

DOMOV
PRO
SENIORY

PRAHA
PRAHA
PRAHA
PRAHA

HEŘMANŮV MĚSTEC



U NÁS DOMA

Ročník XXIII číslo 6 červen/2017 www.domov-hm.cz

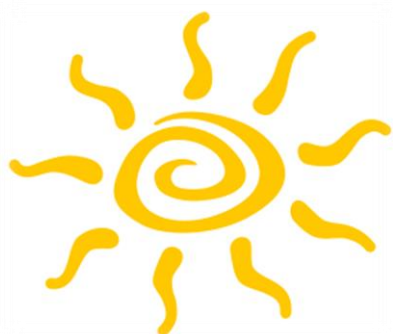


Léto, léto ...



Obsah

| | |
|--|-----------|
| Slovo na úvod..... | 3 |
| Informace z domova..... | 4 |
| Máme další certifikát | 4 |
| Provozní úsek..... | 5 |
| Felix nám poslal vysvědčení | 5 |
| Informace z ošetrovatelského a zdravotního úseku..... | 6 |
| Áčko – Je velké teplo, dodržujte pitný režim!..... | 6 |
| Béčko – Zmrzlina..... | 7 |
| Céčko – Zahrádka | 9 |
| Děčko – Začíná červen | 10 |
| Éčko – Pohanka | 10 |
| Informace z aktivizačního úseku | 12 |
| Májové koulení | 12 |
| Přípravy na dětský den | 13 |
| Masáže rukou ke Dni matek | 13 |
| Výstava LEGO hraček..... | 14 |
| Modrá, žlutá, oranžová | 14 |
| A na co se můžete těšit?..... | 16 |
| Plánované výlety | 16 |
| Byly jsme pracovně v Itálii | 17 |
| Pro chytré hlavy | 20 |



Slovo na úvod

Předprázdninové vydání časopisu je opět tady. Utekl nám zase další rok a tak mě napadlo, že vás čtenáře seznámím s jednou z aktivit, s kterou se můžete v našem okolí přes léto setkat. Mám na mysli konání svateb. V prostorách domova pro seniory nabízíme dle zřizovací listiny i pronájem vybraných prostor. Tyto prostory jsme trochu poupravili ke konání významných životních akcí, mezi které patří i svatby. A právě proto, že červen a následující měsíce patří svatebním veselícím nejvíce, dovoluji mi krátké shrnutí.

Pro svatbu jsme poprvé naše prostory zapůjčili v roce 2009. Celkem se u nás uskutečnilo již přes 40 svateb a na letošní léto již máme nasmlouváno dalších 10 svatebních obřadů. Přes polovinu těchto obřadů se uskutečnilo ve venkovních prostorách a to zejména za krásného počasí. Nastávající manželé si mohou pro den „D“ vybrat své místo dle nabízeného ceníku, kdy mají možnost využít areálu parku, nebo naopak jistého a suchého počasí v Rytířském sále, či zámecké Besedě. Za umožnění obřadu a všechny nutné přípravy nám nastávající páry platí dle ceníku a sepsané smlouvy za pronájem. Tyto finance můžeme nadále použít na zvelebení prostor, zakoupení přípitkových sklenic a také třeba lahve sektu, kterou si manželé připijí při obřadu. Za přípravou se ale schovává



mnoho dalších věcí, jako je úprava terénu v parku, navážka potřebného nábytku do parku mimo běžnou pracovní dobu, úklid před i po obřadu, úklid prostor na fotografování a podobně. Samozřejmě se při plánování snažíme co nejméně omezit běžný chod domova a nenarušit soukromí seniorů. Věřím, že možná i vy uvítáte možnost zahlédnout upravenou a krásnou nevěstu, nebo třeba projíždějící kočár s koňmi.

Jsem moc ráda, že náš domov je otevřený veřejnosti a že toto je jedna z cest, jak malinko lidem přiblížit, že v domově pro seniory se jen neleží. A také mám radost z toho, že se na nás obrací stále více párů, kteří mají o svatbu u nás zájem. Věřím, že je to proto, že naše prostory jsou již léta velmi udržované a opečovávané a proto se u nás lidem líbí. Při koordinaci svateb spolupracuji s paní matrikářkou našeho města, paní Dlouhou, která naše prostory ráda nabízí a dobře se s ní spolupracuje. Děkuji jí a spolupracujícím zaměstnancům provozního úseku za dobře vykonávanou práci.

Milí čtenáři, přeji vám krásné nadcházející léto, mnoho pěkných zážitků a těším se na viděnou například v sobotu 24. června na Setkání rodin a přátel našeho domova.

Klára Husáková, ředitelka

Informace z domova

MÁME DALŠÍ CERTIFIKÁT!

