

DOMOV PRO
SENIORY



Zámecká 57, 664 52 Sokolnice

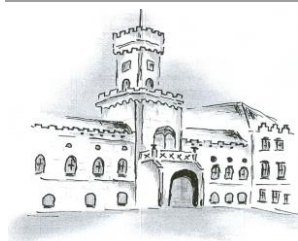
Zámecký zpravodaj

Časopis Domova pro seniory Sokolnice



XI. ročník 11. číslo listopad 2021

Informace z domova



Milé kolegyně a kolegové, vážení klienti,
věnujte pozornost následujícímu doporučení.
Z důvodu zhoršující se epidemiologické situace dochází z rozhodnutí vlády ČR a MZ ČR k některým změnám:

S platností od 18.10.2021
je možno podat třetí posilující dávku vakcíny proti Covidu 19 již za 6 měsíců od ukončení očkování

S platností od 25.10.2021
je povinné nošení respirátorů ve všech prostorách včetně pracovišť a hromadných akcí bez ohledu na počet účastníků
Vyjímkou je pracoviště, kde je přítomna pouze 1 osoba

S platností od 25.10.2021
nový Metodický pokyn hlavní hygieničky vydaný 19.10.2021 pro orgány ochrany veřejného zdraví k nařizování karantény a izolace v souvislosti s onemocněním Covid 19

S platností od 1.11.2021
se zkracuje platnost testů – PCR test ze 7 dnů na 3 dny,
Antigenních testů ze tří dnů na 24 hodin

S platností od 1.11.2021
pokračuje povinnost podstoupit jedenkrát za 7 dnů Antigenní test pro neočkované zaměstnance a klienty v sociálních službách
Vyjímkou mají osoby očkované,
osoby, které se prokáží negativním PCR testem ne starším 72 hodin,

osoby do 180 dnů po prodělaném onemocnění,
osoby v terminálním stádiu

S platností od 1.11.2021
možnost zkrácení karantény z původních 14 dnů za 7 dní a to
v případě ukončení negativním PCR testem

S platností od 22.11.2021
se zpřísnují pravidla pro provoz obchodů a služeb a návštěvy
hromadných akcí (např.kadeřník, restaurace, hotely, kulturní a
sportovní akce, návštěvy hradů...)kde se již od pondělí 22.11. není
možné prokázat PCR nebo antigenním testem.

Mění se pravidla pro testování klientů zdr. pojišťoven.
Z bezplatného testování se vypouští antigenní testování.
Plně očkovaní mají nadále nárok na 2 bezplatné PCR testy, pro osoby
mladší 18 let, pro rozočkované a ty co se nemohou ze zdr. důvodů
očkovat se zvyšuje počet bezplatných testů na 5 testů za měsíc.

V povolení návštěv do lůžkových zdr. zařízení a zařízení soc. péče
(domovy pro seniory a domovy se zvl. režimem) zůstává možnost
prokázat se PCR testem nebo RAT testem provedeným
zdravotnickým pracovníkem.

Zavádí se testování zaměstnanců ve firmách 1x za 7 dní .

V Sokolnicích 22.11.2021

Věra Mrkvicová

vedoucí zdravotnického úseku

Informace o stavbě

Vážení klienti, kolegové a kolegyně,
v současné době probíhají nebo proběhli v naší organizaci následující práce:

1) Probíhá stavba nových ubytovacích domků na louce u Bílého domu v rámci „Humanizace pobytových služeb.“ Současně jsou provedeny výkopové práce a chystají se základy stavby a přípojná místa pro budoucí základovou desku nových domků. Ačkoliv je stavba zajištěna proti vniknutí nepovolaných osob, přesto upozorňujeme klienty a personál k dodržování a respektování bezpečnostních opatření ze strany dodavatele.



2) Ukončili jsme rekonstrukci havarijního stavu elektroinstalace v objektu prádelny, mandlovný a skleníku v hlavní zámecké budově, zakončenou revizí bez závad.



Mimo výše uvedeného v současné době probíhají:

- malířské práce
- v maximální míře probíhají proticovidová opatření v rámci našeho zařízení
- připravujeme zakázku „Restaurování pískovcových prvků na zámecké budově v DPS Sokolnice“
- dále připravujeme dotační program na výsadbu stromů v sadu

O dalších podrobnostech Vás budeme informovat v příštím zpravodaji.

Milan Kulich
vedoucí technicko-provozního úseku

PODĚKOVÁNÍ

Touto cestou děkuji pracovníkům Domova pro seniory v Sokolnicích za Vaši starostlivost, milé jednání, ale především za Vaše úsměvy.

