



# NÁŠ DOMOV

## Časopis obyvatel

### Domova pro seniory Luxor

č. 3/2020

*Vážení a milí přátelé,*

*na úvod podzimního vydání našeho časopisu Vám všem musím poděkovat za Vaši nezměrnou trpělivost a snahu vyrovnat se současnou náročnou situací v souvislosti s covidem 19.*

*Nezbývá, než abychom si zachovali optimismus a víru, že vše se v dobré obrátí. A každý den si připomínat naše hesla- veselá mysl půl zdraví a že naše*

*tělo sice může zestárnout, ale naše srdce jen tehdy, když mu to dovolíme! Současně přicházíme s pomyslnou kytičkou a přáním jen všeho nejlepšího, neboť v říjnu si společnost připomíná DEN SENIORŮ.*

*Milí přátelé, chtěl bych Vám za celý náš kolektiv při této příležitosti říci, že Vás máme všechny rádi a velice si vážíme Vaší celoživotní práce, zkušeností, lásky i odříkání. Že jsme tu pro Vás a že pro nás všechny je hlavním cílem v naší velké luxorácké rodině všestranná péče o Vás a současně snaha v co největší míře přispívat k vytvoření pocitu bezpečí, jistoty, pohody- zkrátka DOMOVA.*



*Za celý kolektiv pracovníků Luxoru*

*přeje Váš Jaromír Novák*

# Společenské akce

## Vyhodnocení Turnaje v Bingu

Koncem června uplynulo dalších deset soutěžních kol v turnaji Bingu a vyhodnocovali jsme! Na třetím místě s 35 body se umístila **paní Petra Pátá**, druhé místo se 40 body obsadila **paní Jarmila Gabrielová** a zlatou příčku se 45 body obsadil **pan Josef Cabrnoch**! Výherci si odnesli diplom a dárkový balíček. Po vyhodnocení jsme zahájili další kolo soutěže. Gratulujeme všem výhercům a ostatním držíme palce do dalších kol! (29. 06. 2020)



## Posezení na zahradě s hosty: Monika a Nicol Chmelařovy

Krásné odpoledne strávili klienti na zahradě, a to nejen s kávou a poslechem písniček na přání, ale i s překvapením. Natěšení klienti se sešli v hojném počtu. Poté pan ředitel představil vzácné hosty, Moniku a Nikol Chmelařovy, které jsou z Moravy a v Poděbradech v sále Městské knihovny v Poděbradech pořádají výstavu panenek. Tvůrčí činnosti se věnuje především paní Monika, která odpovídala na různé dotazy ohledně jejich náročné tvorby. Výroba jednoho miminka zabere paní Monice asi týden. Zajímavostí je, že většina z cca 500 vystavených panenek je „rebornovaných“, což znamená, že jsou jako živá miminka. S sebou přinesli několik „miminek“, které si naši klienti mohli pochovat a skutečně s nimi zacházeli jako z živými miminky – hladili je, mluvili na ně. Naši hosté měli pro naše klienty ještě jedno překvapení, což bylo věnování jedné panenky našemu Domovu. Při té příležitosti jsme panenku ihned pokřtili po své autorce paní Monice. Moc děkujeme za milou návštěvu i za krásný dárek, který bude těšit naše klienty!! (27. 07. 2020)



## Křeslo pro hosta – Šárka Rosová Váňová

Pozvání v rámci aktivity Křeslo pro hosta přijala moderátorka, redaktorka a blogerka paní Šárka Rosová Váňová. Jejím posledním působištěm bylo ranní vysílání Country rádia v Praze. Naší milou návštěvu jsme přijali na zahradě, kde nám začala poutavě vyprávět o svém osobním i pracovním životě, předčítala nám ze své knihy „Moje dětství na draka“. Tato kniha je napsána pro vzpomínky dospělých a pro dětské poznání a je nominována na prestižní literární cenu Miloslava Švandrlíka. Autorka nám také jednu knihu s krásným věnováním darovala. Děkujeme našemu hostu za příjemně strávené dopoledne i za krásný dárek! (19. 08. 2020)