V březnovém čísle časopisu jsem vás informovala o konceptu Bazální stimulace a zejména jsem vás seznámila se skutečností, že nás čeká certifikace právě v tomto konceptu. V tuto chvíli jen v krátkosti připomenu, že Bazální stimulace podporuje vnímání, komunikaci a hybnost u uživatelů v těžkém stupni demence. Tento koncept provádíme zejména na službě domov se zvláštním režimem a tam také certifikace proběhla. Paní ředitelka v květnovém čísle již prozradila, že jsme certifikací úspěšně prošli. K certifikaci ale nebyla cesta jednoduchá, přihlásili jsme se k ní v roce 2016. Hned od začátku jsme museli splnit konkrétní kritéria, která byla docela obsáhlá. Mezi nejzásadnější patřilo proškolení personálu a provádění technik Bazální stimulace u našich uživatelů. Tímto krokem jsme prošli a začala intenzivní příprava na samotný den certifikace. Museli jsme samotnou praxi doložit, proto jsme natáčeli videa, kde bylo jasně vidět, co a jak v praxi děláme. Zároveň zaměstnanci aplikující prvky Bazální stimulace do praxe vyplňovali dotazníky, které jsme posílali k posouzení. Vlastní certifikace v našem domově probíhala formou supervize. Velmi jsme si vážili toho, že ji v našem domově vedla nejvýznamnější osobnost v tomto konceptu v České republice a to paní PhDr. Karolina Friedlová. V certifikační den jsme předkládali dokumentaci vztahující se k praxi Bazální stimulace, byla hodnocena námi natočená videa aplikace konceptu Bazální stimulace a zejména byla do podrobnosti probrána naše praxe. Certifikace končila prohlídkou našeho domova a po jejím absolvování nám byla sdělena radostná zpráva, že naše zařízení obdrželo certifikát pracoviště Bazální stimulace. Věříme, že je to jeden ze způsobů velmi kvalitní péče a že bude přínosem pro naše uživatele. Závěrem bych chtěla velmi poděkovat všem zaměstnancům přímé péče, kteří mají v samotném konceptu Bazální stimulace nezastupitelné místo. Zejména děkuji paní Petře Polgárové ze stanice B a Bc. Jitce Peštové ze stanice C, které v přípravě na certifikaci odvedly výbornou práci a obě se staly oporou ostatním zaměstnancům na svých odděleních.



INSTITUT Bazální stimulace® s. r. o.
J. Opletala 680, 738 02 Frýdek-Místek
IČ: 25889966, DIČ: CZ25889966
Zapsán v obchodním rejstříku Krajského soudu Ostrava,
oddíl C, vložka 24700
Vzdělávací instituce akreditovaná:
Ministerstvem zdravotnictví České republiky
Ministerstvem práce a sociálních věcí České republiky
Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy České republiky
Ministerstvem zdravotnictví Slovenské republiky



uděluje certifikát
**PRACOVISŤE
BAZÁLNÍ STIMULACE**

č. 14/IBS/2017

**DOMOV PRO SENIORY
HEŘMANŮV MĚSTEC**

Masarykovo náměstí 37, 538 03 Heřmanův Městec

na základě supervize ze dne 4. 4. 2017

Základní akreditované kurzy proběhly ve dnech: 3. – 4. 10. 2013; 7. – 8. 12. 2013

Platnost certifikátu do 3. 5. 2020



PhDr. Karolina Friedlová
Praxisbegleiter Basale Stimulation® in der Pflege, zertifikovaný lektor a supervizor
Vydal INSTITUT Bazální stimulace® ve Frýdku-Místku dne: 3. 5. 2017
WWW.BAZALNI-STIMULACE.CZ

Lenka Doležalová

Provozní úsek

Všemi očekávané letní počasí se konečně přihlásilo. I my na provozním úseku jsme rádi, že můžeme trávit více volného času venku, v přírodě. Pro zaměstnance údržby je zámecký park téměř každodenní místo, kde vykonávají svojí práci. Zatím se nám podařilo zrealizovat úpravu cest v parku, průběžně opravujeme lavičky a upravujeme okolí zámku. Vyrábí se kované zábradlí před vchod do zámku, které nám chybělo hlavně v zimě, kdy ani posypová sůl nestačila zabránit námraze a šikmý vstup do budovy se zdál nepřekonatelnou trasou. Sekání trávy začíná v květnu a končí vlastně až na podzim. V loňském roce mi na začátku sekání trávy připadalo, že se celý park nedá zvládnout se všemi těmi pracemi kolem, ale nakonec se vše podařilo. Pracovnice úklidu a prádelny měly zase napilno s mytím oken a praním záclon a už nyní vědí, že až skončí dovolené, čeká je úklid po větším malování. Na začátek podzimu jsme totiž naplánovali malování hlavního schodiště a dalších společných prostor. Vyjednáváme také opravy zámeckých dveří na chodbě, kde je např. ordinace lékaře nebo kaple. Asi největší akcí letošního roku, na kterou se zaměřujeme, je výměna malého výtahu a jeho prodloužení až do podkroví. V současné době jsou nad výtahem půdní prostory, proto je potřeba zrealizovat také úpravu půdních prostor a jejich přestavbu na obytný vestibul. Zorganizovat je také potřeba letní provoz v kuchyni. V minulých letech vám výdej studených večeří vyhovoval, proto s nimi budeme i letos pokračovat. Práce máme víc než dost a tak přeji všem zaměstnancům, aby prožili krásné dovolené, a těším se na další společnou práci.



