

**DOMOV PRO  
SENIORY**



Zámecká 57, 664 52 Sokolnice

# *Zámecký zpravodaj*

---

Časopis Domova pro seniory Sokolnice

---



**VII. ročník    1. číslo    leden 2017**

## *Informace z domova*



Vážení přátelé, návštěvníci našeho domova, vzhledem k šířícímu se chřipkovému onemocnění, prosíme Vás o zvážení návštěvy u vašich blízkých, zejména pokud se u vás již projevily jakékoliv příznaky tohoto onemocnění.

Dále si vás dovoluujeme upozornit na instalované bezdotykové dávkovače desinfekce rukou (u vrátnice, u jídelny, u vchodů na každé oddělení) proti epidemickému výskytu infekční žloutenky v Jihomoravském kraji. V rámci prevence proti stále se šířícímu onemocnění je prosím používejte při příchodu i odchodu.

Děkujeme.

MVDr. Petr Nováček  
ředitel domova

## *Ohlédnutí za prosincem*

### *Co se událo v měsíci prosinci na I. A oddělení?*

Je leden, sedím u počítače a přemýšlím, jak shrnu měsíc prosinec. Tak bych vás nejprve ráda všechny přivítala v novém roce. Jsem moc ráda, že se nikdo z nás nezadusil kostí. A měli bychom poklepat na dřevo, že i náš žlučník to zvládl. Nabraná kila vem čert.

Na prvním patře se nedělo nic neobvyklého. Při koledách a s kávou jsme ozdobili stromek. Při reminiscenčním sezení jsme vzpomínali,

jak jsme trávili Vánoce jako děti i jako rodiče. Povídali jsme si jaký cukroví jsme pekli, kdo v rodině zdobil stromek, co jsme dávali do bramborového salátu.....Taky jsme samozřejmě i pekli perníčky. Jen nevím, kde jsme udělali chybu. Protože i 3 týdny po upečení ne a ne změkhnout. Nevadí....příští rok to zkusíme znova.



Za celé první patro vám přeji šťastný a úspěšný nový rok

Naděžda Krošláková, Dis.

I.A oddělení

---

### *Co se událo v měsíci prosinci na I.B oddělení?*

---

Tak se nám konečně přiblížil poslední měsíc v roce. Prosinec, měsíc adventu a s ním spojené rozjímání. Měsíc příprav na Vánoce a s ním spojené sváteční dny.

I my jsme se opět nechaly unést atmosférou nadcházejících Vánoc a začaly jsme připravovat oddělení na ty největší svátky v roce.

Začátkem prosince nás navštívili, Mikuláš, anděl a čerti. Rozdali klientkám drobné laskominy, a jelikož naše klientky byly po celý rok hodné, žádnou si s sebou do pekla čerti neodnesli. Jakmile bylo jisté, že čerti jsou pryč, začaly jsme na chodbě zdobit vánoční stromeček a připevňovat všelijaká světýlka, aby nás vánoční atmosféra co nejdříve polapila. Velkou radost a ducha Vánoc nám přinesly děti ze ZŠ Dambořice, které nám přišly zazpívat koledy i modernější vánoční písničky. Jejich vystoupení nás vždy neuvěřitelně pohladí po duši. Konec předvánočních příprav jsme završily společným vařením punče, dle speciálního “tajného“ Zuzčiného receptu.

Už se společně těšíme, co nám nový rok nadělí.



Ivana Dvořáková, Dis.

I.B oddělení

---

## *Co se událo v měsíci prosinci na II.C oddělení?*

---

Měsíc prosinec je posledním v roce, a proto jsme si ho užívali naplno. Navštívil nás Mikuláš, čert a anděl. Všem rozdál balíčky plné sladkostí a všichni byli tak hodní, že si čert nikoho neodnesl. Našli se i výjimky, které nám zarecitovaly krátkou básničku. Po Mikulášce jsme si oddělení vyzdobili do vánoční atmosféry. Pouštíme si koledy a těšíme se na Ježíška. Navštívily nás děti ze ZŠ Dambořice, které k nám jezdí každý rok a vždy nám pěkně zazpívají. Zúčastnili jsme se vánočního koncertu v jídelně, který byl moc pěkný. Pan Choura si s námi zavzpomínal na staré časy našeho mládí a popřál nám hodně zdraví do nového roku. Tímto končím psaní v letošním roce. Přeji Vám všem čtenářům Zámeckého časopisu za oddělení II.C krásné a klidné Vánoce a hodně štěstí a zdraví do nového roku a nashle v příštím roce 2017.



