NÁŠ DOMOV

Časopis obyvatel Domova pro seniory Luxor

č. 2/2011

Vážení a milí přátelé,

dostává se Vám do rukou další číslo našeho čtvrtletníku, tentokrát uprostřed nejkrásnějšího ročního období. Příroda voní čerstvostí a znovuzrozením, sluníčko příjemně hladí po těle i po duši. Máme před sebou spoustu krásných dní, ve kterých nás čeká například opékání buřtů, výlet do skanzenu nebo společné rybaření.

Přejeme Vám všem, ať si přicházející krásný čas pěkně vychutnáte a to ve zdraví a pohodě.

Za kolektiv pracovníků Luxoru

Váš Jaromír Novák

Připomínka společenských akcí

Křeslo pro hosta

Ing. Polesný - Přednáška o Krétě, Ing. Polesný je cestovatel, který procestoval celý svět a přišel nám vyprávět o svých zážitcích z cest. (4. 2. 2011)

p. Češka - Vyprávění o poutním místě Filipov. (10. 2. 2011)

Ing. Bajer - Jak účinně ovlivňovat vlastní zdraví nám přišel představit pan Ing. Bajer z Velkého Oseku, který představil účinky rakytníku. (1. 4. 2011)

Masopustní odpoledne (23. 2. 2011)

Připomněli jsme si tradiční Masopust s dobrým jídlem a k tomu nám zahrála naše známá kapela Poděbradka. Pochutnali jsme si na tradičních zabijačkových specialitách - jitrnicích, tlačence, škvarkách nebo ovaru. Celé odpoledne se neslo v radostné náladě a ještě další dny jsme vzpomínali.

MDŽ (8. 3. 2011)

Již se stalo tradicí, že popřejeme všem našim obyvatelkám na Mezinárodní den žen pěknou kytičkou. Slavnostně jsme se sešli na jídelně, kde pan ředitel Novák s Ing. Bambasem rozdali přítomným dámám kytičku petrklíče. Kdo se nemohl dostavit na jídelnu, toho navštívili osobně na pokoji. Kytička potěšila a rozzářila pokoje.

Hašlerovy písničky s p. Šedivým (9. 3. 2011)

Pravidelně jednou za rok nás navštíví se svým vystoupením pan Šedivý, který se specializuje na písničky a život pana Karla Hašlera. Znovu jsme si připomněli pozoruhodný život pana Hašlera a jeho krásné písničky. Byl to druhý dárek k Mezinárodnímu dni žen, ale určitě také i pro naše pány.

Vystoupení dětí z Monte školky (6. 4. 2011)

Milým zážitkem pro nás všechny je vždy návštěva našeho domova těmi nejmenšími. Tentokráte si pro nás děti z Montessori školky připravily pohádku " O veliké řepě" a " O Koblížkovi".

Velikonoční posezení (27. 4. 2011)

S dozvuky velikonočních svátků jsme si naplánovali odpoledne s kapelou z Velenic a vystoupení dětí z mateřské školky Montessori. Bylo připravené skvělé občerstvení a kapela hrála a zpívala jednu písničku za druhou.

Plsnění vlny jehlou (4. 5. 2011)

Za účasti odborného týmu pracovníků jsme se mohli zúčastnit a naučit zajímavou techniku práce s vlnou.

Představujeme nové klienty

Paní Jana Baumrtová

Odkud pocházíte?

Pocházím z malé vesničky na Moravě, kde jsem vyrůstala. Poté jsem se hodně stěhovala po různých místech Čech a Moravy a nakonec jsem se usadila v Poděbradech.

Co jste dělala po škole?

Vystudovala jsem zdravotní školu a pracovala jako zdravotní sestra v lázních v Luhačovicích. Později jsme se přestěhovali a pracovala v Lázních Jeseník. Od roku 1954 jsem byla v Poděbradech, pracovala jsem v Letních lázních a lázeňských domech Domovina a Libenský.

Co Vaše rodina?

S manželem jsme si postavili domek a při něm jsme měli zahrádku, o kterou jsme se starali. Teď jsem již vdova, ale moje děti a vnoučata mi dělají radost. Vychovala jsem dvě děti, syna Ladislava a dceru Janu. Od syna mám vnoučátka Tomáše a Janu, kteří mne chodí občas navštěvovat.

Jak dlouho jste v Domově?

Do domova jsem se přestěhovala v březnu 2011, takže zatím velice krátce.

Jaké máte záliby?