Radka Stybalová **Felix nám**

poslal vysvědčení

Jistě si všichni pamatujete na našeho adoptivního synka z Keni, kterému posíláme každý rok peníze na studia. Utekl rok a Felix nám poslal svoje vysvědčení.

| Předmět: | Druhý termín/semestr: | Třetí termín/ semestr: | Každoroční průměrný souhrn: |
|------------------|-----------------------|------------------------|-----------------------------|
| Angličtina | 42 b. | 19 | 22 |
| Swahilština | 32 b. | 16 | 28 |
| Matematika | 34 b. | 46 | 46 |
| Sociální studie | 40 b. | 25 | 28 |
| Domácí věda | 24 b. | 16 | 23 |
| Celkem | 176 b. | 122 | 147 |
| Pořadí ve třídě: | 31 | 35 | 37 |

Písemně dostal doporučení, že má vynaložit větší úsilí a více studovat. Přejeme Felixovi, ať se mu daří a ať má více času na učení.

Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku

Áčko

Je velké teplo, dodržujte pitný režim!

Tuto větu slyšíme především v letních měsících dost často, ale co je to ten pitný režim a proč je to tak důležité? Není to vůbec žádná věda, nejprve trošku matematiky. Život vznikl ve vodě, tělo dospělého člověka obsahuje 60% vody. Během dne za běžných podmínek ztratí naše tělo 1,85 – 2,6 litrů tekutin a to močí, dýcháním či pocením. Tekutiny, které ztratíme, bychom měli zase zpátky přijmout! Proto se uvádí, že dospělý člověk by měl vypít mezi 2 – 3 litry tekutin za den. Teplé letní počasí, které nás nyní provází, způsobuje, že se organismus člověka musí ochladit, proto se více potíme, což zvyšuje nutnost příjmu tekutin právě v létě.

Nedostatek vody v těle způsobuje dehydrataci, ohrožuje náš fyzický i psychický výkon, zhoršuje zdravotní stav jedince i průběh onemocnění. V souvislosti s tím se doporučuje omezit tělesnou zátěž a pohybovou aktivitu, nepobývat na slunci v poledních hodinách, nosit pokrývku hlavy, u chronicky nemocných omezit pobyt venku vůbec, místnosti nejlépe větrat ve večerních, nočních a ranních hodinách.

Když jsme si vysvětlili, proč vůbec je to pití tak důležité, měli bychom si říci, jak a co máme pít. Tekutiny bychom měli přijímat průběžně po celý den, ideální by bylo pít každou půl hodinu 1dcl.

K nejvhodnějším nápojům, které můžeme využívat ke stálé konzumaci, patří obyčejná **pitná voda** z vodovodu, případně **vody balené**, zelené a ovocné čaje, vodou ředěné ovocné či zeleninové cukrem nepřislažované přírodní šťávy. Vhodnými zdroji tekutin jsou také **ovoce** a **zelenina** jako například rajčata, okurky, melouny, jahody nebo citrusy. Zapomínat bychom neměli také na **polévky**. V **černých čajích** a **kávě** je obsažen kofein, což je látka, která má močopudné účinky a tím ztráty tekutin zvyšuje. Musíme tedy pamatovat na to, že dáme-li si kávu, měli bychom k ní vypít i ještě jednu takové množství jiné tekutiny. Močopudné účinky mají také alkoholické nápoje. Nejsou tedy vhodné pro doplnění našeho pitného režimu. Nehledě také na další nepříjemné průvodní jevy konzumace alkoholu. Zcela výjimečně bychom měli pít různé **slazené nápoje** (limonády, kolové nápoje, ochucené mineralizované přírodní vody). Dále také energetické nápoje a ovocné nektary. Tyto nápoje obsahují poměrně vysoké množství cukru, což zvyšuje pocit žízně a navíc přijímáme zbytečně velké množství energie, které často ani nevyužijeme.



Bylinné čaje by se měly pít slabé a střídat druhy bylin, z nichž je čaj připravován. Případně je možné volit různé směsi bylin a rozhodně je nepít denně. Důvodem k tomu jsou léčivé účinky bylin, mohly by totiž negativně ovlivnit náš zdravotní stav. Obzvláště pozor by si měli dát lidé, kteří trpí nějakým onemocněním a pití různých bylinných čajů konzultovat se svým lékařem! Čtěte také pozorně návody k jejich použití!

