

DOMOV PRO SENIORY



Zámecká 57, 664 52 Sokolnice

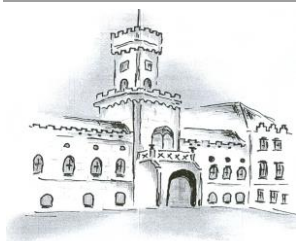
Zámecký zpravodaj

Časopis Domova pro seniory Sokolnice



XI. ročník 8. číslo srpen 2021

Informace z domova



Milé kolegyně a kolegové,
vážení spolupracovníci,

posílám poslední nařízení k používání ochrany dýchacích cest a současně **všechny upozorňuji, že povinnost nošení respirátorů ve vnitřních prostorech celého domova pokračuje – NENÍ ZRUŠENA!**

Všem osobám se s účinností ode dne 31. července 2021 od 00:00 hod. do odvolání tohoto mimořádného opatření zakazuje pohyb a pobyt bez ochranných prostředků dýchacích cest (nos, ústa), kterým je respirátor nebo obdobný prostředek (vždy bez výdechového ventilu) naplňující minimálně všechny technické podmínky a požadavky (pro výrobek), včetně filtrační účinnosti alespoň 94 % dle příslušných norem (např. FFP2, KN 95), které brání šíření kapének, a to:

-zařízení sociálních služeb, kterými jsou týdenní stacionáře, domovy pro osoby se zdravotním postižením, domovy pro seniory a domovy se zvláštním režimem, a zařízení poskytující odlehčovací sociální služby v pobytové formě) zařízení sociálních služeb, kterými jsou týdenní stacionáře, domovy pro osoby se zdravotním postižením,

domovy pro seniory a domovy se zvláštním režimem, a zařízení poskytující odlehčovací sociální služby v pobytové formě.

Přeji všem hezký den a prosím vedoucí pracovníky, aby s těmito informacemi seznámili pracovníky. Děkuji.

Věra Mrkvicová

vedoucí zdravotnického úseku

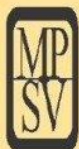
POZVÁNKA NA POKLEPÁNÍ ZÁKLADNÍHO KAMENE

*Srdečně Vás tímto zveme na poklepání základního kamene a zahájení stavby
„HUMANIZACE POBYTOVÝCH SLUŽEB,,
Domova pro seniory Sokolnice.*

Termín 8.9.2021 začátek 10:00 v Domově pro seniory v Sokolnicích



jihomoravský kraj



MINISTERSTVO PRÁCE
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ



POZVÁNKA

Domov pro seniory Sokolnice, p.o. Vás zve na

Mezigenerační den – setkání dětí, rodičů, prarodičů

v sobotu 11.9. 2021 od 10,00 – 15,00h

- v zámeckém parku Domova pro seniory v Sokolnicích budou celý den probíhat soutěže a doprovodné akce pro děti, rodiče i prarodiče.**
- na nádvoří zámku Vám zahraje k poslechu Trio Zdeňka Marečka z Brna.**
- odměna pro soutěžící děti.**
- občerstvení pro děti i dospělé zajištěno.**

Ohlédnutí za červencem

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

První prázdninový měsíc byl přímo úžasný. Sluníčko svítilo o sto šest. Energii ze sluníčka, ale budeme čerpat v zimních měsících. Letní prázdniny se neobejdou bez červené knihovny. A proto jsme do našeho nabitého programu zařadili četbu knih od Vlasty Javořické. Vyluštili jsme nespočetně křížovek. U některých jsme se dost zapotili. Ještě že máme k dispozici křížovkářský slovník a wikipedii. Do tréninku mozkových závitů jsme zapojili i kvízy. Někdo rád hádá o samotě, někdo v kolektivu.



Foto: odpočinek v parku

Naší dechovou gymnastikou je zpěv. A že zpíváme nahlas a rádi a rozhodně nezpíváme falešně, jak některé osoby rádi tvrdí 😊. Nevynecháváme ani sportovní aktivity. A tak cvičíme bez náčiní, nebo s tyčí, s balonem.

