

**DOMOV PRO
SENIORY**



Zámecká 57, 664 52 Sokolnice

Zámecký zpravodaj

Časopis Domova pro seniory Sokolnice



VIII. ročník 5. číslo květen 2018

Informace z domova



Plnění pro zaměstnance z FKSP

FKSP se tvoří ve výši 2 % z celkových vyplacených mezd organizace. Z fondu hradí organizace zaměstnancům řadu benefitů v souladu s vyhláškou 114/2002 SB. Jde například o příspěvky na obědy (140 tis. Kč/rok), dary k životním a pracovním výročím, sociální výpomoci a půjčky, příspěvky na rekreaci, kulturu, vzdělávání, zdravotní péči a sport.

V oblasti rekreace, sportu, kultury a péče o zdraví plánujeme pro rok 2018 částku 3 000,- Kč na zaměstnance. Kromě toho plánujeme minimálně dvě společné celodomovní akce.

Částku má možnost zaměstnanec čerpat jedním ze dvou následujících způsobů:

1. Příspěvkem na rekreaci formou proplacení faktury
2. Předáním poukázek Fokus Pass

Na základě provedeného průzkumu si každý zaměstnanec mohl zvolit, které formě dává přednost. Zaměstnanci, kteří si zvolili čerpání formou faktur, mohou je průběžně předkládat na účtárnu za podmínky, že dodrží dále uvedené podmínky. Ostatní pracovníci obdrží v nejbližších dnech poukázky ve výši 2 000,- Kč a následně ve druhé polovině roku další poukázky ve výši 1 000,- Kč. (Postupný způsob poskytování poukázek vyplývá z toho, že finanční prostředky pro nákup se tvoří v průběhu roku postupně pravidelným měsíčním přídělem – je proto nutné počkat na vytvoření dostatečné částky ve fondu.)

Podmínky pro čerpání příspěvku formou faktury:

Faktura bude vystavena organizací (firmou), zabývající se poskytováním rekreace, zájezdů, lázeňské léčby nebo ubytováním. Jako příjemce faktury (odběratel) bude uvedeno:

Domov pro seniory Sokolnice, příspěvková organizace

Zámecká 57, 664 52 Sokolnice

IČ: 00209392

V textu faktury bude uvedeno jméno pracovníka, pro kterého je rekreace (ubytování, zájezd...) určena. Faktura bude splatná bankovním převodem z účtu Domova.

Pokud částka faktury přesáhne částku 3 000,- Kč, doplatí zaměstnanec rozdíl (částka faktury minus 3000,- Kč) na pokladnu nebo na bankovní účet Domova, určený pro FKSP – číslo účtu:

107-39431641/0100, do textu v příkazu k úhradě uvede svoje jméno.

Teprve po úhradě od zaměstnance bude provedena úhrada dodavateli a zaměstnanec o tom bude informován (případně mu bude na jeho žádost poskytnut doklad o provedení úhrady).

Podmínky pro používání poukázek:

Na základě průzkumu, kteří všichni pracovníci vyplňovali, byly jako vhodnější zvoleny poukázky Fokus Pass firmy Sodexo. Tento typ poukázek lze využít v síti smluvních partnerů firmy Sodexo na následující účely:

- Dovolená, zájezdy, rekreace vč. rehabilitace a lázeňské léčby
- Vstupenky na kulturní, tělovýchovné a sportovní akce
- Náklady na vzdělávací kursy

- Nákup vitamínových prostředků

Uvedené způsoby použití jsou stanoveny vyhláškou o FKSP. (Tímto se poukázky Fokus Pass liší od tzv. dárkových poukázek, předávaných k pracovním a životním jubileím, které mají daleko širší možnost použití.)

Seznam smluvních partnerů, kde lze uplatnit poukázky, je poměrně rozsáhlý a je ho možné najít na internetových stránkách: mujpass.cz

Jinak bývá možnost použití těchto poukázek zpravidla uvedena na vstupních dveřích příslušných prodejen, případně podají informaci zaměstnanci prodejen.

Poukázky je možno uplatnit nejpozději do konce příštího roku (2019).

