

**DOMOV PRO
SENIORY**



Zámecká 57, 664 52 Sokolnice

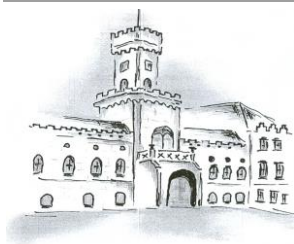
Zámecký zpravodaj

Časopis Domova pro seniory Sokolnice



XII. ročník 11. číslo listopad 2022

Informace z domova



Vážení spolupracovníci,



Pokyny k šetření energiemi v naší organizaci

1) Osvětlení - spotřebiče:

- a) vypínání osvětlení v nevyužívaných prostorách
- b) nastavení čidel pohybu na chodbách, toaletách
- c) vypínání venkovního osvětlení (nastavení soumrakových čidel, atd.)
- d) zhasínání v hygienických prostorech (WC, místnosti myček podložních mís, výlevky, atd.)
- e) vypínání osvětlení při dostatku slunečního světla
- f) umožnění volného vstupu slunečního světla

Vypínání všech nezapnutých spotřebičů z režimu spánku (TV, nabíječky, atd.)

2) Vytápění:

- a) zavírání dveří vytápěných místností a vstupních dveří do budov
- b) zamezení nadměrnému větrání okny a dveřmi
- c) nepřetápět prostory-udržovat teplotu v daných prostorech na přiměřené úrovni (zvýšení teploty v prostorech o 1 °C znamená zvýšení nákladů na vytápění o cca 6 %), přetápění hlásit pracovníkům údržby, kteří provedou korekci nastavení thermo hlavice radiátorů
- d) nastavit teplotu vytápění blíže k prahovým minimálním hodnotám, nastavení nižších teplot, přetápění hlásit pracovníkům údržby, kteří provedou korekci nastavení thermo hlavice radiátorů

- e) zamezení mechanického zastínění výustí systému teplovzdušného vytápění a klimatizace
- f) dodržovat a provádět útlum vytápění v nočních hodinách a zejména v době nepřítomnosti uživatelů
- g) nevyužívat v žádném případě doplňkové způsoby vytápění a klimatizace (přímotopy, ventilátory, klimatizace s možností přitápění aj.)
- h) dodržovat a provádět útlum vytápění v nočních hodinách a zejména v době nepřítomnosti uživatelů
- i) topná tělesa musí být vždy volná, nezakrytá (vysoká spotřeba)
- j) pokud je to technicky možné a je-li doba, po kterou nejsou místnosti využívány delší, než 48 hod., je třeba vytápět místnosti na tzv. „nezámraznou teplotu“, což je teplota 6 až 8 °C, snížení spotřeby v takových místnostech představuje dle okolní teploty úsporu až 75 % energie

3) Větrání:

- a) efektivní způsob nárazového větrání, kdy během větrání je vhodné provést útlum vytápění pomocí termostatických hlavice (pokud jsou jimi radiátory vybaveny), částečně pootevřené okno je nesprávným způsobem větrání, větrat je potřeba krátce, intenzivně a v závislosti na ročním období, resp. venkovní teplotě, v zimě zpravidla dvakrát denně po dobu 5 minut každou místnost-čím je chladněji, tím je kratší doba větrání, protože

výměna vzduchu proběhne rychleji, vychladit objekt v noci, pokud je to možné

b) zamezení neřízeného větrání

4) Kuchyně:

a) provoz vzduchotechnického zařízení (digestoře) jen při vaření (pokud jsou jimi vybaveny)

b) odpojování výkonově náročnějších spotřebičů v době špiček spotřeby (jmenovitá proudová hodnota jističe, roční rezervovaná výkonová kapacita)

c) případné využívání vysokého/nízkého tarifu v dodávkách elektrické energie (nízký tarif 20 h. – 08 h.)

d) dostatečné využívání kapacity zařízení

e) ekonomické užívání vody, např. při mytí atd. provoz myčky v době mimo výkonového zatížení v odběrném místě (20 h. – 08 h.)

f) správná volba velikosti zařízení pro vaření

g) užívání zařízení podle doporučení návodu výrobce

h) snížení teploty nebo vypnutí zařízení při přestávkách během dne

Milan Kulich

vedoucí technického úseku

Pozvánka na bitvu



**V HLAVNÍ ROLI
VÁCLAV VYDRA**

Sokolnice 1805

**8.
ROČNÍK**

**BITVA
TRÍ CÍSAŘŮ**

4.12.