Naděžda Krošláková, DiS.- I.A oddělení

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

Vysoké letní teploty na počátku července nám dovolili klientům naplánovat program, který je typický pro zmíněné roční období. V dopoledních hodinách jednoho slunného dne, jsme pro klienty uspořádali menší zahradní posezení se zmrzlinou.



Foto: posezení v parku

Klientky našeho oddělení byly velmi nadšeny tímto dopoledním programem. Jelikož sluníčko pálilo ostrým paprskem, všechny nás osvěžila ledově namražená zmrzlina, která všem výborně chutnala.

Rovněž jsme se setkali s klienty z ostatních oddělení a společně zavzpomínali na veselé letní příběhy z dřívějších časů. Všichni jsme se náramně bavili až do pravého poledne, kdy jsme byli nuceni pálícím sluníčkem opustit zahradu a vrátit se zpět do svých pokojů. V tomto nejteplejším měsíci letošního roku došlo rovněž i na oslavu životního jubilea, kdy jsme tyto narozeniny oslavili krásně nazdobeným dortem. Pro klientky se sníženou pohyblivostí jsme u lůžek připravili odpolední čtení pohádkových příběhů, kterými jsme našim děvčatům opět vykouzlili úsměv na tváři.



Foto: oslava narozenin

Pavčina Krbílková, DiS. – I.B oddělení

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

Červenec jsme začali mší svatou, slouženou v parku pod širým nebem. Zkoušeli jsme lovit ryby, navštívil nás pan Škranc s kytarou, členové Křesťanských sborů se čtením příběhů z bible. Trénovali jsme petank, poseděli jsme si v parku u zmrzliny a povídání o dovolené a prázdninách. Využíváme teplé počasí k vycházkám do parku, pozorování kůzlat a dění v terapeutické zahradě.



Foto: posezení se zmrzlinou

Helena Procházková - II.C oddělení

Nabídka aktivitací v srpnu

I.A oddělení

Denně – aktivizace imobilních klientů, doprovod klientů k lékaři

Úterý 3.8. Posezení u zmrzliny

Pondělí 16.8. Setkání v zámeckém parku

Čtvrtek 19.8. Cvičím a zpíváme

I.B oddělení

Denně – aktivizace imobilních klientů, doprovod klientů k lékaři

Úterý 3.8. Trénování paměti-přísluví

Úterý 17.8. Vykreslování mandal

Pátek 20.8. Pohybové aktivity s míčem

II.C oddělení

Denně – aktivizace imobilních klientů, doprovod klientů k lékaři

Pondělí 2.8. Tvoření z papíru

Čtvrtek 5.8. Povídáme si – co jsme v létě zavařovali a pěstovali

Středa 18.8. Vzpomínání na hody a posvícení

Nabídka celodomovních aktivit v srpnu

Pondělí 2.8.	BIBLICKÉ PŘÍBĚHY	<i>od 10:00 hodin na II.C oddělení</i>
Úterý 3.8.	PRODEJ OBLEČENÍ	<i>od 9:00 hodin v kantýně</i>
Středa 6.8.	ZPÍVÁNKY	<i>od 10:00 hodin ve Stodole</i>
Středa 11.8.	POSEZENÍ U ZMRZLINY	<i>od 10:00 hodin v parku</i>
Pátek 13.8.	ZPÍVÁNKY	<i>od 10:00 hodin ve Stodole</i>
Pondělí 16.8.	BIBLICKÉ PŘÍBĚHY	<i>od 10:00 hodin na II.C oddělení</i>
Středa 18.8.	MUZIKOTERAPIE-MGR. ŠKRANC	<i>od 10:00 hodin na II.C oddělení</i>
Středa 18.8.	PŘEDNÁŠKA- DR. KARNET	<i>od 10:00 hodin na I.B oddělení</i>
Pátek 20.8.	ZPÍVÁNKY	<i>od 10:00 hodin ve Stodole</i>
Pondělí 23.8.	DOBROVOLNICE U LŮŽKA	<i>od 10:00 hodin na I.A oddělení</i>
Středa 25.8.	PETANK	<i>od 10:00 hodin na hřišti</i>
Pátek 27.8.	ZPÍVÁNKY	<i>od 10:00 hodin ve Stodole</i>
Pondělí 30.8.	BIBLICKÉ PŘÍBĚHY	<i>od 10:00 hodin na II.C oddělení</i>