Ing. Antonín Sedláček
vedoucí ekonomického úseku

Ohlédnutí za dubnem

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

V dubnu se jako každý rok zámkem proletěly čarodějnice. A že to byla jízda. Jedlo se, pilo se, tancovalo a zpívalo z plných plic. Jen škoda, že se na jediný den v dubnu pokazilo počasí, a to právě na čarodějnice. Nemohly jsme tudíž veselý rej uskutečnit na nádvoří ☹. Proto jsme se museli vtěsnat do jídelny. Náladu tu však nikomu nezkazilo. Žádná z čarodějnic naštěstí upálená nebyla a všechny odletěly v pořádku zpět domů.



Naděžda Krošláková, DiS.-I.A oddělení

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

Celý duben nás provázelo nádherné slunečné počasí, a tak jsme začaly s klientkami chodit do naší překrásné zahrady. Pobyt v ní jsme si zpříjemňovali procvičováním těla i mysli. Také jsme tam pokračovaly ve čtení naší oblíbené Vlasty Javořické. Prostě není nad chvílky strávené v naší překrásné zámecké zahradě ☺. V dubnu naše šikovné klientky paní Žbánková, Šikutová a Drimlová úspěšně ukončily Universitu 3.věku. Byly jim slavnostně předány diplomy s hlavičkou brněnské Masarykovy university. Věřím, že si tuto slavnostní chvíli všichni absolventi i z jiných oddělení náramně užívali.



Ivana Dvořáková, Dis. – I.B oddělení

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

Duben byl nad očekávání teplý. S klienty jsme vyšli do parku nasávat čerstvou jarní vůni. Vůbec neplatilo – (Březen, za kamna vlezem,) duben, ještě tam budem. Všechno rozkvetlo skoro naráz a teplo bylo jako v létě, navíc bez deště. Začátkem měsíce jsme oslavili Velikonoce a byla odsloužena i mše svatá pro klienty.

Do terapeutické zahrady jsme z keramické hlíny vytvarovali jmenovky k bylinkám a rostlinkám. Konec dubna patřil tradičně čarodějnicím. Přiletěly v hojném počtu, prohnaly se zámkem a klienti si zazpívali a zatančili. K tomu nám zahráli a zazpívali Blondáci z Otnic.



Helena Procházková- II.C oddělení

Nabídka aktivizací v květnu

I.A oddělení

Denně – aktivizace imobilních klientů

Pondělí 7. 5. Reminiscenční sezení – oslava 8.5.1945

Úterý 15.5. Bingo, Hra se slovy

Úterý 22.5. Výlet do zoo

Středa 30.5. Posezení v pivovaru

I.B oddělení

Denně – aktivizace imobilních klientů

Čtvrtek 10.5. malování jarních obrázků

Úterý 22.5. výlet do zoo

Středa 30.5. posezení v pivovaru

Každé úterý, středa, čtvrtek od 13:00 – čtení na přání Vlasta Javořická

Vycházky do parku podle počasí.

II.C oddělení

Denně – aktivizace imobilních klientů

Pondělí 7.5. Reminiscenční sezení – oslava 8. 5. 1945

Čtvrtek 17.5. Povídání o bylinkách

Úterý 22.5. Výlet do zoo

Pondělí 28.5. Smažení koziček

Středa 30. 5 Posezení v pivovaru

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

Vycházky do parku podle počasí.

