

Domov Pod Lipami Smečno

poskytovatel sociálních služeb

Číslo 76.

srpen 2016

Zámecké listy



Cvičení pro seniory – 3

Cvičení s vahou vlastního těla je nenáročný a přitom efektní způsob, jak posílit svaly nejrůznějších partií těla. Tentokrát se dozvíte, k čemu můžou být dobré cviky na židli, které můžete provádět doma, v práci, prakticky kdekoliv. V našem malém cyklu cvičení s vahou vlastního těla vám i dnes doporučíme několik cviků, které vám s ohledem na váš věk i tělesnou kondici pomohou posílit svalstvo. A to šetrným způsobem, bez zbytečného namáhání kloubů a bez

nutnosti chodit cvičit do tělocvičny nebo posilovny. Cvičení zvládnete i v klidu sami doma, stačí pravidelnost a správné provádění cviků. Dnes k nim budeme potřebovat i jednu pomůcku, určitě jich najdete ve svém okolí hned několik. O radu, jak na to, jsme požádali cvičitelku Veroniku Krulovou.

1. Na židli zaujmeme základní polohu vsedě – s rovnými zády usedneme na kraj židle, břicho vtažené, hlavu vytahujeme vzhůru. Nohy jsou na šířku pánve a kolena svírají pravý úhel. Ruce visí volně podél trupu. Nohy zvedáme střídavě do vodorovné polohy, špička směřuje nahoře kolmo ke stropu. Necvičíme švihem, ale pomalým tahem. Posilujeme horní stranu nohou.



2. Na židli zaujmeme základní polohu vsedě – s rovnými zády usedneme na kraj židle, břicho vtažené, hlavu vytahujeme vzhůru. Nohy jsou na šířku pánve, chodidla na zemi, kolena svírají pravý úhel. Ruce dáme v bok. S výdechem se ukloníme na jednu stranu. V úklonu chvíli setrváme a polohu prodýcháme. S nádechem se vracíme zpět a provádíme cvik stejně na druhou stranu. Posilujeme svaly zad a nacvičujeme držení rovnováhy.



3. Na židli zaujmeme základní polohu vsedě – s rovnými zády usedneme na kraj židle, břicho vtažené, hlavu vytahujeme vzhůru. Nohy jsou na šířku pánve a kolena svírají pravý úhel. Tentokrát ale sedíme bokem k opěrce židle. Ruce předpažíme a dlaněmi se uchopíme za lokty. S výdechem se pomalu zakláníme, s nádechem vracíme zpět. Bříško je stále zpevněné, záda rovná. Posilujeme svaly břišní.



Cvičení pro seniory (a nejen pro ně) nás s Veronikou Krulovou čeká opět za týden. Po cvicích vestoje, vleže i v sedě na židli přidáme příště cviky na uvolnění páteře.

Autor: Nad'a Čvančarová

Plánované akce na měsíc srpen

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

- Výlet do Kladna (popř. Slaného) spojen s nákupy
- Výlet do Lužné u Rakovníka za účelem návštěvy muzea
- Oslava svátků a narozenin
- Setkání s klienty
- Plnění individuálních plánů
- Grilování (opékání špekáčků) v zámecké zahradě
- Rekreační pobyt - Lázně Mšené
- Rekreační pobyt - Lázně Poděbrady

- Rekreační pobyt - Bulharsko
- 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“

- Cestování
- Posezení s hudbou

Seznam akcí za službu „CHRÁNĚNÉ BYDLENÍ“

- Výlet do Prahy
- Výlet do Jesenice
- Vycházka do lesa na houby
- Výlet do Berouna
- Výlet do Kralup nad Vltavou
- Oslava svátků a narozenin
- Rekreační pobyt - Lázně Mšené
- Rekreační pobyt - Bulharsko
- Plnění individuálních plánů
- Upevňování sociálních dovedností v rámci sociálního učení – individuální nákupy ve Smečně, návštěva místní cukrárny či restaurace, využívání veřejně dostupných služeb

