

DOMOV PRO SENIORY



Zámecká 57, 664 52 Sokolnice

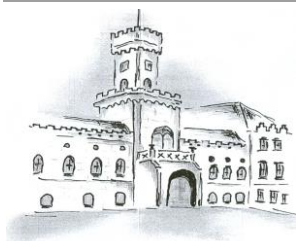
Zámecký zpravodaj

Časopis Domova pro seniory Sokolnice



VII. ročník 5. číslo květen 2017

Informace z domova



Milé kolegyně, milí kolegové, vážení klienti,

dovolte mi, abych se s Vámi podělil o poděkování všem zaměstnancům domova, které jsme obdrželi od rodinných příslušníků našich minulých i stávajících klientů. Také já, jako ředitel domova, se k nim připojuji a děkuji Vám za Vaši obětavou práci.

Vážení,

dovolte mi, abych se na Vás obrátila s následujícím poděkováním a pochvalou. Chtěla bych jménem svým i celé naší rodiny poděkovat Domovu pro seniory Sokolnice, jejímu řediteli MVDr. Petru Nováčkovi a především všem sestrám a pečovatelkám z II.C oddělení vedených staniční sestrou Bc. Dagmar Kulichovou za vzornou péči, kterou poskytovaly naší mamince a babičce paní Zdislavě Homolové po dobu jejího pobytu v tomto domově. Stejně tak děkujeme i sociálním pracovnícím za jejich taktní a profesionální jednání při vyřizování pozůstalosti. Vzhledem k tomu, že jsem také zdravotník, všimla jsem si péče více do detailů. Moc oceňuji zejména čistotu, a to nejen klientů, ale také na celém oddělení, příjemné prostředí s vkusnou výzdobou, dodržovaný pitný režim a polohování, které bylo s ohledem na její zdravotní stav nezbytné. Personál oddělení jednal vždy vysoce profesionálně a reagoval velmi ochotně na naše požadavky. Moc si vážíme práce ošetřovatelek a sester, kterým děkujeme za jejich opravdu lidský a laskavý přístup nejen k naší mamince a babičce, ale bez rozdílu ke všem klientům oddělení a celého domova. Moc se přimlouváme za dostatečné ocenění jejich nelehké práce, které si opravdu velice vážíme, a za kterou jim upřímně děkujeme.

Mgr. Michaela Pobucká a rodina Homolova

Poděkování zaměstnancům



JIHOMORAVSKÝ KRAJ
Krajský úřad Jihomoravského kraje
Odbor sociálních věcí
Žerotínovo nám. 3, 601 82 Brno

Váš dopis zn.:
Ze dne:
Č. j.: JMK 57953/2017
Sp. zn.:
Vyřizuje: Mgr. Kouřilová Kopečná
Telefon: 541 652 150
Počet listů:
Datum: 19. 04. 2017

Vážený pan
MVDr. Petr Nováček
ředitel
Domov pro seniory
Zámecká 57
664 52 Sokolnice

Vážený pane řediteli,


odbor sociálních věcí dne 10. 04. 2017 obdržel pochvalný dopis týkající se Vašeho zařízení.

Odesílatelem je pan Jan Macháček, jehož manželka je již 3 roky klientkou DS Sokolnice – DZR. Ve spolupráci s Vámi a se sociální pracovníci Mgr. Evou Stiborovou tyto manželé dne 18. 03. 2017 společně oslavili své významné jubileum – Zlatou svatbu, když v přítomnosti členů rodiny a pana starosty Sokolnic strávili příjemné dopoledne v prostorách kaple Vašeho zařízení.

K tomuto poděkování se připojuji a věřím, že je to motivace pro další Vaše pracovní nasazení.

S pozdravem

Krajský úřad Jihomoravského kraje
odbor sociálních věcí
Žerotínovo nám. 3
601 82 Brno
-9-


Mgr. Martin Petřík
vedoucí odboru

IČ
708 88 337

DIČ
CZ70888337

Telefon
541 651 111

Fax
541 651 209

E-mail
posta@kr-jihomoravsky.cz

Internet
www.kr-jihomoravsky.cz

Služební cesta do Maďarska

Odborná exkurze Maďarsko 2.-5. května 2017

Domov pro seniory Vas Megyei Egyisített Szociális Intézmény v Hegyfalu.