Úsměv nestojí nic, ale přináší mnoho.

Obohacuje toho, kdo ho přijímá,
aniž by ochuzoval toho, kdo ho daruje.

Nikdo není tak bohatý, aby se bez něj obešel.

Nikdo není tak chudý, aby ho nemohl darovat.



Foto: usměvavá seniorka

Antonín Červenka, klient oddělení II.F

Ohlédnutí za říjnem

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

V proběhlém měsíci se neudálo nic mimořádného. Místo jedné vrstvy teda nosíme dvě. Ale pořád je to ještě dobrý, protože třetí vrstvu nejspíš oblékneme až v prosinci. To jsou asi veškeré změny, které nás momentálně potkaly. Ti klienti, kteří se přihlásili do křížovkářské soutěže luští jak o život. Ačkoli některé křížovky jsou opravdu velmi těžké. Ještě že nějaká chytrá hlavinka vymyslela křížovkářský slovník.



Foto: procvičování jemné motoriky

Pomalu plánujeme pečení cukroví. Letos s malou změnou. Vše, co upečeme téměř okamžitě zkonzumujeme, letos prostě na nic nečekáme. A jinak cvičíme, trénujeme mozkové závity, zpíváme, anebo prostě jenom plkáme. Plkáme o všem a o ničem.

A už se těšíme na další měsíc. Tak zatím paaaa a mějte se fanfárově 😊

Naděžda Krošláková, DiS.- I.A oddělení

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

1.říjen byl svátkem seniorů, a protože se musí taková věc řádně oslavit, byli do našeho domova pozváni houslisté-paní Vilma Novotná s jejím synem Lukášem Novotným. Cílem tohoto koncertu bylo, aby se zúčastnili nejen ti klienti, kteří se mohou volně pohybovat po zámeckém areálu, ale i ti, kteří jsou upoutáni na lůžko. Paní Novotná a její syn Lukáš prošli všechny zámecké pokoje a v každém z nich zaznělo několik skladeb. Dojetí a radost nebralo konce. Někdo si utíral slzy dojetí a ti co si chtěli zazpívat, tak se houslím přidali.



Foto: vystoupení houslistů

Jak tak pokračovaly říjnové dny, sluníčko sice svítilo, ale venkovní teploty již nedovolovaly trávit více času v zámecké zahradě, tak jsme se více s klientkami zaměřily na výtvarné činnosti, luštění křížovek a čtení různých románů.



Foto: procvičování jemné motoriky

Nejvíce smíchu a radosti však zaznívalo, když se klientky pustily do turnaje stolních her. „Nervy tekly, adrenalin stoupal, smíchu a humoru se meze nekladly“.

Krásně podzimně zbarvený měsíc říjen byl velice vydařený a my budeme pomalu našlapovat do následujícího měsíce listopadu.

Pavčina Krbílková, DiS. – I.B oddělení

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

Říjen byl nad očekávání teplý. Pozorujeme zbarvenou přírodu za okny, a užíváme si podzimní slunečné dny i zlátnoucí stromy. Měsíc jsme zahájili houslovým koncertem ke Dni seniorů. Klienti se zúčastnili voleb do Parlamentu ČR. Kupodivu měli jasno v tom, koho budou volit. Při zpívání nám naskakují texty písniček, lámeme si hlavu nad křížovkami a trénujeme ruce při vykreslování. Těšíme se na povídání se členy Křesťanských sborů i na bohoslužbu s naším panem farářem. Povídali jsme si o vzniku republiky v r. 1918. Také nás baví číst příběhy z knihy Vlasty Javořické.