Podobné pravidlo platí i pro **mineralizované přírodní vody**. Pro doplnění příjmu tekutin můžeme využít středně mineralizované přírodní vody. Dospělý by jich ovšem neměl vypít více než 500 ml za den, dítě samozřejmě o něco méně. Zároveň by se měly různé druhy tohoto typu vody střídat, a to z důvodu jejich rozdílného a mnohdy nevyváženého obsahu minerálních látek. Silně mineralizované přírodní vody by dospělí měli konzumovat jen výjimečně a v omezeném množství.

Tak jak jste na tom? Doufám, že jsem vás donutila alespoň si nalít sklenku vody a pozor, ve velkém horku se nepijí studené nápoje, prudké ochlazení organismu dá tělu impuls a začne se paradoxně více potit, také si zaděláte na slušnou angínu.

Přeji krásné letní dny, ať pijete, co pijete, vaše Míša Petržílková.

Běčko

ZMRZLINA

Venku nám začalo svítit sluníčko, což způsobilo, že se všude začínají objevovat stánky se zmrzlinou, kterou snad mají rádi úplně všichni. Osobně neznám nikoho, kdo by si někdy rád nedal zmrzku, ať už točenou nebo nanuka, či třeba pohár.

Ale kdo to vlastně vymyslel? Zpříjemnit si léto něčím studeným a sladkým?

Tak mě napadlo se podívat trochu do historie...

Sníh a led ochucený medem nebo ovocnou šťávou znali už ve starém Řecku a ve starém Egyptě. O tom, jak vznikla první skutečná zmrzlina, existuje více verzí. Některé prameny

uvádějí, že to byli Mongolové, kteří ji rozšířili. Připravovali různé ochucené nápoje z mléka (koziho, velbloudího a jačího). Tyto nápoje ale díky chladnému horskému klimatu často zmrzly. Recepty na takto vyrobenou zmrzlinu měl ve třináctém století přivést do Evropy cestovatel Marco Polo. Podle jiné verze zase první zmrzlina vznikla díky Číňanům, od nich recept přebrali Arabové a Peršané. Od Arabů se naučili dělat zmrzlinu Italové a její výrobu rozšířili dále po Evropě (Arabské slovo scherbet znamená sladký sníh, z toho vzniklo italské slovo sorbetto, tedy sorbet). Na počátku se zmrzlina podávala jen v nejvyšších společenských kruzích.

Ve střední Evropě se zmrzlina stala oblíbenou v první polovině 18. století. Vyráběla se ze žloutků šlehaných s cukrem a smetany. Do této hmoty se přidávaly různé přísady jako ovoce, vanilka a kakao. Výroba zmrzliny v českých zemích se rozšířila počátkem 20. století, kdy ji vyráběly zejména cukrárny. V roce 1903 byl patentován zmrzlinový kornout a v roce 1921 byla vyrobena první zmrzlina s dřívkem. Roku 1936 byl sestrojen plně automatický rotační stroj, který zmrzlinu na špejli vyráběl. V pražském Laktosu se zmrzlina začala vyrábět v roce 1949. Postupně začaly vyrábět zmrzlinu i další mlékárny.

Tak teď už aspoň máme trochu jasno, díky komu si můžeme pochutnat na mé nejoblíbenější jahodové vodové zmrzce. Tak tedy, dobrou chuť.



Zdroj: Wikipedia.org

Klára Svobodová

Řešení ze str. 20

Zítra to roztočíme drahoušku. Skřivánci na niti. Pyšná princezna. Anton Špelec ostrostřelec. U pokladny stál. Anděl na horách. Čtyři vraždy stačí, drahoušku. Princezna se zlatou hvězdou. Starci na chmelu. Rodinné trampoty oficiála Třísky.

Céčko

ZAHRÁDKA

Tak jsme se konečně dočkali. Sluníčko nám po dlouhé zimě ukázalo svou vlídnou tvář, začalo svítit a hřát a zvedlo nám náladu. Příroda ožila a těší nejen naše srdce, ale i duši. Od časných ranních hodin zpívají ptáci kouzelné árie, vše kolem nás se zelená a hraje nejrůznějšími barvami. Mnohem více času trávíme venku, pečujeme o zahrádky, procházíme se nebo jen tak lenošíme.

