

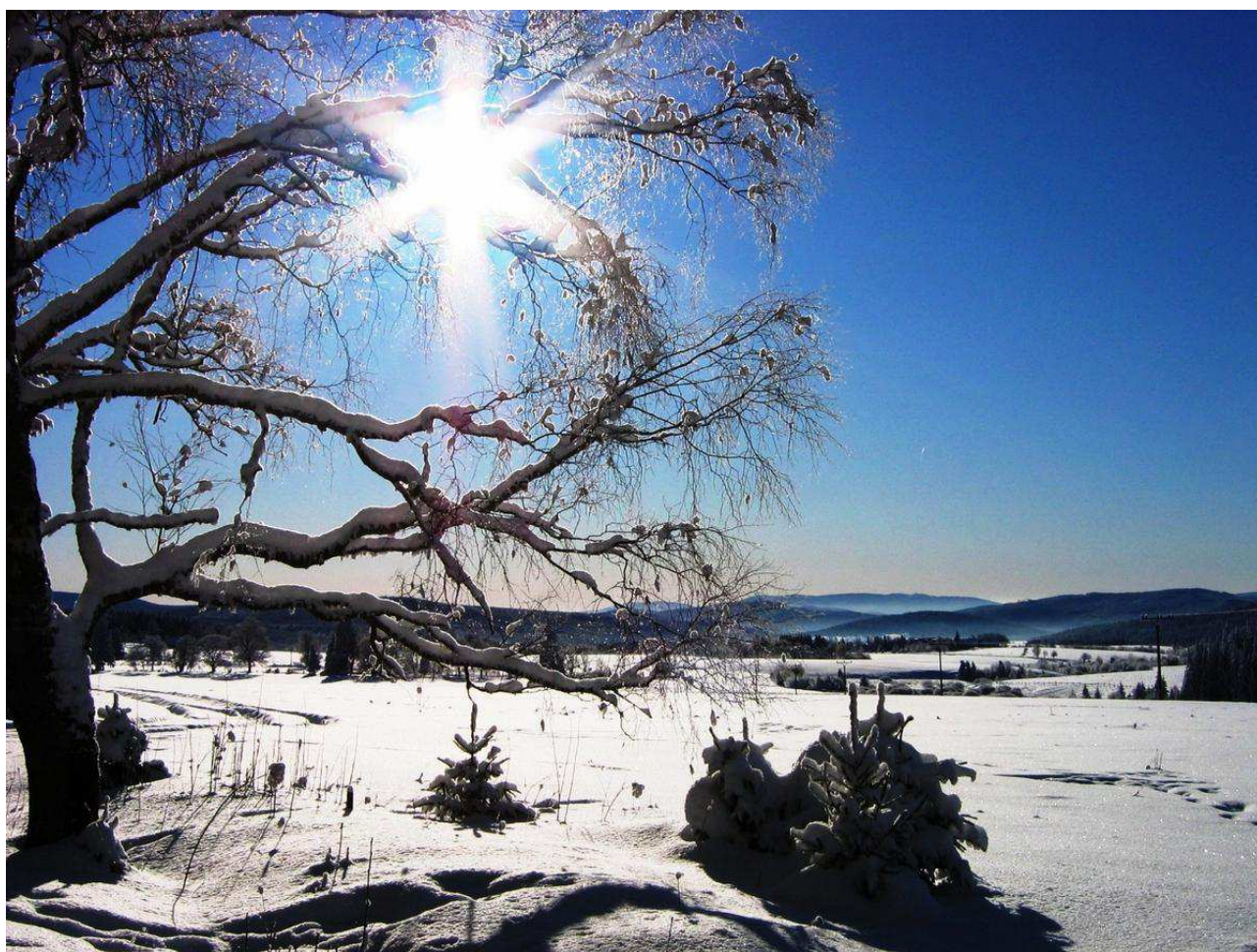
Domov Pod Lipami Smečno

poskytovatel sociálních služeb

Číslo 57.

