

DOMOV PRO
SENIORY



Zámecká 57, 664 52 Sokolnice

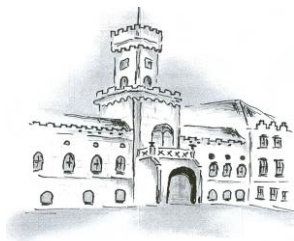
Zámecký zpravodaj

Časopis Domova pro seniory Sokolnice



IX. ročník 2. číslo únor 2019

Informace z domova



Vážení klienti, kolegové a kolegyně,

naše organizace v současné době ukončila výběr dodavatele „Rekonstrukce hospodářských prostor Hájenky“. Stavba bude zahájena v nejbližší době, předpoklad je ještě v tomto měsíci únoru 2019. Stavba bude řádně označena a budou provedena veškerá bezpečnostní opatření ze strany dodavatele pro minimalizování ohrožení zdraví našich klientů a personálu. Prosíme naše klienty i personál hlavně z objektu Hájenka, aby byli opatrní a měli trpělivost při provádění stavebních prací. Předpokládaná doba realizace je do konce roku 2019. O dalších podrobnostech Vás budeme informovat v příštím zpravodaji.

Milan Kulich
vedoucí technicko-provozního úseku

Upozorňujeme klienty na nový sazebník za ubytování a stravu platný pro rok 2019, kdy došlo k mírnému navýšení cen za ubytování ve vícelůžkových pokojích v hlavní budově. Ceny za ubytování pro oddělení II.D (Nádvoří) a II.F (Bílý dům) zůstávají beze změny.

Sazebník za ubytování a stravu 2019

platnost od 1.2.2019

Domky - Hájenka	den / Kč			měsíc / Kč	
------------------------	-----------------	--	--	-------------------	--

	strava	ubyt.	součet		
pokoj jednolůžkový	170	210	380	11 400,00	Kč
pokoj dvoulůžkový	170	200	370	11 100,00	Kč
pokoj třílůžkový	170	196	366	10 980,00	Kč

Domky - Bílý dům	den / Kč			měsíc / Kč	
-------------------------	-----------------	--	--	-------------------	--

	strava	ubyt.	součet		
pokoj jednolůžkový	170	210	380	11 400,00	Kč

Hlavní budova - zámek	den / Kč			měsíc / Kč	
------------------------------	-----------------	--	--	-------------------	--

	strava	ubyt.	součet		
pokoj jednolůžkový	170	200	370	11 100,00	Kč
pokoj dvoulůžkový	170	190	360	10 800,00	Kč
pokoj tří a vícelůžkový	170	180	350	10 500,00	Kč
pokoj dvoulůžkový (na nádvoří)	170	210	380	11 400,00	Kč

Ohlédnutí za lednem

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

Nový rok zahájili Tři králové. Návštěva to byla více než příjemná.

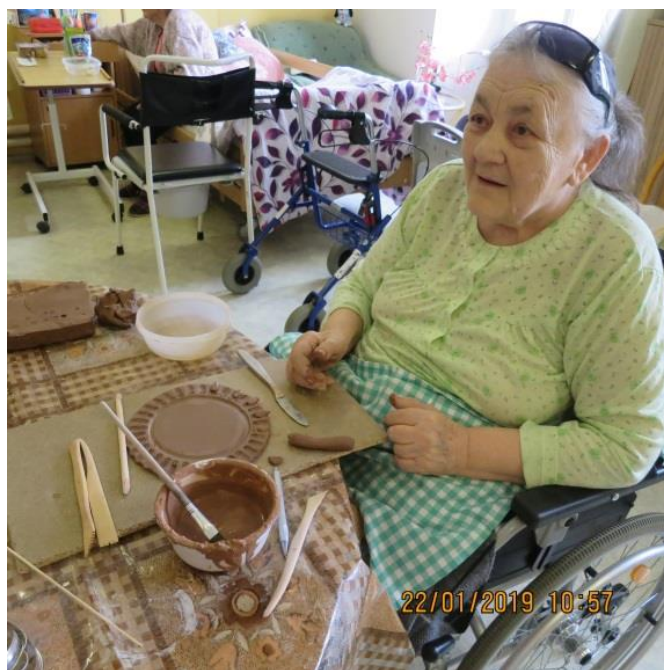
My jsme v lednu byli akční, co se týká pohybu. Sportovní hry se na našem oddělení konají každý týden. My se prostě řídíme heslem: Ve zdravém těle zdravý duch. Nezahálí ani naše romantická duše, vrhli jsme se totiž na červenou knihovnu. Při četbě některých pasáží se červenají i životem ostřílené ženy. Kromě deskových her a různých kvízů se nebojí si jít každý pátek zabékat. Tak hurá do dalšího měsíce.