Iva Hermanová, II.C oddělení

# *Nabídka aktivizací v lednu*

## *I.A oddělení*

**Denně – aktivizace imobilních klientů**

**5.1. Vzpomínání na Tříkrálovou koledu našeho dětství**

**11.1. Čtení na přání**

**19.1. Posezení u kávy s povídáním**

## *I.B oddělení*

**Denně – aktivizace imobilních klientů**

**Pondělí - předčítání z knihy Kája Mařík od 13:00**

**Středa - cvičební skupina od 10:00**

**Čtvrtek - předčítání z knihy Kája Mařík od 13:00**

**5.1. Bingo - od 19,30**

**6.1. Tříkrálová koleda – od 11:00**

**11.1. Posezení u kávy s poslechem hudby – od 10:00**

**12.1. Filmové promítání – film na přání – od 10:00**

**19.1. Výtvarné tvoření – od 10:00**

## *II.C oddělení*

**Denně – aktivizace imobilních klientů**

**6.1. Tříkrálové povídání**

**12.1. Procvičování jemné motoriky**

**19.1. Malujeme mandaly**

**26.1. Vystřihování z papíru**

## *Nabídka celodomovních aktivit v lednu*

**Pondělí 2.1. BIBLICKÉ PŘÍBĚHY** *od 10:00 hodin na I.A oddělení*

**Pátek 6.1. ZPÍVÁNKY** *od 10:00 hodin na I.A oddělení*

**Pátek 6.1. TŘÍKRÁLOVÁ KOLEDA**  
*od 11:00 hodin na odděleních*

**Neděle 8.1. KONCERT ŠTĚPÁNA RAKA**  
*od 16:00 hodin v zámecké kapli*

**Pátek 13.1. ZPÍVÁNKY** *od 10:00 hodin na I. A oddělení*

**Pondělí 16.1. BIBLICKÉ PŘÍBĚHY** *od 10:00 hodin na I.A oddělení*

**Středa 18.1. PRODEJ OBLEČENÍ**  
*od 9:00 hodin ve společenské místnosti*

**Pátek 20.1. ZPÍVÁNKY** *od 10:00 hodin na I. A oddělení*

**Pátek 27.1. ZPÍVÁNKY** *od 10:00 hodin na I. A oddělení*

**Pondělí 30.1. BIBLICKÉ PŘÍBĚHY**

*od 10:00 hodin na I.A oddělení*

Klienti budou včas upozorněni, pokud dojde ke změně termínu nebo aktivity z organizačních důvodů.

## *V měsíci lednu slaví své narozeniny*

*Danielová Marie  
Houdek Stanislav  
Hovorka Antonín  
Jurečková Libuše  
Mazánková Alžběta  
Ocásek Václav*



*Stará Marie  
Šenkyřík Josef  
Tichá Vlasta*

*Naši zaměstnanci:*

*Bartáková Alena  
Holečková Ivana*

*Buchalová Jaroslava  
Bc. Kulichová Dagmar*



*Marková Miluše  
Paulíková Renata  
Sedláčková Lenka  
Šimonková Hana*

*Nohelová Hana  
Pospíšilová Ivana  
Mgr. Stiborová Eva  
Tesařová Eva*

### ***Blahopřejeme!***

*Dodatečně blahopřejeme také našim kolegyním Ivě Hermanové a Aleně Černé, které oslavily své narozeniny v prosinci a nedopatřením nebyly uvedeny mezi prosincovými oslavenci. Omlouváme se!*

### ***Vítejte mezi námi!***

*Homolka Václav*

*I.A oddělení*

*Lízalová Josefa*

*II.C oddělení*

*Ráček František*

*II.E oddělení*

### ***Hrajeme si se slovíčky***

Zkuste si jen tak sami pro sebe vzpomenout na co nejvíce slov:

**Jména začínající písmenem Z** – Zdena...Zita....

**K** – Karel...Květoslava.....

**Věci začínající písmenem J** – jahoda...jilm...

**F** – fikus....flek.....

**Města začínající písmenem O** – Olomouc....Opava

**V** – Vimperk....Vamberk.....

**Zvířata začínající písmenem B** – beran....buvol....

**H** – hovado....had....

Tuto hru si můžete zahrát také v duchu pro sebe a překvapit sami sebe, na kolik slov si vzpomenete.