leden 2015

Zámecké listy



Jak na bolavé klouby

„S klouby a s kloubní chrupavkou, je to podobné jako s mozkovou tkání. Jak jsou tyto dvě nejdůležitější části pohybového aparátu jednou závažně poškozeny, jedná se nevratný proces, který ve většině případech je podmiňován

operačním zákrokem. Proto je důležité kloubním potížím předcházet. Opotřebením kloubů, kloubních chrupavek a kloubních pouzder se obvykle začne projevovat okolo čtyřicátého roku života. Lékaři mají pro tyto potíže označení artróza, osteoartróza, revmatická a degenerativní artritida. Jde o zánětlivá i nezánnětlivá onemocnění kloubů, při nichž dochází k poškození popřípadě zániku kloubní chrupavky, která vyplňuje prostor obou kloubních ploch. Pokud je chrupavka poškozena, klouby bolí, jejich okolí může být zarudlé či oteklé a postupně dochází k snížení hybnosti, které se postupně zhoršuje. Následné léčení je obtížné a zvláště u kyčelních kloubů existuje jediné řešení – v podobě totální endoprotézy.

Jak můžete chránit své klouby?

Zdaleka nejdůležitější je prevence, do které rozhodně patří správná životospráva s dostatečným pohybem. Na funkci pohybového aparátu, se vedle kloubů také podílejí svaly, šlachy a vazy, které kloub chrání, obklopují a stabilizují. Pokud ale nejsou trénovány a posilovány, sehraný mechanismus přestává fungovat. To znamená, že člověk, který má dostatek pohybu, nebude mít takové, pohybové potíže ani ve chvíli, kdy jeho klouby již budou částečně opotřebené.

Babská rada na bolavá kolena:

Na bolavá kolena platí podle babských rad zelí. Večer, než půjdete spát, vezměte dva pěkné listy z hlávky zelí a vykrojte z nich tvrdé středové košťály. Listy vložte mezi dva čisté tužší papíry a několikrát přejeďte povrch nahoře ležícího papíru teplou žehličkou. Zelné listy vyjměte, přiložte na kolena, přikryjte je igelitem a celé to ovažte plenou nebo kusem plátna. Je dobré, když navrch přijde teplá šála nebo šátek. Pak klidně ulehněte a spěte. Ráno vás čeká ještě trochu práce - sejměte zábal, umyjte kolena a namažte je měsíčkovou masťou. Zábal je možná trochu pracný, ale vydržíte-li a budete-li ho opakovat pravidelně, zelí bolesti z kolena postupně vytáhne.

Mazání na klouby:

20 acylpyrinu a 5 listů aloe vera dáme do 1/2l francovky či lesany. Týden necháme louhovat s občasným protřepáním. Pak mazat klouby před spaním.

Recept na bolavá kolena:

Malá domácí tlačěnka

Ingredience

2 prasečí nožičky, 1 zadní vepřové koleno, 1 vepřové srdce, případně nějaké odřezky masa (máme-li), sůl, pepř mletý i celý, nové koření, bobkový list, majoránka, česnek, kmín mletý nebo drcený, obal na tlačěnku

Postup

V tlakovém hrnci uvaříme maso doměčka spolu s celým pepřem, novým kořením, bobkovým listem a solí. Pak vykostíme a nakrájíme na kostičky. Vývar použijeme na polévku. K nakrájenému masu přimícháme rozmačkaný česnek, kmín, majoránku, pepř a rozdrcené nové koření. Koření dáváme podle vlastní chuti, nešetříme, ať to voní! Směs napěchujeme do sáčku, nejlépe dvojitého, na obou koncích pevně podvážeme. Vaříme ponořené 2 hodiny. Občas otočíme vařečkou, aby nedošlo k protržení. Po vychladnutí krájíme na kolečka. Podáváme s chlebem, cibulí a octem.