Foto: čtení z Bible

Helena Procházková - II.C oddělení

Nabídka aktivit v listopadu

I.A oddělení

Denně – aktivizace imobilních klientů, doprovod klientů k lékaři

Úterý 2.11. Skupinové čtení, luštění křížovek- I.A

Středa 3.11. Pohybové aktivity, kvízy – Stodola

Úterý 9. 11. Pohybové aktivity, retro předměty– I.A

Čtvrtek 11.11. Povídání nad retro předměty – Stodola

Pondělí 15.11. 17. listopad 1939 a 1989– I.A

Čtvrtek 18.11. 17. listopad 1939 a 1989 – Stodola

Čtvrtek 25.11. Vánoční pečení-vanilkové rohlíčky– Stodola

Čtvrtek 26.11. Vánoční pečení-vanilkové rohlíčky-I.A

I.B oddělení

Denně – aktivizace imobilních klientů, doprovod klientů k lékaři

Středa 3.11. Povídání o dušičkovém čase

Čtvrtek 18.11. Vzpomínání na Mezinárodní den studentstva

Čtvrtek 25.11. Vzpomínání nad sadou retro předmětů

Pátek 27.11. Pečeme vánoční cukroví

II.C oddělení

Denně – aktivizace imobilních klientů, doprovod klientů k lékaři

Pondělí 1.11. Povídání – Dušičkový čas

Úterý 9.11. Hraní stolních her

Úterý 16.11. Výročí sametové revoluce – vzpomínky na studentská léta

Čtvrtek 25.11. Pečení perníčků

Nabídka celodomovních aktivit v listopadu

Čtvrtek 4.11. KŘÍŽOVKÁŘSKÁ LIGA *od 10:00 hodin na odděleních*

Pátek 5.11. PRODEJ PONOŽEK *od 10:00 hodin v kantýně*

Pondělí 8.11. BIBLICKÉ PŘÍBĚHY *od 10:00 hodin na II.C oddělení*

Středa 10.11. PRODEJ OBLEČENÍ *od 9:00 hodin v kantýně*

Středa 10.11. MŠE SVATÁ *od 10:00 hodin na I.B oddělení*

Čtvrtek 11.11. KŘÍŽOVKÁŘSKÁ LIGA *od 10:00 hodin na odděleních*

Čtvrtek 18.11. PŘEDNÁŠKA DR. KARNETA-Brno ve 20. století
od 10:00 hodin na II.C oddělení

Čtvrtek 18.11. MUZIKOTERAPIE *od 10:00 hodin na I.B oddělení*

Pátek 19.11. KŘÍŽOVKÁŘSKÁ LIGA *od 10:00 hodin na odděleních*

Pondělí 22.11. BIBLICKÉ PŘÍBĚHY

od 10:00 hodin na II.C oddělení

Čtvrtek 25.11. KŘÍŽOVKÁŘSKÁ LIGA

od 10:00 hodin na odděleních

Pondělí 29.11. DOBROVOLNICE

od 10:00 hodin na odděleních

V měsíci listopadu slaví své narozeniny

Božena Durdáková

Jarmila Krabičková

Jan Kružík

František Lauterbach

Lubomír Regentík

Ludmila Šebečková

Anna Tučačová

Marie Vachalová

Ing. Miroslav Voráč

Antonín Vrána

Pavel Vykoukal

Anna Žbáňková



Naši zaměstnanci

Sylva Bajerová *Vladimír Harvánek*
Janka Herberková *Mgr. Michaela Králová, DiS.*
Pavčina Nejezchlebová *Jarmila Rozehnalová*
František Sekanina *Iveta Suchomelová*



Blahopřejeme!

Hrajeme si se slovíčky

PŘIŘAZENÍ OBLEČENÍ-spojte správné dvojice slov.

- | | |
|--------------|------------|
| 1. Kašmírový | A. kostým |
| 2. Norský | B. výstřih |
| 3. Kimonové | C. šaty |
| 4. Zvonové | D. košile |

- | | |
|---------------|-------------|
| 5. Kolová | E. rukavice |
| 6. Pouzdrové | F. šátek |
| 7. Lodičkovy | G. Sukně |
| 8. Flanelová | H. svetr |
| 9. Prstové | I. Rukávy |
| 10. Kalhotový | J. kalhoty |
| 11. Norkový | K. bunda |
| 12. Lyžařská | L. rukávy |
| 13. Špagetová | M. šála |
| 14. Hedvábná | N. punčochy |
| 15. Síťované | O. ramínka |
| 16. Netopýří | P. kožich |
| 17. | |

Helena Procházková - II.C oddělení

Civilizační choroby

Příčiny civilizačních nemocí často najdeme v naší mysli.

Civilizačních onemocnění, jako jsou například cukrovka, obezita, chronická únava, úzkosti, alergie, respirační problémy, migrény, deprese, syndrom vyhoření a podobně neustále přibývá. Lékařům se sice mnohdy daří tyto nemoci stabilizovat, ale pravá příčina daného onemocnění zůstává často nadále skrytá.

K současné situaci bezpochyby velkou měrou přispívá i životní prostředí a náš životní styl.

