



NÁŠ DOMOV

Časopis obyvatel

Domova pro seniory Luxor

č. 1/2023

Vážení a milí přátelé,
své úvodní slovo opět a rád začínám pochvalou. Za co? Za to, jak se každý z Vás v rámci svých možností snaží v našem Luxoru žít co nejaktivněji. Ať již zapojením do společného pečení, ručních prací, čtením, luštěním křížovek nebo společným sousedským povídáním.



Výrazně se zvýšil počet těch, kteří před pohodlím a poslechem televize na pokoji upřednostňují některé z nabízených aktivit. A je jedno, jestli je to cvičení s Aničkou, nebo rehabilitační cvičení se Sylvou, Jitkou a Helenou, setkáváním v rámci Univerzity třetího věku či společným posezením při písničkách na přání. Naplňujete tím obsah našeho hesla – Tvé tělo sice časem zestárne, ale Tvé srdce až tehdy, když mu to sám dovolíš.

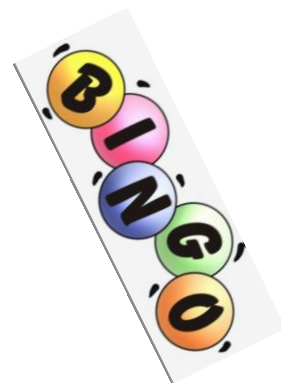
Pohodové, usměvavé a ve zdraví prožité nadcházející jarní dny Vám za celý kolektiv pracovníků Luxoru přeje

Váš Jaromír Novák

PRAVIDELNÉ AKTIVITY

Vyberte si, co by Vás mohlo bavit:

- INDIVIDUÁLNÍ REHABILITACE
- KONDIČNÍ CVIČENÍ S ERGOTERAPEUTKOU
- CVIČENÍ S FYZIOTERAPEUTEM
- LITERÁRNÍ KLUB
- POSEZENÍ S PANEM ŘEDITELEM PŘI HUDBĚ
- TURNAJ V BINGU
- INDIVIDUÁLNÍ TRÉNINK PAMĚTI
- KROUŽEK PEČENÍ
- POSLECH DECHOVKY S KÁVOU A DEZERTEM
- UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU S PANEM ŘEDITELEM
- KŘESLO PRO HOSTA
- MUZIKOHRANÍ



Společenské akce

Tři králové v Luxoru

Náš Domov navštívili v sobotu Tři králové – Kašpar, Melichar a Baltazar, a zazpívali svou krásnou koledu. Kdo chtěl, mohl přispět i do kasičky pro potřebné. (07. 01. 2023)



Křeslo pro hosta - PhDr. Jana Hrabětová

Mezi námi jsme přivítali známého a oblíbeného hosta: paní PhDr. Janu Hrabětovou, historičku, etnografku a autorku mnoha zajímavých knižních titulů. Paní Hrabětová je výbornou znalkyní města Poděbrad a dnešní dopoledne našim klientům vyprávěla a promítala snímky o proměnách Poděbrad.

(13. 01. 2023)



Křeslo pro hosta - Ing. Jan Kocmánek

Na páteční dopoledne přijal naše pozvání další významný host – pan Ing. Jan Kocmánek, vedoucí střediska Školního statku Poděbrady při Střední zemědělské škole. Náš host představil klientům školní statek, který celkem obhospodařuje více než 1500 ha zemědělské půdy a ve svých stájích chová skot i další drobná hospodářská zvířata. Kromě nich zde ale mají ustájené i své soukromé koně.

Hlavním posláním Školního statku je poskytování odborných praxí a praktických cvičení pro studenty zemědělských oborů, vyučovaných středními školami v celém Středočeském kraji. Systém praktického vzdělávání je živým, neustále se měnícím komplexem, který reaguje na specifickou, v zemědělství vykonávanou činnost. Snahou tohoto pracoviště je maximálně motivovat studenty k práci a lásce ve zvoleném oboru,

aby se prakticky uplatnili jak přímo ve výrobním procesu, tak v zemědělském managementu.