Nabídka celodomovních aktivit v květnu

Středa 2.5. MŠE SVATÁ *od 10:00 hodin na I. B oddělení*

Čtvrtek 3.5. KŘÍŽOVKÁŘSKÁ LIGA *od 10:00 hodin na odděleních*

Pátek 4.5. ZPÍVÁNKY *od 10:00 hodin I. A oddělení*

Pondělí 7.5. BIBLICKÉ PŘÍBĚHY *od 10:00 hodin na I. A oddělení*

Středa 9.5.	PRODEJ PRÁDLA	<i>od 9:00 hodin u kantýny</i>
Čtvrtek 10.5.	KŘÍŽOVKÁŘSKÁ LIGA	<i>od 10:00 hodin na odděleních</i>
Pátek 11.5.	Děti z MŠ ke Dni matek	<i>od 10:00 hodin na I.A oddělení</i>
Pondělí 14.5.	ZOOTERAPIE	<i>od 10:00 hodin na odděleních</i>
Středa 16.5.	KŘÍŽOVKÁŘSKÁ LIGA	<i>od 10:00 hodin na odděleních</i>
Čtvrtek 17.5.	MUZIKOTERAPIE	<i>od 10:00 hodin na 2 C oddělení</i>
	PŘEDNÁŠKA o KARLU GOTTOVI	<i>od 10:00 hodin na 1.B</i>
Pátek 18.5.	ZPÍVÁNKY	<i>od 10:00 hodin na I. A oddělení</i>
Sobota 19.5.	PIKNIK RODINNÉHO CENTRA	<i>od 15:00 hodin zahradě</i>
Pondělí 21.5.	BIBLICKÉ PŘÍBĚHY	<i>od 10:00 hodin na I. A oddělení</i>
Čtvrtek 24.5.	KŘÍŽOVKÁŘSKÁ LIGA	<i>od 10:00 hodin na odděleních</i>
Pátek 25.5.	ZPÍVÁNKY	<i>od 10:00 hodin na I. A oddělení</i>
Pondělí 28.5.	ZOOTERAPIE	<i>od 10:00 hodin na odděleních</i>
Čtvrtek 31.5.	KŘÍŽOVKÁŘSKÁ LIGA	<i>od 10:00 hodin na odděleních</i>

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

Drimlová Marie

Hasalová Anna

Jamborová Anna

Krejčí Anna

Kuglerová Eva

Oprchalová Libuše

Petlach Vladimír

Tinková Marie

Zapletalová Alenka



Naši zaměstnanci:

Gruml Vlastimil

Zuzana Knápková

Konečná Marie

Machálková Alena

MVDr. Nováček Petr

Procházková Helena

Skálová Alena

Svoboda Zdeněk

Šnajdrová Markéta

Trundová Marie



Blahopřejeme!

Hrajeme si se slovíčky

Vysvětli rozdíly mezi slovy:

Týl - tyl

pára - párá

sýr - síra

cela - celá

lít - lid

váha - váhá

líná - lina

žebra - žebrá

miss - mys

slit - zlít

peče - péče

smazat - zmazat

léta - létá

sbít - zbít

vina - vína

správa - zprava

kosi - kosí

slavista – slávista

supi - supí

plena - pléna

rada - ráda

pracička - prácička

děla - dělá

mast - mást

past - pást

vila - víla

Z knihy Jitky Suché pro Vás
vybrala Helena Procházková

pracovnice II.C oddělení

Je možné snížit riziko vzniku Alzheimerovy choroby

Je možné snížit riziko vzniku demence?

Z řady výzkumů vyplývá, že zdravý životní styl může snižovat riziko rozvoje demence. Základním pravidlem je, že to, co je dobré pro srdce, je dobré také pro mozek. Pokud chceme snížit riziko rozvoje kardiovaskulárních chorob a demence, měli bychom se zabývat o vyváženou skladbu jídelníčku a pravidelně se věnovat fyzickému a duševnímu cvičení. Osvojit si zdravější životní styl přitom nemusí být složité a na změny není nikdy pozdě!

Pět způsobů, které mohou pomoci snížit riziko, že se u vás objeví demence

1. Starejte se o své srdce!

Kouření, vysoký krevní tlak, vysoký cholesterol, cukrovka či obezita, to vše ničí cévy. To vše zvyšuje také riziko infarktu a mozkové mrtvice. Z mnoha výzkumů navíc vyplývá, že uvedené zdravotní komplikace zvyšují také riziko rozvoje demence. Těmto zdravotním problémům je přitom do určité míry možné předejít volbou zdravějšího životního stylu.

2. Bud'te fyzicky aktivní!

Fyzická aktivita a cvičení pomáhají kontrolovat krevní tlak a váhu, snižují riziko cukrovky druhého typu stejně jako některých forem rakoviny. Navíc existují důkazy, že fyzická aktivita snižuje také riziko rozvoje demence. Další výhodou cvičení je, že se díky němu cítíme lépe. Sport navíc můžeme provozovat společně s rodinou či přáteli.

3. Dodržujte zdravý jídelníček!

Jídlo je pohonem jak pro mozek, tak samozřejmě i pro tělo. Na to, aby obojí dobře fungovalo, přitom stačí mít zdravý a vyrovnaný jídelníček. Některé studie už prokázaly, že středomořská strava s dostatkem obilovin, ovoce, rybami, luštěninami a zeleninou pomáhá riziko demence snižovat. Výhody či užitek konkrétních potravin a potravinových doplňků musíme ale ještě podrobně prozkoumat. Nicméně už teď víme, že jíst mnoho tučných a konzervovaných jídel s vysokými hodnotami nasycených tuků, cukrů anebo soli rozhodně zvyšuje riziko infarktu. Proto je nejlepší taková jídla omezit na minimum, či je z jídelníčku vynechat úplně.

