

Domov Pod Lipami Smečno

poskytovatel sociálních služeb

Číslo 74

červen2016

Zámecké listy



Cvičit se dá v každém věku

Po padesátém roce věku je třeba přistupovat ke cvičení obezřetněji, například proto, že výrazně stoupá riziko cévních příhod. Proto by třeba maximální tepová frekvence měla být nižší. Vyřadit se musí cviky hlavou dolů, také změny poloh by neměly být tak rychlé, jde třeba o zvedání se ze země. Strečink by se ani v tomto věku neměl zanedbávat, je však nutno mít na paměti, že vazy a šlachy jsou už méně elastické. Pomalejší je i metabolismus, a proto regenerace trvá déle. I v tomto věku lze cvičením zlepšit postavu. Kromě toho

dokáže příznivě ovlivnit využívání energie ve svalech a tlumí příznaky osteoporózy. Tréninkový plán: je optimální cvičit dvakrát týdně. Přestávky mezi jednotlivými cviky by měly být dvě minuty.



Tréninkový plán:

1. Podsazování pánve

Výchozí poloha: Vleže na zádech, ruce volně podél těla, nohy jsou zvednuté a natažené nebo pokrčené v kolenou s chodidly na zemi.

Jak se cvičí: s výdechem zatneme spodní část břicha a hýždě, snažíme se zvednout pánev od země. Bedra tlačíme do podložky. Pohyb se musí vykonávat pomalu bez švihů a pohybu dolních končetin v kyčli. Snadnější varianta, nohy pokrčené v kolenou položíme na židli. Cvik bychom měli vykonávat ve třech sériích po 10 až 30 opakováních. Cvik procvičuje spodní část břicha a hýždě.

2. Zkracovačky

Výchozí poloha: Vleže na zádech, nohy pokrčené v kolenou, ruce zkřížené za hlavou, brada směřuje k hrudníku.

Jak se cvičí: Pohyb začíná s výdechem do břicha. Postupně balíme páteř. Horní část trupu se nadzvedává od podložky, v dolní části začínáme a končíme pohyb kousek nad zemí. Cvik vykonáváme ve třech sériích po 12 až 30 opakováních. Cvik procvičuje horní část břišního svalu.

3. Metronomy

Výchozí poloha: Vleže na zádech, ruce položené v úrovni ramen, přednožené

dolní končetiny pokrčené v kolenou.

Jak se cvičí: Provedení cviku spočívá ve střídavém spouštění nohou na jednu a druhou stranu podél těla. Během cviku musí být podsazena pánev. Mírný rozsah pohybu (ramena zůstávají na podložce). Při pohybu dolů je nádech, nahoru výdech. Celý pohyb musí být vykonáván pomalu a plynule. Ruce, lopatky a ramena jsou stále na zemi. Cvik vykonáváme ve třech sériích po 15 opakováních. Cvik procvičuje šikmé svaly břišní a svaly podél páteře.

4. Upažování vleže na boku

Výchozí poloha: Vleže na boku, nohy pokrčené v kolenou, pánev je podsazena, hlava v prodloužení páteře, volně leží na pokrčené paži.

Jak se cvičí: Pohyb je veden hřbetem ruky z předpažení do upažení. Ruka je mírně pokrčena v lokti. Výdech je při pohybu ruky nahoru. Musíme dávat pozor na zvedání ramene během pohybu. Cvik provádíme ve čtyřech sériích po 10 až 12 opakováních. Cvik procvičuje zadní stranu ramen a mezi lopatkové svaly.

5. Zanožování vkleče

Výchozí poloha: Vkleče na rukách, záda rovná, hlava v prodloužení trupu, pánev je podsazená, noha pokrčená v kolenu.

Jak se cvičí: Pohyb vede pata ve směru čistého zanožení. Pozor na konec pohybu, nesmí se vysazovat pánev. Výdech je při pohybu nahoru. Cvik vykonáváme ve třech sériích po 15 až 25 opakováních. Cvik procvičuje hýžd'ové svaly.