Mgr. Eva Stiborová  
vedoucí aktivizačního oddělení

## *Veselé vánoce a šťastný nový rok*

Čas velmi rychle a zcela nezadržitelně běží,  
Nedávno bylo žhavé léto a dnes už pěkně sněží.  
Zatím co zima dětem a sportovcům chystá radosti,  
Návrat zimy způsobí mnohým dost vážné starosti.  
Nikdo z nás ale zcela určitě zimu zrušit nechce,  
Přišli bychom o nejkrásnější svátky – Vánoce.  
Do velkých příprav a s velkou chutí se vždy dáme,  
větší únavu s tím vším spojenou vůbec nevnímáme.  
Tradiční svátky se u nás slaví v každé rodině,

Hlavně osobní účastí na štědrovečerní hostině.

Vzpomínka na narození Krista je stále velmi živá,  
na jeho život, vzácný odkaz lidstvu, se nezapomíná.



Kdyby se jeho myšlenek všude a důsledně využilo,  
tak by se lidstvu ne celém světě jistě lépe žilo.

Přeji všem radostné vánoční svátky v kruhu rodiny,  
jsou to okamžité a vzpomínkově nejkrásnější hodiny.

V novém roce přeji pevné zdraví, úspěšnost v každé práci,  
osvojení optimismu a mít vždy dost času i na legraci.

Tuto krásnou básničku poslala našim klientům jako přání do nového  
roku naše „spolupracovnice“ paní Miroslava Mifková.

## *Malá napoleonská bitva*

První prosincová neděle byla věnována výročí bitvy u Slavkova, jejíž součástí byl také zámek v Sokolnicích. Na počest padlých vojáků se v prostorách zámeckého parku koná vzpomínková akce a malá ukázka napoleonské bitvy. Také letos se akce vydařila, jak dokládá velká návštěvnost.



Spokojeni byly také naši klienti, kteří přišli ochutnat výborné grilované klobásy a svařené víno.



Mgr. Eva Stiborová

## Vánoční koledování

Dne 17. prosince zavítali do našeho domova tak jako každý rok žáci ze Základní školy v Dambořicích. Vybaveni mnoha hudebními nástroji přišli potěšit naše klienty a přinést jim přímo na pokoje trochu sváteční vánoční atmosféry. Na všech odděleních, na každém pokoji i na jednotlivých úsecích zazpívali několik vánočních písní a koled, rozdali vyrobená přáníčka a popřáli hezké Vánoce a šťastný nový rok.



Jejich koledování je pro nás a naše klienty milým pohlázením a je důkazem toho, že vedení dambořické školy vede své žáky k úctě ke starým lidem.

Mgr. Eva Stiborová  
vedoucí aktivizačního oddělení

## *Právě teď je načas přelstít Alzheimerera*

Je opravdu možné dožít se šedesátky, sedmdesátky, osmdesátky i déle s jasnou myslí a výtečnou pamětí, říká profesor neurologie na Harvardské lékařské fakultě, autor knihy *Jak přelstít Alzheimerera*.

Můžete přelstít Alzheimerovu chorobu a radovat se ze stáří se zdravou, jiskřivou myslí? Publikace *Jak přelstít Alzheimerera* ukazuje cestu. Na jejích stránkách najdete vědecky podložené strategie, o nichž bylo prokázáno, že snižují riziko zhoršujícího se zdraví mozku a kognitivního chátrání, jako je například ztráta paměti. Pokud je přijmete do svého života, pomohou vám.