Domov pro seniory se nachází v budově zámku ze 17. století, do dnešní podoby byl přestavěn v roce 1815 a patřil rodu Cseszneky. Majetkem státu je od roku 1943 a byla zde nemocnice do roku 2002. Poté proběhla kompletní rekonstrukce, která byla ukončena 2005. Domov je státní. Domov nám představila paní Andrea vedoucí ošetrovatelské péče a paní Hajnalka ekonomka.

V domově je 140 míst z toho 20 míst pro dementní klienty v přístavbě, která je spojena se zámkem chodbou. Domov obklopuje park o rozloze 10,36 ha.

Při rekonstrukci byl zámek upraven uvnitř bezbariérově, vyměněn nábytek. Jsou zde 1-4 lůžkové pokoje, což odpovídá standardům. Celkem 43 pokojů 2 jednolůžkové, 10 dvoulůžkových i pro manželské páry, 2 třílůžkové a 28 čtyřlůžkových. Celkově je objekt rozdělen na 3 oddělení a jedno oddělení pro klienty s demencí v přístavbě. Pro stravování mají společnou jídelnu. Mohou jíst i na pokoji, pokud to vyžaduje jejich zdravotní stav. Vždy dva pokoje mají společné sociální zařízení. O klienty se stará 36 pečujících. Pečující tvoří 3 diplomované sestry a nižší zdravotnický personál, ostatní vedení, kuchyně, úklid, tvoří 19 osob.

Domov zajišťuje tyto služby:

- 2x týdně lékařskou péči nebo podle potřeby
- ošetrovatelskou péči
- poskytuje péči o duševní zdraví
- 3x denně jídlo
- praní prádla
- volnočasové aktivity
- duchovní život
- pojištění a právní zastoupení

- služby pedikúra a kadeřník

Čekací doba je 3 až 8 měsíců. Na základě poddané žádosti, kterou vyhodnotí a do 30 dnů zašlou odpověď. Nyní mají 60 žádostí.

Platí se 82 tis. Ft, na oddělení pro klienty s demencí 83 tis. Ft. Z důchodu musí klientovi zůstat 20 %. Pokud mu důchod nestačí, doplácí rodina, je to povinnost ze zákona. Stát zjišťuje majetkové poměry a kontroluje. Pojišťovny nic nepoplácí. Kdo nemá na úhradu, doplácí to stát. Jednou za rok dělají rekapitulaci nákladů a podle toho jim stát doplácí. Péči vyúčtovávají 1x měsíčně, podle toho, co klient skutečně potřebuje a toto hradí stát. Léky klienti neplatí. Pokud, ale chtějí lepší léky, ty si musí sami zaplatit. Klienti si nekupují ani hygienické potřeby, ty jsou v ceně pobytu. Tento systém je ve všech státních domovech.

Zaměstnanci mají nízké platy, kdo umí německy, odchází do Německa, kde dostanou 5x vyšší plat. Je velký problém najít zaměstnance. Pracují od 6 hodin buď 12 h směny nebo 8 h. V noci jsou v celém domově 3 zaměstnanci.

Domov pro seniory Vas Megyei Egyisített Szociális Intézmény v Acsádu.

Domov je v budově zámku, který patřil rodu Szegedy. Do dnešní podoby byl přebudován v roce 1824. Budovu obklopuje krásný park, kde jsou vzrostlé sekvoje, jinany a černé borovice. Zámek začal sloužit jako domov pro seniory od roku 1968. Kompletní rekonstrukce byla dokončena v roce 2004. Budova je památkově chráněná, veškeré opravy řídí a platí stát. Domov se o budovu nemusí starat.