Náš host se zúčastňuje se studenty různých výstav s hospodářskými zvířaty, kde již sklidili mnoho úspěchů. Každoročně také dochází k prodeji plemenných jalovic do zahraničí. Velkou zajímavostí navazující na chov skotu je výroba sýrů. Přednáška upoutala pozornost našich klientů,



náš host zaujatě vyprávěl a bylo na něm vidět, že je to skutečně člověk na svém místě!
Děkujeme a budeme se těšit na další příjemné setkání! (20. 01. 2023)

Návštěva dětí z DD Býchory

Páteční odpoledne strávili klienti ve společnosti dětí z DD Býchory, které jsou již našimi pravidelnými hosty. Návštěva pro nepřízeň počasí probíhala ve vnitřních prostorách Domova. Klienti si příjemně popovídali s dětmi i jejich vychovatelkami. Děkujeme za jejich milou návštěvu a budeme se těšit na další shledání! (20. 01. 2023)



Mezigenerační setkání s dětmi z MŠ T. G. Masaryka

Naši klienti si zpřijemnilo dopoledne ve známé společnosti dětí a jejich učitelek z MŠ T. G. Masaryka. Věnovali se výrobě ozdobných svícňů ze skleniček, které jsme si poté vystavili na jídelně. Děkujeme našim hostům za milou návštěvu a budeme se těšit na další tvořivé setkání. (23. 01. 2023)



Křeslo pro hosta - Luboš Vaněk - Záchranná stanice Huslík

Pozvání v rámci aktivity Křeslo pro hosta přijal pan Luboš Vaněk, vedoucí Záchranné stanice Huslík v Poděbradech.

Areál ekocentra najdeme v bývalé Klicperově hájovně a funguje společně se Záchrannou stanicí pro zraněné živočichy. Je přístupný v otevírací

době návštěvníkům, kteří zde mohou vidět různá zvířata, především ptáky, srnky, krávy, kozy, jelena a další.

Náš host klientům poutavě vyprávěl o činnostech záchranné stanice, o zvířatech, ale

především se s námi podílel o příběhy ze života. Dokonce přinesl na ukázkou hada, ježka, které si většina klientů pohladila, a ještě netopýra a puštíka ušatého. Beseda byla moc zajímavá, děkujeme našemu hostu za návštěvu a budeme se těšit na další zajímavé setkání.

(27. 01. 2023)



Beseda na téma „Senior bez nehod“

Klienti měli možnost se zúčastnit besedy na téma „SENIOR BEZ NEHOD“, což je unikátní dlouhodobý projekt zaměřený na bezpečnost seniorů v dopravě v České republice. Svým rozsahem a komplexností se jedná o celosvětově unikátní projekt.

Jehož cílem je snížit nehodovost seniorů a rozšířit povědomí o



této problematice. Naši tři hosté informovali klienty nejen slovem, ale i poutavou projektovou prezentací. Mluvili o specifikách chování seniorů v provozu a doporučili opatření, jež by měla přispět ke zvýšení jejich bezpečnosti nejen na silnicích. Klienti se seznámili s potenciálem moderních asistenčních systémů motorových vozidel, naši hosté jim připomněli pravidla silničního provozu, poukázali na vedlejší účinky léků a zdravotních omezení vyplývajících z věku účastníka silničního provozu. (08. 02. 2023)

Hudební vystoupení – otec a syn Šálkovi

Hudební dopoledne strávili klienti ve společnosti hudebního dua – otce a syna Pavlů Šálkových, kteří nás poprvé navštívili před Vánocemi. Naši hosté nám zazpívali a zahráli v doprovodu houslí a kytary, ale dokáží zahrát i na další rytmické nástroje.



