



NÁŠ DOMOV

Časopis obyvatel Domova pro seniory Luxor

č. 4/2010



Vážení přátelé,

dostává se Vám do rukou letošní čtvrté číslo našeho časopisu „Náš Domov“. Doufáme, že i v tomto vydání najdete informace, které Vás zajímají.

Říjen je již tradičně spojován s označením Měsíc seniorů. Je to tedy jedna z příležitostí přijít s kyticí, drobným dárkem a hlavně poděkováním za Vaši celoživotní práci, za lásku a péči o své nejbližší, zkrátka dát Vám najevo, že Vás máme rádi. Současně

popřát stále zdraví, štěstí, veselou mysl a dobrou náladu.

V tomto čísle naleznete i připomínku dárků, které jsme pro Váš svátek připravili - zájezd do ZOO Chleby, opékání buřtů, výlet kočárem po Poděbradech, jízdu vláčkem, posezení s kapelou Velenka, návštěvu dětí z mateřské a základní školy a Den otevřených dveří.

Váš Jaromír Novák

Dárky, které potěšily

Opékání buřtů

I když nám počasí nepřálo, uskutečnila se dlouho plánovaná akce opékání buřtů. Nakonec se buřty opékali, jak už všichni víte, ve středu 15. září.

Celá akce byla pojatá jako společenské setkání na jídelně s hudebním doprovodem pana



Váchy, který Vás náramně poveselil melodickými písničkami s kytarou. Vzhledem k nepřízni počasí byly buřty místo na ohni, pečený v troubě v našem Komunitním centru, věříme, že jste si na nich pochutnali.

Den otevřených dveří

Tento den, jako každoročně, se konal v prvním týdnu měsíce října. My jsme naše zařízení otevřeli veřejnosti 6. 10. 2010.

Součástí představení našeho zařízení byl také turnaj, Člověče, nezlob se! Kde hlavní výhrou byl dort Florida.



Vítězkou turnaje se stala paní Ježková Jana, která se probojovala na první příčku přes tři kola, pokaždé s jinými soupeři.

Odpolední program byl už spíše odpočinkový, bez soutěžního napětí.

K výbornému občerstvení a ještě lepší náladě hrála kapela

z Velenic.



ZOO Chleby

Spolu s klienty ze Senior Park Sokoleč jsme absolvovali výlet do jediné středočeské ZOO. Chlebská ZOO má více jak 100 druhů zvířat. Našli byste zde zvířata jak cizokrajná, tak i domácí. Velké oblibě se těší šelmy ocelot a gepard.



Výlet kočárem



Skoro žádné přání pro nás není nesplnitelné. Kdo by si pomyslel, že i výlet kočárem po nádherném královském městě Poděbrady je možný.

Díky úsilí pana ředitele bylo umožněno našim klientům projet se kočárem. Pro většinu to byl nevšední a jedinečný zážitek.

Básnička paní Gabrielové Jarmily o výletu vláčkem

„Jaromír Novák je náš pan ředitel, pro nás je to velký spasitel. Zajistil nám krásný výlet přírodou, nebylo to se žádnou nehodou. Projeli jsme krásné Poděbrady a bylo to pro nás hezké všady.

Jezdili jsme malým hezkým vláčkem, pomalován hezkým malým ptáčkem. Sestřičky Hanička, Kristýnka, Libuška i Jituška, starali se o nás všichni jako světluška.

Byl to moc krásný výlet přírodou, kochali jsme se i z Labe vodou. Počasí nám moc nepřálo, ani sluníčko nám moc nehřálo. Byla velká zima, vítr foukal, každý na nás hloupě koukal. Příroda krásná místy s bažinou, dojeli jsme až do Libice nad Cidlinou.

Vraceli jsme se šťastni jako blechy, i když nás přivítaly mokré střechy. Zapěli jsme svou píseň z výletu, a už končím, než to celé popletu.”

Představujeme nové klienty

Pan Novák Petr

Odkud pocházíte?

Narodil jsem se v Dašicích u Pardubic a žil jsem tam až do té doby, než jsem se přestěhoval do Domova.

Co jste dělal po škole?

Do školy jsem chodil v Dašicích a poté jsem začal chodit do Pardubic, kde jsem se vyučil klempířem. Po škole jsem začal pracovat v Motorletu, kde jsem stavěl motory do letadel a také jsem pracoval jako klempíř na montážích.