6. Tlak dlaní k sobě

Výchozí poloha: Vsedě na židli s rovnými zády, prsa tlačíme dopředu, ramena dozadu a dolů, ruce jsou na úrovni ramen a jsou mírně pokrčené v loktech, dlaně směřují k sobě.

Jak se cvičí: Tlačíme dlaně k sobě a snažíme se o zatnutí prsních svalů, vydržíme vždy asi 10 vteřin. Při začátku je výdech, poté dýcháme plynule. Opakujeme šestkrát. Měníme polohy rukou vůči hrudníku. Druhá poloha rukou je asi v polovině hrudníku a třetí poloha rukou je pod hrudníkem. Vždy opakujeme šest stažení svalů po 10 vteřinách. Cvik procvičuje prsní svaly.

Autor: Vladimír Hirka

Zdroj: http://ona.idnes.cz/cvicit-muzete-v-kazdem-veku-zde-jsou-cviky-pro-seniory-p17-/zdravi.aspx?c=A070730_110125_wellness_lis

Plánované akce na měsíc červen

Seznam akcí za službu „CHRÁNĚNÉ BYDLENÍ“

- Odjezd na dovolenou – Úštěk
- Vycházky do přírody
- Zahradní slavnost Zavidov
- Smečenská Lyra
- Výstava historických vozidel
- Slánský tuplák

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

- Návštěva „Sociálně terapeutické dílny“ – Zahrada Kladno
- Výlet do Kladna (popř. Slaného) spojen s nákupy, návštěvou restaurace
- Výlet do Prahy, návštěva ZOO
- Výlet po okolí Smečna
- Oslava svátků a narozenin
- Setkání s klienty
- Plnění individuálních plánů
- Plnění individuálního plánu – návštěva „Svaté Hory“ u Příbrami
- Smečenská Lyra
- Zahradní slavnost – Zavidov
- Grilování 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
- Cestománie - prohlídka smečenského zámku
- SMEČENSKÁ LYRA
- 13. ročník sportovních her v domově pro seniory Kladno Kloze
- 4. ročník Švermovské olympiády pro seniory

Naše akce v květnu

Květnové akce za službu „CHRÁNĚNÉ BYDLENÍ“

Měsíc květen v chráněném bydlení

Měsíc květen jsme začali zkrášlením. Návštěva kadeřnictví, nové barvy na vlasy všechny klientky velmi potěšilo. Počasí nám tento měsíc ukázalo už více slunečních paprsků. Hezké procházky, jak do města, tak i k rybníku ve Slaném. Točená zmrzlina na osvěžení a příjemné posezení na Slánské Londě. Při ošklivých dnech se klientky rády baví hraním her, nebo svými oblíbenými činnostmi. Návštěva restaurace a výstavy drobného zvířectva ve Slaném. Moc hezky strávený den. Pravidelně probíhá kroužek tvořivých rukou a zpěvu. V TP jsme si naplánovaly návštěvu muzea na středu, ale podařilo se až v pátek. O to více času jsme měly si vše v klidu prohlédnout. K zhlédnutí je ve Slánském muzeu toho dost, klientky měly živelný zájem o vše, paní průvodkyně byla velice ochotná a vstřícná. Velice zajímavá byla výstava hodin různých druhů a výstava významné již zaniklé Lounské brány. Klientky Šlesingrová, Plecítá nám odjely na

sportovní hry. Sice počasí zrovna moc nepřálo, ale i tak sportování, setkávání se starými přáteli moc užily. Koncem měsíce jsme navštívily kino ve Slaném. Angry birds ve filmu. Super zážitek.

Za CHB – 3 – Vlčková, Krejčíková

Květen

Pro měsíc květen se stala největší událostí účast sl. Plecité na oblíbených sportovních hrách v Tloskově spolu s dalšími klienty. Medaile dovezli všichni a byli tak spokojeni. Není přece důležité vyhrát, ale být s ostatními kamarády a užít trochu legrace a získat nové zážitky. Před odjezdem jsme si zopakovaly výlet vlakem do Kralup nad Vltavou, včetně naší psí slečny Sáry. V Kralupech jsme opět poobědvaly a nakoupily oblečení v místním šikovném obchodě. V sobotu 21. května proběhly ve Slaném 18. Městské slavnosti vedené v duchu oslav 700.narozenin našeho největšího vladaře Karla IV. Na Masarykově náměstí. Tak nechybělo samozřejmě ani občerstvení a historické tržiště. K vidění byl také příjezd Karla IV. s družinou, zahajovací ceremoniál, představení rytířů, kejklířů a dobového tance. Pro děti byly připraveny různé soutěže v zahradě městského kina.