Naši hosté se snažili pečlivě vybrat písničky tak, aby je klienti znali, mohli si také společně zazpívat a odnést si příjemný kulturní zážitek. (09. 02. 2023)

Křeslo pro hosta - Mgr. Vlastislav Sýkora

V rámci aktivity „Křeslo pro hosta“ nás navštívil ředitel Základní školy T. G. Masaryka Poděbrady Mgr. Vlastislav Sýkora, který se s našimi klienty podělil o zkušenosti ohledně vývoje školství a vzdělávání. Pan ředitel poutavě nejen vyprávěl, ale přinesl s sebou i prospekty, aby školu našim klientům ještě více přiblížil. Děkujeme za návštěvu. (17. 02. 2023)



Mezigenerační setkání s dětmi z MŠ T.G. Masaryka

Pondělní dopoledne strávili naši klienti ve společnosti dětí a paní učitelek z MŠ T. G. Masaryka. Věnovaly se výrobě masopustních masek, kterými jsme si poté dozdobili jídelnu, kde se masopustní oslava právě chystala. Děkujeme za milou návštěvu a budeme se těšit na další setkání. (20. 02. 2023)



MASOPUST

Oslavy Masopustu si naši klienti v letošním roce užili v pohodě a dobré náladě. Nechyběla zabíjačka s ovarem, tlačenkou, jitřnicemi a jelítky. Kapela Poděbradka pod vedením Oldy Hořáka tradičně zajistila tu nejlepší náladu se společně zazpívanými písničkami.

(20. 02. 2023)





Muzikohraní s panem Hamplem a paní Guzkovou

Také v únoru nám dopoledne přijeli zpříjemnit pan Jiří Hampl a paní Ivana Guzková se svým zpěvem a hraním. Klienti si zazpívali lidové písně a rytmicky zahráli na hudební nástroje. Po společném zpívání navštívili také klienty na pokojích a zazpívali jejich oblíbené písničky. Tato aktivita je mezi klienty oblíbená a těšíme se další setkání příští měsíc. (21. 02. 2023)

Den evropského státu - Rumunsko

Den evropského státu, v Luxoru již v pořadí dvacátý třetí, zahájila velvyslankyně Rumunska J. E. pí. Maria-Antoaneta BARTA.

Cílem těchto dnů je pro naše klienty blíže se seznámit s dalším evropským státem, kdy velvyslanec představí svoji zemi, zodpoví jejich otázky. K obědu kuchařky uvaří typická jídla dané země. Dnes mohli ochutnat polévku Ciorba de burta, hlavní chod Ardeii Umpluti s rýží a sladkou tečku tvořil třešňový řez. Pro klienty Domova takové setkání je však především možnost proměnit všední den v den sváteční, dozvědět se a poznat něco nového, ale i příležitost pěkně se obléknout a vědět, že jsou stále váženými a zasloužilými členy naší společnosti, za kterými jezdí i tak významné osobnosti jako jsou velvyslanci evropských zemí. Klienti dostali víno, které si otevřeli k tematickému obědu a každý i malou brož, která se nosí v březnu na oslavu jara a znovuzrození v Rumunsku.





Křeslo pro hosta – velitel Městské policie Poděbrady Martin Havlíček

Pozvání do křesla pro hosta přijal velitel Městské policie Poděbrady pan Martin Havlíček. Představil práci a pravomoci městského strážníka. Klienti s ním diskutovali o aktuálních problémech v Poděbradech jako je parkování, doprava, cyklisté a další. Děkujeme za praktické ukázky z práce městské policie. (24. 02. 2023)



(Zpracovala: Marcela Kadlecová, Dana Mašindová – sociální pracovnice)

JARO



Jaro je časem nabitým silou a energií. Tuto energii můžeme vzít a využít k tomu, abychom něco ve svém životě změnili, změnili k lepšímu.

K období jara patří zapalování ohňů, oheň má totiž magickou očistnou moc. Jarní očista spočívá i v očištění prostoru kolem sebe, třeba jednoduše zapálením svíčky.

JARNÍ BYLINKY

Nestačí očistit prostor kolem sebe, očistit bychom měli také sebe a své tělo zevnitř. K vnější očištění těla skvěle poslouží voňavá koupel z jarních bylinek. Takovou bylinkovou koupel si můžete připravit třeba z bylinek jako je kopřiva, řebříček, bršlice kozí noha nebo sedmikráska.