Domov má 165 klientů ve věku od 70 let. Nejstarší obyvatel má 94 let. Nejstaršího klienta měli ve věku 105 let. Jsou zde i klienti s demencí, nemají zvláštní oddělení, všichni žijí pohromadě. Pro přímou péči mají 36 pracovníků, 1 fyzioterapeut, 4 sociální pracovníci, 10 úklid a 8 kuchyně celkem 59 zaměstnanců. Problém se získáváním zaměstnanců. Na dopoledne je 10 pečujících, nemají rozdělené na sestry a pečovatele, odpoledne 5 a noční je 12 hodin to chodí 4 pracovníci do směny. Úklid ráno provádějí 4 pracovníci a odpoledne 2, fyzioterapeut 2x týdně, 4 soc. pracovnice, které dělají i aktivizaci a mají na starosti i péči o duševní hygienu. Na duševní

hygienu ve všech zařízeních kladli velký důraz. Mají vlastní kuchyni, kde vaří i obědy pro klienty z venku, dováží jídlo 30 klientům. Mají vlastní prádelnu, lékař dochází 2x týdně. Platí 80 tis. ft. Žadatelé na poradníku čekají asi půl roku. Mají přísný systém kontrol na využívání státních financí.

Péče je hrazena státem. Průměrná penze je 90 tis ft. V župě Vas je 8 státních domovů pro seniory.

Domov pro seniory Evangelikus Egyisített v Szombateli.

Tento komplex služeb a budov je spravován evangelickou církví za podpory řádu Maltézských rytířů.

Toto centrum poskytuje tyto služby: jesle - 4 oddělení celkem pro 28 dětí, školu pro 200 dětí, domov pro seniory a osoby těžce mentálně i zdravotně postižené pro 120 osob. Domov pro seniory má ještě jednu budovu ve městě, pro samostatnější seniory.

V oddělení pro seniory mají 3 lůžkové pokoje i pokoje pro manželské páry. Klienti jsou pouze místní. Nelze brát z jiných krajů. Na 60 klientů mají 18 pečujících. Na jednom oddělení jsou ve směně 3, na oddělení, kde jsou klienti lepší 1 pečující a na oddělení s demencí 6 osob. Oddělení pro postižené přijímá klienty od 2 let věku, horní hranice není omezena, nyní je zde 30 dětí, nejmladší má 10 let. I zde mají celkem 18 pečujících. 1x týdně chodí dětský lékař 1x lékař pro dospělé. Celkem 80 zaměstnanců. Vaří 400 jídel i pro školu. 3x týdně mají teplou večeři. V kuchyni pracuje celkem 7 lidí. Součástí péče jsou i terapeutické dílny, kde vyrábí rukodělné výrobky, které zdobí chodby a oddělení. Mají málo prostor, obědvají na chodbách oddělení, tam jsou i různé aktivizace pro ty, kteří se nemohou přemístit do dílny.

Platí 79 tis ft, jinak přispívá stát na péči. Vybavení financuje řád. O službu je velký zájem pro vysokou kvalitu poskytované péče.

MVDr. Petr Nováček, ředitel

Ing. Antonín Sedláček, ekonom

Ohlédnutí za dubnem

Co se událo v měsíci dubnu na I. A oddělení?

V březnu jsem nás ženy oslavovala a mluvila o nás jako o královnách slavících MDŽ. V dubnu se ovšem ukázala naše pravá tvář. Z královen jsme se proměnily v čarodějnice. Vůbec nás to ovšem nemrzelo. Alespoň jsme konečně mohly být samy sebou. Pálení čarodějnic jsme samozřejmě pospolu oslavili. V jídelně při muzice jsme rozhýbali boky. Během celé veselice jsme se občerstvovali lahodným mokem, jednohubkami, tyčinkami...



Náš domov navštívil Mgr. Petr Škranc a pan Dr. Lukáš Karnet. Pan Karnet byl natolik ochotný, že nás kromě muzikoterapie provázel reminiscenčním sezením s názvem 80. – 90. léta. Nebudu lhát, když budu tvrdit, že to bylo velmi zajímavé, zábavné i poučné. Pomalu se blíží čas, hnědých kůží, propocených triček, sukní a dovolených a my z prvního patra vám přejeme příjemný přechod z jara do léta.

Naděžda Krošláková, Dis.- 1.A oddělení

Co se událo v měsíci dubnu na I.B oddělení?