11.00 H.

**SOKOLNICE
U BRNA**

**ZÁMECKÝ PARK
DOMOVA PRO SENIORY**

SLEDUJTE NÁS  **AKCE ACABALLADO**  **WWW.ACABALLADO.CZ**

**GENERÁLNÍ
PARTNER AKCE:**

BClogia a.s.
software house

**Motivátor
system**

jihořmoravský kraj

ACABALLADO
koně · lidé · historie

 **Dům pro seniory**

 **Sokolnice**

VSTUPNÉ NA AKCI JE 100 Kč, DĚTI DO 130 CM
A SENIORI ZDARMA. RODINNÉ VSTUPNÉ JE 220 Kč.

Ohlédnutí za říjnem

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

Stále a pořád nás baví hlavně hazardní stolní hry jako je Člověče, nezlob se a bingo. Jak hrajeme človíčko, nasadíme poker face a vyhazujeme se jedna radost. Bingo je zábava, ale ne zase tak velká jako již zmíněné človíčko. Nasedíme pouze na židlích. Po delší době jsme zase oprášili melky a kuželky. A abychom uspokojili chuťové buňky, napekly jsme si mafiny. A když máme chuť na romantiku, otevřu červenou knihovnu. Máte vidět, jak se nám pak zapalují lýtka. Společně s klientkami z oddělení I. B jsme se také pustili do vyřezávání dýní.



Foto: Klientky s dýňovým strašákem

Naděžda Krošláková, DiS.

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

Jak praví jedna stará pranostika: „Na jednom konci říjen hřeje, na druhém již mrazí“.

Dá se říci, že tomu tak bylo i v letošním roce. Začátkem měsíce jsme si s klientkami užívaly podzimních procházek v naší malebné a v tuto roční dobu překrásně zbarvené zámecké zahradě. Klientky si maximálně užívaly pohledu na barevné stromy, keře, poletující listí, vůni podzimu a podzimních slunečních paprsků, které jim zlepšily náladu, a dodaly energii.



Foto: Klienti v parku na procházce

Za nepříznivého počasí jsme se s klientkami věnovaly vytváření výrobků z keramiky, při které si nejen procvičily jemnou motoriku, ale také jsme při vytváření zažívaly spousty legrace. Klientky vzpomínaly na své dřívější zážitky z „natáčení“. A jak každý z nás

dobře ví, s humorem jde vždy všechno lépe, tak i nám se dařilo a klientkám se podařily opravdu pěkné hliněné misky a drobné ozdoby.



Foto: klientky tvoří z keramiky



Foto: klientka válí plát z keramické hlíny

Po dobře odvedené práci, rehabilitačních cvičeníh a procházkách parkem nesměla také chybět káva s menším občerstvením, čtením na jednotlivých pokojích a hraní stolních her.



Foto: klientky si dopřávají dopolední kávu

V polovině měsíce naše zařízení navštívila paní Novotná se svojí dětskou skupinou Check it. Koncert probíhal v zámecké jídelně. Akce byla uspořádána pro všechny klienty tohoto zařízení, ovšem mohli přijít i ostatní, kteří nejsou našimi klienty. Ti z klientů, co měli chuť, náladu a umožňoval jim to jejich zdravotní stav, tak si došli poslechnout písně, nebo jen melodie, které si pro ně děti pod vedením paní Novotné přichystaly. Musím říci, že se koncert velice vydařil a naši klienti byli více než spokojení. Za doprovodu houslí, kytar, elektrických varhan a fléten zde zazněly české písně, jako jsou např. Tři oříšky, Není nutno, nebo také zahraniční, např. od skupiny Queen

- Bohemian Rhapsody. Díky těmto malým a přitom velkým hudebníkům se klientům podařilo zapomenout na jejich trable, smutky a bolesti. Podařilo se jím vykouzlit úsměvy na rtech a spustit slzy dojetí. Tímto bych ráda poděkovala paní Novotné za skvěle odvedenou přípravu, organizaci a dětem za jejich excelentní výkon. Velmi si vážíme toho, že zde byly a strávily s námi čas.



