

**DOMOV PRO
SENIORY**



Zámecká 57, 664 52 Sokolnice

Zámecký zpravodaj

Časopis Domova pro seniory Sokolnice



VIII. ročník 8. číslo srpen 2018

Informace z domova



Milé kolegyně a kolegové, vážení přátelé,

započalo nám nejkrásnější období roku, období prázdnin a dovolených, ale současně nejnáročnější období pro zajištění provozu tak, aby byla zajištěna kontinuálně a kvalitně péče o naše klienty. Všem vám přejeme, abyste si krásné letní počasí užili, načerpali nových sil a elánu do další práce!

Extrémně vysoké teploty na sebe nenechaly dlouho čekat, jsou náročné a zatěžující pro naše klienty, ale i pro všechny pracující. K tomu nám přibyla ještě příprava na obhajobu certifikátu „Vážka“, který nám byl přidělen v roce 2012 Českou Alzheimerovskou společností za péči o klienty s demencí. Ano, přátelé, čas letí a už je to dva roky, co jsme ji zdárně obhájili. Jistě si všichni dobře vzpomínáte, čím jsme si tehdy právě prošli, mám na mysli období změn v důsledku velké výměny pracovníků v přímé péči. O to více jsme byli hrdí, že jsme vše zdárně zvládli.

Nyní, když máme již pracovní kolektivy na jednotlivých pracovištích stabilní, všechny pracovníky zapracované, tak si myslím, že se situaci můžeme postavit čelem, i když jsme oslabeni v důsledku

čerpaní dovolených. Doufám, že si vzájemně vyjdeme vstříc a vše proběhne, jak má, k oboustranné spokojenosti. Jsem přesvědčena, že naše práce je sice náročná, ale smysluplná a všichni ji vykonáváme dle svého nejlepšího vědomí a svědomí tak, aby vedla k co nejkvalitnější péči o naše klienty.

Předem děkuji všem, kteří se aktivně i pasivně přípravy a obhajoby účastní.

Věra Mrkvicová

vedoucí zdravotnického a ošetrovatelského úseku

Ohlédnutí za červencem

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

Červenec se jak jinak než vyvedl. Krásný počasí doplňovala výborná nálada. Hned zkraje jsme zavzpomínali na dobu, kdy jsme seděli ve školních lavicích a učili se o dvou věrozvěstech a o Mistru Janu Husovi.

Nadále jsme chodili ven na procházky. Taky se někteří naši klienti stali téměř štamgasty Sokolnického pivovaru ☺. Na konci měsíce jsme poseděli na nádvoří a pochutnali si na nanukáčích. Oslavili jsme tím Aničky, půlku prázdnin a popovídali si.

Doufám, že zbylá půlka prázdnin bude stejně vyvedená☺





Naděžda Krošláková, DiS.-I.A oddělení

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

Přišel červenec, byl to velice horký měsíc a tak jsme se snažily být aktivní dopoledne, dokud se venku dalo ještě trochu dýchat. Vydaly jsme se do zámecké zahrady. Tam jsme se usídlily ve stínku, trochu jsme si popovídaly, protrénovaly hlavičky, a přečetly pár příběhů ze „Slepičí polévky“.

Jako už tradičně jsme si začátkem měsíce přichystaly mši v zámecké zahradě. Tentokrát se k našim klientům přidali věřící spoluobčané ze Sokolnic. Bylo nás hodně a byla to velice krásná atmosféra. ☺

Párkrát jsme i odpoledne zašly s našimi klientkami do Panského pivovaru na něco dobrého.

A každý týden se za námi stavila Mirka Mifková, abychom si mohly i zazpívat naše oblíbené písničky a společně se u toho potěšit.



Ivana Dvořáková, DiS
aktivizační pracovnice

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

Měsíc červenec začal netradičně chladným počasím. Zahájili jsme ho výletem do papouščí ZOO v Bošovicích. Ten samý den jsme si ještě pochutnali na kávě a zákuscích v cukrárně u Žbánek v Otnicích. Hned druhý den sloužil pan farář mši svatou pro klienty v krásném prostředí parku.