I v dubnu jsme si klientkami zpříjemňovaly dny různými aktivitami. Jen počasí bohužel nepřálo tomu, abychom mohly jezdit na procházky do parku. Jeden den jsme si měly možnost vyzkoušet pro nás nový typ aktivizace tzv. muzikoterapii. Navštívil nás pan Škranc, který si s sebou přinesl kytaru a lyru. Oslovili jsme paní Balabánovou, která velice ráda zpívá a ona s chutí souhlasila. Na začátku terapie se zpívaly oblíbené písničky za doprovodu kytary. Posléze nás pan Škranc seznámil s lyrou, ne tak obvyklým hudebním nástrojem, na který si paní Balabánová vyzkoušela zabrnkat. Brnkání sloužilo k uvolnění prstů a procvičení jemné motoriky. Klientka byla muzikoterapií velmi nadšena a těší se na další.



Na konci měsíce k nám zavítaly čarodějnice. Společně jsme si s nimi zatancovaly. A ani jednu jsme letos neupálily ☺ Už se těšíme, co nám květen nadělí.

Ivana Dvořáková, Dis. – I.B oddělení

Co se událo v měsíci dubnu na II.C oddělení?

Čím začít duben? Opět počasím. Letos se opět potvrdilo pořekadlo „Duben, ještě tam budem“. Jaro se ne a ne probudit. Sem tam se ukázalo, ale chladné počasí přetrvávalo. Proto jsme radši zůstali v peřinách a nikam nevycházeli. Na velikonoční svátky jsme si vyzdobili oddělení, někteří si vykreslili mandaly s velikonočním motivem. Na závěr měsíce jsme si někteří užili rej čarodějnic. Nejen, že jsme si pochutnali na připraveném občerstvení, ale mnozí z nás si se svými přestrojenými „sestřičkami“ i zatančili.



Vzhledem k tomu, že mám na starosti také knihovnu, která je umístěna na našem oddělení, mám pro Vás malé pozvání:

Vážení čtenáři a nečtenáři, v naší zámecké knihovně máme pro vás připraveny spousty knih různých žánrů. Seznam knih je na každém oddělení u sestřiček. Půjčovní doba je od pondělí do pátku od 8–14 hodin. Pokud přibudou nové knihy budu vás informovat. Těším se na vás.

Iva Hermanová- II.C oddělení

Nabídka aktivit v květnu

I.A oddělení

Denně – aktivizace imobilních klientů

Čtvrtek 4.5. Společenská hra BINGO

Pondělí 15.5. Přání ke Dni matek

Čtvrtek 18.5. Hrajeme petank

Čtvrtek 27.4. Turnaj v kuželnách

I.B oddělení

Denně – aktivizace imobilních klientů

Pondělí -předčítání z knihy Vlasty Javořické od 13:00

Středa - cvičební skupina s fyzioterapeutkou Zuzkou od 10:00

Čtvrtek -předčítání z knihy Vlasty Javořické od 13:00

Čtvrtek 4.5. Vzpomínání na 80. léta - reminiscence - od 10:00

Pondělí 15.5. Den matek -přání dětí z MŠ Sokolnice - od 10:00

Pátek 19.5. Promítání filmu na přání – od 10:00

Čtvrtek 25.5. Výlet do cukrárny v Otnicích – od 10:00

II.C oddělení

Denně – aktivizace imobilních klientů

Čtvrtek 4.5. Vzpomínáme na osvobození a konec II. světové války

Pátek 12.5. Posezení u kávy a chlebičku u příležitosti Dne matek

Čtvrtek 18.5. Hrajeme stolní hry

Čtvrtek 25.5. Trénink jemné motoriky

Každé úterý, středa, čtvrtek od 13:00 – čtení na přání – Kája Mařík

Od 18.5. bude každý čtvrtek od 14:00 petank a vycházky dle počasí.