I v naší zámecké oáze to ožívá. Rozmístili jsme lavičky, houpačku a vyndali slunečníky. Jako každý rok jsme se rozhodli, že už je čas osázet květináče a truhlíky. Očistili jsme uskladněné nádoby, připravili hlínu a drobné nářadí a vydali se na nákup. V nedalekém zahradnictví bylo na výběr mnoho krásných rostlinek, až oči přecházely. Co ale vybrat? Určitou představu



jsme měli, v jednom z mobilních květináčů jsme chtěli založit skalku, do ostatních vysadit okrasné květiny. Nakonec jsme se domluvili na oblíbených kytičkách našich maminek a babiček. Koupili jsme muškáty a petúnie a také různé druhy skalniček. Výsadbu sazenic jsme si s našimi uživateli předem naplánovali

na jedno páteční odpoledne. Při práci nás provázelo nejen pěkné počasí, ale i dobrá nálada. Sazení rostlinek šlo všem „zahradníkům“ pěkně od ruky a nás těšil úsměv na jejich tvářích. Po dobře odvedené práci jsme v oáze odpočívali u kávy a nanukového dortu a prohlíželi si naše nové zahradnické dílo. A abychom nezapomněli složité názvy skalniček, ponechali jsme si u nich cedulky s jejich názvy. Zveme vás na prohlídku naší mini zahrádky.

Šárka Stybalová

Děčko

Začíná červen – šestý měsíc v roce.

Uvažovali jste někdy nad tím, odkud pochází český název tohoto měsíce? Možných vysvětlení je více.

Nejpříhodnější se zdá být teorie o tom, že název červen se odvozuje od červené barvy ovoce, které teď začíná dozrávat – třešně, višně, jahody, rybíz.



Jiné vysvětlení přisuzuje původ názvu červům, kteří se teď objevují v přírodě. Tyto dvě možnosti však nejsou tak protikladné, jak se na první pohled zdá! Věděli jste, že kdysi se červená barva získávala z larev hmyzu jménem červec? Bylo potřeba nasbírat jich hodně, aby se získalo dostatečné množství barviva, které bylo velmi ceněné. Ve středověku nemohl červené oblečení nosit kdokoliv – bylo díky vysoké ceně vyhrazeno jen vyšší společenské vrstvě! Někdy se proto červené barvě říkalo také "**krásná barva**" nebo "**králova barva**". Hlavní sezona sběru červců byla právě v červnu – takže je možné, že kořeny názvu můžeme hledat i tady!

K červnu se rovněž váže velké množství pranostik - **netřeba v červnu o déšť prositi, přijde, jak začnete kositi**. Mrazy jsou však již definitivně pryč. O tom říká pranostika - **o svatém Norbertu (6.6.) chladno jde už k čertu**. Červen také předpovídá, jaké budou další měsíce - **jak červen teplem září, takový bude i měsíc září. Jaký červen, takový i prosinec, nebo často-li se v červnu hrom ozývá, kalné léto potom přichází**. Chladný červen navíc věští špatnou úrodu - **červen mokrý a studený – bývají žně vždy zkaženy**.

Zdroj:internet

Jana Novotná

Éčko

POHANKA

V posledních letech jsem nějak úplně zapoměla na pohanku. Dříve jsem jí často používala v kuchyni pro její blahodárné účinky na zdraví. Obsahuje totiž bílkoviny, cukry, tuky i vlákninu ve vyváženém poměru. Je také důležitým zdrojem zinku, mědi, selenu, manganu a jiných stopových prvků. Z vitamínů jsou v ní obsaženy hlavně vitamíny skupiny B, niacin, E a C. Velmi důležitým vitamínem je cholin, který regeneruje jaterní buňky po poškození různými chorobami a alkoholem.

Pohanka je asi nejznámějším přírodním zdrojem rutinu, rostlinného antioxidantu, který působí na posílení cévních stěn a pružnost krevních vlásečnic, má i protizánětlivé a protirakovinové účinky. Pomáhá při všech cévních onemocněních, zánětech a krvácení z dásní a nosu, posiluje vazivové tkáně a ulevuje při hemeroidech, podporuje také prokrvování tkání, preventivně působí proti revmatickým chorobám a artritidě, pozitivně ovlivňuje imunitní systém.



Pohanka příznivě působí také na trávicí trakt, její konzumace účinkuje jako prevence vysokého krevního tlaku, snižuje hladinu cholesterolu v krvi, působí preventivně proti ateroskleróze.

Pohanka se dá jíst pouze namočená, případně naklíčená, není nutné jí vařit. Anebo pokud chceme vařenou, její příprava je velmi rychlá. Pohanku lze použít na sladké i slané kaše, do salátů a

pomazánek, jako zavážka do polévky, nebo jako příloha k masu. Mele se také na mouku, připravují se z ní třeba těstoviny.

Vzhledem k tomu, že se dnes hodně hovoří o tom, že naše stravovací návyky mají výrazný vliv na zdravotní stav, pohanka nám může pomoc udržet si zdraví a předcházet různým onemocněním.