Co vaše rodina?

Mám jednu dceru a vnoučka. Snaží se za mnou jezdit co nejčastěji a já je vždy hrozně rád vidím. Také mám mladšího bratra, který dále bydlí v Dašicích se svoji manželkou a pracuje jako mechanik.

Jak dlouho jste v domově?

Přesný datum si nepamatuji, ale vím, že jsem tu zatím krátký čas.

Jaké máte záliby?

Dříve jsem hrál fotbal za Pardubice SK Jiskra Semtín, nyní fotbal a ostatní sporty sleduji rád v televizi.

Co byste popřál ostatním klientům i zaměstnancům?

Všem bych popřál především zdraví.

(zpracovala Michaela Malátová, Anna Radechovská)

Představujeme nové klienty

Paní Tůmová Ludmila

Odkud pocházíte?

Narodila jsem se v Motyčíně u Kladna, poté jsem se přestěhovala do Nymburka, kde jsem žila až do té doby, než jsem se přestěhovala do domova. Nymburk jsem měla velmi ráda, a kdybych byla samostatná bydlela bych tam i nadále.



Co jste dělala po škole?

Tatínek chtěl, abych byla krejčová, ale to se mi moc nelíbilo, tak jsem začala pracovat v parfumerii. Tato práce mě velmi bavila, ráda jsem byla mezi lidmi a komunikovala jsem s nimi. Poté jsem pracovala v pracovních dílnách jako dělnice.

Co vaše rodina?

V mládí jsem se provdala a s manželem jsme společně bydleli ve městě Nymburk. S manželem jsem byla velmi šťastná. Mám dvě sestry a bratra. Obě mé sestry bydlí v Nymburce a často mne navštěvují. Velmi často mne také navštěvuje má neteř od mého bratra, která bydlí v Praze.

Jak dlouho jste v Domově?

V domově jsem od června 2010. Jsem tu velmi spokojená, ale raději bych byla doma v Nymburce, kdyby to bylo možné.

Jaké máte záliby?

Ráda pletu a čtu, ale mám velký problém se zrakem, takže to není jednoduché. Dále velmi ráda sleduji televizi, především televizní zprávy.

Co byste popřála ostatním klientům i zaměstnancům?

Všem přeji hlavně zdraví, protože to je nejdůležitější.

(zpracovala Michaela Malátová, Anna Radechovská)

Představujeme nové zaměstnance Luxoru

Jmenuji se **Josef Zach**,

jsem z Poděbrad, ženatý a mám dvě velké dcery. Baví mě cestování, elektronika, auta, práce kolem rodinného domu, projížďky na kole po okolí Poděbrad.

Dříve jsem několik let pracoval ve firmě Poděbradka a.s, kde se stáčí přírodní ochucená minerální voda.



Od 01. 11. 2010 jsem nastoupil do Luxoru Domova pro seniory jako pracovník údržby místo pana Josefa Pivokonského. I za tak krátkou dobu, co zde pracuji, musím říci, že se mi zde líbí a mým přáním je, abyste všichni byli s mojí odvedenou prací spokojeni.

Vzkaz pro klienty i zaměstnanci:

Pokud budete mít problém, nebo si nebudete s něčím vědět rady, můžete se s důvěrou na mě obrátit. Pokusím se udělat vše, pro oboustrannou spokojenost.

Představujeme nové zaměstnance Luxoru

Jmenuji se **Oldřich Tlamka**,

v organizaci pracuji od května tohoto roku. Dříve jsem byl zaměstnán u společnosti ČEZ Kolín, ve Škodovce v Mladé Boleslavi a také ve firmě Cablo v Kladně, kde jsem několik měsíců žil. Obor mých předchozích pracovních pozic byl spíše technického rázu.



Od dětství žiji v Poděbradech, kde jsem se také vyučil jako pracovník v zemědělství a chovatel. Nejsm jedináček, mám starší sestru, která žije se svou rodinou v Praze. Svůj volný čas věnuji hlavně sportu, nejvíce preferuji hokej, fotbal a basketbal.

Možná si kladete otázku, jak jsem se ocitl ve službách pracovníka v přímé péči? Vždy se mi práce v podobných zařízeních a nemocnicích velice líbila. Jsem rád, že Vám mohu pomáhat a sdílet s Vámi radosti i starosti.