Foto: vystoupení dětského souboru



Foto: klienti při koncertu

Závěrem měsíce jsme opět uspořádaly společnou akci na našem oddělení, a tou bylo každoroční dýňování. Pro klientky to bylo další a v tomto měsíci poslední společné setkání, kdy se vydlobávaly dýně, následně se do nich vyřezávaly různé originální, strašidelné „ksichtíky“. Každé takové strašidlo, muselo mít správný strašidelný klobouk... A to byla část výroby, u které jsme se všechny nejvíce pobavily. Klientky jim zhotovily čepice z různých větviček, šípků a listů. A co s těmi strašáky bylo dál? Umístily jsme je na nádvoří a straší tam dodnes. :-)



Foto: Klientky vytvářejí z dýní strašáky

Pavčina Krbílková, DiS. – I.B oddělení

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

Nastupující říjnové počasí nás pomalu vrací z nádvoří a parku na oddělení, kde začínáme trávit čím dál více času. O to více ho máme na povídání u kávy a sledování našeho oblíbeného hudebního kanálu. Pondělní dopoledne nám zpestří návštěva dobrovolníků z Křesťanských sborů, středeční návštěva pana faráře či mše. Přestože je naše aktivizační Helenka stále nemocná, její kolegyně z ostatních oddělení na nás nezapomínají a doprovázejí na nás na společné aktivity a akce. Už se těšíme, až se vrátí a my s ní k našim společným posezením.

Mgr. Eva Stiborová

Nabídka aktivizací v listopadu

I.A oddělení

Denně – aktivizace imobilních klientů, doprovod klientů k lékaři

Úterý 1.11.	Stolní hry-I.A
Pátek 4.11.	Zpívánky-Stodola
Středa 9.11.	Kvízové dopoledne-I.A
Úterý 15.11.	Podzim-zvyky, příroda, pranostiky-Stodola
Úterý 22.11.	Terapeutické pečení-I.A

I.B oddělení

Denně – aktivizace imobilních klientů, doprovod klientů k lékaři

- čtení u lůžka

Středa 2.11. Stolní hry a čtení u lůžka

Středa 9.11. Trénink paměti

Středa 16.11. Tvoření z keramiky

Středa 23.11. Pečení jablečného štrůdlu

II.C oddělení

Denně – aktivizace imobilních klientů, doprovod klientů k lékaři

Úterý 1.11. Procvičování paměti

Středa 9.11. Míčové hry

Úterý 22.11. Terapeutické pečení

Čtvrtek 24.11. Vzpomínání na založení republiky

Nabídka celodomovních aktivit v listopadu

Středa 2.11. PRODEJ OBLEČENÍ *od 10:00 hodin v kantýně*

Pondělí 7.11. BIBLICKÉ PŘÍBĚHY *od 10:00 hodin na II.C oddělení*

Středa 9.11. MŠE SVATÁ A NÁVŠTĚVA KNĚZE NA ODDĚLENÍ
od 10:00 hodin na II.C oddělení

Pondělí 21.11. BIBLICKÉ PŘÍBĚHY od 10:00 hodin na II.C oddělení

Čtvrtek 24.11. MUZIKOTERAPIE
od 10:00 hodin na odděleních

Čtvrtek 24.11. PŘEDNÁŠKA DR. KARNETA
od 10:00 hodin na I.B oddělení

Pondělí 28.11. PRODEJ OBLEČENÍ od 10:00 hodin v kantýně

Úterý 29.11. DOBROVOLNICE od 10:00 hodin na odděleních

V měsíci listopadu slaví své narozeniny

Anna Balcarová Dobromila Hrstková

Jarmila Krabičková Jan Kružík

František Lauterbach Rajmund Ondráček

Ludmila Šebečková Anna Tuřáčová

Marie Valachová Antonín Vrána

Pavel Vykoukal Anna Žbánková



Naši zaměstnanci

Sylva Bajerová

Vladimír Harvánek

Janka Herberková

Jiří Knapek

Mgr. Michaela Králová

Jarmila Rozehnalová

František Sekanina

Iveta Suchomelová



Blahopřejeme!