## Miss Panenka Středočeského kraje – senior 2020

Tento rok se koná již 2. ročník soutěže „Miss Panenka Středočeského kraje – senior“, kterou vyhlašuje Středočeský kraj společně s Českým výborem pro UNICEF. Tato soutěž navazuje na projekt českého UNICEF „Adoptuj panenku a zachrániš dítě“. Za Luxor se zúčastnila klientka paní Zdenka Hutová, která vyrobila panenku Zdeničku, a tu jsme zaslali do finále. Dále bude



probíhat hlasování o nejhezčí panenku a všechny panenky budou nabízeny k adopci, výtěžek půjde na očkování v rozvojových zemích. (24. 08. 2020)

## **Křeslo pro hosta - Mgr. Petra Kukala**

Dnešní krásné a slunečné odpoledne jsme měli možnost strávit ve společnosti dalšího vzácného hosta, poděbradského rodáka Mgr. Petra Kukala, který je známým básníkem, spisovatelem a publicistou. Náš host poutavě vyprávěl našim klientům o svém životě, předčítal úryvky ze svých populárních knih a celkově dokázal naladit velmi příjemnou atmosféru. Petr Kukal vystudoval Pedagogickou fakultu Univerzity Karlovy v Praze obor český jazyk–literatura a občanská výchova. Pracoval jako učitel, dále jako šéfredaktor, působil na Ministerstvu školství, mládeže a tělovýchovy ČR a ve vedení Výzkumného ústavu pedagogického. Věnoval se i vzdělávání dospělých, pracoval na Ministerstvu kultury ČR, působil jako tiskový mluvčí Filosofické fakulty Univerzity Karlovy. Nyní působí jako správce sociálních sítí a specialista komunikace v Národní knihovně. Je členem Českého centra mezinárodního PEN klubu, České křesťanské akademie a individuálním členem Asociace muzeí a galerií ČR. Petr Kukal je držitelem několika literárních ocenění. Spolupracuje s Českým rozhlasem Dvojka, pro který píše a čte Ranní glosy. Ve své tvůrčí činnosti se věnuje básnické tvorbě, próze, literatuře pro děti a mládež, podílí se na spolupráci na učebnicích. Je zastoupen ve sborníku Nejlepší české básně 2017. Jeho verše byly přeloženy do ruštiny, polštiny, maďarštiny a bosenštiny. V roce 2018 mu byla udělena pamětní medaile města Poděbrad. Našemu hostu děkujeme za jeho vzácnou návštěvu! (24. 08. 2020)



## **Turnaj v Bingu na zahradě**

I nadále v prázdninových měsících pořádáme na zahradě různé aktivity. Mezi ty patří např. „Posezení při hudbě a kávě“, „Cvičení s rehabilitačními pracovníci“ nebo „Turnaj v Bingu“, který se snažíme organizovat alespoň jednou v týdnu a na který se těší čím dál více klientů. Právě proběhlo již šesté kolo, po každém kole do herní listiny zapisujeme výherce do třetího místa a po deseti kolech vyhodnocujeme s diplomy a dárky. (25. 08. 2020)



## **Křeslo pro hosta - Miroslavem Paskovským**

Počasí nám stále přálo, tak jsme se sešli opět na zahradě i s dalším vzácným hostem, poděbradským patriotem panem Miroslavem Paskovským. Ten se veřejně přes 20 let angažuje ve prospěch basketbalového klubu a v posledních letech se podílí na řízení golfového klubu v Poděbradech, ve kterém je předsedou. Náš host je významným a úspěšným podnikatelem a someliérem (pozn. specialista na víno) a právě na toto téma přišel vyprávět našim klientům. A nezůstalo jen u příjemného povídání, s sebou náš host přinesl na ochutnání bílý a červený burčák, který klientům náramně chutnal! Děkujeme našemu hostu za návštěvu i za milou pozornost! (21. 09. 2020)