V měsíci srpnu slaví své narozeniny

Marie Ježová

Hedvika Kormošová

Vlasta Pokorná

Marie Ryšavá

Ilona Solničková

Marie Šormová

Marie Štibichová

Drahoslava Vejrostová

Anna Vozdecká



Naši zaměstnanci

Zdeněk Harvánek

Hana Křvačová

Mgr. Tomáš Krošlák

Ing. Antonín Sedláček

Ludmila Svobodová



Blahopřejeme!

Hrajeme si se slovíčky

Zeměpisné názvy se zvířaty

- | | |
|-------------|--------------|
| 1. Veverská | A. hora – 2x |
| 2. Komáří | B. bouda |
| 3. Liščí | C. ulice |
| 4. Jelení | D. vížka |
| 5. Kozí | E. Bítýška |
| 6. Orlí | F. příkop |
| 7. Kraví | G. hnízdo |
| 8. Hrochův | H. Týnec |
| 9. Vlčí | I. boudy |
| 10. Medvědí | J. díra |
| 11. Myší | |

Z knihy Jitky Suché pro Vás vybrala

Helena Procházková

pracovnice II.C oddělení

Zamyšlení

Nebyl jsem dobrý rodič. Některé lidi celý život trápí pocity viny.

Velké děti znamenají velké starosti. S tím, že toto pořekadlo platí, se ve vyšším věku setkává řada lidí. Těžko se vyrovnávají s tím, že jejich dospělé děti jsou neúspěšné, nevydařily se jim vztahy, mají dluhy, problémy se závislostmi či se zákony. A kladou si to za vinu.

„Byla jsem špatná máma. Dávala jsem syna do jeslí, pak do školky, málo jsem se mu věnovala. Proto nyní neumí navázat kvalitní partnerský vztah, založit rodinu. Neměl dostatek lásky.“ Tak takové věty říká sedmašedesátiletá Marta svým kamarádkám.

Ty oponují: „Co blázníš? V naší generaci bylo běžné dávat děti do jeslí, do školek. Celý život jsi se honila, pracovala, skákala kolem kluka i manžela.“

Většinou tyto debaty skončí srovnáváním, jak se k výchově dětí staví současná mladá generace a jaké postupy měla ta starší. „Když kluk zlobil, dala jsem mu na zadek. Můj muž uplatňoval dosti tvrdé postupy. Co když jsme synovi ublížili, a proto má nyní potíže? Dnes mladí přistupují k výchově úplně jinak. Co když lépe?“ klade si otázky šedesátiletá Olga. Její dvaatřicetiletý syn nedávno absolvoval odvykací léčbu, ale ona ho poté opět potkala opilého. Trápí ji i to, že je babičkou, ale vnouče nevidá, protože synova partnerka se odstěhovala. Olze se svěřila, že jí její syn několikrát udeřil, a proto

chce žít co nejdále. Olga si klade za vinu, že s manželem jako rodiče selhali a velmi se zajímá o současné metody výchovy dětí: „Ale taky si nejsem jistá, co bude z dětí, kterým nyní rodiče dovolují doslova všechno. Čím jsem starší, tím více nad tím přemýšlím a přemítám, zda jsem v životě jako máma neměla něco dělat jinak.“

Mnoho žen vyššího věku při srovnávání dochází k závěru, že současné mladé mámy se dětem věnují víc než kdysi ony. Zejména k takovým úvahám sahají ženy, které mají pocit, že se jejich dětem v dospělosti život nedaří, tak jak by si představovaly. Ženy, jejichž dospělé děti mají finanční potíže, trable ve vztazích, v práci, ba dokonce i horší ve spojitostmi se zákony nebo závislostmi všeho druhu. Tyto ženy si často říkají: „Selhala jsem ve výchově, byla jsem špatná máma, můžu za to já.“

Jenže podle psychologů takový přístup k životu není dobrý. Přenášet trable dospělých dětí na sebe může vést k trápení, sebeobviňování se, zkrátka si tím člověk zkomplikuje život. Jistě, pokud dítě běhalo celé dětství s klíčem na krku po sídlišti, jeho máma se upíjela v nedaleké hospodě a nyní se v ní v upíjí to dospělé dítě, něco v rodině v pořádku nebylo a pokud má máma nyní pocity viny, je to v pořádku.

