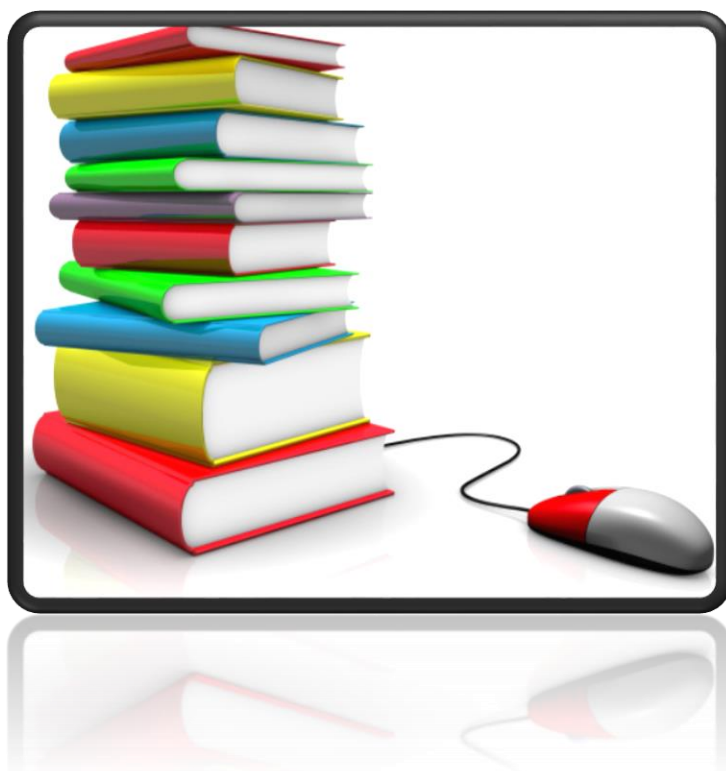
Skupina našich zaměstnanců byla proškolená v biografickém modelu péče podle prof. Erwina Böhma. Seminářem nás provázela úžasná lektorka PhDr. Eva Procházková, která nás svým projevem a příklady z praxe velmi zaujala. Biografický model péče spočívá v práci s biografií daného klienta, snaží se zejména o to, aby personál svému klientovi porozuměl. Podstatou péče není jen zajištění základních biologických potřeb klienta, ale hlavně péče o jeho psychickou stránku. Tento model péče aktivizuje, rozvíjí potenciál nejen klienta, ale i personálu a především vnímá klienta jako osobnost.



A v neposlední řadě máme před sebou ještě jeden seminář a to školení první pomoci, kterého se zúčastní opět všichni zaměstnanci Sociálních služeb Lanškroun.

Díky těmto a dalším individuálním školením, seminářům a stážím náš tým získal mnoho dalších zkušeností a dovedností, které jistě uplatní v praxi a tím zvýší kvalitu námi poskytované péče všem našim klientům.

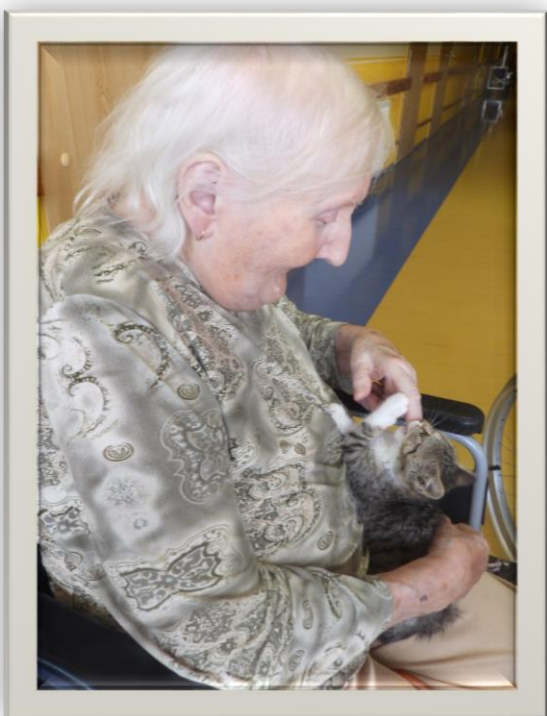
Mgr. Lenka Jakešová



Sociální úsek – slovo paní Marty Kvapilové:

Nová zvířecí posila Domova – kočička Micka

V měsíci červenci se nám rozrostl počet našich zvířecích obyvatel a naše řady rozšířilo koťátko, které dostalo jméno Micka. Koťátko je nalezenec, který se potuloval na zahradě pana ředitele, tomu osud koťátka nebyl lhostejný, a tak ho vzal mezi klienty Domova, kde je o něj dobře postaráno a navíc dělá mnoho radosti nejen klientům, ale i zaměstnancům a návštěvám Domova.