Naše zdraví

Hypertenze, neboli ZVÝŠENÝ KRAVNÍ TLAK

Je to choroba, která postihuje 15-20 procent populace. Krevní tlak zajišťuje, že krev v tepnách obíhá naším tělem. Tlak naměřený v okamžiku stahu se nazývá systolický, tlak naměřený v okamžiku relaxace se nazývá diastolický. Tyto dvě hodnoty společně tvoří hodnotu krevního tlaku, která by za normálních okolností měla být 120/80 mmHg (milimetrů rtuti). O vysokém krevním tlaku hovoříme od hodnot 140/90 mmHg a více.

Rizikové faktory

Rizikovými faktory pro její vznik jsou nadváha, vysoký věk, nevhodný životní styl (např. nevhodné složení stravy – vysoké užívání soli, kávy, čaje nebo také stres, kouření, nesprávné užívání léků), svou roli ovšem hraje i dědičnost. Příčinou může být také jiné onemocnění, např. ledvin.

Jaké jsou příznaky hypertenze?

Hypertenze se obvykle nijak neprojevuje. Přejde se na ni většinou náhodou při běžném lékařském vyšetření. Nemocní se cítí dobře a na první pohled jim nic nechybí. O to zákeřnější ale umí vysoký tlak být. Je jedním z hlavních rizikových faktorů pro rozvoj aterosklerózy. Dlouhodobé působení vysokého krevního tlaku postupně poškozuje cévní stěny a způsobuje jejich kornatění. Prvotními příznaky může být bolest hlavy - především v oblasti čela, bušení srdce, rychlý srdeční tep, nadměrné pocení, poruchy vidění, šumění v uších, únava, nespavost, závratě a poruchy vědomí. Hypertenze může také vyvolávat otoky kotníků a zhoršené dýchání. Vysoký krevní tlak může zvýšit riziko onemocnění srdce, ledvin, očí a riziko mozkové mrtvice.

Prevence a léčba:

Prevence je stejná jako u obdobných onemocnění – zdravý životní styl a vyhýbání se stresu. V případě, že máte podezření na vysoký krevní tlak, snažte se snížit příjem soli, přestat kouřit, omezte alkohol a zvyšte svoji pohybovou aktivitu. Snažte se také omezit konzumaci sladkých a moučných jídel a uzenin. Do svého jídelníčku zařaďte bílé maso, ryby, zeleninu, ovoce a česnek. Lékaři také doporučují minimalizovat stres, někdy se předepisují uklidňující léky. Mimo všech těchto opatření se také používá léčba léky, kterou stanoví lékař.¹

(zpracovala z internetových stránek Michaela Malátová)

¹ http://ona.idnes.cz/hypertenze-c88-/nemoci.asp?c=A071008_141110_nemoci_bad
<http://www.ulekare.cz/clanek/hypertenze-998>

Trénink paměti

DOPLŇTE ZVÍŘE DO RČENÍ

Do následujících vět doplňte živočicha tak, aby věty dávaly smysl.

1. Ukázalo se, že měl ve všem pravdu, takže se cítil být na
2. Všechno přehání, dělá z
3. Má samé průšvihy, je černou celé rodiny.
4. Byla překvapená, koukala jako na nová vrata.
5. Chodí spát velmi brzy, se
6. Má mírnou povahu, neublížil by ani
7. Snaží se, ale bohužel si počíná jako v porcelánu.
8. Udělal zahradníkem.
9. Je to vzácný člověk, taková bílá
10. Přetvařuje se, je to takový v rouše

PŘESMYČKY ROSTLIN

ŽREŮ	LÁPTNUI
ŘOPKAVI	LÍNKEN
SIRNAC	KLAFIA

Střípky od našich žadatelů do Domova pro seniory Luxor Poděbrady

Co je štěstí?

Až měsíček k večeru svítí, a klid je kolem nás, až noc svůj závoj ze stříbrných nití na zem pustí, jako hedvábný vlas, a pak ráno až vánek zavoní, na trávě rosa tisíc slz roní. Když slunko pak zářem ty slzy usuší, je to stejné jako s lidskou duší. Někdy pláč nebo smích, někdy žal nebo radost, to vše každý najde jak svůj osud.

Tak si myslím přesto, je to krásné a mé štěstí?

Už to vím, je když vy jste moji milí všichni šťastní.

autorka básně Štědrónská L.