Plánované akce na měsíc leden

Seznam akcí za službu „CHRÁNĚNÉ BYDLENÍ“

- Novoroční ohňostrojí
- Kino
- Výlety – Kladno, Slaný, Praha
- Doprovod na vzdělávání

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

- Přivítání Nového roku, ohňostroj
- Návštěva „Sociálně terapeutické dílny“ – Zahrada Kladno
- Výlet do Slaného spojen s nákupy, návštěvou cukrárny
- Výlet do Slaného spojen s návštěvou plaveckého bazénu, restaurace
- Výlet do Slaného spojen s návštěvou solné jeskyně
- Výlet do Kladna spojen s návštěvou divadla
- Výlet do Kladna spojen s nákupy, návštěvou kavárny
- Oslava svátků a narozenin
- Vycházky po okolí, zimní radovánky - bobování
- Příjemně strávené odpoledne se psem, za doprovodu paní Havlínové
- Setkání s klienty na sále
- Plnění individuálních plánů
- Upevňování sociálních dovedností v rámci sociálního učení – individuální nákupy
ve Smečně, využívání veřejně dostupných služeb, výroba vánoční dekorace

Seznam akcí za službu „DOMOV PRO SENIORY“

- 6. 1. 2015 – CESTOMÁNIE - Masopust
- 13. 1. 2015 – CESTOMÁNIE - Zajímavosti z okolí
- 20. 1. 2015 – CESTOMÁNIE - Jáchymov
- 15. 1. 2015 – Pravidelné setkávání s dětmi ze ZŠ Smečno – malování mandal
- Felinoterapii

Naše akce v prosinci

Prosincové akce za službu „CHRÁNĚNÉ BYDLENÍ“

Pečení cukroví

Každý rok vždy o Mikuláše je v našem bytě tradice, že pečeme cukroví, pustíme si koledy, zaděláme těsta a rozdělíme si úkoly. Vykrajujeme, slepujeme, zdobíme. Večer než nám Mikuláš naplní připravené punčochy dobrotami, máme plné krabice napečeného cukroví, letos se nám velmi povedlo, sl. Jana Gabrišová nám ozdobila překrásně perníčky. Moc jsme si to užily a zase se těšíme na příští rok.

Výlet do Prahy

V našem bytě milujeme Advent a snažíme se dodržovat tradice, vyzdobíme si byt, uklidíme, vyrobíme si věnce a každou neděli zapálíme jednu svíčku. Také pravidelně jezdíme do Prahy na Staroměstské náměstí na trhy, prohlédneme si stánky, vyfotíme se u stromečku, vždy obdivujeme orloj, projdeme se po Karlově mostě, letos jsme ještě navštívily výstavu Betlému v Klementinu, bylo to úžasné, nakonec jsme se svezly tramvají na Divokou Šárku a odtud autobusem do nákupního centra Šestka, tady jsme poobědvaly, nakoupily nějaké dárečky a trochu unavené, ale velmi spokojené jsme jely domů. Vánoce jsme oslavily tradičně jako každý rok, rybí polévka, bramborový salát, řízek z kapra, domácí vaječný likér, cukroví u nás nesmí chybět, také se každý rok těšíme na návštěvu p. ředitele Šály, se kterým vždy rozbalujeme dárečky. Letošní rok se nám vydařil a už přemýšlíme, jaké dárky budeme chtít za rok.

Za CHB 1 sepsala S. Karchňáková

Vánoční adventní čas ve Přelíci

Před Vánoci je v každé domácnosti rušno. U nás tomu není jinak, připravujeme vše potřebné, abychom si vánoční svátky krásně užili. Napekli jsme spoustu cukroví, zdobili jsme si celý dům blikajícími žárovky a různými vánočními dekoracemi. Nákup dárků je vždy hektický všude je spousta lidí, všichni chtějí prožít klidné vánoční dárky. Při nákupu vánočních dárků jsme vyrazili do Kladna, prohlídli jsme si náměstí a vánoční strom, nakoupili potřebné věci a sedli si do čínské restaurace. Obsluha nás posadila za okrouhlý stůl a

otočným podnosem, který se otáčel dokola, bylo to zajímavé. Oběd byl výborný, skvěle jsme si naplnili žaludky, a vydali se procházkovým krokem na autobus. Cítili jsme se výborně, vánoční atmosféra už dýchá všude.