## Ochutnávka burčáku na zahradě

Po skončení karantény, měli naši klienti tak již podruhé v tomto týdnu možnost ochutnat bílý a červený burčák, tentokrát z Vinotéky U Vrby od paní Hany Procházkové, které patří velké poděkování. Snažíme se ještě využívat poslední zářijové teplé dny, a tak, pokud nám bude počasí stále přát, se budeme scházet s klienty na zahradě, kde si pustíme písničky na přání, dáme si kávu, popovídáme si... (22. 09. 2020)



- **10. 07. 2020 Křeslo pro hosta** - Ing. Jaroslava Vondrušku, předsedu divadelního spolku VOJAN Libice nad Cidlinou,
- **17. 07. 2020 Křeslo pro hosta** - PhDr. Janu Hrabětovou, historičku, etnografku a spisovatelku
- **30. 07. 2020 Posezení na zahradě s moučником a písničkou**

(Zpracovala: M. Kadlecová, D. Mašindová)

# Cyklistický výlet

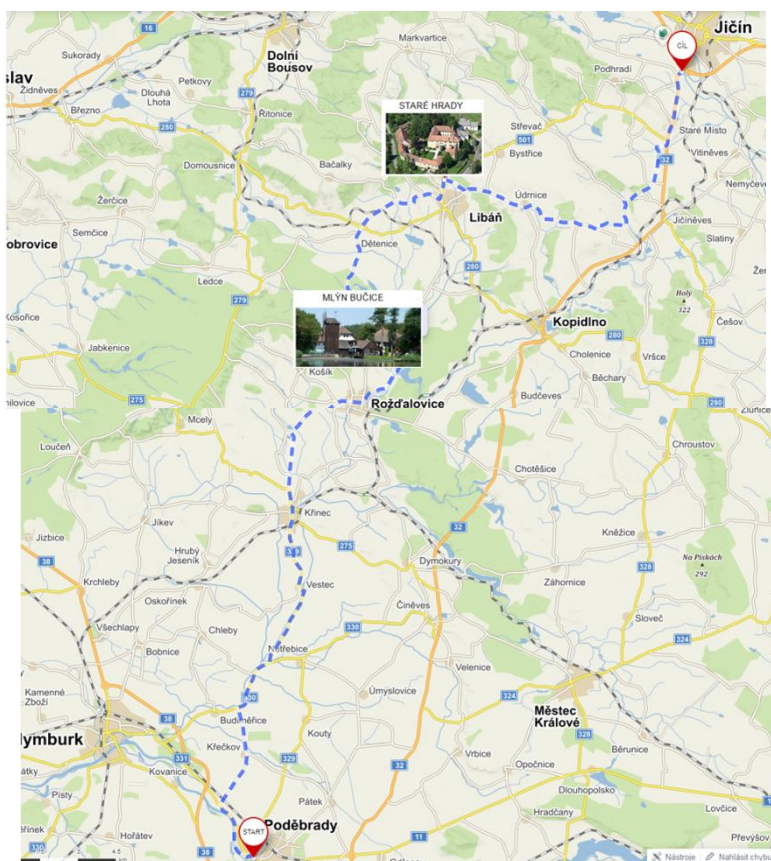
Po cyklistickém výletu do Kutné Hory a Chlumce nad Cidlinou v minulých letech jsme pro Vás připravili vyjížďku do města Jičín.

## CYKLISTICKÝ VÝLET 2020, trasa Poděbrady – Jičín (52 km)

Poděbrady, Křečkov, Netřebice, Vestec, Křinec, Rožďalovice-Mlýn Bučice, Dětenice, Libáň - Staré Hrady, Údrnice, Kostelec, Staré Místo, Jičín)

Srdečně Vás zveme na tradiční cyklistický výlet na oblíbeném „šlapadle“ Thera trainer tigo. Po cestě se opět blíže seznámíme s místy, kudy budeme projíždět.