Když jsem neměla zdravotní obtíže, ráda jsem cestovala, pokud byla příležitost. Ráda jsem četla časopis Květy a luštila křížovky. Dříve jsem také měla jako svůj koníček šití a pletení. V současnosti ráda sleduji televizi, především seriály.

Co byste popřála ostatním klientům a zaměstnancům?

Všem přeji hodně zdraví a štěstí.

Paní Věra Dobiášová

Odkud pocházíte?

Narodila jsem se v Kovanicích, kde jsem prožila své dětství se dvěma sourozenci. Poté jsem se provdala a přestěhovala s manželem do Nymburka. S manželem jsem v Nymburce prožila krásných 60 let.

Co jste dělala po škole?

Pracovala jsem v nymburských tiskárnách u tiskařského stroje po celou dobu svého pracovního života. Velmi ráda jsem ale také pracovala na zahrádce, kde jsem pěstovala zeleninu. Ráda jsem také jezdila na kole, dokud mi to zdraví dovolilo.

Co Vaše rodina?

Mám jednu dceru, která se jmenuje jako já Věra. Ta má dvě děti a od nich mám již 7 pravnoučat. Moje rodina je má největší radost a to hlavně pravnoučata.

Jak dlouho jste v Domově?

V Domově žiji od ledna 2011.

Jaké máte záliby?

Dříve moji zálibou byla práce na zahrádce, kde jsem si odpočinula a zároveň se udržovala v kondici i v důchodu. Ráda jsem četla časopisy. Nejraději nyní sleduji televizi, především české filmy a také ráda poslouchám dechovky. V Domově za mnou chodí dobrovolnice Martina, se kterou hraji různé společenské hry například „Člověče nezlob se“ nebo karty. Pokud je hezké počasí, tak mě vezme do parku na procházku.

Co byste popřála ostatním klientům a zaměstnancům?

Hlavně hodně zdraví.

(zpracovala Michaela Malátová, Dana Šlemínová)

Představujeme zaměstnance Luxoru

Jmenuji se **Dana Šlemínová**, a pracuji v Luxoru od srpna roku 2007. Nejprve jako sociální pracovnice částečně pro Domov a pro Komunitní centrum. V současné době mám na starosti poradenství v poradně pro seniory a osoby se zdravotním postižením v Komunitním centru při našem Domově. Od roku 2009 zastávám funkci zástupce ředitele a vypracovávám metodiky pro všechny naše služby.

Vystudovala jsem Vyšší odbornou školu v Praze, obor sociální práce. V současné době dálkově studuji Univerzitu Hradec Králové, bakalářský obor sociální a charitativní práce. Studium při zaměstnání je velice náročné, ale již brzy budu skládat závěrečné zkoušky.

Mám jednu mladší sestru Janu, kterou jste zde mohli potkat na odborné praxi, která studuje také stejnou školu.

Žiji od narození v obci Kostelní Lhota, která je kousek od Poděbrad. Pokud je krásné počasí tak jezdím do práce na kole, což je jeden z mých koníčků.
Protože bydlím v rodinném domku, máme u něj zahrádku, kde pěstujeme zeleninu a sem tam i nějakou kytičku. Je to moje relaxace, když přijdu z práce.
Máme také dva psí miláčky, jezevčici Sendy a voříška Žofii. Je to správná dvojka, která každou chvíli provede nějakou lumpárnu.

Vzkaz pro klienty i zaměstnance:
Všem klientům chci popřát spokojenost v našem domově, ať je jim v naší péči dobře. Zaměstnancům hodné vedení a radost z práce, kterou zde dělají. A závěrem moje velké poděkování za jejich přístup a dobrou spolupráci.

Naše zdraví

Artróza, artritida

Artróza je nepříjemné degenerativní onemocnění vyskytující se až ve vyšším věku, hlavně u lidí nad 50 let. Artritida, zánět kloubů většinou revmatického původu, se objevuje již v mladších věkových skupinách.

Klouby osob trpících artrózou postupně ztrácejí chrupavku, která je pokrývá hladkou, gelu podobnou hmotu, tlumící nárazy a zabraňující kostem v přímém dotyku. Nejčastěji bývají postižené klouby prstů, kolen, kyčlí a páteře. Revmatoidní artritida je chronické onemocnění, při kterém vzniká zánět a poškození chrupavek i vazivových tkání v okolí kloubu.