Ale pokud se trápí pocitem, že něco jako rodič udělal špatně, člověk, který dítěti nijak neubližoval, staral se o něj, snažil se z něj vychovat slušného člověka, jenže to děťátko je nyní feťák nebo bezdomovec, je sebeobviňování zbytečné. Pocit viny podle psychologů vede k sebedestrukci. Čím více si ho rodič pouští do života, tím více sám sebe

trestá, ale vztahu s nezvedeným potomkem to zpravidla nepomůže. „Jediným řešením je mít rád dítě za to, že je. Ne za to, jaké je. To platí, ať má dítě deset let nebo čtyřicet let,“ uvedl psycholog Jean Piaget.

Mnoho rodičů prožívá pocity, že selhalo, že pro dítě neudělalo takzvaně maximum. Nedávno proběhl průzkum, podle kterého osmdesát procent pracujících matek cítí vinu za to, že se podle svého mínění dostatečně nevěnují svému dítěti, pokud ho dávají do jeslí či do školky. Takzvanou vinu za totéž však cítí jen třicet devět procent otců.

Zatímco starší generace považovala umístování dětí do jeslí či školek za naprosto běžné, dnešní mladé maminky diskutují na sociálních sítích o tom, že jde o naprosto špatný postup a padají výrazy jako „narušení pouta mezi matky a dítětem.“

„Když si v poslední době čtu na internetu různé články o výchově dětí, docházím k závěru, že jsem byla krkavčí matka. Dceru jsem šoupla do jeslí, pracovala jsem jako jeřábnice, muž mě opustil, takže jsem potřebovala vydělávat. Nikdy jsem nebyla na nějaké pusinkování a mazlení, to tvrdé prostředí ocelárny, ve kterém jsem celý život pracovala, na mě zanechalo vliv. Náš vztah s dcerou je nyní vlažný. Žije podobně jako já. Je rozvedená, finančně na tom není moc dobře, je uhoněná, její syn dost lumpačí. A já si čím dál víc kladu za vinu, že za to můžu já. Že jsem jí nevytvořila pěkné dětství, že jsem na ni neměla čas, nedávala jsem jí najevo lásku,“ přemítá sedmdesátiletá

Vladěna z Ostravy. Ale dodává: „Zároveň mám kamarádku, která pro děti udělala první poslední, dala jim všechny své úspory a ony na ni stejně kašlou.“

Málokdo si dovede chyby, které udělal, přiznat. Lidé, kteří přemýšlejí nad tím, proč se jejich dospělým dětem v životě nevede, jsou svým způsobem obdivuhodní, protože se dokáží na sebe dívat sebekriticky. Jen je na škodu, pokud je té sebekritiky moc. Jestliže čtyřicetiletý syn stále tvrdí, že si nemůže najít práci a proto pije, je zbytečné se tím v sedmdesáti obviňovat. Naopak je prospěšné, pokud si rodiče a dospělé děti dokáží promluvit o tom, co ve svých vztazích v minulosti vidí jako nepovedené. „Každý má právo na omyly. A dítě by mělo být vedeno k tomu, že i rodiče mají nároky na chyby. Důležité je s nimi o tom mluvit, umět chybu uznat a omluvit se za ni,“ uvedl psycholog Ivan Douša.

Faktem je, že v rodinách, ve kterých se lidé snažili s potomky komunikovat už od raného dětství, jsou zpravidla vztahy jasnější než v těch, kdy až po mnoha letech začali mít pocit, že je něco špatně, ale stále nejsou schopni si o tom vzájemně promluvit.

Autor: Vratislava Hofmanová, redakce i60

Dojemný příběh

Muž s alzheimerem zapomněl, že se oženil se svou manželkou, a požádal ji o ruku znova.

