



NÁŠ DOMOV

Časopis obyvatel

Domova pro seniory Luxor

č. 2/2023

Vážení a milí přátelé,

v úvodním slově nejprve musíme poděkovat Vám všem za trpělivost a pozitivní přístup k omezením, spojeném s rekonstrukcí a modernizací našeho



Domova. Prošli jsme výměnou rozvodů vody, úpravou elektrického vedení, Luxor dostal novou fasádu, rekonstruovali jsme kuchyň a započali generální přestavbu a modernizaci prvních čtyř pokojů v prvním patře.

Přejeme Vám, aby nadcházející LÉTO bylo pro Vás příjemné a prozářené sluncem. Vlije Vám do těla energii povzbuzující Vaši aktivitu, pozitivní naladění a celkovou spokojenost. Věříme, že ji využijete do poslední kapičky, ať už ji vynaložíte na cokoliv - na námi organizované aktivizační činnosti či na soukromé aktivity.

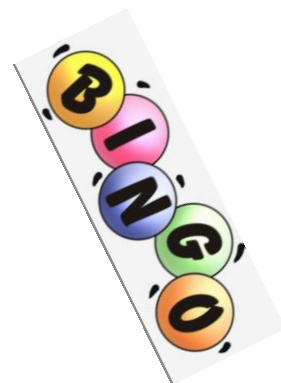
S přáním příjemně strávených letních dnů za kolektiv zaměstnanců Luxoru

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**



Omlouváme se, z důvodu probíhající rekonstrukce je omezená nabídka běžných aktivit.

Veškeré aktivity probíhají na zahradě za příznivého počasí.

O plánovaných aktivitách jsou vždy informace na nástěnkách na patrech a hlášeny místním rozhlasem.

Děkujeme za pochopení ☺

Společenské akce

MDŽ s kytičkou

Oslava Mezinárodního dne žen patří již k tradičním svátkům a tak jako každý rok, ani letos nezapomněl pan ředitel všechny klientky i pracovnice Domova obdarovat krásnou jarní květinou – petrklíčem, čímž všechny velmi potěšil a na jejich tvářích vykouznil krásný úsměv! (08. 03. 2023)



Křeslo pro hosta - Jiří Kafka cestovatel

Cestování bylo koníčkem mnohých našich klientů, a tentokrát nás do Střední Ameriky vzal pan Jiří Kafka svou poutavou přednáškou. Procestovali jsme s ním stát Panamu a poznali krásy této země. (24. 03. 2023)



Křeslo pro hosta – Ladislav Langr

Páteční dopoledne jsme si zpříjemnili besedou s panem Ladislavem Langrem, který nám přišel povyprávět o významných osobnostech Poděbrad. (31. 03. 2023)



Velikonoce v Luxoru

Letošní svátky jara si i přes nepřízeň počasí naši klienti tradičně užili v pohodě a dobré náladě s pečením, zdobením, výslužkou a nakonec samozřejmě i s omlazující pomlázkou. (10. 04. 2023)

Koncert kapela – Patrola ŠLAPETO

Do Luxoru jsme pozvali vzácné hudební hosty – kapelu ŠLAPETO. Zahrála nám známé písničky, které jsme si s ní radostně zaspívali. Hudební vystoupení bylo propojeno vtipy a dobrou náladou, kterou si všichni klienti užívali a odcházeli s úsměvem na tváři. (20. 04. 2023)



Křeslo pro hosta – Vladimíra Kvíčerová

Paní Kvíčerová navštívila opět náš domov a připravila si zajímavou přednášku o malíři Alfonsovi Muchovi. Přinesla klientům ukázat různé jeho plakáty, vyprávěla o jeho životě, tvorbě a dalších zajímavostech z jeho života.

(21. 04. 2023)



Tvoření s dětmi z MŠ TGM Poděbrady



Děti z mateřské školy nás přišly pozdravit a připravily si společné setí semínek. Klienti s dětmi vyzdobili sázcí kelímky a zaseli semínka řeřichy, o které budeme pečovat na jídelně. (24. 04. 2023)



Muzikohraní s panem Hamplem a paní Guzkovou

Hudební hodinku s panem Hamplem a paní Guzkovou si klienti užili zpěvem krásných českých písniček. Klienti si zahráli na rytmické hudební nástroje. Po společném zpívání na jídelně navštívili naši hosté také klienty na pokojích a zazpívali si s nimi na přání.