Své první dny v Domově prožilo v kanceláři ekonomického úseku a poté sociálního úseku, protože bylo nutné nechat kotě naočkovat a zjistit, zda je zdravé a nemůže ohrozit naše klienty. Koťátko bylo nutné pravidelně krmit a naučit ho „chodit na záchod“, což se panu řediteli podařilo. Kotě se v kancelářích velmi rychle „otrkalo“ a začalo prozkoumávat, co kde je a s čím si kde může hrát. Jakmile trochu povyroستlo a mělo za sebou všechna povinná očkování, bylo mu



vytvořeno zázemí na modrém patře, kde je blíže klientům.

Má zde svůj pelíšek, hračky, škrabadlo, misku s vodou i granulemi a záchod. Pro Micku bylo modré patro malé a začala prozkoumávat další části Domova, postupem času začala navštěvovat zelené i žluté patro a troufla si dojít až do přízemí a suterénu Domova, kde občas překvapí svou návštěvou i návštěvníky rehabilitace.

Micka je velmi živé a hravé kotě, které se ničeho nebojí a velmi rychle si zde zvyká. Jejím hlavním úkolem je ale potěšit klienty a nechat se od nich pohladit a pomazlit, což plní na jedničku s hvězdičkou. I přes svoji živost a dravost dokáže vydržet u klienta na klíně nebo v posteli a nechat se od něj hladit a mazlit. Přece jen je to ještě malé kotě, takže se občas stane, že někdy trochu škrábe, to ale musíme brát jako její způsob hry.

Klienti Domova berou Micku jako jednoho z členů Domova a dokonce se o ni sami starají a krmí ji.

Každý den dostává granulky a čistou vodu a někdy za odměnu i něco dobrého na zub. Občas si přilepší i něčím chutnějším a vymete na zemi drobečky, které klientům při jídle upadnout.

Přejeme, ať se zde Micce líbí a doufám, že nám bude přinášet samé radosti a stane se nedílnou součástí Domova.

Mgr. Martina Kvapilová

MEZINÁRODNÍ DNY A SVÁTKY

Ráda bych vám o mezinárodních dnech, které nás během podzimního období čekají, a na které se zaměřují naše společenské akce, přiblížila několik informací. Navazuji tedy na předešlé číslo našeho časopisu Důchodníček, kde jsem vám také přiblížila některé zajímavosti těchto významných dní.

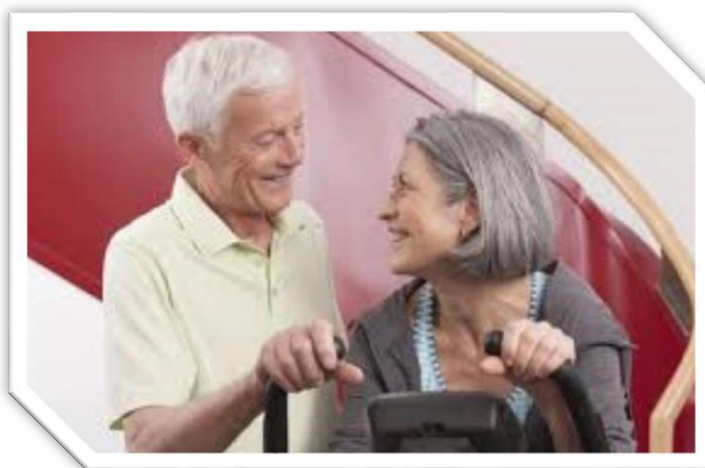


ŘÍJEN

1. říjen

Mezinárodní den seniorů 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.

Mezinárodní den seniorů



1. říjen

Světový den cyklistiky

1. říjen

Světový den vegetariánství

4. říjen

Mezinárodní den zvířat

Roku 1226, dne 4.10. kdy zemřel františkánský mnich Sv. František z Assisi, který pečoval o opuštěná, nemocná a týraná zvířata, a právě proto se na tento den stanovil Mezinárodní den zvířat. Kdy by si každý páníček měl uvědomit péči o svého mazlíčka jako je například strava a pohyb a hlavně by měl vést k zamyšlení, zda-li si zvíře vůbec máme pořídit a můžeme mu věnovat dostatek času a péče.