**Začínáme v pondělí 5. října 2020, všechny Vás osobně obejdeme, abyste se mohli na výlet přihlásit**



Cestou do Jičína „navštívíme“ např. Mlýn Bučice nebo Staré Hrady a v cíli se seznámíme s historií i současností města Jičín, které leží v Jičínské pahorkatině na řece Cidlině. Největší rozmach město zažilo za vlády Albrechta z Valdštejna, který z Jičína učinil centrum svého panství. Albrecht dal město velkoryse

přestavět, a dokonce zde také razil vlastní mince. Historické centrum tvoří náměstí, které je ze všech stran lemováno krásným podloubím. Do dnešní doby si město Jičín zachovalo historický ráz a jeho návštěva je nezapomenutelným zážitkem.

**Těšíme se na Vás Jana s Aničkou**

## **AKTUÁLNÍ NABÍDKA AKTIVIT**

Veškeré aktivity jsou **nabízeny individuálně** při zachování všech epidemiologických opatření, aby bylo ochráněno zdraví Vás klientů a i pracovníků!



**CVIČENÍ S REHABILITACÍ**



**CVIČENÍ S ANIČKOU**



**INDIVIDUÁLNÍ REHABILITACE**



**POSEZENÍ S PANEM ŘEDITELE PŘI HUDBĚ**



**BINGO**



**CYKLISTICKÝ VÝLET DO JIČÍNA**



**INDIVIDUÁLNÍ TRÉNINK PAMĚTI**

**Nabídka bude dle možností upravována.**

# Gratulace k narozeninám

Chceme pogratulovat k narozeninám následujícím klientům a popřát mnoho zdraví a štěstí v dalších letech.

## ŘÍJEN

Paní Gabrielová Jarmila, paní Kubíčková Ludmila,  
paní Maršonová Květa

## LISTOPAD

Paní Lojdová Vlasta, paní Senohrábková Danuše, paní Kovaříková  
Ludmila, pan Tábořík Jaroslav, pan Ondra Jindřich  
paní Kvasničková Marcela



## PROSINEC

Paní Štejfová Blažena, paní Davidová Hana, paní Geržová Miloslava, paní Jebavá  
Dagmar, paní Hýblová Alenka, pan Petřík Evžen, pan Pučelík Josef, pan Slabihoudek  
Jaroslav

*S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili*

### **červenec- září**

Lacinová Marie	05. 07. 2020
Fialová Jana	20. 07. 2020
Fajt Václav	22. 07. 2020
Schnábl Vladimír	15. 09. 2020
Ceková Marta	22. 09. 2020
Kotýnek Karel	27. 09. 2020



## Ukončení smlouvy o poskytování služby:

Marie Nedbalová	30. 08. 2020
Marie Pletková	25. 09. 2020

# Noví klienti našeho Domova

červenec - září

Ceková Marta	02. 09. 2020
Pletková Marie	27. 07. 2020
Petřík Evžen	29. 07. 2020
Lojďová Vlasta	12. 08. 2020
Ceková Marta	02. 09. 2020
Soukupová Věra	30. 09. 2020



**Přejeme všem příjemný pobyt.**

# Představujeme nové klienty

## Blažena ŠTEJFOVÁ

Narodila jsem se v malé vesničce u Plzně jménem Mýto. Po ukončení základní školy jsem se vyučila švadlenou, poté jsem se vdala do Karlových Varů a začala pracovat jako mzdová účetní. Následně jsme se s manželem přestěhovali do Ostrova nad Ohří. Mám 4 děti 2 holky a 2 kluky. Můj nejstarší syn je sochař a má nejstarší dcera je právnička.



Moje záliby jsou a byly velmi rozmanité, ale vždy jsem měla ráda květiny a přírodu. V domově se mi líbí, jsou zde velmi hodné sestřičky a celkově i ostatní personál.

## **Hana HRUŠKOVÁ**

Pocházím z vesničky Okřínek u Poděbrad. Pocházím ze 3 dětí. Po ukončení základní školy, kterou jsem absolvovala v Okřínce, jsem se vyučila švadlenou ve Cvikově. Pracovala jsem v Poděbradech a šila jsem dámské oblečení. Mám syna a dceru. Moje dvě děti mě vždy dělaly velkou radost a jsem na ně velmi pyšná. Do svého důchodu jsem pracovala v STS Okřínce ve skladu.