Nabídka celodomovních aktivit v květnu

**Pondělí 2.5. „ PRINCEZNA ZE MLEJNA“ -divadelní představení
studentů Střední pedagogické školy Brno**

od 13:00 hodin v jídelně

**Čtvrtek 4.5. REMINISCENČÍ DOPOLEDNE – VZPOMÍNÁNÍ NA 80. A
90. LÉTA**

od 10:00 hodin na I.B oddělení

Pátek 5.5. ZPÍVÁNKY

od 10:00 hodin na I. A oddělení

Pátek 12.5. ZPÍVÁNKY

od 10:00 hodin na I. A oddělení

Pondělí 15.5. DEN MATEK – PŘÁNÍ DĚTÍ Z MŠ SOKOLNICE

od 10:00 hodin na I.A a II.C oddělení

Úterý 16.5. MUZIKOTERAPIE

od 10:00 hodin na I.B oddělení

Čtvrtek 18.5. PETANK

od 13:30 hodin na hřišti

Pátek 19.5. ZPÍVÁNKY

od 10:00 hodin na I. A oddělení

**Neděle 21.5. TURNAJ V PETANKU SE SPOLKEM SOKOLNICKÝ
DŮM S OBČERSTVENÍM**

od 14:00 hodin na hřišti

Pondělí 22.5. BIBLICKÉ PŘÍBĚHY *od 10:00 hodin na I.A a II.C oddělení*

Středa 24.5. PRODEJ OBLEČENÍ *od 10:00 hodin na I. A oddělení*

Čtvrtek 25.5. CESTOPISNÁ PŘEDNÁŠKA-ISRAEL
od 10:00 hodin na I. B oddělení

Pátek 26.5. ZPÍVÁNKY *od 10:00 hodin na I. A oddělení*

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

V měsíci květnu slaví své narozeniny

*Mgr. Bobrovský Josef
Čundová Růžena
Hasalová Anna
Jamborová Anna
Krejčí Anna
Kuglerová Eva
Oprchalová Libuše*



*Petlach Vladimír
Strapinová Kateřina
Tinková Marie
Zapletalová Alenka*



*Naši zaměstnanci:
Černá Pavlína
Dvořáková Ivana, DiS.*

*Frybortová Anna
Kotlarová Olga
Nováková Blažena*

*Kalvodová Ludmila
Majtnerová Jarmila
Zejdová Jitka*

Blahopřejeme!

Vítejte mezi námi!

*Bohuslavová Boguslawa
Nohelová Ludmila
Trbolová Stanislava*

*I.A oddělení
I.A oddělení
II.C oddělení*

Hrajeme si se slovíčky

Pokuste se najít v těchto větách ukryté hudební nástroje. Poznáte je všechny?

Do vesmíru odletěly rakety.

Na dovolenou odjela Ljuba sama.

Vojáci dlouho bojovali o to území.

Přivezl tátu, babičku a dědu.

Musím otočit rub kalhot.

Vezmi si zpátky ta rajčata, my je nejíme.

Trubicí proudila voda.

Tuto hru si můžete zahrát také v duchu pro sebe a překvapit sami sebe, na co všechno si vzpomenete. Dnešní příspěvek dodala pan

Rej čarodějnic

V odpoledních hodinách se v jídelně domova začaly slétávat rostodivné čarodějnice a ježibaby. Vymóděné byly podle poslední čarodějnické módy. Na tvářích měly pavučiny i s pavouky, bradavice a některé i hrb na zádech, vlasy rozčuchané a šaty se záplatami....Hned se vrhly do tance a k sobě na pomyslný parket přizvaly i naše klienty. Za chvíli už tancovalo několik párů v rytmu veselých písniček.



Na stolech bylo přichystáno drobné slané občerstvení, které dopoledne připravily sestřičky s klienty na odděleních. Na náš rej jsme pozvali také sokolnické seniorky, které sice zapomněli převlek, ale svým temperamentem a chutí do zpěvu mezi nás dokonale zapadly.

Mgr. Eva Stiborová

vedoucí aktivizačního oddělení

Jak nevyhořet

Nedávno mne zaujalo povídání známého českého psychiatra Maxe Kašparů o tom, co dělat, abychom nevyhořeli. Tedy budovat si jakýsi šestistěn ve svém životě. O toto povídání bych se s Vámi ráda podělila, zde je přepis oné přednášky.