(25. 04. 2023)



Koncert žáků ZUŠ Poděbrady

Poslední středu v měsíci se těšíme na vystoupení žáků z místní základní umělecké školy. Vyslechli jsme krátké skladby hry na kytaru, housle i harmoniku. Některé písničky jsme si s radostí zazpívali. (26. 04. 2023)



Oslava 101 let paní Miloslavy Lejnarové

Životní jubileum jsme oslavili s paní Miloslavou Lejnarovou, která se poslední dubnový den dožila 101 let. Byla to příležitost popřát hodně zdraví a užít si dopoledne v příjemné společnosti kapely Veleňanka. Přípitek i malé pohoštění potěšil každého a nejvíce byla překvapená oslavenkyně 😊 (27. 04. 2023)



Křeslo pro hosta – Milan Čejka

Pozvání do „Křesla pro hosta“ přijal pan Milan Čejka, který je novinář, fotograf a historik. Pro své povídání si připravil téma – Regionální pověsti. Klienti se dozvěděli zajímavosti například o Pouti v Libici nad Cidlinou z pohledu historie. Určitě jsme toto téma nevyčerпали a budeme pokračovat ve vyprávění. (28. 04. 2023)



Vyhodnocení turnaje v BINGU

Odehráli jsme deset kol „Binga“ a přišlo vyhodnocení. Diplom a malou pozornost získala za třetí místo paní Miroslava Marečková, na druhém místě se umístila paní Helena Macková a zlatou příčku získala paní Božena Málková. Ostatní účastníci turnaje dostali malé pohoštění v podobě kávy a zákusku, aby měli motivaci dále soutěžit. A hned poté jsme zahájili další kolo této oblíbené hry. (02. 05. 2023)



Tvořivé setkání s žáky ZŠ T. G. Masaryka

Po delší pauze jsme navázali opět spolupráci se žákovským parlamentem ZŠ T.G. Masaryka. Dnešní setkání bylo tvořivé – výroba jarních dekorací a příjemné popovídání. Dětem i klientům se setkání líbilo a budeme se těšit na další spolupráci a setkávání. (03. 05. 2023)



Den Irska

Návštěva velvyslankyně Irska paní Cliony Manahan byla již v pořadí 24. návštěvou velvyslance evropského státu v LUXORU při pořádání „Dne evropského státu“. Hosté, kteří přivezli klientům i pro Domov prezenty, byli přivítáni již tradičně naší kolegyní v národním kroji chlebem se solí a nezbytným



přípitkem. Cílem těchto dnů je seznámení se s danou zemí, kdy velvyslanec představí svou zemi, zodpoví otázky obyvatel Domova a kuchařky v tento den uvaří speciality dané oblasti. Dnes jsme si pochutnali na polévce kukuřičný chowder, irish stew (hovězí maso se zeleninou) s bramborem a jako sladká tečka byl servírován dezert barmbrack. Pro klienty Domova je to nejen možnost dozvědět se a poznat něco nového, ale i příležitost pěkně se obléknout a vědět, že jsou stále váženými a zaslouženými členy naší společnosti, za kterými

jezdí i tak významné osobnosti, jako jsou velvyslanci evropských zemí. (09. 05. 2023)

Návštěva dětí z Dětského domova Býchory

Páteční odpoledne našim klientům zpříjemnily děti z Dětského domova Býchory, kteří jsou již našimi známými a vždy vítanými hosty. Tentokrát se děti a paní vychovatelky s našimi klienty sešly v prostorách Komunitního centra, kde si pěkně popovídaly. Děkujeme za jejich milou návštěvu a budeme doufat, že další setkání bude za příznivějšího počasí a děti se budou moci s klienty procházet v parku. (18. 05. 2023)



Opékání buřtů na zahradě

Sešli jsme se poprvé v letošním roce na oblíbenou zahradní akci, což je opékání buřtů. Počasí nám přálo, klienti poseděli a popovídali si u kávy a vychlazeného piva a těšili se na pěkně ugrilované buřty s chlebem, hořčicí a křenem. K dobré náladě přispěly i písničky na přání, které pouštěl pan ředitel.