„V hledání příčiny ale musíme jít ještě o krok dále. I to, že znečišťujeme své okolí, má totiž svou příčinu. Skutečné kořeny všech našich současných problémů spočívají v našem myšlení. Jsou to právě naše myšlenky, které nás vedou ke znečišťování planety a rodí civilizační choroby,“ vysvětluje František Bartoš, zakladatel Školy shiatsu.

Lidé často posuzují to, kdo se, jak chová. Nevidí ale, že jakékoli jednání se rodí vždy z myšlenky.

„Například když se někdo popere, předchází tomu, že se ti dva navzájem slovně urážejí. Tomu zase předcházejí myšlenky plné závisti anebo třeba pohrdání. A tak je to u každé lidské činnosti. Hlavní je změnit vnitřní přesvědčení. Uvědomit si, jaké myšlenky a názory nám skutečně prospívají a jaké nám škodí. A ty škodlivé je potřeba změnit,“ upozorňuje praktik shiatsu Dalibor Boháč. Skutečné poznání přírody je cesta do svého nitra, a ne napodobování chování ostatních.

Člověk vždy podléhal a bude podléhat vyšším zákonitostem – zákonům přírody a vesmíru. Tyto principy nás zcela přesahují. Lidské zákony, ať už v podobě morálky, anebo práva, jsou v porovnání se zákony přírody úplně nicotné.

„Civilizace, které jsou moudré, se snaží tyto zákonitosti pochopit a žít s nimi v souladu. Jejich obyvatelům takový přístup zajišťuje fyzické a psychické zdraví, a především vnitřní klid a rozvíjí v nich hlubokou moudrost. Naše civilizace jde však opačným směrem, a proto se u nás objevují různé psychické a zdravotní problémy,“ vysvětluje František Bartoš.

Jedním ze zákonů přírody je pomíjivost

Vše, co vnímáme skrze smysly, má svůj začátek, růst, vrchol, pokles a konec. Vše, co zažíváme, začíná i končí – snídane, mládí, pracovní den, partnerství, zamilovanost, dovolená...

„My jsme ale vychováváni k tomu, abychom se snažili věci neustále držet a bránili se jejich konci. Když nás pak vyhodí v práci anebo nás opustí přátelé, je to pro nás často zdroj velkého utrpení. Takové situace v nás vytvářejí velké napětí, spoustu emocí a časem možná i psychické a zdravotní problémy.

Navíc, abychom věci udrželi v souladu s našimi představami, jsme pro to mnohdy ochotní udělat cokoliv – zneprátnit si přátele, opustit partnera, a dokonce i drancovat přírodu, ničit vlastní půdu a vodu, zneužívat ostatní lidi. To vše je jen důsledek naší oddělenosti od své vlastní přirozenosti. A to Pokud se chceme uzdravit, musíme se vrátit ke své podstatě. K tomu je potřeba být v souladu s přírodou a s jejím rytmem; je potřeba být pokorný k jejím zákonitostem.

Navíc pokud pronikneme do podstaty přírody, pochopíme, kdo jsme my sami, odkud pocházíme, co je tělo, co je mysl, co je láska, přátelství, a především to nejdůležitější – co je život a co je smrt. Jen tehdy se může objevit vnitřní klid a štěstí. Náš vztah k sobě, k ostatním lidem i k přírodě se pak začne uzdravovat a z našeho života postupně začnou mizet fyzické i psychické potíže.

Nejde zde o nějaký pošetilý ideál. Jde o skutečnost, kterou je možné si jednoduše ověřit porovnáním různých civilizací, způsobu jejich myšlení a zdravotních problémů, které je sužují. Pokud se chceme uzdravit, musíme se vrátit ke své podstatě.

„Mladá generace Asiatů se snaží hodně připodobnit západní civilizaci. Ale naši předci, stejně jako ještě moje generace, mají velikou úctu a pokoru k matce přírodě. Žijeme, jíme, cestujeme podle počasí, ročního období, zdravotního stavu a podobně. Dříve, než se vydáme na cestu nebo zasadíme nějakou plodinu nebo uděláme rozhodnutí, vždy velmi pozorně sledujeme chování zvířat, sílu a směr větru, pohyby mraků. Člověk nestojí nad přírodou, není to její pán. Člověk je zrno pouště, které je stejně významné jako ostatní zrna – jako motýl, červík anebo kámen,“ vysvětluje Gantulga Ganjuur, duchovní učitelka původem z Mongolska.

Žádný doplněk stravy či sebesilnější lék věci nezmění

Žádné jiné řešení než návrat do harmonie s přírodou navíc ani není. Pokud naše myšlení nebude v pořádku, tedy v souladu s naší přirozeností, žádný doplněk stravy, žádný sebesilnější lék tuto skutečnost nezmění.