Teploty v červenci se postupně zvyšovaly, pokud to šlo využili jsme do poloviny července dopolední chladnější počasí k pobytu v parku a na nádvoří. Vzpomínali jsme na to, jak jsme trávili prázdniny v dětství a na naše dovolené. Povídali jsme si o svatých Cyrilovi a Metodějovi, doplnili texty o nich a vymalovali obrázky, trénovali paměť u přísloví. Z mušlí jsme vyrobili výzdobu na oddělení. V terapeutické zahradě přibyly bylinky, obdivovali jsme stále kvetoucí růže. Koncem července se začaly teploty zvyšovat ještě víc – byli jsme rádi, že nemusíme ven.



Helena Procházková – II.C oddělení

Nabídka aktivitací v srpnu

I.A oddělení

Denně – aktivizace imobilních klientů

- Úterý 7. 8. Bramboráky
- Středa 15. 8. Posezení u poháru
- Pondělí 20. 8. Bingo
- Pondělí 27. 8. Vzpomínání na prázdniny

I.B oddělení

Denně – aktivizace imobilních klientů

- Úterý 14.8. Trénink paměti v zahradě
- Úterý 21.8. Návštěva pivovaru
- Úterý 28.8. Přátelský turnaj v pétanque

II.C oddělení

Denně – aktivizace imobilních klientů

- Středa 8. 8. Jak jsme uchovávali ovoce a zeleninu
- Středa 22. 8. Vzpomínání na 21. srpen 1968–50. výročí
- Čtvrtek 30. 8. Posezení u kávy – slovní kopaná

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

Vycházky do terapeutické zahrady a parku podle počasí.

Nabídka celodomovních aktivit v srpnu

Pátek 3.8. **ZPÍVÁNKY** *od 10:00 hodin na I. A oddělení*

Pátek 10.8. **ZPÍVÁNKY** *od 10:00 hodin na I. A oddělení*

Čtvrtek 16.8. **PÉTANQUE - MORAVIA CUP** *Zlín*

Pátek 17.8. **ZPÍVÁNKY** *od 10:00 hodin na I.A oddělení*

Pátek 24.8. **ZPÍVÁNKY** *od 10:00 hodin na I.A oddělení*

Úterý 28.8. **PÉTANQUE** *hřiště DPS Sokolnice*

Pátek 31.8. **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 srpnu slaví své narozeniny

*Beránková Jarmila
Hrnčířová Anežka
Hudečková Marie
Kotas Miroslav
Pokorná Vlasta
Pokorná Zdeňka
Shromáždil Jan
Stupková Marie
Šormová Marie
Vašičková Růžena
Vejrostová Drahoslava*



*Krošlák Tomáš, Mgr.
Závodská Kateřina*

*Naši zaměstnanci:
Křvačová Hana
Konečná Eva
Sedláček Antonín, Ing.
Husák Zdeněk
Harvánek Zdeněk
Svobodová Ludmila*

Blahopřejeme!

Antonyma

K zadaným slovům vytvořte slova opačného významu:

pozitivní....

čehý....

silnoproud....

bourat....

hledat....

radovat se....

homogenní....

odborník....

panna....

spát....

nebe....

brutto....

moll

přítok....

originální....

anoda....

hyjé....

sázet....

rozhazovat....

milovat....

různorodý....

start....

profesionál....

absolutní....

požehnání....

excelovat....

domáci....

přílív....

soprán....

rozmařilý....

Z knihy Jitky Suché pro Vás vybrala

Helena Procházková

pracovnice II.C oddělení

Mýty o potravinách

Namísto pravidelného okénka ze zdravotnického úseku jsme pro Vás připravili téma, které se zdraví přímo týká. Budeme se věnovat mýtům o potravinách.