(24. 05. 2023)



Mezigenerační tvoření s dětmi z MŠ T.G. Masaryka + Turnaj v Bingu

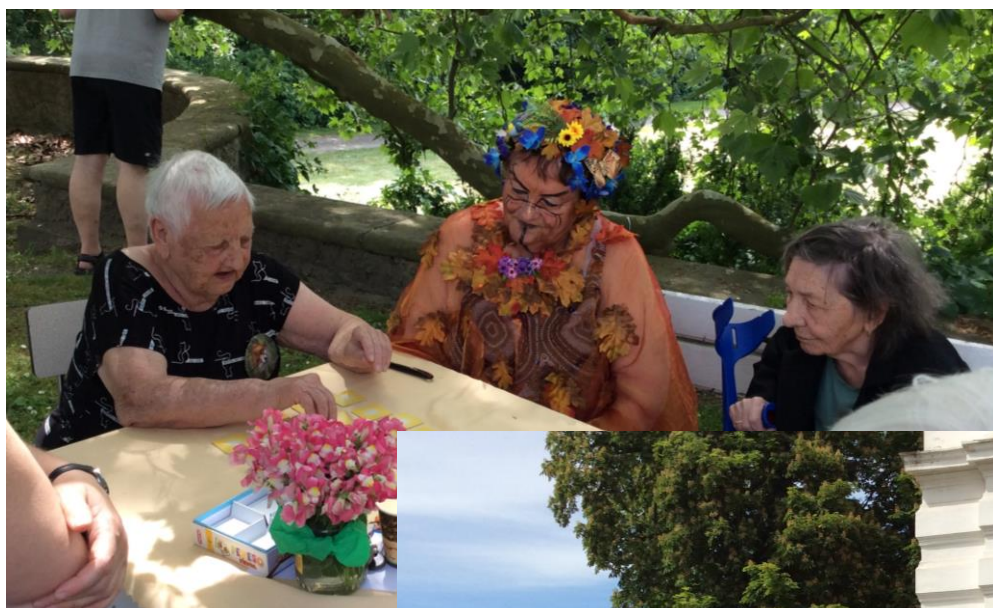
Nový týden jsme zahájili na zahradě s dětmi a paními učitelkami z MŠ T. G. Masaryka. Děti s našimi klienty tvořily z barevných papírů tulipány, které lepily na čtvrtku. Všem se práce moc povedly a rádi si je vystavíme na chodbě Domova. Po společné tvorbě jsme s klienty hráli další kolo turnaje v Bingu.

(29. 05. 2023)



XIV. Ročník Lyského pětiboje

Ve čtvrtek odpoledne jsme se s klienty Domova zúčastnili již XIV. ročníku Lyského pětiboje s tématem „Tajemná příroda“. Organizátoři z Domova Na Zámku v Lysé nad Labem nás tradičně přivítali v krásných tematických kostýmech. Před soutěžními úkoly posedělo všech šest družstev při občerstvení a poslechu kapely Lachtani. Po úvodním přivítání pana ředitele v mysliveckém kostýmu jsme začali soutěžit v pěti disciplínách, např. kvízem z lesního zákoutí, křížovkou, pexesem, hodem na cíl a také jsme lovili ryby. Volnou disciplínou a zároveň domácím úkolem bylo vypěstování, výroba nebo skladba básně, písně s přírodní tematikou. Naše družstvo si připravilo ručně vyrobené květinové hodiny s prezentací básně., kterou složila naše klientka paní Zdenka Hutová. Pro doprovody družstev si domácí připravili bonusovou disciplínu, která mohla také zamíchat celkovým pořadím. Na všechny disciplíny dohlížela tříčlenná porota, která hodnotila kreativitu, nápad, vtip a přidělovala body. Náš tým ve složení pí Rákosníková, pí. Málková, pí Janoušková a p. Slabihoudek se umístili na krásném 5. místě a získali balíček s cenami. I tento ročník Lyského pětiboje byl velmi vydařený, měli jsme nádherné počasí a všem se výlet velmi líbil! (01. 06. 2023)



Výlet vyhlídkovým vláčkem

Dnes jsme se všichni těšili na oblíbenou projížďku vyhlídkovým vláčkem. Naše trasa vedla jako obvykle přes park k vodotrysku, přes kolonádu kolem slunečních hodin, dále jsme Studentskou a Husovou ulicí přejeli k Labi, kde jsme projížděli kolem vyhlídkové lodi. Pokračovali jsme podél zámku směrem ke Střelnici až k soutoku, kde jsme měli přestávku na občerstvení. Klienti se osvěžili pivem, limonádou, ale i zmrzlinou, někdo si dal i kávu. Poté jsme se vraceli kolem prostor golfového hřiště zpět na hlavní hradeckou silnici přes Riegrovo náměstí domů. Klienti si jízdu užili, počasí nám přálo, jenom se všichni, kteří měli zájem, nemohli zúčastnit, proto máme domluven ještě další termín. (08. 06. 2023)