Když se podíváte na tuto stěnu. Tato stěna je před vámi, tamta stěna je za vámi, tato je po vaší levici a tato je po vaší pravici. Pak je strop a podlaha. Když do této místnosti přinesu svíci, kterou zapálím a nikdo tady nebude, bude to úplně prázdná místnost od lidí, budou zavřená okna a dveřem, aby tady nebyl průvan, a já sem tu svíci postavím, tak ona bude hořet. A já mám jistotu, že bude hořet v klidu, že ten plamínek si bude krásně plápolat. Jestliže jednu stěnu zbourám, tak už je ten plamen ohrožen, a jestliže zbourám dvě stěny, tak vznikne průvan a ten plamen mi zhasne.

Stejně tak je to s člověkem. Aby člověk nezhasl, aby stále hořel, tak musíme mít šest zabezpečených stěn v životě. Teď které to jsou. A vy si udělejte takovou inventuru, která stěna vám chybí.

Musíme mít první stěnu, a to je to, co je před námi. Všichni se musíme na něco těšit. To, co je před námi, na to se těšíme. Musíme mít nějakou perspektivu. Stále mít něco před sebou. Těšit se kam pojedu v létě na dovolenou, těšit se co dostanu od manžela k blížícím se Vánocům, těšit se ..., člověk se musí těšit. Jak nemáte přední stěnu, jakmile toto tady není, tak ten váš plamínek vaší svíce je ohrožen.

Zadní stěna charakterizuje ve vašem životě lidi, o které se můžete opřít. Doslova. Když se člověk opírá, tak se vždycky opírá zády dozadu. Čili někdo musí být za vámi, o koho se můžete opřít. Žena musí mít jistotu, že muž je její opora. Děti musí mít jistotu, že rodiče jsou jejich opora a takto to jde. Jestliže vy nemáte nikoho v životě, o koho byste se mohli opřít, ba dokonce bojíte se pohledět dozadu kdo tam je, ó hrůzo, abych ještě od něho kudlu do zad nedostal, no tak to už vám chybí dvě stěny, a to už je po plamenu. Čili pěstujte si tu přední a pěstujte si tu zadní stěnu.

A teď půjdeme k další. Po levici, to, co je po naší levici je blíže k našemu srdci. Protože člověk má srdce na pravém místě, když ho má vlevo. Toto je stěna, která je charakterizovaná našimi přáteli. Byť jste ženatí, byť jste vdané, je potřeba nežít v tom manželství jako v ponorce, ale mít přátele. Mít prostě někoho, za kým přijdete, a tak

mu od srdce řeknete, jak vás to všechno štve, jak jste na to na všechno naštvaný. Někoho, komu si to srdce, protože to je vlevo, vylejete. Čili takového dobrého přítele, zpovědníka, někoho, kdo si to samozřejmě jako ten zpovědník nechá pro sebe. A vy se tam můžete vypovídat. Nemáte-li, budujte to, hledejte to.

A pak je pravá stěna. Pravá stěna to jsou ti v našem životě, se kterými spolupracujeme. Musíme s nimi spolupracovat. Je důležité, aby na pracovišti byly dobré vztahy. Představte si, že jste v práci a teď nemluvíte támhle s tím, a ten nemluví s vámi a támhle před tím nesmíte nic říct, protože on by to řekl dalším, támhle na toho si musíte dávat bacha. Tak to vám chybí pravá stěna. To jsou ty pracovní vztahy.

Tady jsou přátelské vztahy, tady jsou pracovní, támhle jsou rodinné, tady je perspektiva a teď máme podlahu. Ten svícen se musí postavit do jednoho místa a tam musí stát, protože jestli s ním budu běhat sem a tam, chvílku tam a chvílku tam, tak to mi při tom běhání zhasne. Tohle dělá spousta lidí, když říkají že tamhle mi bude líp, a tak jde tam, a támhle to by bylo líp támhle, Ne, toto je moje místo a na tomto místě musím pevně stát, protože toto je moje místo. Být pevně na tom svém místě a nekoukat po tom, že támhle by to bylo lepší.

A potom je ta šestá stěna, a to je ta vrchní. To je to světlo našeho života, to jsou věci, které nás přesahují. To jsou ty duchovní hodnoty, to je kultura, umění, dobro, krása, pravda, víra, naděje, láska. To jsou

hodnoty, které prší z nebe, proto je symbolizují na strop. Protože jakmile jste bez víry, bez lásky, bez naděje, bez krásy, bez kultury, bez umění, tak vám chybí ten vršek a prší na vás a padají kroupy a zhasne to.