Peter Marshall se jednoho loňského zimního večera tulil ke své manželce Lise u televize a při romantické scéně ji požádal o ruku. Před třemi lety mu totiž lékaři diagnostikovali Alzheimerovu chorobu, takže si nepamatoval, že si svou ženu už jednou vzal. Lise však udělalo radost, že se do ní její muž zamiloval podruhé.



Peter Marshall | Foto: Profimedia.cz

Když šestapadesátiletému Američanovi před třemi lety lékaři diagnostikovali Alzheimerovu chorobu, začal rychle ztrácet paměť. Postupně si přestal vybavovat, kde se se svou manželkou seznámil, kdy si dali první pusu, a jednoho dne už si nepamatoval ani na svou

svatbu. O příběhu Petera Marshalla napsal zpravodajský web stanice CNN.

"Peterova nemoc mi láme srdce. Samozřejmě se snažíme vytvářet nové společné vzpomínky, ale občas mi to ujede. Vybavím si nějaký zážitek, zeptám se na něj manžela a zjistím, že si věci, co jsme spolu zažili před lety, vůbec nepamatuje," přiblížila Lisa Marshallová.

Se svým mužem se poznala před dvanácti lety, kdy žili oba s jinými partnery a bydleli v sousedních domech ve městě Harrisburg v Pensylvánii. Z Petera a Lisy se stali blízcí přátelé, a když se po nějaké době oba rozváděli, zkusili spolu zajít na rande. Dnes spolu už osm let mají šťastné manželství, které překazila až mužova nemoc.

Začalo to nevinně. Peter si občas zapomněl vzít klíče, pak doma nechával peněženku, a nakonec mu dělalo problém nacházet správná slova nebo dát dohromady smysluplnou větu. Lisa to nejdříve považovala jen za projevy stáří. "Bylo to naše malé tajemství, které jsem se snažila přehlížet. Když si ale problému začali všimnat už i kamarádi a příbuzní, připustila jsem si, že je něco špatně," popsala Lisa.

V prosinci loňského roku se manželé Marshallovi dívali na televizní seriál *New Girl* a zrovna přišla na řadu epizoda s romantickou svatební scénou. Lisu to v tu chvíli rozbřečelo, Peter si jejích slz všiml, rozesmál se a navrhl jí, ať něco podobného udělají taky.

"Zeptala jsem se ho, co tím myslí, a on mi s úsměvem od ucha k uchu řekl, abychom se vzali," vylíčila Lisa nezvyklou žádost o ruku.

"Bylo to tak dojemné. Peter se do mě zamiloval hned dvakrát. Cítím se poctěná jako nějaká princezna nebo jako Popelka. Jsem nejšťastnější žena na světě," vyzdvihla Lisa. Když se s druhou žádostí o ruku svěřila svým dětem, navrhly jí, aby si pár mezi sebou alespoň obnovil manželské sliby, když už je jednou sezdáný.

Protože si Lisa nechtěla nechat ujít příležitost na další krásnou vzpomínku společně strávených let, rozhodla se obřad uspořádat. Manželé Marshallovi se tak 26. dubna vrátili k oltáři. "Nedělala jsem si žádná velká očekávání, choroba je totiž dost nepředvídatelná. Peter byl ale nakonec celý den mimořádně bystrý a duchapřítomný. Řekl mi, že mě miluje, a to je všechno, co jsem potřebovala slyšet," dodala Lisa.

Převzato ze serveru Aktuálně

Ze zdravotnického úseku

Něco pro milovníky kávy

Mnozí z nás si alespoň jedenkrát denně rádi pochutnají na šálku voňavé kávy. Pijeme ji proto, že nám voní a chutná. Traduje se, že je to jedna z drog, že jakmile ji začneme pít, budeme na ní závislí. Opravdu nás přitahuje v ní obsažený stimulant, kofein. Někomu pomáhá proti únavě, někomu proti spánku, ale jsou mezi námi i jedinci, kteří dobře tzv. rychle zaberou i po vypití kávy.