Artritida - příznaky

únava, úbytek na váze, zvýšená teplota a ztuhlost kloubů, po které za několik týdnů následuje zarudnutí a bolestivý otok (zápěstí prsty, kolena, kotníky); okolí kloubů bývá teplejší

Artróza - příznaky

mírné bolesti a ztuhlost kloubů, zvláště ráno a po odpočinku se zvolna zhoršují

Artróza, artritida a její příčiny

I když artróza a revmatoidní artritida mají různé příčiny, má doplňující léčba mnoho společného. Antioxidanty, jako vitaminy C, E a zinek, se užívají u obou nemocí k ochraně buněk, včetně kloubních, před poškozením.

Glukosamin, cukr, který je jedním ze stavebních kamenů chrupavky, patří k nejúčinnějším lékům zmírňujícím kloubní bolesti, artrózu i artritidu. Zdá se také, že zpomaluje poškození chrupavky, ale není dosud jasné, může-li být artróza vyléčena.

Nezapomeňme na rybí tuk, který může tlumit zánět, zvláště při revmatoidní artritidě.

Artróza, artritida a co ještě můžete dělat

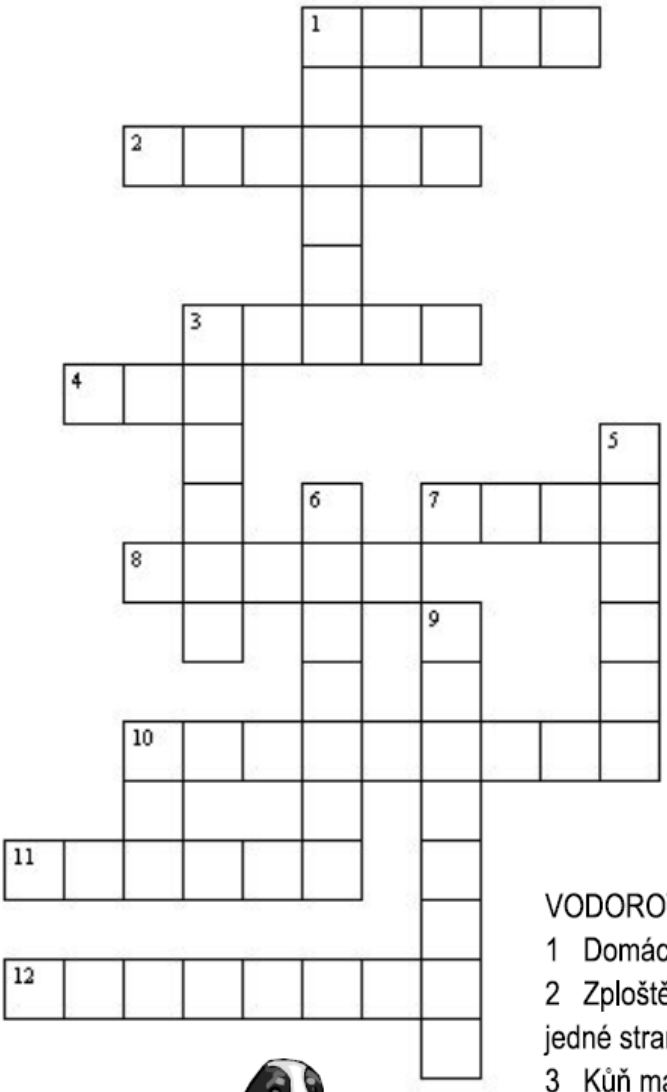
- Věnujte se mírnému, nepříliš zatěžujícímu cvičení, například chůzi a plavání; posiluje to svaly a zlepšuje celkový stav kloubů.
- Bolestem ulevuje i místní aplikace tepla nebo chladu 20 minut třikrát denně.

http://bolesti.abecedazdravi.cz/artroza-artritida

Křížovka

ŽIVOČICHOVÉ OD PÍSMENA "P"

Zkuste doplnit všechna políčka v křížovce.



SVISLE:

1 Velká myš, která žije v kanálech

3 Ryba, která žije v čisté vodě

5 členovec, který tká sítě

6 Vodní ptáke s vakem pod zobákem

9 Pestře zbarvený pták

10 Pták s dlouhými ocasními pery

VODOROVNĚ:

1 Domácí zvíře se štětinami

2 Zploštělá mořská ryba, která má oči na jedné straně hlavy

3 Kůň malého vzrůstu

4 Nejlepší přítel člověka

7 Americká kočkovitá šelma

8 Larva žáby

10 Australský savec s plochým zobákem

11 řve jako ..... (opice)

12 červ, který saje krev a dříve se používal v medicíně