5. říjen

Světový den učitelů

5. říjen

Mezinárodní den úsměvu

8. říjen

Světový den proti popáleninám

9. říjen

Světový den pošty

10. říjen

Světový den zraku

14. říjen

Světový den standardů

15. říjen

Mezinárodní den bílé hole

16. říjen

Světový den výživy

Světový den výživy vznikl dříve a to roku 1979, poprvé byl však slaven za 2 roky. V tento den bychom si měli připomenout stálý problém nedostatku potravy v některých rozvojových zemích, kde často na hlad a podvýživu umírají zejména děti a s tím spojený další problém, který je opačný a týká se vyspělé části světa - obezitu, přejídání se a nezdravá strava, kterou trpí jak dospělí a samozřejmě i jejich děti, neboť stravování je základní potřebou a dítě nejčastěji získává návyky od svých rodičů.



17. říjen

Mezinárodní den proti chudobě

17. říjen

Den stromů

17. říjen

Světový den úrazů

20. říjen

Mezinárodní den kuchařů

31. říjen

Světový den spoření

31. říjen

Den UNICEF

LISTOPAD

2. listopad

Památka zesnulých

Památka všech zesnulých či vzpomínka na všechny zesulé, nebo lidově řečeno - dušičky, jsou svátkem, kdy se římsko-katolická církev modlí za zemřelé. Tradičně se v našich zemích navštěvují hřbitovy, pokládají se květiny a zapalují se svíce. Vzpomínky na zemřelé se drží ve všech koutech světa, ovšem v podstatně jiné formě než u nás.



13. listopad

Mezinárodní den nevidomých

14. listopad

Světový den diabetiků

Světový den diabetiků připadl na den narození kanadského lékaře roku 1891 Frederika Bantinga, který se zasloužil vynalezením léku proti cukrovce - inzulínu. Cukrovka či Diabetes je vážné onemocnění, při kterém se musí dodržovat správná životospráva a samozřejmě myslet na pravidelné dávky inzulínu. V nejhorších případech při této nemoci může dojít ke ztrátě zraku popř. k amputaci končetiny. Cukrovka je v některých případech dědičná, ovšem velká část populace, která trpí tímto onemocněním, jej má způsobené svým životním stylem a hlavně obezitou a v tomto případě se i s cukrovou dá poměrně úspěšně bojovat.



14. listopad

Den bez aut

17. listopad

Den studentstva

Mezinárodní den studentstva je stanoven na 17. listopadu a to z důvodu památky na české studenty, kteří roku 1939 uspořádali demonstraci proti Němcům a byli při ní 2 studenti zastřeleni. Poté, na Hitlerův pokyn, následovalo uzavření českých vysokých škol, studenty ve školách nahradily německé úřady. Studenti se postupně začali zatýkat a byli

deportování do koncentračních táborů. 17. listopadu si připomínáme i v naší novodobé historii a to demonstrací studentů na Národní třídě, která odstartovala roku 1989 Sametovou revoluci. Tomuto činu předcházelo protestní upálení českého studenta Jana Palacha.



18. listopad

Mezinárodní nekuřácký den

20. listopad

Světový den dětí

21. listopad

Světový den pozdravů

21. listopad

Světový den televize



PROSINEC

1. prosince

Světový den AIDS

3. prosince

Mezinárodní den zdravotně postižených

5. prosince

Mezinárodní den dobrovolníků

OSN tento den vyhlásila roku 1985, slavit se tak mohl až od roku 1986, kdy jsme si poprvé připomněli, jak jsou dobrovolníci důležití v prospěch společnosti. Pro dobrovolníky není důležitý výdělek z práce, a proto když konají svou práci, pomáhají tím například chudším a slabším lidem. Případný výtěžek z akcí, které pořádají, jdou na dobročinné účely. Práce dobrovolníků je neustálá, ale na veřejnosti je většinou vidět až při větších katastrofách, jako byly například povodně, kdy pomohl dle svých možností snad každý.



10. prosince

Mezinárodní den lidských práv

11. prosince

Světový den dětství



Příspěvek pana Jaroslava Koláčného (rodinného příslušníka jedné z našich klientek Domova):

Pan Jaroslav Koláčný přispěl do našeho podzimního čísla Důchodníčku básničkou bez názvu, ke které je potřebné uhádnout, o co se v básni jedná a to je právě název této básničky.

V zákoutí nevětrané skříně,
od které nemá prázdninové slunce klíč,
spí.