Naděžda Krošláková, DiS.- I.A oddělení

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

V lednu nám přišli popřát hodně štěstí do nového roku Tři králové. Také jsme se duchovně posílili při mši svaté ještě ve svátečně nazdobené kapli. S klientkami na oddělení jsme si po dlouhé době zahrály soutěž Bingo, a jako vždy to bylo do samého konce napínavé. Abychom se i kreativně zabavily, tak jsme se pustily do malování mandal, kterými jsme si vyzdobily na chodbě nástěnky. S odvážnějšími klientkami jsme se pokusily vytvořit něco hezkého z keramiky. Zatím to necháváme vyschnout, ale až naše díla budou hotová, rády vám je na fotkách ukážeme. Také jsme si hrály s pamětí, abychom probudily po vánočních svátcích naše hlavičky. V odpoledních hodinách jsme si četli z naší knihy od Vlasty Javořické. A poslední lednový den jsme se s velkou chutí pustily do pečení trubiček (a jak se nám povedly ☺).





Také jsme si hrály s pamětí, abychom probudily po vánočních svátcích naše hlavičky. V odpoledních hodinách jsme si četli z naší knihy od Vlasty Javořické. A poslední lednový den jsme se s velkou chutí pustily do pečení trubiček (a jak se nám povedly ☺).

Ivana Dvořáková, DiS. – I.B oddělení

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

Leden začal tradičně obchůzkou Tří králů. Klientům zazářily oči a někteří si i zazpívali „My tři králové jdeme k vám.“ V zámecké kapli při bohoslužbě jsme si užili vánoční výzdobu a betlém. Pekli jsme štrůdl, luštili křížovky, lovili rybičky, hráli karty a pexeso, skládali puzzle. Povídali jsme si o kalendáři a ročních obdobích. Četli na pokračování z knihy Slovácko sa súdí a nesúdí. Navštívily nás děti ze ZŠ Kobylnice s projektem Srdce s láskou darované a potěšily nás



písničkami o zimě. Opět se zúčastňujeme zpívánek a pozorujeme a krmíme ptáčky za oknem. Také si užíváme pohled z okna na zasněžený park.