Jiřina Dittrichová

PRAHA DOMOV PRO SENIORY HEŘMANŮV MĚSTEC
ZŘIZOVATEL HLAVNÍ MĚSTO PRAHA, MASARYKOVO NÁM. 37
HEŘMANŮV MĚSTEC, 538 03

CERTIFIKOVANÝ DRŽITEL

Pozvánka

Srdečně Vás zveme na
VI. Setkání rodin a přátel domova pro seniory

Setkání se uskuteční v sobotu 24.6.2017,
Váš příjezd budeme očekávat po 9. hodině

Tak jako každý rok, bude i letos na Vás čekat na nádvoří domova i v jeho interiérech bohatý program. Během dopoledne se můžete seznámit s možnostmi aktivizace našich seniorů, v zámecké oáze si opečeme buřty, můžete si poslechnout nebo i zazpívat si se zámeckým sborem, po obědě na Vás čeká bublinová šou. K dobré náladě nám zazpívá duo Magda a Jirka, nebudou chybět naši canisterapeutičtí psi Lucka a Joey a nebude chybět ani zmrzlinový bufet.

Z organizačních důvodů Vás prosíme o potvrzení účasti a počtu návštěvníků (do 19.6.2017). Svoji účast potvrďte na tel. čísle 469 695 121, kl. 41 nebo 775 700 735 Bc. Eva Merclová, popřípadě e-mailem na adrese merclova@domov-hm.cz nebo na adrese DS.

Na setkání s Vámi se těší ředitelka domova Mgr. Klára Husáková s týmem spolupracovníků.

Informace z aktivizačního úseku

MÁJOVÉ KOULENÍ

K měsíci květnu se neodmyslitelně váže jedna sportovní událost, která letos měla již 14. pokračování. Jedná se o Májové koulení. Kdo ještě neví, v čem se vlastně sportuje, tak se jedná o hru pétanque. Přijelo k nám z 8 domovů 46 soutěžících, kteří utvořili 13 družstev. Počasí nám přálo, panovala dobrá nálada, i když se zápolilo o každý bod. V loňském roce získalo putovní pohár družstvo z Doubravčan. Letos si prvenství neobhájili a pohár putoval do nedalekého města Přelouč. Nemůžeme opomenout ani naše dvě družstva ve složení: Pávi 1 – p. Alois Svoboda, pí. Marie Svobodová, p. Petr Šubert, Pávi 2 – pí. Miloslava Skramuská, pí. Marie Nadřová, pí. Anna Kyselová. Pávi 1 se umístili na 9. místě a Pávi 2 na místě 8. Děkujeme vám za odhodlání a sportovní výkon, který jste předvedli. Budeme se těšit na příští rok, třeba se putovní pohár ohřeje zase u nás 😊

Výsledky

1. Místo – Fontána Přelouč, 2. Místo - Šampioni Skuteč, 3. Místo - Borci Svojšice



Veronika Vodičková

Přípravy na dětský den



19/KVĚ/2017

Hana Zítová

Jako každým rokem, tak i letos, jsme touto dobou připravovali v šicí dílně dárečky pro děti z Mateřské školy v Jonášově ulici na dětský den.

Děti nás navštíví začátkem června a tentokrát na ně čekají látkové polštářky s barevným srdíčkem, které si děti budou moci namalovat. Vyrobili jsme jich celkem devadesát.

Děkujeme všem, kteří v dílně pomáhali a také uživatelům na stanici B a C, kteří se zapojili v rámci aktivit na oddělení.



19/KVĚ/2017

Masáže rukou ke Dni matek



Na začátku května proběhla pro naše uživatelky - maminky - v místnosti rehabilitace a na vile velmi příjemná akce, masáže rukou. Zájem byl obrovský, atmosféra skvělá, některé ženy zažily masáže poprvé v životě. Všem uživatelkám se masáže líbily, nešetřily chválou ani poděkováním. A my jim ještě při odchodu věnovaly kytičku voňavého šeríku.

Lenka Pumerová a Veronika Kumperová

Výstava LEGO hraček

Slovo LEGO je zkratka dvou dánských slov: „leg“ – hrát si a „godt“ – dobře.

Tedy něco ve smyslu: Hraj si dobře. Dánský zakladatel Ole Kirk Kristiansen razil toto heslo od roku 1932. Fima LEGO je od založení předávána z otce na syna. Dnes ji vlastní Kield Kirk Kristiansen.



10. května jsme v jednom ze sálů Pardubického zámku viděli výstavu výrobků z LEGO kostiček. Pestrost barev byla veliká, stejně jako škála témat: domečky se zahrádkami, městské ulice, dopravní špička na LEGO ulicích, železnice s jedoucimi vlaky, lunapark... ale také svět hvězdných válek se svými technickými zázraky. Pro kluky od 0 do 99 let tu byly k vidění také LEGO modely skutečných dopravních prostředků.