..

Příslloví

Příslloví o čase

1. Dočkej času jako husa
2. Čas všechny rány
3. Co se v mládí naučíš, ke stáru jako když.....
4. Jedna vlaštovka jaro
5. Trpělivost růže
6. Nechval dne před

Příslloví z kuchyně

1. Hlad je nejlepší
2. Co sis uvařil, to si
3. Hlad má velké
4. Žízeň je
5. Sytý hladovému
6. S jídlem roste
7. Pozdní hosti jedí
8. Tak dlouho se chodí se džbánem pro vodu, až se ucho

Z internetu vybrala

Mgr. Eva Stiborová

Troška humoru

Přijde blondýna do sexshopu a ptá se:“ Kolik stojí ten modrý vibrátor?“ „Čtyři sta korun,“ odpoví prodavač. „A kolik stojí ten zelený?“ „Ten je za sedm set korun,“ odpoví prodavač. „A kolik stojí ten červený?“ „Milá slečno, to je hasicí přístroj!“

Leží si gulášová polévka v žaludku, když v tom přiletí vodka, po chvíli pivo, pak další vodka, rum a další vodka. Guláš si říká: nahoře je asi nějaký mejdan, musím se tam podívat! A vyrazil na cestu vzhůru.

Mladý muž se seznámí s krásnou blondýnkou. Při loučení se zeptá: „Mohu ti zavolat do práce?“ Slečna odpoví:“ Můžeš. Ale kdyby to brala šéfová, tak to rychle polož.“ Nápadník se zeptá:“ Jak ji ale poznám?“ „Je rezavá a nosí brýle“, odpoví blondýna.

Pepa říká v hospodě:“ Franto, žes mi chodil za ženou, když jsem byl na montáži, to by mi nevadilo. Ale za to, žes jí ukázal, že to jde dvakrát za sebou, ti rozbiju hubu.“

Baví se dva sklerotici a jeden říká:“ Ty, je mi to líto, ale zapomněl jsem tvoje jméno“. Druhý nesměle odpoví:“ Nevadí, a do kdy to potřebuješ vědět?“

Dvě sousedky se baví a první říká:“ Můj muž mi při milování říkal, že je mi věrný.“ „Máte pravdu, mně to říkal taky!“

V dámském klubu říká Marie kamarádkám:“ Dámy, když muž řekne, že něco opraví, tak to taky udělá. Není třeba mu to každých šest měsíců připomínat!“

Povídá takový hodný novomanžel:“ Říkali mi kluci, ať si neberu Andulu, že měla v posteli polovinu Opavy. Ale já si ji vzal. Víte, byl jsem se v té Opavě podívat a ono to není zas tak velké město.“

Vtipy převyprávěl pan Antonín Červenka

klient oddělení II.F

Advent

Adventní čas je pro většinu lidí symbolem nejkrásnějšího období v roce. Blíží se Vánoce - svátky klidu, pohody a rodinné blízkosti. Můžeme si užít několika dnů dovolené, v ideálním případě sněhu a potěšit sebe i druhé nějakým malým dárečkem.



Víte ale, kdy advent začíná? A jak jej tradičně oslavit? Proč si pořídit adventní věnec a jaký je jeho význam? Připravte se letošní rok na advent včas a stylově. Advent začíná už v listopadu. Znáte zvyky předvánočního období?

Kdy začíná advent?

Advent patří mezi pohyblivé svátky a začíná první adventní nedělí. Celé adventní období vymezují čtyři adventní neděle předcházející Slavnosti Narození Páně (25. prosince), přičemž poslední čtvrtá neděle může připadnout přímo na 24. prosince. Letos je první adventní neděle 27. listopadu a poslední připadá na 18. prosince. Štědrý den pak oslavíme v sobotu 24. prosince.

Názvy adventních nedělí

Advent tak, jak ho známe my, zahrnuje čtyři slavnostní neděle a je doprovázen adventním věncem. Věnec obsahuje čtyři adventní svíčky, přičemž každá z nich představuje jednu neděli. Adventní neděle mají svá pojmenování. Začíná se železnou nedělí, následuje bronzová, stříbrná a poslední je zlatá.