JARNÍ JÍDELNÍČEK

Příroda je prostě moudrá, a tak do jarních bylinek vetkla přesně ty účinky, které jsou zjara potřeba. Jarní bylinky nesou mimořádné očistné působení. Navíc se dají využít jak vně (třeba prostřednictvím zmiňované koupele), tak zevnitř. I do jídelníčku vnáší jarní bylinky očistné vlastnosti a napomáhají tak zvládnout dobu očisty co nejlépe.

Jaro, resp. předjaří je také dobou velkého čtyřiceti denního půstu, alespoň dle křesťanských tradic. Půst může mít různou podobu, ale vždy slibuje odlehčení a obnovu sil. Půst a jarní očista jídelníčku je tak skvělým začátkem nového, zdravějšího, vitálnějšího a aktivnějšího života.

JARNÍ TVOŘENÍ

Aktivita a život jsou synonymy jara. I proto bychom na jaře měli trávit co nejvíc času venku, ostatně zahrada na to jenom čeká. Můžeme se směle vrhnout do setí, sázení a zahradničení, které dá život novým zeleným rostlinkám a květům.

Zahradničení je tvořením, tvořením, které přináší skutečnou radost ze života. Takovou radost přinese i tvoření všemožných jarních dekorací, kde by neměla chybět ani jarní zeleň a barvy jarních květů.

JARNÍ BARVY

Barvy k jaru prostě patří, a nejenom ta zelená.

- Pokud hledáte tvoření, při kterém si zároveň odpočínáte a zklidníte nervy, zkuste jednoduše omalovánky.
- Pokud chcete tvoření složitější, dejte se do dekorování a úprav bytu. Po velkém úklidu a očištění můžete třeba vymalovat zdi novou barvou.

JARNÍ SNĚNÍ

K jarnímu tvoření patří i snění, přemýšlení o tom, co člověku přinese spokojenost. Vlastní intuici a vnitřní hlas uslyšíte lépe s vykuřovadly, které jsme představovali jako očistný prostředek. Vykuřování toho však umí mnohem víc...

Hledejte způsoby, jak do svého života přivést radost. Objevujte cesty, jak udělat svůj život lepším. Poznávejte své sny, touhy, představy a přání – a pak je realizujte. I to patří k novým začátkům, i to patří k jaru.

Jarní rituály a tradice PAŠIJOVÉHO TÝDNE

Mnoho jarních tradic se pojí s Velikonocemi jako svátky jara a také nejvýznamnějšími křesťanskými svátky. Jde i o zmiňovaný čtyřicetidenní půst, který končí poslední ze šesti postních nedělí. Říká se jí Květná neděle nebo neděle pašijová. Následuje svatý pašijový týden – modré pondělí, šedivé úterý, škaredá středa, zelený čtvrtek, velký pátek, bílá sobota, velikonoční neděle a červené pondělí. Název pašijový týden je odvozený od pašijí, tzn. biblických příběhů o umučení Ježíše Krista. Pochází z latinského „De passione Domini“ – umučení Páně.

Pašijový týden se označuje jako svatý nebo také velký týden. Každý den v tomto týdnu má své označení (počínají květnou nedělí, přes modré pondělí... až po červené pondělí) a pojí se se zvyky a tradicemi, nezřídka mají očistný charakter nebo magickou moc ovlivňovat celý následující rok.

Konkrétní termín Velikonoc je pohyblivý, Boží Hod velikonoční připadá vždy na první neděli po prvním jarním úplňku, letos na 1. aprílový den. Velikonoce jsou dle křesťanských tradic spojené s oslavou znovuzrození Ježíše Krista, ale mají i nekřesťanský rozměr, jsou prostě oslavou znovuzrození přírody a života jako takového.

KVĚTNÁ NEDĚLE

Květná neděle, pojmenovaná podle kvetoucích kočiček, připomíná příjezd Ježíše do Jeruzaléma, kde ho lidé vítali palmovými větvíčkami. U nás tyto větvíčky nahrazují kočičky, zelené větvíčky z vrby, jívy, břízy nebo jasanu. Kočičky se stávají ozdobou kostelů, kde se také světí.