Mýtus č. 1 – *Vejsce jsou škodlivá*

Nebylo prokázáno, že vejce obsahují nezdravé tuky, naopak jsou dobrým zdrojem živin. (Barták, 2017, s. 39)

Mýtus č. 2 – *Syrová zelenina obsahuje nejvíce vitaminů*

Toto platí ve většině případů, nicméně jsou i druhy zeleniny, u kterých je žádoucí je před konzumací ohřát. Díky tomu může lidské tělo lépe zpracovávat živiny v zelenině obsažené. (Barták, 2017, s. 39)

Mýtus č. 3 – *Maso, které není červené, není vhodné ke konzumaci*

Autor článku uvádí, že platí pravý opak. Maso je nutné před konzumací nechat zrát. dále uvádí, že čerstvé maso ihned po porážce není k jídlu vhodné. Nakonec čtenářům doporučuje, aby se při posuzování čerstvosti masa řídili čichem. (Barták, 2017, s. 40)

Mýtus č. 4 – *Cukry je nutné vyřadit z jídelníčku*

Cukry jsou důležitou součástí vyvážené stravy. Měly by však představovat jen desetinu denního příjmu energie. Navíc by to měly

být cukry pocházející z ovoce, jezení cukrovinek se nedoporučuje.
(Barták, 2017, s. 40)

Mýtus č. 5 – Smažené jídlo je škodlivé

Nemusí to být pravda, za předpokladu, že se během přípravy dodržují technologické postupy. Tedy nepřepalování oleje a vysátí přebytečného oleje pomocí papírových ubrousků. (Barták, 2017, s. 40)

Mýtus č. 6 – Džusy jsou zdravé

Toto tvrzení platí jen pro džusy, které jsou vyrobené odšťavněním kvalitního ovoce. Levné nápoje, které jsou k dostání v obchodech jsou plné cukrů a kyselin. (Barták, 2017, s. 41)

Mýtus č. 7 - Alkohol jen škodí

Autor uvádí, že „podle nejnovějších výzkumů má kvalitní alkohol mírný ochranný účinek“. Nicméně se musí konzumovat jen ve velmi malých dávkách. (Barták, 2017, s. 42)

Mýtus č. 8 – Tmavé pečivo je zdravé pečivo

Toto tvrzení platí jen za předpokladu, že je daná potravina upečená z celozrnné mouky. Pouhé přidání barviva nijak nezvyšuje nutriční hodnotu dané potraviny. (Barták, 2017, s. 42)

Na základě článku „*Braňte se mýtům. věřte zdravému rozumu*“

Martin Stibor, sociální pracovník

Invaze vojsk Varšavské smlouvy

21.srpen 1968 – 50 let

Bylo to kalné ráno. Rostlo zde obilí a byl zde klid. pak mnozí plakali a mnozí říkali, nechte nás být. Vládu nám odvěkli, mnohé postříleli. V Košicích zastřelili osmiletého chlapce, protože na ně vyplázl jazyk. Do Olomouce přijeli až odpoledne. Na obrněném vozu seděl chlapec, kterému bych hádal 17 let. Začal střílet panicky do vzduchu. My jsme byli shromážděni a vykřikovali jsme různá protiokupační hesla. Předě mnou stáli lidé, kterým jsme zvyklí říkat Romové. Ti se rozprchli a já jsem najednou stál v první řadě.