Než jsem se nastěhovala do domova pro seniory, ráda jsem cestovala a objevovala nová místa – např. hrady a zámky. Dodnes se ráda v televizi dívám na různé cestopisné dokumenty. Ráda čtu nejčastěji dobrodružné knihy, poslouchám písničky a luštím osmisměrky.



## **Josef ŠIMÁŇ**



Pocházím z vesničky Kluk za Poděbrady. Po ukončení základní školy jsem šel pracovat.

Za svůj život jsem vyzkoušel mnoho řemesel a každé mě velmi bavilo. Za nějaký čas jsem poznal svou budoucí ženu a oženil jsem se. Nyní mám celkem 8 vnoučat, kteří mě dělají velkou radost. Až do smrti svojí ženy jsme žili velmi poklidný život. Poté jsem se rozhodl nastoupit do domova pro seniory, kde žiji již 8 let.

Velmi se mi zde líbí a doufám, že zde strávím příjemný zbytek života.

## Vlasta LOJDOVÁ

Narodila jsem se v Klášteře nad Ohří okres Chomutov. Měla jsem starší sestru a bratra, já byla nejmladší. S rodiči jsme se přestěhovali do Nymburka, kde měl tatínek firmu, byl mistr dlaždičský. Na základní školu jsem chodila v Nymburce a po jejím ukončení jsem nastoupila k tatínkovi do firmy. Pomáhala jsem, co bylo potřeba – výpočty, objednávky, platby atd. Vdávala jsem se ve dvaceti letech a měla jsem 2 syny. Dále jsem pracovala na železnici jako točnářka a výhybkářka. Mezi mé koníčky patřilo plavání v Labi a jízda na kole.

Nyní mám ještě 5 vnoučat a 7 pravnoučat. V domově jsem od srpna a líbí se mi tu.



## Věra SOUKUPOVÁ



Narodila jsem se v Českém Brodě, otec mi zemřel mladý a dětství jsem prožila s matkou a sestrou. V 15 letech jsem se vyučila v Poděbradech v cukrárně U Reinvaldů, kde jsem se seznámila se svým manželem Jaroslavem. Spolu jsme měli dceru Věru, já pak byla žena v domácnosti a starala se o rodinu. Po smrti manžela jsem žila sama a dcera mě navštěvovala a pomáhala. Poté, co jsem byla hospitalizována, jsem se přestěhovala do bytu k dceři, která se o mě plně starala. Mám tři vnoučata a 5 pravnoučat. Ráda sleduji televizi a čtu knihy.

(Zpracovala: Veronika Kličková- praktikantka, D. Mašindová)

# Představujeme pracovníky

## Miroslava Pospíšilová

Narodila jsem se v Městci Králové v roce 1962. Většinu dětství jsem prožila na chatách v Krkonoších. Bylo to krásné období plné závodního lyžování, proto moc ráda lyžuji. Ve 14 letech jsem musela do nemocnice a zde jsem si vzala do hlavy, že i přes odpor rodičů, budu zdravotní sestra. Po vystudování Střední zdravotnické školy v Kolíně jsem nastoupila na I. Interní kliniku na Karlově náměstí v Praze. Do Poděbrad jsem se vdala a mám dvě děti.

Nyní pracuji jako odběrová sestra ve společnosti AeskuLab a.s. a také v Domově pro seniory Luxor. Práce mne baví.

Také mám ráda zvířata, zejména kočky. Pomáhám, jak mohu s úklidem útulku pro kočky, kde se všichni ze všech svých sil starají o mnoho opuštěných tvorečků.

Jsem ekologicky založená. Dnešní společnost mne děsí, ale zatím jsem stále optimista.



## Nabídka léčebných procedur naší

### REHABILITACE

Vážení klienti, pracovnice rehabilitace Vám nabízejí možnost využití rehabilitačních procedur, které se poskytují v suterénu DS Luxor.