4. Používejte svůj mozek!

Pokud svému mozku nabídnete nové aktivity, pomůžete mu tím s tvorbou nových mozkových buněk a s posilováním nervových spojení. A tím můžete bojovat proti zhoubnému účinku Alzheimerovy choroby i jiných typů demencí. Když budete dávat svému mozku zajímavé

výzvy, můžete se naučit nové skvělé věci. Co byste řekli třeba tomu, začít se učit další cizí jazyk anebo objevit nový koníček či sport?

5. Užívejte si společenské aktivity!

Společenské závazky a povinnosti jsou pro zdravý mozek velkým přínosem, protože stimulují naše mozkové rezervy a pomáhají tak snižovat riziko demence a depresí. Zkuste si proto udělat čas na přátele, rodinu, své zájmy a koníčky a někdy i na vše dohromady.

Čerpáno z: <http://www.alzheimer.cz/>

Význam měsíce května

Měsíc máj má jistě několik významů. Nejprve je to svátek lásky. navazuje se zde na Karla Hynka Máchu v jeho známé básnické skladbě - Byl pozdní večer, první máj, večerní máj byl lásky čas, hrdliččin zval ku lásce hlas.....

V Československu byl slaven hlavně 9. květen, kdy došlo k definitivní porážce německé armády v Praze. Je to samozřejmě omyl, neboť válka byla ukončena německou kapitulací již 8. května. Někteří účastníci tohoto pražského povstání nedopadli příliš dobře. Velitel pražského povstání generál Kutlvašr byl dokonce odsouzen později komunisty k doživotnímu vězení.

Celá Česká národní rada nedopadla později o nic lépe. Byla složena převážně ze zednářů, kteří se později ocitli rovněž v nemilosti. Předseda České národní rady Josef Cyril Kotrlý byl později komunisty zbaven všech funkcí a přinucen jít předčasně do důchodu.

Rovněž se často zapomínalo na úlohu povstání, které konali vlasovci. Šéf Národního shromáždění v době pražského jara - Smrkovský, byl uvězněn za spolupráci s vlasovci - přitom s nimi jednal, aby pomohli Pražskému povstání. Smrkovský rovněž nedopadl dobře, na sklonku Pražského jara byl zbaven všech funkcí. Byl prohlášen za jednoho z

představitelů pražských kontrarevolucionářů. Pozdější komunistický prezident ho mnohokrát zesměšnil ve svých projevech.

Dnes se slaví hlavně tzv. majáles. Je to svátek studentů, kteří při těchto slavnostech dávají zřetelně najevo své postoje.

Kéž je pro nás měsíc máj navždy měsícem lásky a vděčnosti za ty, kteří v Praze v r. 1945 pokládali své životy.



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

Mamince

Maminko naše zlatá
otevři na chvíli ty tvoje vrátka.
My tvoje děti přišly ti přát,
ke svátku maminkám a kyticčku ti dát.
Jsi naše hvězdička, která nám svítí
máme tě rádi, my tvoje děti.



Anna Konečná, klientka II.F oddělení

Mámě:

Mám hlad...
Je mi zima...
Je mi teplo...
Můžu si dát...
Chci se dívat na...
Kde jsi?
Můžeš se zeptat táty?
Pomoz mi s...
On mě bouchnul...
Ona mě bouchla...
Chci jít do...
Kdy budeme?
Proč budeme?
Proč nebudeme?

Tátovi:

Kde je máma?



bety.cz

<https://www.bety.cz/zabava>

Univerzita 3.věku

V letošním roce se zapojil náš Domov do programu určený pro seniory, který vznikl pod záštitou Masarykovy university – **Univerzita 3. věku**. Jednalo se o 6 přednášek, které byly věnovány „*Technikám zvyšování kognitivní kondice pro úspěšné stárnutí*“. Tyto přednášky byly prezentovány manžely Dohnalovými (DONASY, s.r.o.), kteří se tomuto tématu úspěšně věnují již několik let. Jejich hodiny byly připraveny velice pečlivě a citlivě k potřebám našich seniorů. Každá lekce byla proložena zajímavou přednáškou, například o mozku, jaké druhy paměti máme, o stárnutí, a s tím spojené problémy s naší pamětí. Tato část byla poslechová. Poté přišla chvilka oddechu a s tím spojené kulturní okénko, které měl na starosti pan Dohnal. Osobně je seznamoval s krásnými básněmi od Jana Skácela, a vždy oprášil nějakou lidovou píseň, kterou si za jeho kytarového doprovodu zazpívali. Poté se klienti s velkou odhodlaností vrhli do praktických úkolů, které je měly seznámit s různými zábavnými technikami, jak trénovat jejich paměť. Některé úkoly byly trochu těžší, jiné tak akorát, ale naši odvážní senioři se ze všech sil snažili úkoly zdolat. Za tuto odvahu a píli bych před nimi chtěla „smeknout klobouk“, všichni zúčastnění byli naprosto báječní.