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

Návštěva paní Havlínové

Dne 15. července 2016 uživatele služby Domova pro osoby se zdravotním postižením navštívila již známá canisinstruktorka pro oblast rozvoje osobnosti paní Havlínová. Setkání to bylo vskutku příjemné, neboť byla doprovázena se svými pejsky „Ikem a Ložíkem.“ Prostřednictvím tohoto shledání bylo dojednáno, že paní Havlínová výše uvedenou službu bude navštěvovat nadále v pravidelném



intervalu, a to dvakrát do měsíce po čtrnáctidenním časovém intervalu. Posléze instruktorka přistoupila k samostatnému cvičení, které bylo zaměřené na každého individuálně dle jeho specifických potřeb. Vzhledem k té skutečnosti, že tato dobrovolnická činnost je pro klienty velice přínosná, patří paní Havlínové velký dík!

Uživatelé Domova pro osoby
se zdravotním postižením

Červencové akce za službu „CHRÁNĚNÉ BYDLENÍ“

Červenec v CHB1

Měsíc červenec byl pro nás velmi významný, měli jsme hned dvě životní jubilea a to slečny Olgy – 60 let a slečny Jany – 50 let což jsme náležitě oslavili. Ale nejprve jsme 9.7. ráno vyratili vlakem do Zooparku Chomutov, toto je ze Slaného vlakem výlet na celý den, ale stojí zato počasí jme měli nádherné, cestou z vlaku jsme si prohlíželi České Středohoří, z vlaku jsme



viděli také známé Chomutovské Kamencové jezero. Prošli jsme si celý zoopark dobře se občerstvili a večer unavení, ale spokojení si prohlíželi nafocené zvířátka a těšíme se na další výlet. Další výlet jsme si naplánovali hned na 11.7. tento den má totiž sl. Olga svátek i narozeniny a tak jsme se rozhodli svátek oslavit obědem a pohárem na Kladně a slečny Svetlana a Zuzana dodatečně oslavily konec školního roku. Slečna Olga si ještě koupila fotoaparát k narozeninám a batoh a kufr k svátku. 13.7. jsme se domluvili, že po práci pojedeme do Hradečna do lesa na borůvky, těch jsme nasbírali plné kbeličky, našli také maliny i podmásliky na bramboračku a tak jsme hned druhý den spolu ještě s CHB3 zadělali na koláče a každá si upekla svůj koláč, uvařili si bramboračku s houbami a zbylé borůvky a maliny si dali do mrazáku na zimu. 14.7. měla narozeniny sl. Jana přála si velikou televizi i toto přání ji bylo splněno a televize ji byla přivezena a nainstalována.



16.7. jsme měli velkou oslavu již zmiňovaných narozenin, upekli jsme dort a připravili občerstvení pozvali klientky z dalších bytů, společně poseděli a zavzpomínali si na veselé zážitky z našeho bydlení v CHB



Vzhledem k prázdninovému chodu domácností trávíme občas společné chvíle s CHB3 a to po splnění všech povinností hrajeme pexeso u kterého zažíváme mnoho legrace. No a měsíc končí Smečenskou poutí vydáme se na ni v pátek 29.7., tak snad se nám bude líbit, také jsme připravili na výstavu několik našich ubrusů, které vyšíváme a moc nás to baví. Měsíc červenec byl bohatý na zážitky a moc se nám vydařil.

Akce červenec 2016

Během měsíce července proběhly v našem bytě celkem dvě oslavy narozenin sl. Plecité a sl. Čambálové. Z obdržených dáreků měly obě radost a i obě oslavy se vydařily. Vypravily jsme se i na výlet na Kladno, sl. Heřmánková strávila den se svým otcem a ostatní dvě klientky navštívily nákupní centrum Centrál a potom se jely podívat do Švermova. Po krátké procházce poseděly v parku, pochutnaly si na zmrzlině a pak už jely zpět pro sl. Heřmánkovou a společně rovnou domů. Sl. Čambálová se mezitím vypravila do Prahy. Byla v restauraci Na Hadovce,

kteřá je zcela samoobslužná a velice hezky zařícená. Potom vycházkou parkem navštívila zubní kliniku, kde se podrobila malému lékařskému zákroku. V horkém letním dni už následovala jen cesta zpět domů. Došlo i přestěhování dvou klientek v rámci našeho bytu, sl. Heřmánková má tak vlastní pokoj a sl. Šornová novou kamarádku sl. Čambálovou, Po prvních dnech si dobře rozumí a vzájemně se doplňují. Psí slečna Sára je také spokojena.