Kočičky mají dle lidových tradic čarovnou moc. Zapichují se proto v blízkosti domu, aby ho chránili před vším zlým, dřív se jako ochránci umísťovaly i za svaté obrázky a kříže. Přináší štěstí a zapíchnuté do pole přináší i dobrou úrodu.

Květná neděle je výjimečným dnem, který značí začátek něčeho nového.

MODRÉ PONDĚLÍ

Název modré pondělí pochází od modrého (nebo fialového) roucha, kterým se zdobí kostely.

Modré, také žluté pondělí je dobou odpočinku – a příprav na velký úklid. Říká se mu také masopustní pondělí.

ŠEDIVÉ ÚTERÝ

Šedivé úterý se pojí s velkým úklidem, ten právě v úterý startuje.

Dříve měla na šedivé úterý všechna košťata vymetat všechno, co se dalo – dům, stodoly i další hospodářská stavení.

ŠKAREDÁ STŘEDA

Škaredá středa připomíná Křesťanům zradu Jidáše. Ten se měl škaredit na Krista. Lidé by se však o škaredé středě mračit neměli, jinak se budou mračit každou středu v roce. O škaredé středě už by mělo být vše vymetené a uklizené, vše vyjma komína. Ten se vymetal právě o škaredé, také smetné nebo sazometné středě. Se sazemi se údajně měly z domu vymetat i zlí duchové.

O škaredé středě měl dům vypadat jako nový a zahrada měla být připravená na nový život. Na řadě byl také sváteční šatník, protože před lidmi byly sváteční dny. Jenom jídlo o škaredé středě nemělo vypadat dobře. Často šlo o bramboráky, které se schválně trhaly. Peklo se také pečivo ve tvaru písmene J s odkazem na zrádného Jidáše.

ZELENÝ ČTVRTEK

Zelená je barvou zeleného mešního roucha. Křesťané si připomínají poslední večeři Páně.

Zelený čtvrtek odkazuje také na zelené jídlo, které by se v tento den mělo jíst, aby člověk byl celý rok zdravý. Jde zejména o špenát, který může být i z kopřiv. Kulinářské využití najdou nejenom kopřivy, ale všechny jedlé jarní bylinky.

Zelený čtvrtek se pojí s očistou, nejenom zelenou očistou jídelníčku, ale i očistou těla a domu. Hospodyňky opět zametaly dům, smetí se mělo odnášet až na křižovatku cest, aby se do domu nevrátilo. Lidé vstávali časně, aby se stihly omýt rosou. Celý rok je rosa chránila před všemožnými neuhy. Po západu slunce se pak celý dům kropil svěcenou vodou, byl tak chráněn před zlými silami.

Na zelený čtvrtek kostelní zvony odlétají do Říma, tento den zní naposledy. Kostelní zvony nahrazují velikonoční řehtačky, klapačky, drhla, i ty mají svým zvukem čistit a vyhánět zlé síly.

VELKÝ PÁTEK

V tento den byl Ježíš vyveden na Golgotu, donesl si tam svůj kříž a byl na něm ukřižován. Velký pátek tuto událost připomíná, je to den velkého smutku a také nejtišší den v roce. Křesťané se tradičně postí.

Jde však také o magický den, kdy se voda v potocích má měnit na víno. Otevírají se skály a vydávají své poklady. Podle pověsti se má v tento den otevírat i památná hora Blaník.

Také na Velký pátek se lidé časně zrána chodili omývat rosou nebo přímo k potoku, aby je voda celý rok chránila před churavěním.

BÍLÁ SOBOTA

Bílá je barvou vápna, kterým se v sobotu bílilo a dezinfikovalo. Ještě pořád se uklízelo, aby bylo na Boží hod velikonoční vše dokonalé.

Bílá je také barvou bílého světla svící, které v kostelech nahrazuje tmou. S tmou mizí i ticho, zvony se vracejí z Říma a spolu s varhany se rozeznějí. Vše se připravuje na velké oslavy zmrtvýchvstání. Končí velký půst.