#### HYDROMASÁŽNÍ VANA (15MIN.)

- Je určena pro koupele rukou
- Přispívá k uvolnění svalstva a kloubů rukou a předloktí  
(klient nesmí mít otevřené rány v oblasti horních končetin)



## **PERLIČKOVÁ LÁZEŇ (15MIN.)**

- Je určena pro koupele nohou
- Přispívá k uvolnění svalů a kloubů nohou a bérců
- (klient nesmí mít otevřené rány v oblasti dolních končetin)

## **RAŠELINOVÉ ZÁBALY (20MIN.)**

- Určené pro oblast šíje, zad a bolestivých kloubů
- Uvolňují a prohřívají zatuhlé svalstvo



## **MAGNETOTERAPIE (30MIN.)**

- Určena pro bolestivé klouby postižené zejména artrózou
- Působí proti bolesti a zánětu v kloubu

Pokud budete mít zájem o některou z uvedených procedur, obraťte se prosím přímo na rehabilitační pracovnice nebo oslovte ošetřující personál, který rehabilitaci kontaktuje.

**TĚŠÍME SE NA VÁS !**

(Zpracovala: Sylva Votočková – rehabilitační pracovnice)

Zdroje použitých obrázků:

- <https://www.bydleni.cz/clanek/Vyhodnoceni-souteze-Barevny-podzim>
- [https://www.frutiko.cz/podzimni-puget?gclid=CjwKCAjw2dD7BRASEiwAWCtCbwgYzT-Aq8zMo00jhckN1IqJMuCbqOo\\_0FcOSv3qHeCR-BMNlvaVjRoCfwgQAvD\\_BwE](https://www.frutiko.cz/podzimni-puget?gclid=CjwKCAjw2dD7BRASEiwAWCtCbwgYzT-Aq8zMo00jhckN1IqJMuCbqOo_0FcOSv3qHeCR-BMNlvaVjRoCfwgQAvD_BwE)
- <https://pixabay.com/cs/vectors/na-podzim-podzim-list-javorov%C3%BD-list-157158/>

# PRAVIDLO

## Ruce Roušky Rozestupy



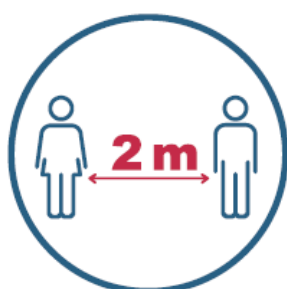
## RUCE

Pravidelně si myjte ruce teplou vodou a mýdlem nebo používejte dezinfekci.



## ROUŠKY

Při pohybu v uzavřených prostorech s vyšší koncentrací osob je nejúčinnější prevencí nosit roušku.



## ROZESTUPY

Dodržujte bezpečné rozestupy alespoň 2 metry od ostatních osob.

Mimořádná opatření a více informací na [koronavirus.mzcr.cz](https://koronavirus.mzcr.cz)



