

Domov Pod Lipami Smečno

poskytovatel sociálních služeb

Číslo 75.

červenec 2016

Zámecké listy



Chcete být mladí? Naučte se odpočívat!

Přestože je paní Zdenca Schořové přes osmdesát let, používá počítač, mobilní telefon a několik let byla i studentkou univerzity třetího věku. I proto se dodnes má o čem bavit s vnuky a pravnučky. Celý život zdravě jedla, hýbala se, ale vedle toho se navíc pořád vzdělávala, nevyhýbala se novým věcem a uměla a umí odpočívat. K prodloužení mládí a dobré pohodě v penzijním věku člověk nepotřebuje jen ideální míry a váhu. Měl by umět relaxovat, aby se jako

přetížený stroj nezadrhl příliš brzy. Platí totiž, že podobně jako namožený a přetížený sval potřebuje nějaký čas na opravu, potřebuje především lidský mozek a celý imunitní systém odpočívat, aby mohl zítra nebo za týden zas pracovat. Studie dokonce dokládají, že přesčasů vůbec nezvyšují produktivitu práce. Přestože jsou Američané zvyklí pracovat i 50 hodin týdně s maximálně týdenní dovolenou jednou za rok, nejsou o nic výkonnější než jejich kolegové ze starého kontinentu. A to mají Evropané na rozdíl od Američanů zpravidla týdnů dovolené hned několik a pracují jen obvyklých 42 až 48 hodin týdně.

Nejmilejší společník pro všechny? Televize

Trocha sportu, čtení, rodina, zahrádka, ale hlavně: televize. Tak vypadá podle výzkumu CVVM zveřejněného v roce 2005 volný čas dospělých, tedy lidí nad patnáct let. Zábavná skříňka je rychle k použití a nevyžaduje přípravu, někdy ani přemýšlení a soustředění. Jenže především děti by měly před televizí dát přednost knížkám. "Předností čtení knih je především rozvoj fantazie. Čtenář si představuje postavy, dokresluje děj, což vyžaduje představivost," říká psycholožka Lenka Čadová. "Při sledování televize se však nabízejí již hotové představy druhých." Jenže jakou alternativu k mluvicím obrázkům mohou dospělí nabídnout jak svým dětem, tak svým rodičům v důchodu? Jedním z řešení jsou zájmové kroužky, ale podle mnoha dětských psychologů se to ani s nimi nemá přehánět. Není na škodu, když dítě vystřídá více kroužků za sebou na cestě za tím jedním, pravým. Na druhou stranu však potřebují dospělí i děti vypnout, nic nedělat, vyčistit si hlavu a udělat v ní tak prostor pro další myšlenky. Většina lidí, kteří dokončili nějaký projekt, konečně podepsali se zákazníkem smlouvu nebo odevzdali před uzávěrkou svou práci, zná tento pocit: skončil jeden úkol, uklidím stůl, vyřídím odložené maličkosti a pak mohu začít na něčem novém. Právě takovou pauzu nebo úklid potřebuje i mozek, aby mohl zas začít pracovat efektivně. Navíc se může pro zaneprázdněné manažery stát třeba sbírání hub, výlet s dětmi nebo návštěva vzdálených příbuzných na venkově nejen odpočinkem, ale pomůže jim uspořádat si myšlenky.

Děti, i ty v pubertě si chtějí s rodiči povídat

Na čtvrté místo oblíbenosti patří podle výzkumu CVVM trávení volna s rodinou. Jak by však taková zdánlivá samozřejmost jako víkend s dětmi a partnerem měla vypadat, když má každý jiné zájmy? Jedním z řešení je, aby například otec šel s dcerou na výstavu a matka vzala druhého potomka na cyklistický výlet. Psycholožka Lenka Čadová však poukazuje na to, že když se lidé i přes rozdílné koníčky snaží být spolu, vede to k vzájemné toleranci a

respektu k druhým. Koníček zvaný rodina může a nemusí být nákladný, to hlavní, co totiž děti i prarodiče chtějí, je obyčejné povídání. A byla by chyba myslet si, že o to už třeba puberťáci nestojí, ačkoli se snaží setrvat s rodiči co možná nejkratší dobu. "Povídání rodiče s dětmi sblízuje, prohlubuje vztah, má zásadní vliv v oblasti emocí. Je pro dítě příjemné, když si na něj udělá rodič čas," říká psycholožka Lenka Čadová.