Výstava byla příjemnou vzpomínkou na dobu, kdy jsme si sami stavěli, a nebo svým dětem kupovali stavebnice LEGO. Od těch časů se mnoho změnilo jak v našem světě, tak ve světě LEGO stavebnic.

Jaroslava Baliharová

Modrá, žlutá a oranžová

Ano, to jsou typické barvy vestiček psích pomocníků od Pomocných tlapek. **Modrá** pro canisterapeutické psy, **žlutá** pro asistenční psy a šikovné společníky ve službě a **oranžová** pro psí seniory a také štěňata ve výcviku.

Málokdy se ale stane, abyste mohli vidět nositele všech tří barev vestiček na jednom místě. Je to proto, že Pomocné tlapy cvičí psy různých specializací a třeba zrovna canisterapeutičtí a asistenční psi se tedy pracovním způsobem často nesečkájí. Existují ale výjimky.

Jedna taková se stala v květnu, kdy jsme pozvali z Hradce Králové na návštěvu paní Jarku a Ladislava do Třemošnice. Nepřijeli samozřejmě sami, ale s asistákem Tekim, který pomáhá paní Jarce, která se pohybuje na vozíčku a jeho předchůdcem ve službě, seniorem Lordem.

A přijeli se podívat také na canisterapeutickou seniorku Lucku a jejího nástupce ve službě Joeyho.

Pokud se ptáte, co nás takhle krásně svedlo dohromady, tak kromě toho, že všichni psi byli vycvičení v Pomocných tlapkách, jsou tu ještě dva důvody. Jednak Joey strávil v Hradci před dvěma roky poslední 3 měsíce předvýchovy a s Lordem a Tekim se tedy znal. No, a aby toho nebylo málo, tak senioři Lucka a Lord jsou sourozenci.

Joey je poznal snad už na dálku. Je možné, že poznal už auto, protože tím jezdil 3 měsíce s panem Láďou denně do práce. Rozhodně byl hned u nich a velice je vítal. Oba mladíci,



Joey a Teki, pak zkusili i nějaké ty své rošťárničky, mám pocit, že v nich pokračovali přesně tam, kde v červnu 2015 v Hradci skončili. Typické psí mládí. Zato Lucka a Lordík se chovali, jak jejich seniorskému postavení přísluší. Velice klidně a způsobně. Oba už sice mají své zdravotní problémy, spojené s věkem, ale mají se výborně, žijí spokojený život psích seniorů a už hlavně jen hlídají, jak mladíci pracují. I když i do práce se oba občas rádi zapojí. A Lucka – to je skutečná psí dáma.

Počasi nám přálo, posezení venku bylo velice příjemné pro nás i pro psy. Celé odpoledne bylo moc fajn, ale uteklo doslova jako voda a museli jsme se rozloučit. Stačili jsme ještě udělat nějaké fotografie. Tak se podívejte, jak vypadají všechny tři barvy Tlapkáckých vestiček pohromadě...

Lenka Pumerová

...a na co se můžete těšit?

Úterý 6.6. – Schůze uživatelů od 9,30 hod. v jídelně

Středa 7.6. – Soutěž Tance v sedě v Praze Kobylisích

Čtvrtek 8.6. – Den pro děti z MŠ v parku od 10 hod.

Úterý 13.6. – Procházka se psy – jdeme do parku v 9,30 hod.

Středa 14.6. – Soutěž Tuzemský um v Praze

Čtvrtek 15.6. – Sportovní hry v oáze pro všechny od 13,30 hod.

Pátek 16.6. – Bohoslužba v kapli od 13,00 hod.

Pátek 23.6. – Šikovné ruce Lysá nad Labem

Pátek 23.6. – Východočeské divadlo Pardubice - Rasputin

Sobota 24.6. – Setkání rodin a přátel domova

Středa 28.6. – Oslava 3. Narozenin Joey v oáze od 13 hod.

Pátek 30.6. – Bohoslužba v kapli od 13,00 hod.



Plánované výlety na červen, červenec, srpen 2017

Lysá nad Labem - Šikovné ruce, Skuteč - muzeum obuvi a řemesel, Hradec Králové - obří akvárium, Kačina - zámek, Kaňk - rozhledna, Chrudim - muzeum loutek, Slatiňany - hřebčín, Žleby - obora, Závratec -

Berlova vápenka

Rozpis výletů s termíny bude vždy včas vyvěšen na nástěnkách. Přihlašovat se můžete v kanceláři aktivizačních pracovníků, případně se domluvit s klíčovou pracovnící, která Vám přihlášení zprostředkuje.