Vánoční kuželkový turnaj v Rokycanech

Koncem listopadu jsme se opět s klientkami z chráněné bydlení ze Slaného a z Hřebče zúčastnily vánočního turnaje v kuželných. Letos to byl pro nás již pátý ročník. Opět tak jak předešlém roce nám uniklo pohárové místo o několik bodů. Mužstvo se skládalo ze šesti hráček. Počet naházených bodů byl v rozsahu od 64 až do 84 bodů. Celkem to bylo 435. Bylo nám to líto, ale jako každý rok je nám odměnou občerstvení, diplom, hliněná kuželka a to nejlepší nakonec úžasně dobrý dort. Každopádně se těšíme na příští ročník a věříme, že se na nás opět usměje štěstí a třeba se nám podaří získat další pohár.

Prosinec v chráněném bydlení 2014

Jaký je prosinec u nás doma? Víte úplně stejný jako v každé jiné domácnosti. Letos slavíme již páté vánoce, takže víme, co nás všechno čeká. Příprava na vánoce začíná rozsvícením stromku na náměstí, kam pravidelně každý rok chodíme. Pak nás navštíví Mikuláš s nadílkou. Také se zajdeme podívat na vánoční trhy, kdy je vždy něco zajímavého. A už víme, co vše bude následovat. Začínáme úklidem bytu, umyjeme okna, uděláme pořádek ve všech koutech. Pak si řekneme, jaké vánoční cukroví upečeme. Většinou jsou to vanilkové rohlíčky, linecké cukroví, ořechy, perníčky, kokosky a vosí úlky. Rádi se do této činnosti zapojíme a odměnou je možnost ochutnávky ještě teplého cukroví. Další činností je vánoční výzdoba. Každý rok si také něco vyrobíme, vystříháme, namalujeme. Vyzdobíme si své pokojíčky tak i okna společné prostory a letos máme i krásně vyzdobené truhlíky před bytem. Průběžně si sepisujeme seznam vánočních dáreků. Je složený z potřebných věcí, jako je třeba oblečení, které si koupíme, a zbytek je překvapením. Další věcí je soupis dobrot, které se budou vařit. Samozřejmostí je bramborový salát s kuřecím řízkem a další mňamky. V průběhu těchto všech činností si pouštíme koledy, zpíváme a po práci si užíváme pohodu, kdy si zapálíme svíčky na adventním věnci. Za odměnu jsme si po náročných nákupech také zašli do restauraci na dobrý oběd do naší oblíbené restaurace. Nakonec ještě návštěva kadeřnictví, aby bylo jak kolem nás vše hezké tak přece i my se musíme líbit ježíškovi. Poslední třešničkou na dortu je ozdobení vánočního stromečku. Takže v této chvíli je již vše nachystané a už se moc těšíme. Takže i Vám přejeme hezké prožití vánočních svátků, i když nebudou bílé, ale jen pohodové.

Oslava svátku

Tento měsíc oslavila svátek slečna Bohumila. Upečený dort na přání, občerstvení a drobný dárek vše korunoval. Oslava proběhla v kruhu bytu. Dopolední příprava občerstvení a pečení je o zapojení všech slečen. Odpoledne posezení u kávy s dortem a povídání, popřáním a přípitkem oslavenkyni. Spokojenost a plná břítška byla odměnou.