*Jak přelstít Alzheimerera: Jak nemoc včas rozpoznat, jak snížit riziko jejího výskytu, jak ji zpomalit a udržet co nejdéle kvalitu života?*

*„Pokud změňme k lepšímu životní styl, změňí se k lepšímu také náš mozek. Já jsem posledních pětadvacet let strávil výzkumem Alzheimerovy choroby, nejprve na Harvardské lékařské fakultě a poté na Kalifornské univerzitě v Santa Barbaře. Jako neurolog jsem léčil pacienty, kteří buď již měli diagnostikovanou Alzheimerovu chorobu, nebo měli velké riziko jejího propuknutí. Během té doby jsem s potěšením sledoval nové fascinující výzkumné trendy. Na jedné straně nám nové studie stále znovu a znovu dodávají naději, co se týká objevů zdravotnické či technologické léčby Alzheimerovy choroby. A na druhé straně nám rozsáhlý a stále rostoucí výzkum ukazuje, že životní styl – to, co jíte, jestli cvičíte, jak spíte, jak kvalitní máte společenské styky, co děláte k potlačení stresu a jak si trénujete mysl – může dramaticky redukovat vaše rizika propuknutí této choroby,“ říká autor knihy, neurolog Kenneth S. Kosik.*

Přečtete si ukázkou:

### ***Snižte vlastní riziko Alzheimerovy choroby***

V posledních několika letech museli všichni, kteří se zabývají demencemi, změnit svůj náhled na celou věc. Došli jsme k názoru, že nejlepší doba, kdy lze léčit Alzheimerovu chorobu, je ještě předtím, než se objeví její první příznaky.

Tento posun byl způsoben novou technologií, která nám umožňuje nahlédnout do lidského mozku. V roce 2012 povolila Americká stravovací a léková kontrola používání kontrastní látky, tzv. traceru,

jež může být injekčně zavedena do krevního oběhu a poté umožní specifickým látkám v mozku, aby se během pozitronové emisní tomografie zvýraznily. Díky této i dalším technikám nyní víme, že Alzheimerova choroba se začíná projevovat v mozku deset, nebo dokonce dvacet let předtím, než se objeví první rozeznatelné symptomy.

Podobá se to průběhu jiných nemocí, například srdečních chorob. Dlouho předtím, než člověk pocítí první náznaky bolesti na hrudi, tukové usazeniny tiše pokrývají stěny arterií. Ve chvíli, kdy poprvé pocítíte bolest na hrudi nebo nemůžete dýchat, už jste dávno na cestě k prvnímu infarktu. Stejně je to s rakovinou. Tumory tiše rostou v těle dlouho předtím, než člověk pocítí první bolest, trvalou únavu nebo závratě. U všech těchto nemocí je přitom léčba nejúčinnější během této bezpříznakové fáze nemoci.

Avšak u většiny lidí je Alzheimerova choroba diagnostikována teprve tehdy, když se u nich projeví vážné symptomy. V té chvíli už jsou mnohé mozkové buňky mrtvé nebo nenapravitelně poškozené, protože se zaplnily strukturou podobnou vláknům, která tvoří jakési uzlíky, jež buňky postupně zaškrtí. Přitom se prostor mezi buňkami plní ztvrdlým, lepkavým proteinem zvaným plak. Plaky a uzlíky tvoří společně klasické známky Alzheimerovy choroby. Léčení v této fázi se podobá léčbě rakoviny poté, co se rozšířila do celého těla, nebo léčbě chorob srdce po prvním infarktu. Je mnohem účinnější léčit tyto nemoci během jejich nejranějších fází – a nejúčinnější je předcházet



vůbec jejich vzniku. Přestože zatím nemáme široce rozšířené diagnostické testy, které by definitivně určily, jestli už se Alzheimerova choroba tiše nerozšiřuje ve vašem mozku, existuje několik postupů, které vám mohou ukázat stupeň vašeho současného rizika. Bez ohledu na to, jak mnoho (či jak málo) rizikových faktorů máte, je právě teď nejlepší doba vpustit strategie z knihy *Jak přelstít Alzheimera* do svého života.

### ***Zpomalte nástup Alzheimerovy choroby***

Je možné, že tuto knihu čtete proto, že se u vás už objevuje frustrující období zapomínání. Pokud je tomu tak, asi se ptáte: Je už příliš pozdě?