Na bílou sobotu by se nemělo hýbat se zemí, zahradničit, ale ani prát prádlo. Znamenalo by to máčení rukou nikoli v půdě nebo ve vodě, ale v krvi Kristovy. Za zvuku kostelních zvonů se však má třepat s ovocnými stromy a stříkat je svčcenou vodou, údajně to pomůže proti škůdcům.

VELIKONOČNÍ NEDĚLE

Velikonoční neděle – Boží hod velikonoční je oslavou Kristova vzkříšení. Byl vzkříšen o Velké noci ze soboty na neděli. Boží hod je oslavou vítězství života nad smrtí. Na svátečním stole by neměl chybět beránek, ale také chléb, mazanec, nádivka, zelené bylinky a samozřejmě vajíčka.

ČERVENÉ (VELIKONOČNÍ) PONDĚLÍ

Červené pondělí je posledním dnem velikonočních svátků, který je více než s křesťanskými tradicemi spojený s pracovním volnem. Velikonoční zvyky a rituály čerpají spíše z pohanských tradic spojených s životem, silou a plodností.

Nejrozšířenějším zvykem je pomlázka, kdy chlapci šlehají čerstvými proutky dívky, aby byly po celý rok svěží a zdravé. Méně rozšířené je polévání vodou. Někde polévají dívky chlapce po pomlázce, jinde je to naopak.



Zdroj: <https://ukocouradoma.cz/jaro-jarni-ritualy/>
(Zpracovala: Tereza Eliášová – vedoucí stravovacího úseku)

Gratulace k narozeninám

Gratulujeme k narozeninám následujícím klientům a přejeme mnoho zdraví a štěstí v dalších letech.

LEDEN

Pan Váňa Jaroslav, paní Kráčmarová Vlasta, paní Řepásková Jitka, paní Dubnová Věra, paní Pivokonská Marie

ÚNOR

Paní Marečková Miroslava, paní Černá Emilie, paní Veselá Emilie, paní Čeňková Zdenka

BŘEZEN

Paní Štaflová Marie, pan Pavel Josef, paní Málková Božena



S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili

LISTOPAD 2022 – ÚNOR 2023

Vohňová Helena	24. 11. 2022
Malá Marie	20. 01. 2023
Fuksová Marie	13. 02. 2023
Kocnerová Růžena	13. 02. 2023
Sponnerová Jiřina	20. 02. 2023



Noví klienti našeho Domova

LISTOPAD 2022 – ÚNOR 2023

Trunečková Helena	23. 11. 2022
Holá Olga	12. 12. 2022
Müllerová Milada	01. 02. 2023
Stehlíková Zdenka	22. 02. 2023
Steklá Miloslava	28. 02. 2023

Přejeme všem příjemný pobyt.

Představujeme nové klienty

Jaroslav Váňa

Narodil jsem se v Kolíně, a celý život jsem prožil ve Velkém Oseku. Měl jsem 2 sourozence – bratra a sestru. Na základní školu jsem chodil ve Velkém Oseku a poté jsem se šel vyučit do Velimi na opraváře zemědělských strojů. Po vyučení jsem byl na vojně v Klatovech. Poté jsem pracoval v ČSAD jako řidič nákladního vozidla a pak na údržbě. Chtěl jsem změnu, tak jsem se šel zeptat na práci u Českých drah v Nymburce a zde jsem pracoval jako vlakvedoucí osobních vlaků až do svých 57 let. Pak jsem měl operaci srdce a byl již v důchodu. Ve Velkém Oseku jsem žil s maminkou v našem domku. Mezi mé koníčky patřilo otužování a cestování po naší zemi vlakem. Měl jsem rád muziku



a mým snem bylo naučit se hrát na harmoniku, na což jsem měl čas až v 60 letech. V Domově jsem od listopadu 2022, jsem zde spokojený.