Helena Procházková- II.C oddělení

Nabídka aktivitací v únoru

I.A oddělení

Denně – aktivizace imobilních klientů

Úterý 5.2. Sportovní aktivity

Úterý 12.2. Výroba antistresových míčků

Středa 20.2. Pečení masopustních koblížků

Úterý 26.2. Bingo a deskové hry

I.B oddělení

Denně – aktivizace imobilních klientů

Úterý 5.2. Dotvoření a ozdobení keramiky

Úterý 12.2. Zabíjačkové posezení

Středa 20.2. Promítání filmu na přání

II.C oddělení

Denně – aktivizace imobilních klientů

Úterý 5.2. Vůně koření a bylinek

Úterý 12.2. Terapeutické pečení

Středa 20.2. Malování a tvoření z papíru

Středa 27.2. Povídání o masopustu a domácí zabíjačce

Každé úterý, středa, čtvrtek od 13:00 – čtení na přání – Slovácko sa súdí

Nabídka celodomovních aktivit v únoru

Pátek 1.2. ZPÍVÁNKY od 10:00 hodin na I.A oddělení

Pondělí 4.2. ZOOTHERAPIE od 10:00 hodin na odděleních

- Úterý 5.2. TANEČNÍ ODPOLEDNE V DOMOVĚ U FRANTIŠKA
V ÚJEZDĚ U BRNA** *odjezd ve 14:00 hodin od vrátnice*
- Středa 6.2. MŠE SVATÁ** *od 10:00 hodin v zámecké kapli*
- Čtvrtek 7.2. KONCERT SÁRY NOVÉ** *od 10:00 hodin na I.A oddělení*
- Pátek 8.2. ZPÍVÁNKY** *od 10:00 hodin na I.A oddělení*
- Pondělí 11.2. PŘÍMĚSTSKÝ TÁBOR RODINNÉHO CENTRA LÍPA**
Pátek 15.2. *od 8:00 hodin ve společenské místnosti*
- Pondělí 11.2. BIBLICKÉ PŘÍBĚHY** *od 10:00 hodin na II.C oddělení*
- Pátek 15.2. ZPÍVÁNKY** *od 10:00 hodin na I.A oddělení*
- Pondělí 18.2. ZOOTHERAPIE** *od 10:00 hodin na odděleních*
- Středa 20.2. PRODEJ PRÁDLA A OBUVI** *od 10:00 hodin v kantýně*
- Pátek 22.2. MASOPUSTNÍ ZPÍVÁNKY S KÁVOU A KOBLIHAMI**
od 10:00 hodin na I.A oddělení
- Pondělí 25.2. BIBLICKÉ PŘÍBĚHY** *od 10:00 hodin na II.C oddělení*
- Úterý 26.2. MUZIKOTERAPIE** *od 10:00 hodin na odděleních*
- Úterý 26.2. PŘEDNÁŠKA „ PÍSNĚ SIMONOVÉ A CHLADILA“**
od 10:00 hodin na IB oddělení

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

V měsíci únoru slaví své narozeniny

*Balabánová Věra
Gajdošová Anděla
Hanáková Alenka
Havránek Lubomír
Lízalová Josefa
Měšťánková Jarmila
Nováková Jiřina
Poledník Josef
Rapouch František
Ryšavá Blahomíra
Řehořová Marie*



*Malárová Eliška
Mgr. Filip Navrátil*

*Naši zaměstnanci:
Borutová Zdenka
Černošorská Oldřiška
Drdová Miluše
Grumlová Jana
Kopečková Radmila
Menoušková Hana
Smolinská Alena*

Blahopřejeme!

Veselé počítání

1. Kolik prstů na nohu má čtyřčlenná rodina?
2. Kolik měsíců má čtyřleté volební období?
3. Kolik očí má dohromady třída 25 dětí s učitelkou?
4. Kolik milimetrů má jeden metr?
5. Kolik kilometrů je 250 metrů?
6. Kolik lidí je v sextetu, septetu, oktetu?
7. Kolik atomů uhlíku je v oktanu?
8. Kolik minut je 1,5 hodiny?
9. Kolik gramů má 5 kilogramů?
10. Auto jede stále rychlostí 100 km/hod, kolik km ujede za 3 hodiny?
11. Kolik vteřin má 6 minut?
12. Když máte zvýšenou teplotu, jakou hodnotu ukáže teploměr?
13. Kolik mililitrů je v jednom litru?
14. Kolik centilitrů má velký panák a kolik malý panák?
15. Kolik piva vypiji, když si dám tuplák?

Z knihy Jitky Suché pro Vás vybrala

Helena Procházková

aktivizační pracovnice II.C oddělení

Srdce s láskou darované

V pátek 18. ledna 2019 navštívily naše seniory děti za školní družiny při Základní škole Kobylnice. Jejich družina se zapojila do projektu Srdce s láskou darované. Zahrmuje v sobě myšlenku setkávání dětí se spoluobčany v seniorském věku. Děti měly za úkol vymyslet symbolický strom, na který každý žák vytvořil srdíčko.

Srdíčka z čajových sáčků představují srdce seniorů, které může každý nabídnout, žít pro druhé a šířit kolem sebe dobrotu.