Pokud je mysl zatemněná, léky a bylinky budou vždy jen mírnit projevy nemoci a ulevovat nám od důsledků našeho počínání, nikdy však nevyřeší skutečnou příčinu.

Ani alternativní metody nefungují jako mávnutím kouzelného proutku, jak lidé často věří. K vyléčení může dojít jen díky opravdové ochotě, snaze a disciplíně daného člověka něco ve svém myšlení a životě měnit. A to vyžaduje práci a také se to nestane ze dne na den.

Což potvrzuje i farmaceutka Jitka Růžičková: „Jako lékárnici mě často trápí, kolika lidem není moderní medicína schopna pomoci. Ať už se jedná o bolesti hlavy, kožní, gynekologické, neurologické nebo různé psychické potíže, často se objevuje podobná věta...

„Už jsem vyzkoušel/a všechno možné, co mi ještě poradíte?“ Lidem bych vždy nejraději řekla, že je potřeba si uvědomit, že řešení problému se neskývá v žádných zázračných kapkách ani tabletách, i když ty samozřejmě mohou. Bohužel mnozí lidé stejně přistupují i k východní medicíně či dalším alternativám.

„Ani alternativní metody ale nefungují jako mávnutím kouzelného proutku, jak lidé často věří. Lidé tak často zajdou k léčiteli, šamanovi, na shiatsu a podobně s tím, že se samo něco změní a stane. K vyléčení ale může dojít jen díky opravdové ochotě, snaze a disciplíně daného člověka něco ve svém myšlení a

životě měnit. A to vyžaduje práci a také se to nestane ze dne na den,“ dodává farmaceutka.

Z extrému do extrému

Lidé se tak často chtějí vrátit k přírodě, ale ve skutečnosti jdou do opačného extrému.

„Dnes jsme svědky různých trendů, jako je například chození naboso v zimě, jedení syrového jídla během celého roku, nemytí si vlasů anebo nekompromisní vyhýbání se lékům a podobně. Takové postupy vůbec nevycházejí ze skutečného poznání, ale naopak ukazují na naši oddělenost od přírody a naše nepochopení. Je to jen takový módní trend. Skutečné poznání přírody je cesta do svého nitra, a ne napodobování chování ostatních,“ varuje Gantulga Ganjuur.

Ke skutečné změně naší společnosti dojde tehdy, když se postupně změní každý z nás. Každý musí začít sám u sebe, nelze chtít po ostatních, aby se změnili, a sami zůstat bez změny. Nejlepší cestou ke změně ostatních je být pro ně příkladem a inspirací. Když uvidí výsledky, pochopí.



Jak se postupně vracet ke své přirozenosti?

- Pozorujte přirozené chování zvířat a malých dětí.

- Pobývejte hodně času v přírodě, vnímejte její tempo a rytmus, zkuste ho následovat.
- Pozorujte proměnlivost přírody a to, jak se tato dynamika projevuje ve vašem vlastním životě.
- Sledujte, jak se mění vaše chutě a potřeby během dne, během roku a v různých životních situacích a životních fázích.
- Více vnímejte sebe a své okolí, méně mluvejte a přemýšlejte.
- Meditujte, vnímejte a zkoumejte svou mysl a tělo. Pronikněte do významu dechu.



Foto: pohled do korun stromů

Převzato z internetu: Novinky.cz

Skrytá hrozba demence

Skrytá hrozba v podobě demence aneb Jak si co nejlépe udržovat paměť.

Demence je zákeřná nemoc. Zatímco tělo zůstává v kondici, vzpomínky a dovednosti jsou dříve či později pryč. Jak proti ní bojovat?

Zákeřnost demence spočívá v tom, že se může dlouhé roky pomalu rozvíjet, než se objeví závažnější rozeznatelné příznaky.

Na rozdíl od zaznamenaného poklesu výskytu kardiovaskulárních chorob a rakoviny se případy demence v letech 1990 až 2016 více než zdvojnásobily, podle předpovědi se do roku 2050 dokonce ztrojnásobí, tvrdí psycholog Stephen Almada.

Dá se ale vůbec s demencí, kterou lze charakterizovat jako chorobu, při níž dochází k degenerativním změnám v mozkové tkáni, nějak bojovat? Nejlépe preventivně i roky dopředu a posilovat vlastní paměť a schopnosti?