Univerzita třetího věku pro starší

Totéž co děti, tedy povídání a obyčejné bytí spolu, ještě více potřebují senioři. "Z některých současných výzkumů plyne, že mezi potřebami mají senioři nejméně uspokojenou touhu po komunikaci se svými blízkými. Ti však nemají na ‚povídání‘ dostatek času," říká Eva Jarolímová, psycholožka z pražského Gerontologického centra. Aktivním a soběstačným seniorům také hodně pomůže, když jim mladší pomohou naplňovat své zájmy. Stačí, když vnučka zajde s babičkou na koncert, zavaňuje s ní ovoce nebo jí i jen čte noviny. Podle psycholožky Jarolímové se neustále rozšiřuje nabídka různých center a organizací pro seniory. Dopřávají si další vzdělávání na univerzitě třetího věku, návštěvy besed, přednášek, kurzů tance, ručních prací. A aby si snadno domluvili schůzku s vnoučaty, mohou se v kurzech speciálně zaměřených pro poněkud starší žáky naučit pracovat s internetem, posílat e-maily nebo zacházet s mobilním telefonem.

Úleva pro celou rodinu: denní stacionáře

To vše platí pro duševně a tělesně poměrně zdravé seniory, ale zábavu a nové podněty potřebují i staří nemocní. Pro ně jsou určeny takzvané denní stacionáře, jakési školky. Ráno je jejich rodina do centra přiveze a odpoledne si je vyzvedne. Celý den je pak naplněný drobnou ruční prací, společenskými hrami, rehabilitací, ale i představeními dětí a podobně. "Takové zařízení má pak nejen význam pro nemocného, ale slouží i pro úlevu a odpočinek pečujícím. Starat se o nemocného po cévní mozkové příhodě nebo s demencí je náročné a vyčerpávající," říká Eva Jarolímová.

Autoři: MF DNES , Hana Matoušková

Plánované akce na měsíc červenec

Seznam akcí za službu „DOMOV PRO OSOBY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM“

- Výlet do Kladna (popř. Slaného) spojen s nákupy
- Výlet do Berouna
- Oslava svátků a narozenin
- Setkání s klienty
- Plnění individuálních plánů
- Anenská pout'
- Slánský okruh, prohlídka historických vozidel
- Posezení s hudbou v zámecké zahradě
- Grilování (opékání špekáčků) v zámecké zahradě
- Upevňování sociálních dovedností v rámci sociálního učení – individuální nákupy ve Smečně, návštěva místní cukrárny či restaurace, využívání veřejně dostupných služeb

Seznam akcí za službu „DOMOV PRO SENIORY“

- Cestománie
- Anenská pout'
- Posezení s hudbou

Seznam akcí za službu „CHRÁNĚNÉ BYDLENÍ“

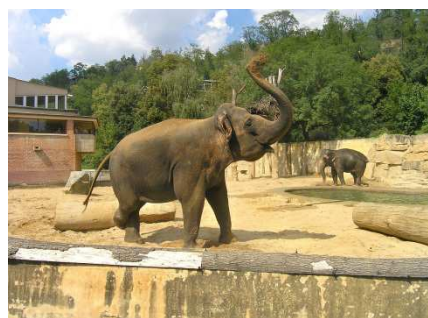
- Výlet do Hradečna
- Výlet Kladno Sletiště
- Výlet do Prahy cyklovláčkem
- Výlet do Kralup nad Vltavou
- Oslava svátků a narozenin
- Setkání s klienty
- Plnění individuálních plánů
- Anenská pout'
- Slánský okruh, prohlídka historických vozidel
- Grilování na zahradě

- Upevňování sociálních dovedností v rámci sociálního učení – individuální nákupy ve Smečně, návštěva místní cukrárny či restaurace, využívání veřejně dostupných služeb

Měsíc červen v DOMOVĚ PRO OSOBY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM

ZOO PRAHA

Vzhledem k té skutečnosti, že klienti projevili ohromný zájem o výlet do Prahy za účelem návštěvy Zoologické zahrady, nic nebránilo tomu, aby se takto zaměřená vyjíždka uskutečnila. Dne 6. června 2016 se 31 klientů vydalo do zahrady za zvířaty. Pro většinu klientů největším zážitkem výletu bylo krmení lachtanů.