Přeji, abyste měli každý z vás vybudovaný ten šestistěn a potom se bude třást každé vyhoření.

Přednášku najdete na <https://www.youtube.com/watch?v=M3KytsbBNi8>

Pozdrav Mítovi Kubáňovi

Setkal jsem se s ním v r. 1971, když jsem byl na brigádě ve Frutě v Milovicích. Řekl jsem sedřenému ale veselému spoluzaměstnanci-topiči v kotli- že studuji teologii. Usmál se a řekl: "Jste asi budoucím kardinálem." Byl jsem překvapen, že tento člověk zná vůbec výraz teologie. Brzy jsem se však dozvěděl, že už osmý rok dělá zauhlovače ve Frutě. Byl hlídán několika soudružkami z místní organizace KSČ, zda nějak "nezlobí". Mít'a si však hlídal "zobák", a proto před soudružkami nic neřekl. Dověděl jsem se o něm také, že má za sebou osm roků v jáchymovské věznici, kam se dostal na udání svého vlastního otce, který si chtěl spravit vlastní kádrový posudek.

Mít'a vězení přežil, byl však nucen nastoupit pouze manuální zaměstnání. V zaměstnání ho užívali nejen pro jeho šikovné ruce, ale i

pro jeho bystrou hlavu. Když přišla do podniku návštěva ze západních zemí, tak jim byl najednou zauhlovač dobrý. Uměl německy, francouzsky i anglicky. Četl běžně francouzskou a anglickou literaturu, většinou z komunistických časopisů ze západních zemí. Tam se často dovídál leccos zajímavého-co je nového v Československu-protože náš komunistický tisk o všech problémech cudně mlčel. Nehodilo se jim to do krámu. Vždyť v Československu byl ten nejlepší možný režim, jaký si umíme představit. Byl to "nejlepší režim" v našem vesmíru. Mít'a se o tom dovídál i z těch západních komunistických časopisů. Tam totiž nebyla-na rozdíl od nás-vůči novinám žádná cenzura. (Komunistická strana Rakouska měla třeba méně členů než rakouský svaz filatelistů).

Léta proplynula a Mít'a se dožil i naší listopadové revoluce. Byl rehabilitován a dostal dokonce jakousi almužnu za léta, co prožil ve vězení. Byl vyznamenán za zásluhy dokonce i prezidentem Václavem Havlem. Byl to jeden z těch mála lidí, kteří se aspoň částečně rehabilitace dočkali. Mládí strávené ve vězení mu ovšem nikdo nemohl nahradit. Byl to jeden z těch mála bezejmenných a statečných vlastenců., které tato země měla. I my bychom si těchto statečných lidí měli vážit. Vždyť těch statečných nebylo zase tak moc.

Mgr. Josef Bobrovský, farář ČSCH, klient II.D oddělení

Mamince

Děkuji ti maminko má,
přicházím přát, abys tady šťastná byla,
aby štěstí se na tebe usmálo a sluníčko hřálo.
Děkuji ti za tvoji lásku, kterou jsi nám dala.
Proto, buď mezi námi dlouhá léta.
Jsi naše hvězdička, co na nebi svítí,
máme tě rádi, my, tvoje děti.

Anna Konečná, klientka II.F oddělení

Spánek

Máte problém večer usnout? Budíte se brzy aniž byste se cítili odpočatí? Budíte se často a ráno jste celí „rozlámaní“? Nejste sami. Poruchy spánku patří k jednomu z největších problémů dnešní doby. Zkusím vám poradit.

Nejčastější příčinou problémů se spánkem je stres, nervozita, nepravidelný denní režim, kouření, přemíra alkoholu, u někoho káva, těžko stravitelná jídla a to zejména pokud jíte pozdě odpoledne či večer. Je to také nedostatek pohybu, nevětraná místnost ke spaní, nevyhovující teplota, špatná matrace. Někomu vadí pronikání světla zvenčí.

Co vám pomůže?