List je symbolem ročního období – podzimu, který v projektu představuje podzim života, tedy stárí.

Propletená vlna listem ukazuje životní cestu seniora.

Světlo na listu symbolizuje, že starý člověk není pro společnost zbytečný a má jí co nabídnout. Je důležitý a potřebný, protože má životní zkušenosti.

Barvy a jejich symboly: červená = přátelství modrá = pohoda

hnědá = jistota zelená = radost oranžová = optimismus

žlutá = úsměv růžová = laskavost



Při krátkém kulturním programu, ve kterém si společně s našimi seniory zazpívaly několik písniček, jim tento symbolický dárek předali. Děkujeme!

Mgr. Eva Stiborová, vedoucí aktivizačního oddělení

Cestovatel Miroslav Zikmund-100 let

V těchto dnech se významného životního jubilea dožil známý český cestovatel Miroslav Zikmund. Se svým přítelem Jiřím Hanzelkou procestoval ve svém mládí všechny kontinenty (Afriku, Ameriku a dokonce světový superlativ Sovětský svaz.) Cestopisy o Africe, Austrálii a Americe u nás vycházely bez menších potíží. Zato výše

jmenovaný cestopis o Sovětském svazu nemohl vůbec vyjít. Byl v něm kritický k zemi, kde „včera bylo vlastně zítra“. Kritizoval v něm ruské zemědělství i průmysl. Až do ruské okupace v r. 1968 směly být knihy Hanzelky a Zikmunda vydávány.



Po ruské okupaci se půjčovaly pouze mezi známými. Byly dokonce stažené i z veřejných knihoven. My je však i dneska můžeme číst s užitkem. Navazovaly na tradici českých cestovatelů (Holub, Elsner). My dnes jejich knihy můžeme číst bez cenzurních zásahů s velkým užitkem. Do dalších let přejeme Miroslavu Zikmundovi zdraví.

Mgr. Josef Bobrovský, klient II.D oddělení

Lidová meteorologie na únor

Jaké bude počasí v únoru aneb Co říká lidová meteorologie a pranostiky

Únor v lidové meteorologii bývá vnímán jako předzvěst toužebně očekávaného jara, protože vláda zimy pomalu spěje ke svému konci. I když únorové teploty mají zpravidla oproti teplotám lednovým vzestupnou tendenci, je to právě druhý měsíc v roce, kdy byla na území Čech zaznamenána teplota absolutně nejnižší $-42,2\text{ }^{\circ}\text{C}$! Jaké asi bude počasí v únoru, nám může naznačit lidová meteorologie a pranostiky.

O únoru, nejkratším měsíci v roce, se často hovoří jako o předjaří, neboť právě v únoru obvykle rozkvetou první květy sněženek a bledulí a do svých hnízdišť se navrátí první skřivani. Je to ale zároveň měsíc, ve kterém přibližně v každém třetím roce z desíti mrazivá zima vrcholí! Průměrné únorové teploty se pohybují v rozmezí od $-5\text{ }^{\circ}\text{C}$ do $3\text{ }^{\circ}\text{C}$ s určitými výkyvy; nejchladnější únor byl v roce 1929 ($-11,2\text{ }^{\circ}\text{C}$), nejteplejší v roce 1990 ($6,5\text{ }^{\circ}\text{C}$).

Únor a počasí: hromniční obleva

Závan předjaří na nás možná dýchne počátkem měsíce, neboť tehdy se s pravděpodobností pohybující se okolo 70 % dostavuje oteplení, jež naši předci nazvali hromniční oblevou (Hromnice 2. února). Teploty

někdy až překvapivě vzrostou, sněhové srážky se změní v dešťové, což ve spojení s tajícím sněhem může být dokonce i příčinou povodní. A co říkají lidové pranostiky: Hromnice-li jasné a čisté, potrvá déle zima jistě. Pakliže sněží nebo hřímá, jaro jistě v blízkou dlívá. Na Hromnice jasná noc – bude ještě mrazů moc.