Za klientky CHB Slaný 2 zaznamenala Milfaitová

Květen v CHB1

Na měsíc květen jsme si naplánovaly výlety spíše za účelem dokoupení oblečení, ale nakonec jsme ještě navštívily výstavu drobného zvířectva.



21.5. Městské Slánské slavnosti

24.5. – 26.5. jely sl. Simona a Olga na Novou Živohošť na SH

24.5. jsme se vydaly do Braškova za tatínkem sl. Zuzky a poté oslavily svátek sl. Jany návštěvou cukrárny a také jsme se podívaly na medvědici Mášu



Tento měsíc nás postihla také smutná událost. Zemřel nám milovaný papoušek Bohoušek a protože sl. Světa byla opravdu moc smutná vyrazily jsme koupit nového. Tak u nás našla domov korela Amálka, máme z ní velkou radost.



Klientky z CHB1

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

Sportovní hry



Ve dnech 24. – 26. května 2016 se opětovně po roce konal v Juniorcampu Tobogán na Nové Živohošti XXVII. ročník „SPORTOVNÍCH HER“ pro sportovce s mentálním a kombinovaným postižením s mezinárodní účastí. Jak už bývá zvykem, toto pozvání uživatelé Domova Pod Lipami Smečno přijali z několika důvodů. Hlavním argumentem pro toto rozhodnutí je hojný

program, který nabízí kromě tradičních a přizpůsobených sportovních disciplín také prezentaci Rádia Tloskov v čele s hudební skupinou „Kabrňáci.“ Dále se sportovci mohou těšit na shledání se svými kamarády, kdy mohou zavítat v odpoledních hodinách do prvního patra centrální budovy, kde je zorganizována diskotéka pro zúčastněné osoby. Naše zařízení reprezentovalo celkem 28 sportovců (12 sportovců z Domova pro osoby



se zdravotním postižením, 16 sportovců ze služby Chráněného bydlení). Je třeba konstatovat, že všichni sportovci vynaložili velké úsilí, což bylo patrné i na jejich umístění. Kupříkladu za jednotlivce první místo ve stolním tenise získal uživatel z Domova pro osoby se zdravotním postižením. Dařilo se i v soutěži skupin, neboť jedno družstvo se umístilo na čtvrtém místě. Všichni soutěžící byli odměněni medailemi a dárkovými předměty.

Uživatelé Domova pro osoby
se zdravotním postižením

Květnové akce za službu „DOMOV PRO SENIORY“

IX. Kolečovický víceboj

Tento rok se již podeváté konal tradiční kolečovický víceboj. Týmy ze spřátelených domovů se utkali v rozličných disciplínách.

Výherci soutěže týmů byli:

1. Domov Kladno Švermov
2. Domov Unhošť
3. Domov seniorů Kladno Fr. Kloze

Všem účastníkům blahopřejeme a těšíme se na jubilejní X. ročník v roce 2017.



Výročí

Hana Buryanová – 93 let
Božena Irmanová – 76 let
Marie Křenková – 82 let
Věra Levá – 78 let
Helena Míšková – 81 let
Marta Novotná – 79 let
Ladislav Pikart – 73 let
Růžena Ružarovská – 90 let
Renata Vacková – 77 let
Lumír Zulák – 76 let
Václav Aulický – 40 let
Irena Brtková – 51 let
Zuzana Mrkvičková – 53 let
Ludmila Urbánková – 71 let
Helena Vovsová – 67 let
Jan Gabriš – 63 let
Marie Rabochová – 54 let
Anna Hamráková – 82 let
Olga Hubáčková – 89 let
Jana Turková – 86 let

DOMOV POD LIPAMI

Blahopřejeme klientům k životnímu jubileu!!!!!!