Olga Holá



Narodila jsem se v Křinci v roce 1940, kde můj otec pracoval jako doručovatel. Když mi bylo šest let, stěhovali jsme se do Městce Králové, kam byl tatínek přeložen. Já chodila na základní školu v Městci Králové a pak pokračovala na střední škole v Poděbradech, kde jsem v roce 1958 maturovala. Pracovala jsem na Československé poště. První se mi narodil syn Zbyněk. Po mateřské jsem pracovala jako vedoucí pošty v Opočnici. Pak jsem přešla na poštu v Městci Králové, kde jsem později dělala vedoucí. S manželem Oldřichem jsem měla syna Radka. Od roku 1992 jsem byla

v invalidním důchodu. V roce 1998 jsem ovdověla. Mám 3 vnoučata. V Luxoru jsem od prosince 2022.

Helena Trunečková

Narodila jsem se v Loděnici u Berouna. S rodiči jsem žila ve Vráži u Berouna. Měla jsem o šest let mladšího bratra. Do základní školy jsem chodila do 5. třídy ve Vráži a pak pokračovala do měšťanky v Loděnici. Střední školu jsem absolvovala na Obchodní akademii v Berouně, kde jsem v roce 1948 maturovala.

Pracovala jsem v Praze na generálním ředitelství Českomoravských skláren v účtárně. Když se tento podnik rušil, pracovala jsem pro Sklo export. Ve 21 letech jsem se vdala, s manželem jsme měli dvě děti. Větší část života jsem prožila v Praze. Mezi mé koníčky patřila literatura,

které se věnuji do dnes. Do Domova jsem se přestěhovala v listopadu 2022, v Poděbradech žije můj syn.



Milada Müllerová

Narodila jsem se v roce 1927 v obci Jednov v okrese Prostějov, kam jsem chodila do základní školy. Po smrti otce jsem žila s matkou a sestrou. V roce 1948 jsem se přestěhovala za prací do Poděbrad. V roce 1949 jsem se vdala a v letech 1950 a 1951 se narodili synové Rudolf a Pavel. Pracovala jsem jako pletařka v Polabanu Poděbrady. V roce 1978 jsem ovdověla a od té doby žiji sama v Poděbradech.



(Zpracovala: Dana Mašindová – sociální pracovnice)

Zdroje použitých obrázků:

- <https://www.fotoaparát.cz/fotogalerie/fotografie/474115/>
- https://www.seekpng.com/ipng/u2w7w7r5a9t4o0q8_vector-royalty-free-download-bingo-stuffing-rotary-bingo/
- <https://br.pinterest.com/lucianaalmeidagomes91/cuidador-de-idosos/>

Představujeme pracovníky

Miroslava Kaprálková

Dobrý den, jmenuji se Miroslava Kaprálková, narodila jsem se v roce 1958 v Pečkách. Po studiích jsem dlouhodobě pracovala ve společnosti pro dovoz a vývoz potravinářských výrobků.

Ráda jsem pomáhala při práci se seniory, například v denních stacionářích Diakonie nebo jako osobní asistentka. Mám tuto práci ráda, a proto jsem se nyní pro ni rozhodla. Těší mě pracovat v našem domově Luxor Poděbrady, kde je milé prostředí, laskaví klienti a velmi dobrý pracovní kolektiv.

Ve svém volném čase se věnuji především rodině, mám prima vnoučata, sportuji, ráda lyžuji, jezdím na kole, chodím po horách a cestuji s přáteli.

Přeji Vám vše dobré a těším se na naši vzájemnou a hezkou spolupráci.



Ivana Čechová



Jmenuji se Ivana Čechová a je mi 55 let. Narodila jsem se Nymburce. Mám 2 syny, Davida 35 let a Jakuba 34 let. Rodina je pro mne velmi důležitá.

Řadu let pracuji v sociálních službách, v posledních letech jsem pracovala v DPS Hagibor Praha. Po vážném onemocnění maminky jsem zůstala v domácnosti a věnovala jsem jí veškerý čas a péči. V současné době pracuji v Luxor Poděbrady a děkuji za vřelé přijetí Vám všem.