Možná ne docela.
Snad jenom přemýšlí o svačině,
jež v koutku jí ulpěla.
Je z toho celá pryč.

Jinak však ani muk.
Jen ucho usmolený zkoumá každý
zvuk.
Dost toho viděla.
Teď ale odpočívá.
Na čele Ťuk a Bzuk.

Zasloužilý odpočinek
a nebo trest a vzdor?

Správná odpověď: ŠKOLNÍ AKTOVKA.

Ten pytlík od
bačkor nevoní.
Stejně jak loni.

Nevděk světem vládne!
Nebojme se o ni.
Ona to zvládne.
Kdo čeká, dočká se.
Ztratila na kráse, přesto však doufá.

Není hloupá.
Než podzimní déšť slzy do listí uroní,
Vzpomenou si na ni.

Přijde její čas.
Pak opráší ji zas a zahledí se do ní.



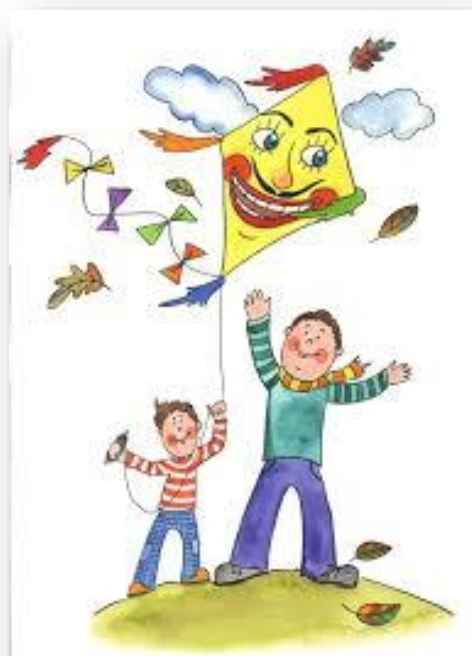
DOPLŇTE SLOVA OPAČNÉHO VÝZNAMU:

BOHATÝ.....
VOUSATÝ.....
USMĚVAVÝ.....
HLADOVÝ.....
ŠPINAVÝ.....
OSPALÝ.....

PRACOVITÝ.....
STŘÍZLIVÝ.....
UPOVÍDANÝ.....
JEDNOBAREVNÝ.....
ROZVÁŽNÝ.....
PRÁZDNÝ.....

SLOVA Z VAŠICH ŘAD

Vzpomínky na období podzimu během mého dětství



Podzim vždycky představoval velké přípravy na zimní období, ať už veškerého dřeva, tak i období sklizní, co bylo vypěstováno v rámci našeho hospodářství.

Podzimní sklizně nebyly nikterak jednoduchou záležitostí. Zejména při sklizni lnu, který se trhal ručně. Po té se z posekaného lnu dělávaly svazky pomocí provázků a povřísel. Po 14 dnech se chodilo len převracet, aby hezky schnul. Po té se postavily malé snopy a po několika dnech se svážel z pole. Každá hospodyně se snažila mít, co nejdříve vše hotové.

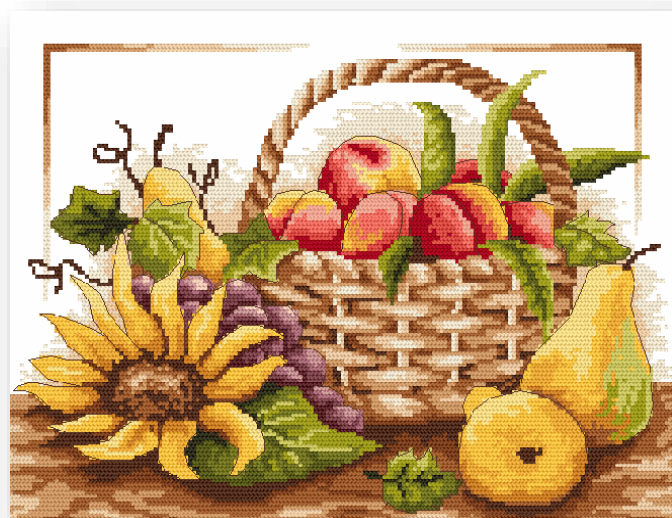
Na podzim, kdy se také sklízeli brambory, dělali jsme na polích ohníčky. Naneslo se suché chrástí, sláma ze strnišť a suchá bramborová nať. Všechno se zapálilo, to bylo kouře. Okolo ohníčku se všichni vzali za ruce a tancovali. Někdy jsme ohýnek i přeskakovali. Potom se přinesly z pole brambory, daly se do horkého popela a upekli jsme je. Stejně tak jsme si pochutnávali na jablkách nebo houbách, které se pokládaly na rozpálené kameny.