Únor a počasí: valentinská zima

Kolem poloviny první únorové dekády obvykle přichází tzv. tuhá únorová zima, kdy do střední Evropy proudí velmi chladný arktický vzduch. Nejchladnějším obdobím bývá hned první část, která se nazývá zimou valentinskou (sv. Valentin 14. února). V roce 1929 na okraji Českých Budějovic byla naměřena absolutně nejnižší teplota na území Čech $-42,2\text{ }^{\circ}\text{C}$! A co říkají lidové pranostiky: Na svatého Valentina zamrzne i kolo mlýn. Svatý Valentýnek – jara tatínek.

Únor a počasí: juliánská obleva

Ve dnech okolo poloviny února pak přichází mírné a ne příliš dlouhé období ústupu mrazů v podobě tzv. juliánské oblevy (sv. Julián 16. února), kdy se teploty zase šplhají vzhůru. A co říkají lidové pranostiky: O svaté Juliáně připrav vůz a schovej sáně. Svatá panna Juliána na skřivánka zavolala.

Únor a počasí: petrská zima

Nadějné oteplení však bývá přerušeno tzv. zimou petrskou (sv. Petr 22. února), kdy se teploty zase dostanou pod bod mrazu. A co říkají

lidové pranostiky: Když mrzne na Petra nastolení, mrznout bude 40 dní bez prodlení. Den svatého Petra stolování zimu ještě nevyhání.

Únor a počasí: matějské oteplení

V posledních únorových dnech pak přichází matějského oteplení (Matěj 24. února). Ve staročeských kalendářích končila zima a nastávalo předjaří – tedy přelom mezi zimou a jarem. Tenhle čas byl spojován se zahájením matějských poutí, jejichž tradice přežila až do dnešní doby. A co říkají lidové pranostiky: Na svatého Matěje lidské srdce okřeje, slunce pozře závěje, nad polem si skřivan zapěje. Trefí-li svatý Matěj na otevřené vody, zavírá je, trefí-li na zavřené, otevírá je.

Prima tip: proč se únor jmenuje únor

V únoru bývá mnohdy obleva, sníh taje a led puká. A rozlámané kusy ledu se ve vodě z roztátého sněhu zanořují a vynořují. Název druhého měsíce v roce je pravděpodobně odvozen od slovesa nořit, přesněji unořovat, a jde tedy o měsíc noření ledů.



Převzato z internetu

Mgr. Eva Stiborová

Únorové zamyšlení

Umění naslouchat je důležitější než umět mluvit. Proto zadrž svůj jazyk, máš-li chuť druhému skočit do řeči a raději tiše naslouchej.



Když děláte dobré skutky, máte v nitru nádherný pocit. Je to jako by něco uvnitř vašeho těla souhlasilo a říkalo, ano, takhle bych se měl cítit.

Anna Konečná, klientka II.E oddělení

Co je láska?

Snad každý vám odpoví na tuto otázku něco jiného. Myslím na ty zamilované. Když se člověk zamiluje, děje se s ním cosi tajemného. Vidí druhého v překrásném světle. Nevidí jeho chyby a omlouvá je. A zamilovat se člověk může v každém věku. Čistá láska není jen sex! Je to něha, soucítění (empatie), odpouštění, a to i křivd, které se nám

zdají skutečné nebo i domnělé. Jak často máme odpouštět? Ten galilejský rabi Jehošua učil své žáky, že vždycky.



Láska je to, co i my staří lidé potřebujeme. A zvláště ti, kteří jsou osamoceni, o které nemají zájem ani příbuzní anebo nikoho nemají. Nestačí jim soucit. A tak si myslím, že by mohlo mezi sestřičkami a námi, starými nemohoucími lidmi, být něco víc než soucit. Měla by to být čistá láska. Vztah podobný přátelství. Bez láska není života. Láska se snoubí s věrností. Zamilovanost je opojná a ošemetná láska. Někdy z ní nevystřízlivíte a jizvy zůstávají celý život.