Na tradičním adventním věnci jsou tři fialové a jedna růžová svíčka. Fialová je typickou adventní barvou a symbolizuje pokání, čekání a ztišení. Fialové svíčky zapalujeme na první, druhou a poslední

adventní neděli. Svíčku růžové barvy, která představuje radost a štěstí, zapalujeme na třetí adventní neděli a symbolizuje radost z očekávání svátku.

Význam a symbolika adventních nedělí

Slovo advent volně překládáme jako čekání na Spasitele nebo čekání na Ježíše, který se narodil v Betlémě a přišel na svět mezi lidi. Historie adventu se začíná psát už v 5. století a do dnešní podoby prošel mnoha úpravami. Měnil se způsob oslav, počet nedělí i dodržované tradice.

Význam adventních nedělí je jednoduchý. Měli bychom si najít čas pro sebe a své blízké, společně se posadit k zapáleným svíčkám a postupně se připravovat na blížící se čas Vánoc. Nalad'te se na tu správnou vánoční vlnu, provoňte svůj byt skořicí, citrusy a pomaličku se pusťte do pečení vánočního cukroví. Nemusíte trhat rekordy v počtu druhů. Vsaďte na vaše nejoblíbenější kousky nebo si jen upečte tradiční perníčky a vanilkové rohlíčky.

V církevním prostředí je pak smyslem adventu doba příprav na oslavy příchodu Ježíše, a to jak oslava jeho narození, tak vyhlížení jeho druhého příchodu. Z toho tak vyplývá i smysl jednotlivých nedělí pro křesťany.

- **1. adventní neděle** - vyhlíží se druhý příchod Krista
- **2. adventní neděle** - připomíná se život Jana Křtitele, který měl za úkol zvěstovat boží příchod
- **3. adventní neděle** (Gaudete) - gaudete znamená latinsky oslavujte. 3. adventní neděle je oslavou blížícího se Narození Páně
- **4. adventní neděle** - připomíná večer v Betlémě a poslední události před Narozením Páně.

Advent má také svůj obchodní smysl. Mnoho obchodníků má otevřeno i mimo standardní otevírací dobu, nabízejí nejrůznější akce a jiná lákadla. Dnešní doba tímto poněkud změnila tradiční pohled na adventní čas a žene se za vidinou co největších zisků.

Jak zapálit svíčky na adventním věnci

Tradiční adventní věnec má kruhový tvar, který je odrazem bezpečí, míru a vítězství. Svíčky na adventním věnci se vždy zapalují proti směru hodinových ručiček. Jsou rozestavěny do čtyř stran věnce, podobně jako je tomu u představy světových stran. Jako celek tvoří kruh.

Pořadí svíček na tradičním adventním věnci je dáno už mnoho let. Není proto divu, že každá svíčka má také svoji symboliku a název.

1. adventní svíčka – má fialovou barvu, říká se jí svíce proroků. Zapaluje se za všechny, kteří předem věděli o tom, že na svět přijde Ježíš, Spasitel.

2. adventní svíčka – má fialovou barvu, říká se jí svíce betlémská. Symbolizuje lásku, Ježíškovy jesličky a Ježíše Krista.

3. adventní svíčka – má růžovou barvu, říká se jí pastýřská svíce. Představuje blížící se období Vánoc a radost, která je s tímto obdobím spojená. Těšíme se z toho, že je adventní období téměř u konce.

4. adventní svíčka – má fialovou barvu, říká se jí svíce andělská. Plamen na svíčce hoří za prosbu míru, klidu a pokoje. Tato svíčka může být zapálená i přímo na Štědrý den.

Adventní tradice

Každá rodina má jistě své zaběhnuté adventní tradice. Většinou je to výroba adventního věnce, pro děti darování adventního kalendáře, pečení cukroví a nejrůznější rodinné sešlosti. Adventních tradic je však mnohem více.

Autor: Jiřina Sivcová

Luštíme sudoku!

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

Zdroje: archiv DPS Sokolnice

https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRJtxF_a7WyeE-Hyo

<https://czechtheworld.com/klasicka-lidova-prislovi-a-rceni/#ixzz7lSuhxMh>

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 30.11.2022. Své příspěvky zasílejte v elektronické podobě na email stiborova@domovsokolnice.cz

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