A jakmile začalo foukat, vybíhali jsme s dětmi ze strnišť a soutěžili, komu výše drak vylétne.

Na závěr všech těch polních prací následovalo posvícení. Mládenci chodívali po vesnici s hudbou a zpěvem a zvali děvčata k tanci. V domech na ně čekalo vždy pohoštění v podobě výslužky, zejména výborných koláčků.

Moc na toto období ráda vzpomínám!

Vaše Anežka



• VZPOMÍNKA NA LUBOMÍRA LIPSKÉHO

Otec Vilém měl v Pelhřimově cukrárnu s kavárnou, vedl rovněž místní ochotnický soubor *Rieger* a přesvědčil syny (Lubomír, Oldřich 1924–1986, Dalibor 1930–1947) aby v něm pracovali. Spolu se svým bratrem Oldřichem a dalšími vrstevníky, jako byl Otomar Krejča nebo Jiří Lír (který byl mimochodem jeho spolužákem ze školy), založili v Pelhřimově ochotnické *Dramatické studio mladých*.

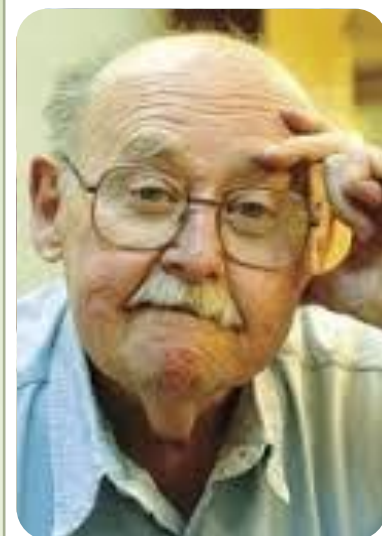
V roce 1945 byl pan Lipský jedním ze zakladatelů Divadla satiry. V letech 1950-1990 byl členem souboru Městských divadel pražských. Od roku 1996 vystupoval v Divadle ABC.

Mezi jeho nejznámější televizní i filmové postavy patří děda Potůček z českého televizního seriálu *Tři chlapi v chalupě* (plus dalších dvou na něj navazujících filmů). Dále rozhlasová a televizní postava popleteného pana Hlustvisiháka nebo postava cirkusového klauna Cibulky z českého filmu *Šest medvědů s Cibulkou*.

Z divadelních rolí lze, mimo jiné, připomenout velice úspěšné divadelní představení *Charleyova teta* z Divadla ABC, které bylo v roce 1969 převedeno i do podoby televizního filmu.

Manželka Věra (roz. Kittlerová) byla tanečnice. Dcera Taťána je překladatelka, syn Lubomír vystudoval FAMU.

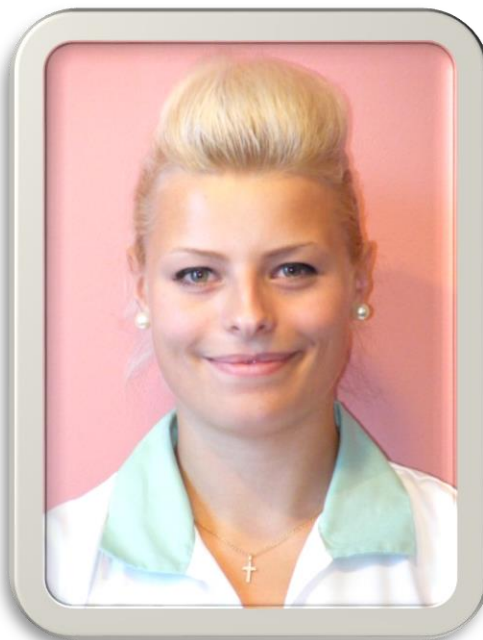
Pan Lubomír Lipský zemřel 2. října roku 2015.