František Ráček, klient II.E oddělení

Ze zdravotnického úseku

V minulém čísle jsme se zaměřili na boj proti chřipce pomocí vyzkoušených potravin.

Dnes si zkusíme pomoci ať již prevencí či při prvních příznacích nachlazení vyvážením jídelníčku. A co se mi podařilo zjistit? Ráda se s vámi rozdělím o rady a doporučení:

Co je například vhodné k snídani – ovesné vločky, protože obsahují betaglukany, které posilují imunitní systém a pomáhají hojení, **banány**, které dodají draslík, **vejce** bohatá na zinek, který posiluje obranyschopnost, **houby šitake**, které zvyšují aktivitu bílých krvinek. Je možné přidat špetku **chilli koření**, které podporuje uvolnění hlenů.

Ke svačině se doporučuje – jogurt, protože obsahuje probiotika, která snižují zánět, **džus z čerstvého ovoce**, který obsahuje hodně vitamínů.



Co na oběd – vývary, polévky. **Kvěťáková** zvyšuje hladinu antioxidantu glutathionu, který posiluje imunitu. Zelenina jako **červená paprika, brokolice** dodají potřebný vitamín C nebo ovoce, které je také zdrojem vitamínu C – **pomeranč, grep**

K odpolední svačině si dejte třeba kefír, který také obsahuje probiotika.



A co na večeri – něco lehčího jako např. **kuřecí polévku** nebo **smoothie** např. z jogurtu – třeba nyní tak propagovaného řeckého (obsahuje bílkoviny) nebo mandlového mléka a jahod (mandle obsahují zinek a vitamín E, jahody vitamín C). Nesmíme zapomínat na **tekutiny** mezi jednotlivými jídly. Nejvhodnější je popíjet čaj- např. zázvorový, bylinkový...

Věra Mrkvicová, vedoucí zdravotnického úseku

Významné osobnosti Brněnska

(pokračování: Špilberk a jeho obyvatelé)

Po zakladateli hradu Přemyslu Otakarovi vzpomeňme na další, kteří v historii zde pobývali:

Karel IV. a zejména jeho první manželka Markéta Blanka z Valois.

Jak je nám z historie známo, Karel IV. byl ženatý 4 krát. Žádný český panovník neměl tolik manželek jako on. Poprvé byl oženěn v 7 letech se stejně starou Markétou Blankou z Valois, dcerou francouzského hraběte Karla I., který byl bratrem francouzského krále Filipa IV. Sličného. Další ženy si již vybíral sám: Annu Falckou, Annu Svídnickou, Elišku Pomořanskou. Oba mladí manželé vyrůstali sice ve Francii, ale odděleně. V roce 1330 spolu odešli žít do Lucemburska. Když Karel IV. přesídlil do Prahy,

vydala se za ním i jeho, tehdy osmnáctiletá, manželka se svým francouzským doprovodem. Po nátlaku tehdejšího krále a zejména jeho manželky se později musela odstěhovat do Brna, a to snad právě na hrad Špilberk. Z manželství s Karlem se narodily dvě dcery. V roce 1347-2.září se stala Českou královnou. Rok poté však ve věku pouhých 32.letech umírá. Dle odborných dokumentů měla zemřít na depresi.



Věra Mrkvicová, vedoucí zdravotnického úseku

Pojďte s námi luštit sudoku!

1								
	2			6	7	8	9	
3				4				
	4			3				
				2	1	6	7	
	6						8	
		7					4	
	8			9	3	7	2	
		9						

Zdroje:

<https://www.google.com/search?tbm=isch&source=hp&biw=1600&bih=>

<https://www.google.com/search?biw=1600&bih=783&tbm=isch&sa=1&>

<https://www.google.com/search?tbm=isch&source=hp&biw=1600&bih=783&ei=>

<https://www.google.com/search?biw=1600&bih=783&tbm=isch&sa=1&ei=xD5lXKuvKKqBi->

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 28.2.2019. Své příspěvky zasílejte v elektronické podobě na email stiborova@domovsokolnice.cz

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