Samozřejmě je omezení rizikových faktorů, které provázejí řadu dalších nemocí, jako je alkohol, nadváha, stres, nedostatek spánku a další. Čemu ještě věnovat pozornost?

Zdravé prostředí

Mezi rizikové faktory výskytu demence patří i dlouhodobé vystavení smogu a znečištěnému ovzduší obecně. I když jde v tomto případě o nejobtížněji kontrolovatelný faktor, i tak se s tím dá něco dělat.

Pokud už volíte místo k životu, rozhodně nevybírejte nic poblíž frekventovaných silnic či dálnic, odborníci nehledě na výskyt koronaviru doporučují i nošení masky, pokud není zbytí a musíte se v podobném prostředí pohybovat.

Chronické vystavení vysokému znečištění ovzduší je podle lékařů spojeno s rozvojem demence u dospělých a tvorbou proteinů (spojených s Alzheimerovou chorobou) v mozku dětí a kojenců, a to již od 11 měsíců věku.

Sociální vazby

Samota zabíjí. Možná ne hned tělesně, ale duševně rozhodně ano. Ničí láskyplné vztahy, zpřetrhává běžná pouta, omezuje péči a starost o druhé i sebe samé.

Jak se tomu vyhnout? Nestraňte se lidem, i když třeba nemáte partnera. Vždy se dá najít příležitost, jak potěšit sebe i ostatní. Ať už jde třeba o ranní klábosení při koupi kávy, krátký hovor s kolegou ve výtahu nebo jen úsměv na cizího člověka, který vás míjí, jakékoli sociální vazby se počítají...

Správná výživa

Mezi rizikové faktory spojované s demencí patří i konzumace nezdravých či průmyslově zpracovaných potravin. Podle dřívější studie v letech 1999 až 2018 rostla konzumace průmyslově zpracovaných potravin hlavně ve skupině 2 až 19 let. To může být podle odborníků i jedna z odpovědí na otázku, proč se nečekaně zvyšuje výskyt demence i u mladých lidí.

Zkuste proto věnovat větší pozornost tomu, co jíte. Nejednejte automaticky, plánujte si, co budete jíst. Rovněž si také uvědomte, jak se po jídle cítíte.

Podpora spánku

Jak bylo zmíněno výše, jedním z rizikových faktorů rozvoje demence může být i dlouhodobější nedostatek kvalitního spánku.

Poruchy spánku ve středním věku zvyšují riziko demence ve věku pozdějším, tvrdí zjištění studie publikované na vědeckém serveru Science Direct. U jedinců starších 60 let je pak udržení spánku o to náročnější a může tak mít negativní dopad na paměť.

Spánkoví odborníci proto doporučují dodržovat pravidelný spací režim, jak jen to jde, a to i o víkendech. Aby nedocházelo k jeho narušení, měli bychom se vyhýbat 2-3 hodiny před spaním náročnějšímu cvičení, stejně jako různým stimulantům v podobě kofeinu či nikotinu. Vhodné není ani nadměrné množství tekutin vypitých chvíli před spaním, o alkoholu či těžkých jídlech nemluvě.

Cvičení

Způsobem, jak podpořit své tělo, a hlavně mozek, je i cvičení. Jeho skrytá síla spočívá v požadavcích, které klademe na své tělo, sami sebe a mozek, aby se spojily a spolupracovaly jako celek.

Bez zdraví sebe sama, duše a těla není zdravý ani mozek. Není tedy náhoda, že kardiovaskulární a svalová zdatnost jsou spojeny s mozkovou kondicí. Chcete-li být více aktivní a mít celistvější životní styl, dbejte na určitá pravidla.

- Bezpečnost především – pokud už je to nějaká doba, kdy jste naposledy cvičili, poraďte se se svým lékařem či odborníkem.
- Rozvíjejte vlastní sílu a odolnost tím, že překonáte počáteční odpor ke cvičení.
- Cvičení je o sebepoznání. Vsaďte na mindfulness. Naučte se vnímat a zpracovávat vlastní pocity.

Autor: Bohumila Kunertová, Novinky



Luštíme sudoku!

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

Zdroje:

<https://www.google.cz/search?q=pe%C4%8Duj%C3%ADc%C3%AD+osoba+o>

<https://www.google.cz/search?q=podzimn%C3%AD+strom&hl=cs&tbm=isch&source=>

<https://www.google.cz/search?q=spokojen%C3%A1+mysl&hl=cs&tbm=isch&source=h>

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 30.11.2021. Své příspěvky zasílejte v elektronické podobě na email stiborova@domovsokolnice.cz

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