Za klientky CHB Slaný zaznamenala Milfaitová

Měsíc červenec v chráněném bydlení

I když na léto nám meteorologové slibovali parné, až horké dny jejich předpověď se až tak nesplnila. A i když k létu vedra patří, jsme rádi, že je počasí poměrně příjemné. Při velkých vedrech odpočíváme s dostatečným množstvím pití a osvěžujících dobrot jako je dobrý nanuk a chlazená limonáda. Během měsíce jsme dle počasí chodili na vycházky, do města na nákupy. Navštívili jsme jako každý měsíc restauraci, zašli jsme si na zmrzlinu do kadeřnictví. Začátkem měsíce oslavila slečna Šolcová svůj svátek. Zúčastnily jsme se již tradičního setkání historických vozidel



„Slánský okruh“. Tato tradice sahá až do roku 1952, kdy se absolutním vítězem stal legendární František Šťastný na svém motocyklu Norton. Závod se skládá z orientační jízdy v okolí města a splnění vědomostních a dovednostech úkolů. Závodníky doprovázel motoristický komentátor a patron akce Standa Berkovec. Vítěz obdržel pohár od starosty Královského

města Slaný. Autíčka a motorky byla přepychově vyšperkovaná a naleštěná, klientky si všechna se zájmem a s různými výkřiky nadšení prohlédla, některá si i vyfotila – rušný hovor, kapela na podiu, spousta lidí. Neplánovaně jsme si zašli na občerstvení do předzahrádky Ungeltu. Spokojenost a dobrá nálada s novými zážitky. Nashledanou opět za rok.

Za chb – 3 – Vlčková, Krejčíková

CHB PŘELÍC

Jako každý měsíc i měsíc červenec byl pro nás v chráněném bydlení plný aktivit, chodili jsme na brigády pomáhat sousedům, natrhali jsme si třešně, ze kterých jsme uvařili marmeládu a upekli bublaniny, byli jsme i na borůvkách v lese, ze kterých jsme upekli koláče, a ještě nám zbylo na dort, kterým jsme pohostili děvčata z CHB 4 Slaný, které se za námi přijeli podívat do Přelíce a společně jsme si prohlédli fotografie z dovolené v Úštěku. Přiložili jsme i ruce k dílu při opravě schodů na zahradu u nás v domě, pečujeme o květiny za okny, které se nám odvděčují krásnými a bohatými květy a i na zahrádce už sklízíme úrodu. Výlet na Kladno za nákupy a společný oběd v restauraci se velmi vydařil, sluníčko se na nás smálo. Slávo B. A Boženka O. si udělali samostatný výlet do Lidic, navštívili hřbitov, kde jsou pochováni rodiče, dali si tam oběd v místní restauraci, potkali i pár známých, kteří je i po tolika letech poznali, čemuž byli rádi. Byl to opravdu moc hezky strávený den.



Výročí

Marie Burešová – 72 let
Libuše Čabounová – 91 let
Bedřich Červinka – 79 let
Alenka Gabryšová – 83 let
Růžena Hladíková – 87 let
Miluše Hrádková – 83 let
Otakar Krček – 88 let
Ludvík Krob – 88 let
Anna Lajblová – 97 let
Mária Matoušková – 89 let
Marie Šoltová – 88 let
Anna Švihlíková – 88 let
Lenka Denková – 49 let
Veronika Hanzlíková – 29 let
Marcela Hejtmánková – 50 let
Anna Krupková – 72 let
Jana Zettlitzerová – 52 let
Jiří Macháček – 70 let

DOMOV POD LIPAMI

Blahopřejeme klientům k životnímu jubileu!!!!!!

Krásné

narozeniny