NĚCO O VÁS

Jana Koubková – pečovatelka – ošetrovatelsko-zdravotní úsek

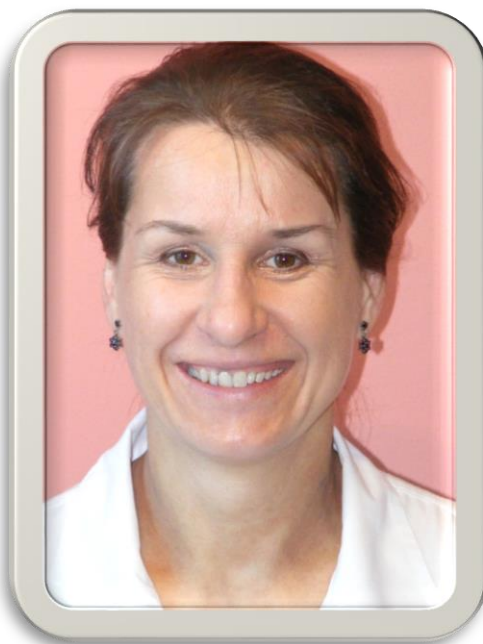
- ❖ Jako malá holka jsem chtěla být zpěvačkou.
- ❖ Spoléhám v životě sama na sebe.
- ❖ Moje filozofie zní: „Nikdy neříkej nikdy“.
- ❖ Můj největší adrenalin je jízda na motorce.
- ❖ Moje práce v sociálních službách mě baví a naplňuje.
- ❖ Nemám ráda fialovou barvu.
- ❖ Často přemýšlím nad smyslem života.
- ❖ Jsem pyšná na účast v soutěži SUPERSTAR.
- ❖ Vážím si svých rodičů.
- ❖ Ráda si uvařím těstoviny se zeleninou.
- ❖ Naposledy mě velmi rozesmála má sestřenice.
- ❖ Bojím se pavouků.
- ❖ Chtěla bych žít život bez nemocí.
- ❖ Neumím si představit let na Měsíc.
- ❖ Jako poslední věc v životě bych udělala: nějakou bláznivou věc.
- ❖ Mým životním vzorem je moje teta.
- ❖ Moje životní motto: „Žij každý den, jako by byl tvůj poslední“.
- ❖ Kdybych měla tu možnost, ráda bych se setkala se svým pradědečkem.
- ❖ Mým největším snem je postavit velký dům, ve kterém by žila celá moje rodina.



Jarmila Kněžourová – pečovatelka – ošetrovatelsko-zdravotní úsek

- ❖ Jako malá holka jsem lezla po stromech a byla stále venku jako správné vesnické dítě.
- ❖ Spoléhám se v životě na rodinu.
- ❖ Moje filozofie zní: „Žij a jednej tak, aby ses za sebe nemusela stydět“.
- ❖ Můj největší adrenalin je sport.

- ❖ Moje práce v sociálních službách je pomáhat lidem.
- ❖ Nemám ráda, když je někdo falešný.
- ❖ Jsem pyšná na svoji rodinu, ale také na své sportovní úspěchy.
- ❖ Vážím si nezištné pomoci druhých.
- ❖ Ráda si uvařím špekové knedlíky se zelím.
- ❖ Naposledy mě velmi rozesmálo:
Sledovali jsme ohňostroj a můj čtyřletý syn pronesl: „Bylo to hezký, ale nelíbilo se mi to“.
- ❖ Bojím se samozřejmě o své dvě malé děti.
- ❖ Mým životním vzorem je maminka.
- ❖ Moje životní motto: „Co mě nezabije, to mě posílí. Všechno špatné je k něčemu dobré“.
- ❖ Kdybych měla tu možnost, ráda bych se setkala s prarodiči a blízkými, kteří už nežijí a já je neměla možnost poznat.



VTIPY A CITÁTY

PROČ MÁM RÁD ZVÍŘATA

Karel Čapek řekl: "Čím více poznávám lidi, tím více miluji svého psa."

Protože oplývají vlastnostmi, které my lidé postrádáme. Nikdy jsem totiž neviděl:

- vránu, která by jiné vráně oči vyklovala,
- straku, co by ukradla pytel cementu,
- páva, který by se chlubil cizím peřím,
- hrocha s kůží některých lidí,
- vlaštovku, která by letěla na jih kšeftovat,
- koně, jenž by si šel po každé výplatě vyhodit z kopýtka,
- foxteriéra, který by ještě na stará kolena dělal psí kusy,
- rybu, která by brala, na co přijde,
- zajíce, utíkajícího před zodpovědností,
- slavíka tlouct vlastní ženu,
- krtka, aby jiným podrýval autoritu a hrabal pod sebe,
- lína, domnívajícího se, že je štikou v rybníce,
- krocana, který by na všechno jen hudroval a
- zvíře, které by se chovalo jako člověk.