Hudební vystoupení: EVA A VAŠEK

Dnes nás potěšilo dlouho očekávané vystoupení manželské dvojice Evy a Vaška Ševčíkových, na které jsme se velmi těšili. Naši hosté patří mezi komerčně úspěšné české interprety, kteří vystupují často i v zahraničí. Klienti se zaposlouchali do starších převzatých hudebních hitů ve stylu lidových písní, dechovky, coutry, beatu, pop music, trempských písní a šlágrů 20. století, mohli si zazpívat a celkově se skvěle pobavit. Vystoupení našich hostů všichni klienti hodnotili jako nevšední zážitek a byli moc rádi, že se mohli takové významné akce zúčastnit. (26. 06. 2023)



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

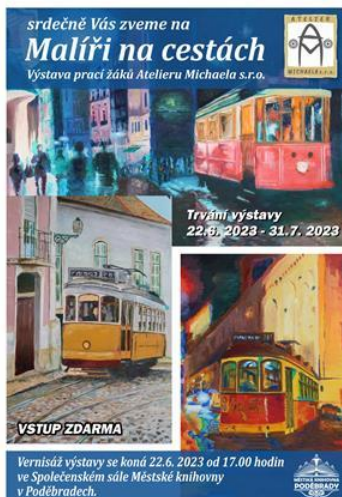
KULTURNÍ AKCE V PODĚBRADECH – LÉTO 2023

- **ZAHRADNÍ SLAVNOST**

30. 6. 2023 18:00, Zámek Poděbrady



22. 6. 2023 - 31. 7. 2023
MALÍŘI NA CESTÁCH
SPOLEČENSKÝ SÁL



15. 4. – 30. 7. 2023

LUDVÍK KUBA – OBRAZY

Galerie L. Kuby Poděbrady



13. 7. 2023 v 19:00 hod.

MICHAL PROKOP

Atrium Letní lázně



21. 7. 2023 – V 19:00 hod.
DROBEČKY Z PERNÍKU - divadlo
Atrium Letní lázně



25. 8. 2023 v 18:00 hod.

Honza Ponocný: Alice Nellis in Concert

Zámek Poděbrady



Buty: Filmová jízda - koncert

26. 8. 13:30

Zámek Poděbrady

**Vzpomínka na Petra Skoumala: Olin Nejezchleba
& Malý Bobr** - koncert

27. 8. 11:00

Zámek Poděbrady



Soundtrack Poděbrady 2023 - festival

24. 8. – 27. 8.

Poděbrady – různá místa



Gratulace k narozeninám

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

DUBEN

paní Ludmila Němcová, paní Ing. Petra Pátá, paní Věra Janoušková, paní Zdenka Hutová, paní Ludmila Kadeřábková, paní Marie Siřínková, paní Marie Sedláčková, paní Helena Trunečková, paní Miloslava Lejnarová

KVĚTEN

paní Miroslava Vokněrová, pan Vlastimil Černý, paní Jarmila Koblásová, paní Jiřina Šimková, paní Marie Dlouhá, paní Božena Sajdlová, paní Jarmila Chudobová

ČERVEN

paní Hana Černá, paní Jitka Kacbundová, paní Eva Novotná, paní Pavla Křížová

S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili

BŘEZEN 2023 – ČERVEN 2023

Miloslava Lhotáková	03. 03. 2023
Kateřina Pánková	15. 03. 2023
Jaroslav Málek	31. 03. 2023
Marie Volejníková	31. 03. 2023
Marie Štaflová	01. 04. 2023
Pavel Říha	29. 04. 2023



Marie Pivokonská	08. 05. 2023
Růžena Sochová	28. 05. 2023
Marta Urbanová	10. 06. 2023
Jitka Řepásková	17. 06. 2023

Noví klienti našeho Domova

BŘEZEN 2023 – ČERVEN 2023

Pavla Křížová	14. 03. 2023
Růžena Sochová	16. 03. 2023
Ludmila Kadeřábková	22. 03. 2023
Vlastimil Černý	11. 04. 2023
Marie Pařenicová	12. 04. 2023
Jarmila Koblášová	12. 04. 2023
Mgr. Irena Větrovská	06. 06. 2023
Růžena Dusilová	21. 06. 2023
Zdenka Kudrnová	23. 06. 2023

Přejeme všem příjemný pobyt.