V rámci individuálního plánování se tohoto výletu také zúčastnil klient, který se doposud do žádných akcí nezapojil, od všech ostatních se distancoval. Je třeba konstatovat, že po čtyřiceti letech se jedná o velký posun, neboť prostřednictvím tohoto výletu se začíná výše uvedený integrovat do společnosti. Závěrem je nezbytné sdělit, že výlet naplnil očekávání přítomných, neboť se všem velice líbil.

za poskytovanou sociální službu
Domov pro osoby se zdravotním postižením

Měsíc červen v DOMOVĚ PRO SENIORY

4. ročník Švermovské olympiády pro seniory

Opět jsme s našimi uživateli vyrazili do světa a statečně reprezentovali náš Domov při sportovně-vědomostním klání v domově pro seniory Kladno Švermov.



13. ročník sportovních her v domově pro seniory Kladno Kloze



Ani při tomto přátelském souboji vědomostí a šikovných rukou nezůstali naši uživatelé stranou a hájili barvy Domova Pod Lipami Smečno.

Měsíc červen v CHRÁNĚNÉM BYDLENÍ

Chráněné bydlení Slaný

Začátek měsíce nás zaskočil náhlým převozem klientky do nemocnice. Sl. Ivanka pobyt v nemocnici zvládla na výbornou a za pár dní již byla zase s námi doma. Sl. Čambálová zvládla samostatně navštěvovat pravidelně magnetoterapii, kterou jí doporučila p. doktorka Najmanová. Sl. Heřmánková absolvovala vyšetření na mamografu na Kladně, vše zvládla v klidu a výsledek vyšetření je také v pořádku. Sl. Plecítá odjela spolu s CHB4 na týden na dovolenou v chatičkách na Úštěk. Počasí se tentokrát vydařilo a tak si pobyt náležitě užila. Navštívila muzeum čertů, kde se jí velmi líbilo. Ostatní klientky se tak jako každý rok účastnily jako diváci na Smečenské lyže, kdy proběhl již pátý ročník. I počasí se tentokrát vyznamenalo a klientky si tak užily písničky i krátká divadelní představení v pohodě.

Za klientky CHB Slaný 2 zaznamenala Milfaitová

Vzpomínka na vypálení Lidic

V sobotu jsme se vydali na vycházku a navštívili Lidice, kde se minulý týden uskutečnil pietní akt za přítomnosti prezidenta Zemana. Bylo to k 74 výročí vyhlazení Lidic. U památníku jsme potkali místního občana, který se této akce zúčastnil a vyprávěl nám, že po ukládání věnců na hrob lidických mužů a projevu prezidenta se konalo vystoupení místního školního sboru, vystoupila i Helena Vondráčková. Velmi nás zaujalo i to, že 10. 6. 1942, kdy došlo k vypálení Lidic, bylo na místě zastřeleno 173 mužů, nejstaršímu bylo 84 let, nejmladšímu

14 let. Tato tragická událost se stala předlohou pro film Lidice. Cestou zpátky jsme se zastavili v místní cukrárně, dali si kávu a dortík, koupili pití na cestu.

CHB Hřebeč Míčková

Měsíc červen v CHB Přelíc

Měsíc červen byl plný akcí, výletů a dokonce byla i týdenní dovolená. Jako každý měsíc i v červnu jsme podnikli společné výlety do přírody. Každé pondělí se děvčata sejdou na kroužku vyšívání. Měsíc červen byl plný svátků – tři klienti slavili svůj svátek a jeden klient slavil nejen svátek, ale i narozeniny. Účast na Smečenské Lyře – hra na harmoniku. Odpolední výlet na Zahradní slavnost v Zavidově

Odpolední výlet na slánský tuplák

Dne 18. 6. jsme se odpoledne vypravili procházkou do Slaného na slánský tuplák. Slánský tuplák jsou slavnosti malých pivovarů, které se konají na Masarykovo náměstí. Na náměstí jsme se nechali unést slavnostní atmosférou. Kromě ochutnávek piv zde byli i různé soutěže pro děti a na pódiu se střídali celé odpoledne hudební skupiny. Bylo to pohodové odpoledne, ani se nám nechtělo zpátky domů.

Dovolená na Úštěku

Třetí týden v červnu jsme odjeli na týdenní dovolenou na Úštěk. Město Úštěk se rozkládá uprostřed romantické krajiny severních Čech mezi Litoměřicemi a Českou Lípou. Ubytování jsme byli v chatkách poblíž jezera. Každý den jsme měli plně nabitý program, kde jsme



chodili na procházky, hráli jsme různé sportovní hry, koupali jsme se – i když jsme si do poslední chvíle mysleli, že nám počasí moc přát nebude. Dovolenu jsme si moc užili a věříme, že se na Úštěk ještě někdy podíváme.