Za rozjíždějícím se autobusem utíkal muž. Autobus stále zrychloval. "Haló, pane," volal škodolibě pootvřeným oknem jeden cestující, "nás už nechytíte." "Doufám, že jo," sípal muž "já jsem totiž řidič."

Paní, která letí poprvé letadlem, se dívá z okénka na zem a volá:

"Jak sou ti lidé maličcí, jako mravenečkové."

Letuška k ní přijde a povídá: "To jsou opravdoví mravenci paní, ještě jsme nevzlétli."



HÁDANKY

Kdo bez štětce a bez
barev
obarví nám pestře les?
podzim

Kolik udělá vrabec
kroků za sto roků?
*ani jeden, protože
skáče*

Má to klobouček,
jednu nožičku, pěkně
si sedí v mechu,
v lesíčku?
houba

Otec má tisíce synů,
každému čepici sjedná
a sobě nemůže.
dub a žaludy

Běžím, běžím,
nemám dech.
Přitom ležím
na zádech.
Kdo jsem?
řeka

Bílá jako mléko je,
tichem všechno
přikryje.
Auto, domy, stromy,
lidi nikdo neuvidí.
mlha

Čtyři rohy,
žádné nohy,
chaloupkou to pohne?
šnek

HLEDEJTE 10 ROZDÍLŮ



PRANOSTIKY

NA MĚSÍC ŘÍJEN

- Když dlouho listí nepadne, tuhá zima se přikrade.
- Čím dříve listí opadne, tím úrodnější příští rok.
- V říjnu hodně žaludů a bukvic oznamuje zimy víc.
- Když se táhnou ptáci blízko k stavení, bude tuhá zima.
- Říjen a březen rovné jsou ve všem.
- Čím déle vlaštovky u nás v říjnu prodlévají, tím déle pěkné a jasné dny potrvají.
- Je-li říjen velmi zelený, bude zato leden hodně studený.
- Mrazy v říjnu – hezky v lednu; krásný říjen – studený leden.

PRANOSTIKY

NA MĚSÍC LISTOPAD

- Když se v listopadu hvězdy třpytí, mrazy se brzo uchytí.
- Listopadové sněžení neškodí vůbec osení.
- Když napadá sníh na zelené listí, bude tuhá zima.
 - V listopadu příliš mnoho sněhu a vody, to známka příští neúrody.
- Listopadové hřmění pšenici ve zlato mění.
- Když ještě v listopadu hřmívá, úrodný rok nato bývá.
- Stromy-li v listopadu kvetou, sahá zima až k létu.
- Když dlouho listí nepadá, tuhá zima se přikrádá.

PRANOSTIKY

NA MĚSÍC PROSINEC

- Studený prosinec – brzké jaro.
- Prosinec nalije a leden zavěje.
- Prosinec proměnlivý a vlhý, nedělá nám zima těžké hlavy.
- Po studeném prosinci bývá úrodný rok.
- Když v prosinci hrom ještě hučí, rok příští stále vítr fučí.
- Jaké zimy v prosinci, taková tepla v červnu.
 - Mléčná dráha v prosinci jasná, bude v příštím roce úroda krásná.
 - Není-li prosinec studený, bude příští rok hubený.
- Jsou-li v zimě po cestách ledy, podaří se výborně zelí.



PODZIMNÍ CITÁTY



Louis Aragon

Jaro nepřináší podzimní ovoce a nehřeje jako srpnové srdce.

Antonín Slaviček

Člověk už iluzí nemá, ty spadnou dřív než na podzim listí, ale raduje se jen z jedné věci - z nepromarněných dnů, - z práce ...

Auguste Rodin

Ten, kdo přidává zeleň jaru, červeň podzimu a purpur mladým rtům, vytváří ošklivost, protože lže.