Za svoji odhodlanost a trpělivost byli všichni zúčastnění studenti slavnostně odměněni modrým diplomem (který dostávají absolventi vysokých škol) od zástupkyně Masarykovy university Ing.Bc. Barbory Haškové. K slavnostnímu zakončení patří i sladké pohoštění, a tak si všichni společně strávenou chvilku osladili i dobrým zákuskem ☺.

Ivana Dvořáková, DiS, 1.B oddělení

Významné osobnosti Brněnska

Vojtěch CIKRLE - římskokatolický theolog a 13. biskup brněnský se narodil 20.srpna 1946 v Bosonohách (okrajová část Brna ve směru na Prahu).

Za komunistického režimu mu nebylo umožněno studovat, tak se vyučil slévačem. Nejdříve pracoval jako dělník ve Šmeralových závodech a Zbrojovce v Brně. Pracoval také jako stavební dělník na stavbě dálnice. Později se mu podařilo odmaturovat na střední škole pro pracující. V roce 1969 - 1971 absolvoval povinnou základní vojenskou službu.

Po absolvování studia na CMBF v Litoměřicích byl 27. června 1976 vysvěcen na kněze. V následujících šesti letech (do roku 1982) působí jako kněz v brněnské diecézi (ve farnostech v Jihlavě, Slavkově u Brna, v Jaroměřicích nad Rokytnou, Velkých Němčicích, Starovicích) pak v kněžském semináři v Litoměřicích.

14.února 1990 jej papež Jan Pavel II. Jmenoval 13. brněnským biskupem (předchůdcem byl Karel Skoupý) .

Vysvěcen byl 31. března téhož roku.

V září roku 2009 vítal na brněnském letišti papeže Benedikta XVI.



Věra Mrkvicová, vedoucí zdravotnického úseku

OKÉNKO SVATÝCH

Patron hasičů svatý Florián slaví 4. května svátek

Každoročně si dne 4. května hasiči připomínají svátek svého patrona, svatého Floriána. V mnohých encyklopediích se můžete dočíst, že je svatý Florián považován za patrona profesí, které souvisejí s ohněm tedy nejen hasičů, ale také hutníků, kominíků, hrnčířů či pekařů. V ikonografii je představován obvykle v oblečení římského důstojníka s nádobou na hašení, případně přímo hasící požár.



Svatý Florián, jehož jméno je z latinského slova „florianus“ a v překladu znamená „kvetoucí, rozkošný“ patří mezi nejpopulárnější české světce. Svátý Florián se narodil někdy v polovině 3. století našeho letopočtu někde na území dnešního Rakouska. Nejdříve působil jako plukovník římského vojska v Cetii (dnešní rakouská obec Zeiselmauer), poté jako správce římské provincie Noricum se sídlem v městě Lauriacum, které stálo poblíž dnešního města Enns. Za vlády císaře Diokleciána a jeho spoluvladaře Maximiána jako horlivý křesťan tajně pomáhal pronásledovaným křesťanům. V roce 304 našeho letopočtu bylo odhalena jeho křesťanská víra a byl sesazen z funkce správce římské provincie. Vyšetřoval ho soudce Aquilinus, který ho podle legendy dal třikrát zbít provazy a meči a Florián se odmítnul vzdát křesťanské víry.