Nový výzkum švédského Karolinského institutu FINGER nám říká, že není. Už jsem se o tomto výzkumu zmínil výše. Poté, co vědci sledovali zdraví více než dvanácti set lidí po dva roky, zjistili, že dokonce i lidé trpící ranými příznaky demence profitovali z komplexního programu pro zdravý mozek zahrnujícího zdravé jídlo, cvičení, intelektuální podněty a lékařskou péči. Počínali si lépe při testech paměti, plánování, úsudku a řešení problémů než druzí účastníci, kteří tímto programem neprošli. Platilo to o všech účastnících tohoto programu, dokonce i o těch, kterým už bylo skoro osmdesát let. Proto doufám, že vás uklidní, že nikdy není příliš pozdě učinit kroky ke zlepšení zdraví vašeho mozku.

Navzdory vašemu věku i tomu, kolik symptomů se u vás objevuje, zdravý životní styl vám může pomoci. V knize najdete desítky

jednoduchých návodů, jak co nejvíce zpomalit postup této nemoci a odsunout její propuknutí až o deset let. Zlepšíte si život.

Kniha *Jak přelstít Alzheimerera* je určena každému člověku nějak zasaženému touto chorobou. Ať už se snažíte Alzheimerově chorobě předejít, nebo už ji máte diagnostikovanou, či se staráte o někoho s touto chorobou, najdete tu rady, jak snížit stres, žít plnohodnotným životem a najít klid mysli.

**Jak nemoc včas rozpoznat, jak snížit riziko jejího výskytu, jak ji zpomalit a udržet co nejdéle kvalitu života?**

Kniha profesora neurologie na Harvardské lékařské fakultě Kennetha S. Kosika se komplexně zabývá problematikou Alzheimerovy choroby. Je pomocníkem ukazujícím možnosti, jak snížit riziko tohoto onemocnění – obsahuje 80 jednoduchých rad, jak co nejvíce zpomalit postup symptomů a jak s onemocněním kvalitněji žít a úspěšně bojovat. Kniha *Jak přelstít Alzheimerera* odhaluje, jak vytvořit optimální prostředí pro neustálou údržbu mozku.

Autor: [www.prah.cz](http://www.prah.cz)

## *Jak buržoazie porazila proletariát*

Jednou ze zábav jáchymovských bachařů bylo konat rvačky mezi tzv. proletariátem a tzv. buržoazií. Proletáři byli většinou skuteční kriminálníci, zatímco buržoazie se skládala z různých politických intelektuálů. Byli mezi nimi lékaři, faráři a podobně. Buržoazie většinou prohrávala, ale mezi tzv. kapitalisty se objevil jeden ze západních pilotů, který tzv. kapitalisty naučil techniku sebeobrany. Proto byli bachaři velice překvapeni, když neočekávaně zvítězili tzv. kapitalisté. Proletáři se uměli rvát v různých hospodách, ale tentokrát jim kapitalisté natloukli.

Bachaři z toho neměli žádnou radost, vždyť v tomto boji museli zvítězit proletáři, ale po tom kurzu sebeobrany se kapitalisté nejenom ubránili, ale proletářům to i natloukli. A tak tedy bylo po slávě. Kapitalisté vyhráli na celé čáře, zatímco tzv. proletáři, většinou zkušenější rváči z hospod to tentokrát prohráli.

Co k tomu dodat? I v Jáchymově šlo prožít dobré chvíle. Tuhle příhodu v jednom svém románě „Nezvěstnému motáky“ zaznamenal tzv. český Solženicyn Karel Pecka. Tento román je vlastně kronikou československého vězeňství. Pecka byl vězněn celých 11 let. Jeho knihy jsou poučné i pro dnešní generaci. Ukazují na morální ubohost komunistického systému, který si nevážil elity našeho národa, kterou

posílal do vězení. Je dobré, že jsme se s Boží pomocí tohoto systému snad již definitivně zbavili.

Mgr. Josef Bobrovský, farář ČSCH

klient IIC. oddělení

## *Nový rok*

Starý rok uběhl jako voda a nový rok nás k sobě volá.

Proto přeji všem do Nového roku, co zde pracují, pevné zdraví,  
poděkování, že jste se k nám klientům

v uplynulém roce pěkně chovali a vážili si nás.