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY



LINKA 1221



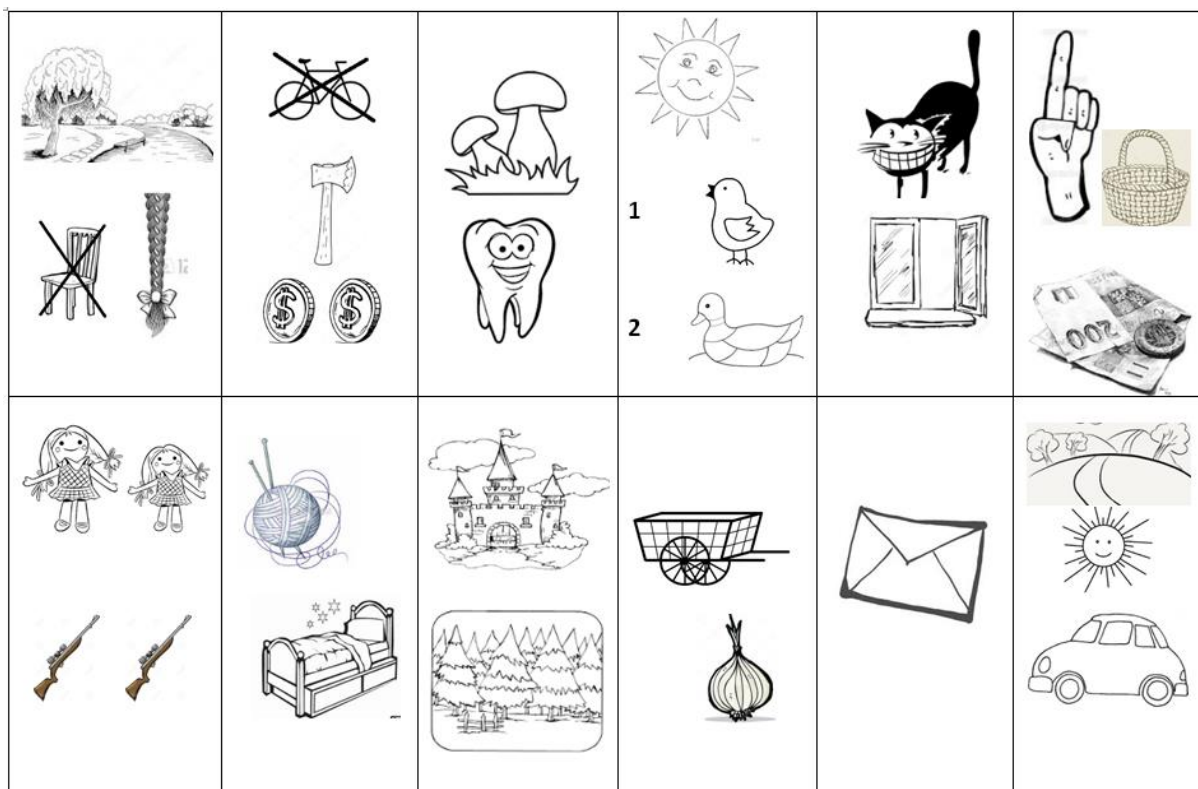
eRouška



# Podzimní 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.

## POKUSTE SE VYLUŠTIT NÁZVY PÍSNÍČEK NA OBRÁZKU



## SLOVNÍ ZÁSoba

Vymyslete co možná nejvíce **jidel z brambor**

---

---

Druh nábytku začínající písmenem **P**

---

---

## Názvy stromů začínající na písmeno J

---

---

**Přidejte ke slovu jedno písmenko tak,  
aby vzniklo další slovo**

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

Mysl	.....	Káva	.....
Zub	.....	Kotel	.....
Hra	.....	Klika	.....
Rok	.....	Vaz	.....
Kat	.....	Kasa	.....

**Přesmyčky předmětů běžné denní potřeby**

DÝLMO	_____	ŘÍPROB	_____
NÍČUKR	_____	ČIŽKLA	_____
ČETÁRKAK	_____	RACOZDL	_____
ŘBENHE	_____	PAMAL	_____
ČENEHRK	_____	ČUGA	_____

## VERBÁLNÍ LOGIKA

Doplňte společnou slabiku

### Příklad:

ZVÍ \_\_\_ŘE\_\_\_ TĚZ Přidáním písmen ŘE nám vzniknou nám slova zvíře a řetěz.

HLA \_\_\_\_\_ NA

MO \_\_\_\_\_ PA

KO \_\_\_\_\_ VEC

LÁ \_\_\_\_\_ TA

### Vzpomeňte si na co nejvíce zvířata začínajících písmeny

A .....

M.....

B.....

N.....

C.....

O.....

D.....

P.....

E.....

R.....

F.....

S.....

H.....

T.....

J.....

V.....

K.....

Z.....

L.....

## Najděte 10 rozdílů mezi obrázky



Zdroj: [https://www.nelan.cz/data/article\\_images/items/242/original/Rozdily.png?1462796287](https://www.nelan.cz/data/article_images/items/242/original/Rozdily.png?1462796287)

Pokud se Vám trénování paměti líbilo a chtěli byste v něm pravidelně pokračovat každý pátek, neváhejte nás kontaktovat.

**Přejeme Vám dobrou náladu Jana s Aničkou**

## ANTISTRESOVÉ OMALOVÁNKY

jako prevence Alzheimerovy choroby jsou již tradičně součástí našeho časopisu. Dnes Vám nabízíme oblíbený květinový motiv.