ZDRAVÍ A MY

DYNAMICKÁ ANTIDEKUBITNÍ MATRACE "POMOCNÍK" V PÉČI O POKOŽKU SENIORŮ



I v našem domově používáme tyto matrace, které bychom vám chtěli v tomto čísle

časopisu přestavit. Matrace jsou určeny pro klienty s případnými defekty na kůži převážně v oblasti hýždí a na patách.

Dekubity jinými slovy proleženiny jsou defekty kůže a podkožních struktur, které vznikají v důsledku tlaku a dalších nežádoucích faktorů.

Matrace je navržena pro unikátní jednoduchost obsluhy a poskytuje funkce pro vynikající uživatelský komfort, snížení střížných sil a zlepšení mikroklimatu. Matrace vydrží být nafouknutá 12 hodin (v běžném režimu je nepřetržitě zapojena do elektrické sítě) a její pěnové jádro je vyrobeno ze studené pěny. Jendou z funkcí matrace je např. odlehčení pat. Ve spodní části matrace je tlak rozložen tak, aby co nejméně zatěžoval pokožku na patách. Komplexně celá matrace pomáhá předcházet a léčit dekubity až do kategorie 4, včetně dále neklasifikovaných tlakových poranění.

Každá matrace je vybavena kompresor se systém Curo Cell A4 (inteligentní a plně automatický kompresor). Systém zajistí, že po ulehnutí na matraci počítač automaticky vyhodnotí hmotnost klienta, nastaví veškeré parametry pro optimalizaci tlaku tak, jak je důležité pro nejlepší výsledky léčby. Benefitem tohoto kompresoru je to, že má zvukové a světelné alarmy, které dají personálu znamení při poklesu tlaku v matraci, či výpadku elektřiny.

Nejen vhodnými pomůckami můžeme defektům na kůži předcházet. Svě opodstatněné místo v prevenci má i výživa a pitný režim, pohyb dle schopností a možností každého z nás, řádná hygiena, péče o inkontinenci a další.

Zdroj: <https://www.pomuckyseniorum.cz/dynamicka-antidekubitni-matrace-a4-cx16/>,
<https://www.sosdomacipece.cz/>

(Zpracovala: Mgr. Kristýna Soudská – vedoucí sociální péče)

Trénování paměti a pozornosti

Pravidelné trénování paměti je důležité pro každého z nás, proto jsme připravili další lekci. Přejeme Vám dobrou náladu při tréninku paměti.

Vyluštěte přesmyčky ovoce

GLENRI	ŠIVNĚ
NOGMA	REŠTANG
ŠKARUH	OLEPOM
VESKOBRR	PERG
ALINMA	RINAKATENK

Trénování slovní zásoby

Najděte 10 slov (podstatných jmen), která začínají na písmena Na -.

Na	Na
Na	Na
Na	Na
Na	Na
Na	Na

Napište 10 ženských jmen, které začínají na písmeno M

M	M
M	M
M	M
M	M
M	M

K zadanému podstatnému jménu se pokuste doplnit několik přídavných jmen (přívlastků), která se k němu používají

Příklad: skleněné, střešní, špinavé, čisté, plastové..... okno

..... dveře
..... papír
..... zmrzlina
..... oko
..... film
..... pes

Přidejte ke slovu jedno písmenko tak, aby vzniklo další slovo

Příklad: Rána – brána, vrána, rázná...

Mysl Káva.....

Sto Dole.....

Rak Stela.....

V každé větě je ukryt název jednoho jídla, zkuste jej najít

Příklad: Petr se včera neučil, je li to pravda, čeká ho trest. JELITO

Tohle rychle schovej, Cecilko, než to někdo uvidí.

Vašku, řekla jsem ti už, ať si uklidíš v pokoji.

Nový varný elektrický systém je opravdu úsporný.

Moje máma solí potraviny velmi málo.

Trénování pozornosti - Najděte 8 rozdílů mezi obrázky



Příjemné chvíle u tréninku paměti, dobrou náladu a pevné zdraví Vám přejí Jana s Aničkou