Řešení ze str. 20 - Jetel, jitrocel, bez, čekanka, hořec, len, podběl

Byly jsme pracovně v Itálii

Ve dnech 10.-13. května jsme uskutečnily pracovní cestu po italských sociálních službách zejména pro seniory. Navštívily jsme 3 pobytové služby, které se svým vybavením a kvalitou od těch našich českých moc nelišily. I problémy při řízení takovéto služby jsme shledaly obdobné. Z našeho pohledu možná mají o něco méně administrativy, ale časté kontroly trápí i je. Zde je krátké nahlédnutí do 3 zařízení:

Domov pro seniory St. Anna ÖBPB v Traminu



Tento domov má 43 lůžek, 2 lůžka pro krátkodobý pobyt, denní stacionář pro 3 osoby a 4 byty pro seniory. V domově pracuje 45 zaměstnanců a mají 25 dobrovolných pomocníků. To je asi nejpodstatnější rozdíl oproti našim službám. Dobrovolnictví v Itálii funguje velice dobře, zájemci o tuto činnost se sami hlásí, považují tuto činnost za křesťanskou povinnost.

Domov má několikasetletou tradici, neboť nejstarší písemná zmínka spadá do r. 1517, kdy se jednalo o špitál, tedy spojení nemocnice a tzv. starobince. v r. 1965 byl přeměněn na domov pro seniory, ale původní budovy byly v r. 2005 strženy a v r. 2008 byl otevřen současný domov. Péče zde probíhá podle modelu Moniky Krohwinkel, kde je klient nahlížen jako bio-psycho-sociální jednotka. Aktuálně v domově otvírají novou část pro lidi nemocné demencí. V přízemí nás nadchla rozlehlá a krásná kaple.



Domov pro seniory Villa Belfonte v Trentu



Tento domov byl i dle názvu umístěn v pěkné vile, žije zde 78 klientů v jedno a dvoulůžkových pokojích s vlastní koupelnou. Mnozí klienti mají psychiatrické nebo neurologické problémy, nejmladší klientce je 50 let, nejstarší klientce je 100 let. Tento domov vznikl v sedmdesátých letech, ale až v devadesátých letech získal akreditaci skutečného

domova pro seniory. Domov je v soukromých rukách tzv. Cooperativy Sociale, která domov provozuje ve spolupráci s katolickou církví. Výběr klientů, platba a služby jsou však stejné jako u státních domovů pro seniory. Domov se stává z hlediska klientely stále komplexnějším, neboť poskytuje služby všem potřebným, kde vysoký věk není podmínkou.

Domov se nám moc líbil a všichni na nás byli milí 😊.



Domov Casa Santa Maria

Domov pro seniory Casa Santa Maria nám byl představen jako domov hotelového typu a to tím, že se zde senioři často střídají a jsou zde i na kratší pobyty, než je obvyklé u nás.

Celkem má domov 44 lůžek, ve třetím poschodí je 10 míst pro osoby vyžadující doléčení po pobytu v nemocnici (max. 6 týdnů na osobu a rok, což hradí zdravotní pojišťovna).

Pracují zde zaměstnanci nejen z Itálie, ale i z jiných koutů Evropy. Domov byl otevřen pro celoroční provoz v r. 2012 po renovaci, majitelem je katolická církev v Trentu, která domov zdarma pronajala na 30 let sociálnímu družstvu.

Tento domov nabízí alternativu mezi pečovatelským domovem a domácí péčí. Kaleidoscopio poskytuje i další služby: denní stacionář, dodávky jídel do domovů klientů atp. Někteří klienti jsou postiženi lehčí formou demence, někteří jsou na vozíku, průměrný věk je 85 let, nejstaršímu klientovi je 103 let, několika klientům je nad 95 let.



Takovéto krásné scenérie Severní Itálie jsme obdivovaly po celou dobu naší cesty. Tato fotka je focena na terase domova Casa Santa Maria.

Klára Husáková, Eva Merclová, Lenka Doležalová

Pro chytré hlavy

1. Doplňte názvy českých filmů

1. Zítřka to roztočíme
2. Skřivánci na
3. Pyšná
4. Anton
5. U pokladny
6. Anděl
7. Čtyři vraždy
8. se zlatou hvězdou
9. Starci
10. Rodinné trampoty



2. Skryvačky – rostliny – v každé větě je schována rostlina

1. Moc dobré maso je telecí.
2. Je slunečné jitra, celý den bude určitě pěkné počasí.
3. Nemůže bez ní žít.
4. Ten hřebíček Anka zatloukla do zdi.
5. Trávila v pokoji nahoře celé dny.
6. Jeli jsme na kole na vinobraní.
7. Pod bělavou slupkou se skrývalo tmavé jádro.

Řešení naleznete na **1** str. 8, **2** str. 16

DALŠÍ ČÍSLO NAŠEHO ČASOPISU VYJDE PO PRÁZDINÁCH! MŮŽETE SE TĚŠIT☺.