Výlet Praha – Advent

I když v kalendáři jsme měli 8. 12. 2014, venku počasí spíše připomínalo jaro. Po obědě jsme se autobusem dopravili na Dejvickou a odtud metrem na Václavské náměstí. Přes Havelský trh, vedla naše cesta pod orloj a pak již mezi stánky, kde trhovci prodávali pečené klobásy, pendreky, oříšky na všemožné způsoby, ozdoby a spoustu dalšího zboží a laskomin. Ani my jsme neodolali!!! Vánoční strom mají v Praze opravdu krásný a zvířátka pod ním nádherná. Klientka Maruška jede o Vánocích domů, tak si přála dokoupit ještě pár drobností pro neteře. Pomalou chůzí jsme se ještě vydali ke Kotvě a pak již zpátky na Můstek a odtud do Dejvic na autobus do Kladna. Bohužel ten jel až za dlouho, tak jsme přímým jeli na Buštěhrad o zbytek po svých. Cestou mezi poli již začalo prítuhovat a tak jsme byli rádi, že už jsme doma a po dobré večeři můžeme v klidu koukat na televizi.

Za CHB HŘEBEČ Stiborová Pavla

Vánoční Besídka

Velice rádi jsme přijali a využily pozvání ze sociálního zařízení „Zahrada Kladno“ a to na Vánoční Besídku, která se konala ve Stodole na Kladně. Po cestě jsme si prohlédli vánočně vyzdobené Kladno a vánoční strom, nakoupili jsme vánoční dárky pro své blízké. Poté jsme zamířily kolem medvědů ke „Stodole“. Zde se klienti pozdravili s ostatními. Velice nás zaujalo divadelní představení v podání klientů ze Zahrady. Divadelní soubor „Taška“ nám zazpívalo několik krásných písniček. Nejvíce se nám líbilo zpívání vánočních koled. Domů jsme se vraceli s pěkným pocitem a vánoční náladou. Tak příště na shledanou.

Za Chb Hřebeč -Kudrnová

Prosincové akce za službu „DOMOV PRO OSOBY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM“

Vánoční festival „Nesem Vám Vánoce“



Již po osmé, ve středu 10. prosince 2014 se uživatelé zúčastnili Vánočního festivalu, který byl zaměřen na přehlídku pěveckých, tanečních a divadelních vystoupení pro zdravotně postižené osoby. Těmito vystoupeními si nejen vystupující, ale i diváci užili krásnou adventní atmosféru. Programem provázeli zpěvačka Inka Rybářová a klaun Rybička, kteří to dokázali dostatečně rozparádit. Dále na pódiu vystoupila

zpěvačka Kamila Nývltová. Naše zařízení uživatelé reprezentovali „Mumulandem.“ Všichni uživatelé se svým vystoupením byli dostatečně spokojeni, taktéž byli obdarováni nejen malým upomínkovým předmětem, ale také přemírou dojmů.

za poskytovanou službu –
Domov pro osoby se zdravotním postižením

Prosincové akce za službu „DOMOV PRO SENIORY“

Camael

Dne 5. 12. 2014 vystoupila v Domově pro seniory hudební skupina Camael. V Camaelu se sešli výborní muzikanti z oblasti klasiky, jazzu, world music i muzikálové produkce. Připravili si pro nás koncertní program složený z lidových písní, ale i gypsy music.



Výročí

Balounová Vilma – 85 let
Černá Marie – 89 let
Chvalová Jiřina – 94 let
Junová Jaroslava – 84 let
Levá Blažena – 87 let
Mansfeldová Antonie – 82 let
Mrázková Marie – 87 let
Mrázková Milena – 82 let
Syrůčková Jaroslava – 82 let
Velan Bohuslav – 77 let
Blažek Milan – 68 let
Černý Jaroslav – 50 let
Dubová Marie – 77 let
Kadlecová Miloslava – 67 let
Márová Iveta – 42 let
Musilová Alžběta – 76 let
Musilová Libuše – 49 let
Bešenei Zdislav – 64 let
Tokárová Alžběta – 64 let
Martínková Danuše – 86 let

DOMOV POD LIPAMI

Blahopřejeme klientům k životnímu jubileu!!!!!!