RČENÍ A KŘÍŽOVKY PRO CHVÍLE POHODY

SPRÁVNĚ PŘIŘAĎTE:

1. Nechval dne...
2. Není všechno zlato...
3. Není růže...
4. Nikdo nemůže sedět...

- A) před večerem.
- B) bez trní.
- C) na dvou židlích.
- D) co se třpytí.



| | | | | | | | | |
|-------------------------|---------------------------|---------------------------|-----------------------------------|--|--|---------------------------|---------------------------------------|----------------------|
| NÁPOVĚDA: AI, APO | CITOSLOVCE POCHOPENÍ | 2. DÍL TAJENKY | NEODEJÍT (KNIŽNĚ) | stop | BRITSKÝ ŠLECHTIC | NÁZEV ZNAČKY DUSÍKU | NESTAVĚT SE NA ZADNÍ (O ZAJÍCI) | SÁZKOVÁ OTÁZKA |
| FILIPÍNSKÁ SOPKA | | | | SUCHÁ TRÁVA CVIK NA HRAZDĚ | | | | |
| HOSPODA | | | | | | | | |
| PŮVODCE | | | | | | PŘEDLOŽKA OKRAJ | | |
| stop | OTÁZKA NA CENU TADY | | | | SOLMIZAČNÍ SLABIKA ANGLICKÝ NESOUHLAS | | | EVROPANĚ (SLOV.) |
| NÁZEV PÍSMENE | | | | 2. DÍL TAJENKY PLÁŠTĚNKA | | | | |
| ŠPÁDOVÁ KARTA | | | BODAVÝ HMYZ TY (SLOV.) | | | | | |
| MILOVNÍK KRÁSY | | | | | | NEBO ČÁST VĚTY | | |
| stop | PŘEDPOVĚĎ NÁSTRAHA | | | | SPORTOVNÍ ZKRATKA KLADNÉ HLASOVÁNÍ | | | UKAZOVACÍ ZÁJMENO |
| HÁDKA | | | | OHRADA DÍVČÍ JMÉNO | | | | |
| LENOCHOD TŘÍPRSTÝ | | | PATŘÍČÍ EVROPANOVÍ POVZDECH | | | | | |
| ZBAVOVAT SE (PAROHŮ) | | | | | | | | |
| GRAFIT | | | | | MUŽSKÉ JMÉNO | | | |

| stop | ASIJSKÝ STÁT | 1. DÍL TAJENKY | CHEM. ZN. OSMIA | ČESKÝ PÍSNIČKÁŘ | SLAVNOSTNÍ SÍŇ | stop | 2. DÍL TAJENKY | ANGLICKÉ MĚSTO SE ZNÁMOU ŠKOLOU |
|----------------------------|----------------------------|-------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|---|--|----------------|---------------------------------|
| SVATÝ OBRAZ | | | | | | SPOJKA ATOM DÁRCE | | |
| NEHODNOTIT | | | | | | | | |
| INICIÁLY ATLETKY ZÁTOPKOVÉ | | | ČÁST VĚTY ŠVÉDSKÁ SKUPINA | | | | | |
| BĚLOVESKÁ KYSELKA | | | | CYKlický KETON CIZÍ MÍRA DÉLKY | | | | |
| ZNAKY | | | | | JMÉNO BIKERA PIHO | | | ZAKLADATEL ÚSTAVU SLEPCŮ |
| stop | BEDUÍNSKÝ PLÁŠT ZNIČENÍ | | | | RIBONUKLEOVÁ KYSELINA RUMUNSKÉ MĚSTO | | | |
| BÝVALÝ ČS. VÝŠKAŘ | | | | | | MAZLAVÁ HORNINA (SL.) AMILŮV PŘÍTEL | | |
| KOZÍ VOLÁNÍ | | | DIVADELNÍ KUS UŠPINIT | | | | | |
| MÚZICKÁ ŠKOLA | | | | ŘÍČNÍ RYBA | | | | |
| ALKOHOL. NÁPOJ | | | | ZVÝŠENÝ TÓN FÁZE MĚSÍCE | | | | MALÁ ČÁSTKA PENĚZ |
| stop | SPZ. OKR. OPAVA | JENŽ(KNIŽNĚ) PSACÍ POTŘEBA | | | 10 X 10 ŠVÉDSKÁ POČETNÍ JEDNOTKA | | | |
| HORIZONT | | | | | | CHEM. ZN. YTTERBIA MPZ DÁNSKA | | |
| PŘEDPIS | | | | | | | | |
| DRUH OBRAZU | | | | LOĎ PRO JEDNOHO VESLAŘE | | | | |

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:

linka: 009 e-mail: mzdy@soslla.cz

Sesterna: linka: 020

Kantýna/recepce: linka: 015

Prádelna linka: 011

Knihovna linka: 013

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)

Úřední hodiny sociálního úseku:

Po: 7:00 – 16:30 hod.

Út: 7:00 – 15:30 hod.

St: 7:00 – 15:30 hod.

Čt: 7:00 – 15:30 hod.

Pá: 7:00 – 13:00 hod.

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 |