Takže otázka zní: je káva zdravá ?

Velice prý záleží na druhu kávy a také na její přípravě. Například robusta má více kofeinu než arabica. Káva připravovaná v džezvě dá

větší dávku povzbuzení než káva filtrovaná nebo tzv. český turek. Za nebezpečnou až smrtelnou dávku je považována dávka 150mg na kg naší váhy. Museli bychom tak vypít až několik set šálků za den. Ale samozřejmě má alkaloid obsažený v kávě vliv na náš organismus i v malých dávkách. U někoho zvyšuje krevní tlak (nemusí vadit lidem s hypertenzí – vysokým krevním tlakem, protože tělo si velice rychle na kofein v kávě velice rychle zvykne a tlak se vrací do normálu. Někomu povzbuzuje nervový systém, uvolňuje hladké svalstvo, u někoho zlepšuje bdělost, rozšiřuje cévy. Jinému, ale může dráždit žaludek. Kávu si ceníme pro velké množství antioxidantů, které likvidují volné radikály nebezpečné pro náš organismus. Četla jsem, že je doporučována v některých případech při onemocnění jater, jako prevence proti cukrovce a snad chrání i před některými druhy rakoviny. Kofein obsažený v kávě zvyšuje metabolismus a napomáhá odbourávání tuků. Opakem je však škodlivost kofeinu. Zvyšuje vylučování vápníku, riziko osteoporózy nastává již po pití dvou šálků denně, takže je dobré při pití kávy do těla vápník doplňovat. Káva je diuretikum, to znamená, že je nutno pít kávu s dostatkem vody. Že by známá hláška z české komedie v hlavní roli s Bolkem Polívkou „sifon jenom ke kávě“ měla něco společného s tímto zjištěním? Pitím vody s kávou si také chráníme své ledviny. Pokud je člověk dlouholetým pitím kávy na kofein navyklý a chce ji omezit, doporučuje se postupovat pozvolna. Nepříjemnými abstinenčními příznaky totiž může být bolest hlavy, podráždění, únava, snížení energie. Mohou

trvat tři dny, ale i týden. Ale pomalým tempem lze od pití kávy odvyknout, není to žádný problém.



Foto: kvetoucí kávovník



Foto: plody kávovníku

Ve spojitosti s kofeinem se chci zmínit o tom, že kromě zrn kávovníku se vyskytuje v mnoha dalších rostlinách. Například v čajových lístcích, kakaových bobech, guaraně, maté, Coca cole, energetických nápojích, ale i ve fazolích.

Takže závěrem je, že rozumné pití kávy není škodlivé lidskému organizmu. Není přece nic příjemnějšího, když si po námaze či celodenním shonu, vypijeme šálek dobré kávy v klidu a pohodě, nejlépe s někým milým při příjemném rozhovoru, pěkném filmu nebo jen tak o samotě.

A kdo není vyznavačem pití kávy, tak si dá třeba šálek dobrého bylinkového, černého či ovocného čaje.

Věra Mrkvicová

vedoucí zdravotnického úseku

Luštíme sudoku!

3			8		1			2
2		1		3		6		4
			2		4			
8		9				1		6
	6						5	
7		2				4		9
			5		9			
9		4		8		7		5
6			1		7			3

© Encyclopædia Britannica, Inc.

Zdroje:

<https://magazin.aktualne.cz/muz-s-alzheimerem-zapomnel-ze-se-ozenil-se-svou-manzelkou- n->

[google.cz/search?q=káva&hl=cs&tbm=isch&source=hp&biw=1917&bih=943&ei=4jQj](https://www.google.cz/search?q=káva&hl=cs&tbm=isch&source=hp&biw=1917&bih=943&ei=4jQj)

<https://www.google.cz/search?q=k%C3%A1va&hl=cs&tbm=isch&ved=2ahUKEwiXjtFuMbyAhWBNOwKHX>

<https://www.google.cz/search?q=sudoku&tbm=isch&ved=2ahUKEwiBg4WMuMbyAhWy>

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 31.8.2021. Své příspěvky zasílejte v elektronické podobě na email stiborova@domovsokolnice.cz

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