(Zpracovala: Marcela Kadlecová – sociální pracovníce)

NOVÝ PŘÍSTROJ

NA ODDĚLENÍ REHABILITACE

Od letošního dubna má rehabilitace DS Luxor k dispozici nový přístroj. Ten je vhodný pro léčbu bolestivých stavů pohybového aparátu našich klientů.

Jedná se o přístroj pro **ultrazvukovou terapii**.

Přístroj je přenosný a tedy vhodný i pro léčbu u klientů, pro které je obtížnější navštívit osobně ambulanci rehabilitace v suterénu budovy.

Někteří z klientů si přístroj již vyzkoušeli na vlastní kůži.

Jak funguje ultrazvuková terapie (UZ)?

Ultrazvuková terapie je neinvazivní, nebolestivá léčebná metoda, která využívá mechanickou energii podélných vln, které pronikají hluboko do měkkých tkání lidského těla (kůže, svaly, šlachy).

Tato energie vzniká aktivací – oscilací (chvěním) krystalu umístěného v hlavě aplikátoru.

Toto chvění je přenášeno z ultrazvukového aplikátoru na povrch lidského těla prostřednictvím kontaktního média – gelu, který se nanáší přímo na kůži klienta.

Mechanické vlny vnikají do tkání těla a jsou přeměňovány na **teplo** a současně provádějí **mikromasáž** léčené oblasti.

Účinky ultrazvuková terapie: *RELAXACE SVALOVÉ A POJIVOVÉ TKÁNĚ*
(svaly, šlachy, vazy)

ZVÝŠENÉ PROKRVENÍ TKÁNÍ

SNÍŽENÍ OTOKU

PŘÍSPÍVÁ K URYCHLENÍ HOJENÍ
(např. po úrazech)

SNÍŽENÍ BOLESTI

Naše pracoviště je vybaveno nejnovější technologií aplikace UZ.

Aplikátor Hands Free pro bezobslužné použití

Aplikátor **Hands Free** přináší unikátní technologii rotujícího pole. Jde o první ultrazvukový aplikátor na trhu, který elektronicky přesně vytváří rotující ultrazvukové pole bez nutnosti zásahu terapeuta. Jedinečná technologie umožňuje velmi rychlé, účinné a pohodlné ošetření.



Jako každá léčebná metoda, má i tato svoje kontraindikace. Nelze ji tedy využít v době akutního onemocnění, při kožním onemocnění či při porušení kůže v místě aplikace.

Terapii ultrazvukem provádíme po domluvě s ošetřujícím lékařem. Pokud Vás tato léčebná metoda zaujala, můžete kontaktovat jednu z našich pracovnic a domluvit se na využití léčebného ultrazvuku právě u Vás.

Těšíme se na spolupráci,

Kolektiv rehabilitace

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 zeleniny

PEŠÁNT	JEČAR
PUSKATA	STIPAŇÁK
CHÁRH	KOLIROCEB
RÓPEK	ŘÍNUT
LŽERPET	ŘADEVEKÁK

Trénování slovní zásoby

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

Ro	Ro
Ro	Ro
Ro	Ro
Ro	Ro
Ro	Ro

Napište 10 mužských jmen, které začínají na písmeno J

J	J
J	J
J	J
J	J
J	J

Který výsledek je správný?

Vlak jede z místa A do místa B 72 minut. Druhý vlak potřebuje na stejnou vzdálenost hodinu a deset minut. **Který je rychlejší?**

a) žádný b) první c) druhý d) A

Mám pět dcer a každá má jednoho bratra. **Kolik mám dětí?**

a) deset b) osm c) šest d) pět

Pozorně si přečtěte následující věty. Jsou v nich ukryty názvy stromů, rostlin a hub

Vem za to táhlo, Hano! hloh.....

Hledali houby v okolí paseky.

Už budu brzy připraven.

Moc dobré maso je telecí.

Je slunečné jitro, celý den bude určitě pěkné počasí.

Nemůže bez ní žít.

Sjeli Ohři, Berounku a Vltavu.

Tak snadno jako základní školu absolvovali i gymnázium.

Přivezli škaredé počasí.



Číselný had

Jaký je správný výsledek?

$$2 \times 4 = \square \quad \times 5 = \square \quad : 10 = \square \quad \times 6 = \square \quad : 8 =$$

Trénování pozornosti

Najděte 10 rozdílů



Zdroj: <https://deti.nelan.cz/pictures/najdi-10-rozdilu>

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