Kromě praktických rad jako je výměna matrace, vyvětrání, snížení teploty v místnosti (doporučuje se 18° C), zlepšit stravovací návyky, přidat pohyb apod., můžete využít i sílu některých bylinek. Patří k nim například Kozlík lékařský, jeho účinek zvyšuje pomerančovník hořký. Známý je účinek Meduňky, kterou mnozí pěstují na zahrádkách nebo v truhlících. Je to i Chmel, Heřmánek, Mučenka aj. Všechny známé i neznámé bylinky buď samostatně nebo v různých směsích se dají zakoupit v lékárnách a speciálních obchodech s bylinkami a zdravou výživou.

Krajním řešením je návštěva lékaře (všechna hypnotika jsou vázána na lékařský předpis) a nechat „něco“ na spaní předepsat nebo navštívit lékárnou, kde je možné si zakoupit přípravky na přírodní bázi.

Věra Mrkvicová

vedoucí zdravotnického úseku

Významné osobnosti Brněnska

Oldřich VELEN – narodil se jako Oldřich Volek dne 15. září 1921 v Brně -Tuřanech.

Vyrůstal se dvěma sourozenci v rodině, kde jej matka, vášnivá ochotnice, vedla k lásce k divadlu. Studoval v Brně nejdříve na gymnáziu, pak strojní průmyslovce a nakonec na konzervatoři.

Za války pracoval v odboji, po udání byl gestapem zatčen a uvězněn v Brně – Kounicových kolejích. Po přesunu do Německa se mu však podařilo z nucených prací utéct zpět do vlasti a do konce války se vyhnout i nucenému nasazení.



Své první angažmá získal v divadle v Českých Budějovicích, které bylo za války přemístěno do Tábora. Po válce působil až do roku 1962 v divadle v Olomouci. Tento úspěšný herec se uplatnil i ve filmu. Čtyři roky byl členem Filmového studia Barrandov. Odtud putoval do Divadla Na zábradlí .

Nakloněn byl však spíše filmu než divadelním rolím. Jeho filmové i divadelní role byly spíše kladné, dobrácké postavy. Vytvořil celkem na 300 rolí. Zatímco v divadle hrál téměř vždy hlavní roli, ve filmu tomu bylo naopak, byl obsazován do rolí vedlejších.

V roce 1946 se oženil, měl dva syny Petra a Pavla. Po smrt své ženy se začaly projevovat zdravotní obtíže. Zemřel pět let po své manželce v nedožitých 92 letech 4.května 2013.

Získal různá ocenění za svou práci, byl také čestným členem Divadelního spolku Havlíček Zákupy.

Ze známých filmů vzpomeňme: „Všichni dobří rodáci“, „Jak utopit doktora Mráčka“, „Cirkus v cirkuse“, „Jáchyme, hod' ho do stroje!“, „Marečku, podejte mi pero“, „Bouřlivé víno“, „Což takhle dát si špenát“, „Já už budu hodný, dědečku“, „Brácha za všechny peníze“, „Causa Králík“, „Smrt stopařek“, „Půl domu bez ženicha“, „Signum laudis“, „Zločin na poště“, „Tajemství hradu v Karpatech“, „Smrt talentovaného ševce“, „copak je to za vojáka“, „Mravenci nesou smrt“, „Pozor vizita!“, „Poslední propadne peklu“, „Příště budeme chytřejší, staroušku!“, „Srdečný pozdrav ze zeměkoule“,

Nezaměnitelná role v seriálu: „Slovácko sa nesudí“ i v dalších jako: „Dobrodružství kriminalistiky“, „Sanitka“, „Létající Čestmír“, „Arabela“, „Návštěvníci“, „Arabela“, „Křeček v noční košili“, „30 případů majora Zemana“,

V pohádce: „Za humny je drak“, „O zatoulané princezně“, „Třetí princ“, „Honza málem králem“, „Jak se budí princezny“, aj.

Věra Mrkvicová

vedoucí zdravotnického úseku

Zdroje:

www.vira.cz a www.ricany.cz/farnost.

<https://www.google.com/search?site=&tbm=isch&source=hp&biw=1536&bih=788&q=poml>

<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 31.5.2017. Své příspěvky zasílejte v elektronické podobě na email stiborova@ddsokolnice.cz

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