Československý rozhlas stál plně na straně národa. Z Drážďan se ozvala mizerná čeština. Vysílala odtud stanice "Fltava". Ta ovšem podporovala invazi armád Varšavského paktu do Československa. Lidé na okupaci reagovali odporem. Ruské jednotky obsazovali všechna centrální místa. Nad naší bankou stál nápis " Na ochranu státní banky nejsou třeba ruské tanky, vždyť to hovno, co tam máme, to si sami uhlídáme." Jinde stál nápis: "Národ bude veselý, až budete v pr****"

Národ se zcela sjednotil se svými politiky, bylo to vlastně poprvé, co KSČ táhla s národem. Kéž by to vydrželo déle, byla to jediná slavná kapitola v dějinách této partaje. V této době byl také svolán mimořádný sjezd této strany. Všichni delegáti tohoto sjezdu

odsoudili okupaci. V Moskvě internovaní představitelé Československa však přesto podepsali tzv. "moskevské dohody" Znamenaly vlastně nový Mnichov československých dějin. Na více než 20 let zde začal vládnout tzv. normalizace. Národ byl znechucen, a uchýlil se do svých chat a soukromí.

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

Prázdniny

Rok uběhl jako voda
našim dětem skončila škola.
přinesly domů jedničky
a učitelům kytičky.
Dovolená už na nás volá,
proto všichni křičíme
hurá prázdniny jsou tu
a my jedem na chatu.
Všude je krásně, sluníčko hřeje
teplo je u vody, teplo je všude.

Skřivánek na větvi písničku
pěje a my jsme veselí,
když slunce hřeje.
Až sluníčko půjde večer spát
vánek nepřestane vát.



(Foto: Anders Nord, Unsplash)

Anna Konečná, klientka II.F oddělení

Návštěva papouščí ZOO a cukrárny

V úterý třetího července jsme navštívili papouščí Zoo v Bošovicích. v parném dni byla procházka ve stínu, mezi voliérami s papoušky ze všech koutů zeměkoule, velmi příjemná. K celkovému klidu také přispěl také zvuk zurčící vody z okrasného jezírka osázeného kapry koi. Měli jsme možnost vidět pestrobarevné papoušky, včetně toho nejspíš nejznámějšího – Ary Ararauny. Paní průvodkyně nám také řekla něco o chování papoušků v zajetí a každá z klecí byla opatřena základními informacemi o daném druhu. Na závěr exkurze jsme měli možnost nakrmit z ruky kozlíka Čerta.

Na cestě zpátky jsme se jako tradičně zastavili v cukrárně v Otnicích na výborné zákusky, zmrzlinu a kávu.





Za aktivizační tým, Martin Stibor

Keramika

Vážení přátelé,

Jak jsem již zmínila v minulém čísle Zpravodaje, sešli jsme se několikrát ve společenské místnosti při výrobě keramiky. Výrobky byly určeny k výzdobě naší terapeutické zahrady.

Po vypracování, vypálení a naglazování hotových produktů nás čekala již jen kompletace a umístění, opravdu povedených, děl (musím podotknout, že na některých se s aktivizační pracovníci podíleli i naši klienti), na vybraná místa v zahradě. Jaké bylo zklamání tvůrců, když jsme zjistili, že některá zdařilá díla ve skříni chybí. Asi se opravdu líbila, což je sice potěšující, ale smutné, protože pravděpodobně zdobí zahradu někoho jiného, jen ne tu naši.

Přesto doufám, že se naše výtvořiny budou líbit a i vy si jich povšimnete při procházce s klienty nebo vašimi dětmi či vnoučaty. Naštěstí jsme si některé stihli vyfotografovat, tak pokud je tam nevidíte, můžete se s námi potěšit alespoň pohledem na přiložené foto.

Doufám, že ve společném tvoření budeme v hojném počtu pokračovat i na podzim a to: **ve středu 26.9.2018**

Srdečně jsou zváni všichni, kdo si chtějí zkusit práci s keramickou hlínou!



Věra Mrkvicová, vedoucí zdravotnického úseku

OKÉNKO SVATÝCH

Svatý Augustin

„Bůh dává vítr, ale člověk musí napsat plachty“



(Sv. Augustin; dostupné z: <http://www.svatyaugustin.estranky.cz/>)

Svátek svatého Augustina připadá na 28. srpna.