Svatý Florián byl v roce 304 našeho letopočtu s mlýnským kolem připevněným na krku svržen z mostu do řeky Enže. Byl pohřben paní Valérií v Linci avšak později byly jeho ostatky převezeny na místo, kde nad jeho hrobem byl v 6. století postaven klášter sv. Floriána. První písemná zmínka o tomto klášteře pochází z roku 819. Jeho ostatky zde ale nezůstaly na dlouho, neboť byly převezeny dvěma jáhny (jáhen - duchovní, který přijal nižší svěcení) do Říma. V roce 1183 požádal polský kníže Kazimír II. Spravedlivý (1177 - 1194) spolu s krakovským biskupem Gedeonem papeže Lucia III. (1181 - 1185), aby jim vydal ostatky svatého Floriána jako záštitu proti Rusům. Papež jejich žádosti vyhověl, a tak byly Floriánovy ostatky uloženy v nově vystavěném chrámě v Krakově a svatý Florián byl přijat za patrona Polska.

Hasiči velmi dobře vědí, že 4. květen je dnem umučení jejich patrona - svatého Floriána. Svatý Florián bývá nejčastěji zobrazován jako římský voják s přilbou, mečem a korouhví vylévající z vědra vodu na hořící dům a někdy i na hořící chrám.

Jeho památka je oslavována právě 4. května a stal se patronem všech hasičů, kominíků a zedníků. Je patronem proti požárům a vodě, a proto představoval v dřívějších dobách běžný námět pro výklenkové plastiky venkovských usedlostí, které měly ochraňovat dům. Dokonce o jeho svátek bylo zakázáno rozdělovat oheň a nosit vodu, aby se v usedlosti nestalo neštěstí. Floriánovo „hasičství“ je však třeba chápat v

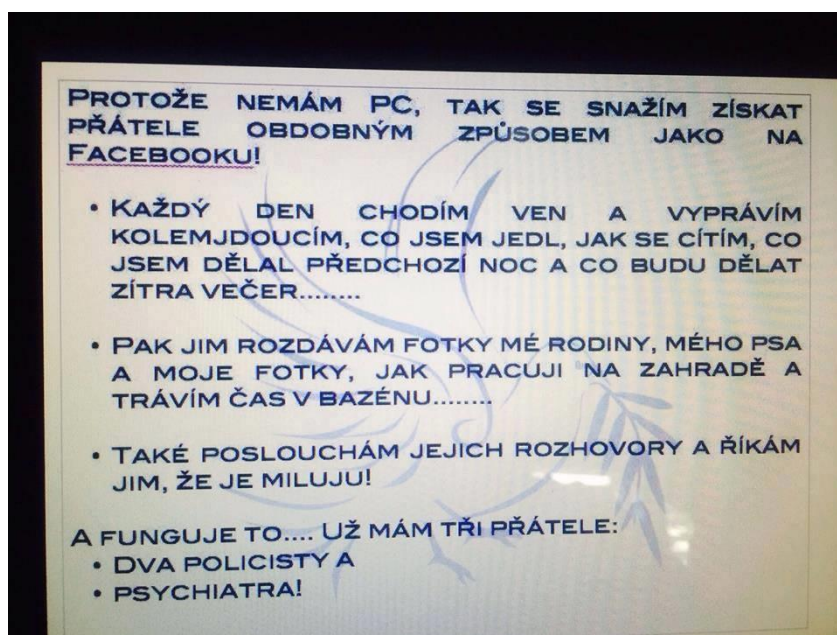
původním slova smyslu jako hašení požáru lidské zloby a nenávisti.

Svatý má proto v ruce nádobu vody života, která má hasit vyprahlost a zlo. Všechny ostatní výklady jeho „hasičství“ jsou výsledkem pozdních legend.

<http://www.hzscr.cz/clanek/patron-hasicu-svaty-florian-slavi-dnes-4-kvetna-svuj-svatek.aspx>

zdroj: Vendula Horáková, tisková mluvčí Pardubického kraje)

VTIP MĚSÍCE



<https://ntx.cz/vtipy/o-facebooku/2/>

Zdroje:

<http://www.hzscr.cz/clanek/patron-hasicu-svaty-florian-slavi-dnes-4-kvetna-svuj-svatek.aspx>

<http://www.alzheimer.cz/>

<http://www.google.cz/search?q=obrázek+k+svátku+matek&oq=obrá&aqs=chrome.3.0j69i57j69i59l2j0l2.4639j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8>

<https://www.google.cz/search?q=Vojtěch+Cikrle+foto&tbn>

<https://ntx.cz/vtipy/o-facebooku/2/>

<https://www.bety.cz/zabava>

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 31.5.2018. Své příspěvky zasílejte v elektronické podobě na email stiborova@ddsokolnice.cz

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