CHB Přelíc

Červen v CHB1



2.6., 7.6., 21.6. – sl. Světla závěrečné zkoušky. Slečna Světla velmi dobře ukončila studium závěrečnými zkouškami – velice jí blahopřejeme

3.6. sl. Světla – festival Cesta k nám, který se konal v Ústí nad Labem se velmi líbil a sl. Svetla si přivezla mnoho krásných dárečků i zážitků.

Výlety do Kladna na Sletiště

Výlety do Kladna nás doposud zajímali hlavně pro velmi dobré nákupy, dobré jídlo v naší oblíbené restauraci, ale protože chceme všechny trochu zredukovat váhu skusili jsme vyrazit na Sletiště na posilovací stroje toto nás velmi zaujalo, moc se nám tu líbí a chceme sem jezdit pravidelně

Smečenská Lyra



Vyvrcholením měsíce června pro nás byla Smečenská Lyra, na kterou jsme nacvičovali baladu Polednice. Sice jsme počítali, že na stupně vítězů nedosáhneme, ale vše jsme si dělali sami a hlavně jsme si všechny chtěly dokázat, že se

dokážeme něco naučit a nemusíme se v konkurenci stydět, příští rok se opět zúčastníme, sl. Světla vystupovala ještě se zpěvem, zde na stupně vítězů s přehledem dosáhla a umístila se na krásném druhém místě a ve skupinovém zpěvu pod vedením pí. Krejčíkové na třetím místě. Moc se nám vše líbilo. Nakonec měsíc červen zakončíme převzetím vysvědčení a hurá máme prázdniny a čekají nás krásné dva měsíce plné slunce a určitě i nových zážitků.

Klientky z CHB1

Měsíc červen v chráněném bydlení

Měsíc červen nám utekl jako voda. Počasí bylo poměrně jak na houpačce, než dorazili tropické dny. Ty nám dávali hodně zabrat. Ale konečně přišel první letní den. Všichni dobře vědí, že neplánované akce jsou nejlepší, to se nám opět potvrdilo. Slečna Katka odjela se sestrou domů, a že si udělají výlet. Aby to ostatním nebylo líto, tak jsme se rychle museli rozhodnout a vyrazit. Stačila nám půl hodinka a už se šlo směrem k vlakovému nádraží, tam jsme se rozhodli pro návštěvu města Louny a udělali jsme dobře, protože je překrásné plné historických památek. Téměř všichni tam nebyli poprvé a stále je co obdivovat. S děvčaty jsme se shodly, že je škoda, že není takové čisto a pořádek také ve Slaném. Povedlo se nám počasí, ve vlaku bylo pohodlíčko, jen ty přestupy na předměstí Loun na střed, vše ale dobře navazovalo. Bylo nutné opatrné nastupování i vystupování z vlaku, hlídat si trasu abychom se zorientovali zpět na nádraží. V centru historického jádra jsme se pokochali, něco i nafotili a hlavně občerstvili. Nemělo to chybu, bylo to další plnohodnotně strávené odpoledne. Těšíme se na příští shledanou, nebyli jsme tam naposledy. Další úžasnou akcí byla Lyra – tady nám vystupovaly dvě naše klientky v pěvecké soutěži, kdy získaly 3 místo. Den se nám všem moc líbil a těšíme se opět na již 6 ročník. Také Slánský Tuplák – byl moc hezký. Příjemně strávené odpoledne, kdy počasí přálo a hezky se nám odpočívalo a k poslechu hrála hezká hudba. Během měsíce jsme navštívili restauraci, cukrárnu. Probíhali ind. nákupy a běžný chod domácnosti.

za chb – 3 – Vlčková, Krejčíková

Výročí

Ludmila Brožíková – 87 let
Anna Járová – 89 let
Vlasta Kajzrová – 89 let
Hana Němečková – 68 let
Květoslava Ottová – 87 let
Anna Pecková – 79 let
Helena Podracká – 76 let
Božena Škarvadová – 93 let
Marie Žákovcová – 87 let
Marie Čurdová – 77 let
Stanislav Chlád – 62 let
Miluše Kejřová – 41 let
František Kocábek – 63 let
Miroslav Kohout – 63 let
Josef Kopáček – 62 let
Soňa Potluková – 66 let
Světlana Čambálová – 53 let
Zbyněk Dočekal – 53 let
Jana Gabrišová – 50 let
Marie Plecítá – 62 let
Olga Prokúpková – 60 let
Marie Schweinerová – 53 let

DOMOV POD LIPAMI

Blahopřejeme klientům k životnímu jubileu!!!!!!