Augustin z Hippa je původem z Tagaste, města na území dnešního Alžírsko. Narodil se do poměrně zámožné rodiny jeho otec byl státním úředníkem a vyznáním pohan a matka křesťanka. Augustin v mládí žil nezřízeným životem a do církve se dostal až v jeho třicátých letech, a to spíše shodou náhod a proti jeho vůli. Postupem času se stal knězem a později biskupem ve městě Hippo. Proto je někdy označován jako „Augustin z Hippa“. (O'Donnell, 2018)

Augustin z Hippa je jedním z nejvýznamnějších křesťanských učenců, ve svých dílech se zabýval především predestinací – tedy božím předurčením určitých lidí. Dále věřil, že lidé jsou od přírody neschopní konat dobré skutky. (Wikipedia, 2018)

Svatý Augustin je patronem teologů, pivovarníků a tiskařů. křesťané se k sv. Augustinovi modlí za dobrý zrak. (Wikipedia, 2018)

V Brně je svatému Augustinovi zasvěcen kostel na Náměstí míru, pod Kraví horou. Tento chrám je postaven ve funkcionalistickém stylu a je zařazen jako památka UNESCO. Stejného patrona má i barokní kostel v Syrovicích u Rajhradu. (UNESCO, 2018; Wikipedia, 2018)

Martin Stibor, sociální pracovník

Retro okénko



Číslo	Objekt	Podpis	Uvědomění
1/5	D- opakování	3	A
4.3	Pisodopu - velký maso	3.8	K
1/5	RJ- slovíčka	2	A
1/5	RJ- mlumice	2	A
1/5	M- low práce	2, 3, 5	A
<p>ještě asi složená a navíc káse a mi ještě k předtím k tomu něco</p>			
1/5	F-	2	A
1/5	ON	2	A
1/5	RJ- básně	2	A
1/5	chemie - ledy	2	K
1/5	ČJ- kulika	2	K
1/5	D- slovočky	2	A
1/5	D- slovočky	2	A
1/5	F- opakování	2	A

Číslo	Objekt	Podpis	Uvědomění
<p>Recepty a své poznámky sládky</p>			
1/5	D- opakování	1	A
1/5	M- desekimimulorka	1	A
1/5	M- desekimimulorka	1	A
1/5	Pi- píada	2	K
1/5	M- komoly jellan	1	A
1/5	chemie - TVC, ulava	3	K
<p>ještě</p>			
1/5	RJ- chemie	4	A
1/5	ON- píamko	2	A
1/5	chemie - kromyčarby	napis	K
1/5	RJ- píamko	3	A
1/5	RJ- básně	1	A
1/5	ČJ- slobor	4	A
1/5	RYS- píamko kromyčarby	2	A

Zdroje:

- BARTÁK, Ivo. Braňte se mýtům. věřte zdravému rozumu. Týdeník Květy: čtení pro každý den. 2017, 2017(8), 38 - 43. ISSN 0023-5849, 0862-898X.
- *Svatý Augustin* [online], poslední aktualizace 6. července 2018 22:46 [cit. 02. 08. 2018], Wikipedie. Dostupné z https://cs.wikipedia.org/wiki/Svat%C3%BD_Augustin
- O'DONNELL, James. *St. Augustine. Encyclopædia Britannica [online]. Encyclopædia Britannica, 2018 [cit. 2018-08-02]. Dostupné z: <https://www.britannica.com/biography/Saint-Augustine>*
- *České dědictví UNESCO, 2018, Kostel svatého Augustina – Brno, UNESCO [online]. 2018. [cit. 2018-08-02]. Dostupné z: http://www.unesco-czech.cz/13_41040_kostel-sv-augustina-brno/*
- *NORD, Anders, Summer tree, Unsplash.com, [online]. 2018. [cit. 2018-08-02]. Dostupné z: <https://unsplash.com/photos/IQUyLpKDFKI>*

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 31.8.2018. Své příspěvky zasílejte v elektronické podobě na email stiborova@ddsokolnice.cz

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