I když to někdy s námi bylo těžké.

Proto vám všem děkujeme za trpělivost.

Nám klientům přeji do nového roku pevné zdraví,  
aby letošní rok byl pro nás tak krásný jako loňský.

Přeji nám všem, co zde bydlíme, krásné chvíle,  
abychom byli tady šťastní.

Vždyť bydlíme v krásném zámečku.

Hodně štěstí vám všem přeje

Anna Konečná

klient II.F oddělení

## *Střevní chřipka - gastroenteritida*

Střevní chřipka-gastroenteritida je vlastně akutní zánět střev a žaludku. Inkubační doba je většinou 2-4 dny (liší se dle zdroje nákazy). Příčinou jsou bakterie nebo viry, ale může jí být i požití zkažené potraviny.

**Příznaky a projevy:** bolest břicha, průjem (vodnatý, zapáchající), pocit na zvracení, zvracení, teplota, snížená chuť k jídlu, únava

**Léčba:** Při virovém onemocnění neexistuje žádný lék. Při bakteriální nákaze se podává Endiaron, živočišné uhlí, někdy je nutné nasadit antibiotika, o jejich nasazení rozhoduje vždy lékař.

Téměř vždy pomáhá nasazení Lactobacilů v tobolkách. Nutná je dieta.

Doba trvání střevní chřipky je od 1 dne po 4 dny až týden.

**Dieta:** Důležitý je dostatek čisté vody (ztráta při průjmu).

1.den - doporučuje se zcela vypustit jídlo, pouze pít vodu

2.den - zařadit suché pečivo (karlovarské suchary), suchou vařenou rýži

Od 4.dne možno přidat brambory, jablka, banány  
od 6.dne se můžete vrátet k obvyklé stravě.

Věra Mrkvicová

vedoucí zdravotnického úseku

## *Významné osobnosti*

**Jiří MAHEN** narodil se 12.prosince 1882 v Čáslavi, ale značnou část života prožil v Brně. Jeho původní jméno bylo Antonín Vančura.

Začal studovat na filozofické fakultě český a německý jazyk, ale studia nedokončil. Od svých 28 let žil až do své smrti v Brně.

Nejdříve se stal redaktorem Lidových novin. Po deseti letech začal působit jako dramatik národního divadla v Brně. Po roce se stal knihovníkem a od roku 1937 ředitelem městské knihovny.

Když v roce 1939 došlo k obsazení Československa, reagoval na tuto situaci sebevraždou. Zemřel v pouhých 56 letech.



Na jeho památku nese jeho jméno Národní divadlo v Brně na Malinovském náměstí název „Mahenovo divadlo“.

V roce 1959 byla městská knihovna přejmenována na „Knihovnu Jiřího Mahena“.

Jiří Mahen se ve své tvorbě věnoval poesii, próze, tvorbě pro děti, divadlu a dramaturgii. Z jeho děl jmenujme například:

Poezie: „Plamínky“, „Balady“, „Tiché srdce“....

Próza: „Kamarádi svobody“, „Podivín“....

Pro děti: „Co mi liška vyprávěla“, „Dvanáct pohádek“..

Z dramatické tvorby: „Jánošík“, „Nebe, peklo, ráj!....

Básní, prozaik, publicista a kritik Jiří Mahen je pohřbený v Brně.

Věra Mrkvicová

vedoucí zdravotnického úseku

Zdroje:

<https://www.google.com/search?site=&tbm=isch&source=hp&biw=1536&bih=>

<https://www.google.com/search?site=&tbm=isch&source=hp&biw=1536&bih=>

Chcete mít svůj Zámecký zpravodaj? Pokud ano, je možné si ho zakoupit za 30,- Kč. Zeptejte se Vašich sestřiček.

---

váš Zpravodaj

---

Uzávěrka příštího čísla Zámeckého zpravodaje je 31.1.2017. Své příspěvky zasílejte v elektronické podobě na email [stiborova@ddsokolnice.cz](mailto:stiborova@ddsokolnice.cz)

Redakční rada: MVDr. Petr Nováček, Mgr. Eva Stiborová.