

Domov Pod Lipami Smečno

poskytovatel sociálních služeb

Číslo 78.

říjen 2016

Zámecké listy



Příklady cviků pro seniory I.

Cílem protahovacích cvičení pro seniory je uvolnit svaly, aby byly pružnější. Protahovat se můžete kdykoliv během dne: ráno po probuzení, po dlouhé cestě autem, v kanceláři, před spaním, ... Díky pravidelnému protahování budete mít svaly přirozeně pružnější a posílíte celé tělo. Protahování také pomáhá předcházet různým zdravotním problémům.

Všeobecná doporučení:

- Nikdy nedělejte prudké pohyby velkou silou
- Neprodłużujte pohyby do té míry, že vás to bude bolet
- Jakmile pocítíte pnutí ve svalu, přestaňte protahovat sval a zůstaňte ve stejné pozici, dokud bolest nezmizí
- Soustřeďte se na každý cvik
- Dýchejte pravidelně, nezadržujte dech
- Při ohýbání vždycky vydechujte

Příklady cviků:

Sedněte si do tureckého sedu a chodidla přitiskněte k sobě, chytněte se za palce. Nakloňte se dopředu a v této pozici vydržte 30 sekund. Krk a ramena musí zůstat rovné, protože pohyb vychází z boků.



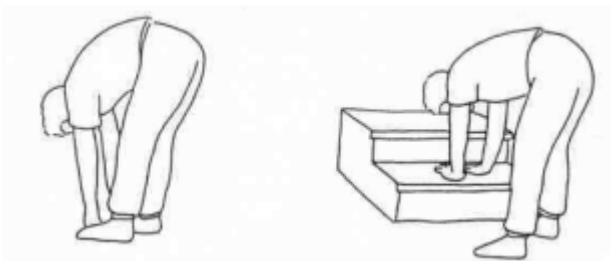
Sedněte si pravou nohu mějte nataženou, levou pokrčte tak, abyste se patou dotýkali vnitřní části pravého stehna, a chytněte se za pravý kotník. Pohyb musí vycházet z kyčlí, a ne z ramen a hlavy. Bradu udržujte v horizontální poloze. Jestliže máte potíže chytit se za kotník, použijte například ručník.



Lehněte si na záda, pokrčte kolena, chodidla položte na podlahu, ruce dejte za hlavu. Levou nohu přehodte přes pravou. Levou nohou tlačte pravou nohu směrem k zemi a otáčejte lehce pávní. Ramena zůstávají přitisknutá k zemi. Vydržte dvacet sekund. Jestliže se noha nemůže dotknout podlahy, příliš netlačte; brzy se vám to podaří.



Stoupněte si, mírně pokrčte kolena, oběma rukama se chytěte za kotníky. Vydržte dvacet sekund. Činí-li vám to potíže, provádějte cvičení na schodech a ruce položte na první nebo druhý schod.



Spojte dlaně, předloktím se opřete o stěnu a hlavu položte na ruce. Pravou nohou vysuňte dopředu na několik centimetrů od zdi a mírně přihrčte koleno, levou nohu tlačte dozadu. Levá noha musí být opřena celým chodidlem o podlahu, kolmo ke zdi nebo mírně natočená dovnitř. Kyčle tlačte směrem dopředu, záda zůstávají rovná. Vydržte půl minuty. Vyměňte si nohy.



Vstojte nebo v sedě dejte ruce nad hlavu, levou rukou se chytěte za pravý loket a tlačte ho směrem k levé lopatce, ne však silou. Vydržte deset sekund a pak si vyměňte ruce.



Plánované akce na měsíc říjen

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

- Den otevřených dveří v DPL Smečno
- Výlet do Kladna (Zahrady) spojen s návštěvou sociálně terapeutických dílen
- Výlet do Kladna, Slaného (popř. Prahy) spojen s nákupy vánočních dárků
- Výlet do Liberce za účelem návštěvy ZOO
- Návštěva restaurace ve Smečně
- Návštěva cukrárny ve Smečně
- Oslava svátků a narozenin
- Setkání s klienty
- Plnění individuálních plánů
- Výlet do Libušína spojen s návštěvou kadeřnického salónu
- 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
- Den otevřených dveří v DPL Smečno
- Stravovací komise
- Senátní volby 2016

Seznam akcí za službu „CHRÁNĚNÉ BYDLENÍ“

- Výlet do Berouna
- Výlet do Prahy
- Výlet do Ústí nad Labem za účelem návštěvy ZOO
- Návštěva Aquaparku ve Slaném
- Návštěva cukrárny
- Návštěva kina ve Slaném

- Vycházka na Boží Hrob ve Slaném
- Vycházka spojená se sběrem šípků
- Oslava svátků a narozenin
- Výroba šípkových věnečků
- Výroba podzimních truhlíků
- APP Smečno
- Pěvecký kroužek
- Kroužek vyšívání
- Plnění individuálních plánů
- Upevňování sociálních dovedností v rámci sociálního učení – individuální nákupy ve Smečně, návštěva místní cukrárny či restaurace, využívání veřejně dostupných služeb.

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

Rekreace na Šumavě

V termínu od 5. do 9. září 2016 o dovolenou na Šumavě projevilo zájem celkem třicet uživatelů z Domova pro osoby se zdravotním postižením. Pobyt byl zajištěn v Nových Hutích, konkrétněji v hotelu „Kodrea.“ Tato rekreace byla orientována



nejen na různé výlety například do Vimperka či Prachatic, ale i po okolí Nových Hutí. Dále program dovolené byl vyplněn různými soutěžními disciplínami, opékáním špekáčků. Prostřednictvím této dovolené byl i zrealizován individuální plán jedné klientky, která chtěla navštívit Horskou Kvildu. Tím získala prostor, aby si prohlédla vesničku, navštívila informační centrum, kde si zakoupila známku. A jak byla tato dovolená ohodnocena zúčastněnými klienty? Velice pozitivně, i když na Šumavě byl náročnější terén, všichni si odnesli hromadu zážitků. Taktéž vyjádřili spokojenost nad místní kuchyní, kterou zajišťoval personál zdejšího hotelu.

za poskytovanou službu DOZP

Zářijové akce za službu „CHRÁNĚNÉ BYDLENÍ“

Akce září 2016

Konec měsíce byl ve znamení slavnosti rožnění Martinského býka. Z historie se dozvíme, že po dokončení výstavby františkánského konventu proběhlo 13. 8. 1662 svěcení kláštera. Pro město Slaný a okolí to byla velká událost. U této příležitosti uspořádal B. I. MARTINIC hostinu na slánském rynku. Tehdy také dal rožnit uherského býka s pozlacenými rohy. Tuto událost si připomínáme také proto, že vedle tehdejšího nelehkého života v tomto kraji, který byl poznamenán strastmi třicetileté války, byl zde i důvod k radosti, ke společnému setkání slánských měšťanů a lidí z širokého okolí. Tradice byla znovuobnovena v roce 2006. Sl. Plecítá slavnost navštívila, a i když býka neochutnala, velmi se jí program líbil. 12. 9. jsme oslavily svátek sl. Plecité Marie s klasickým pohoštěním a dárky, které si sama vybrala. Sl. Čambálová navštívila se svým přítelem Václavem Zavidov, kde se jim také velmi líbilo, byl pro ně připraven bohatý kulturní program, spolu si i zatancovali a vrátili se domů spokojeni.

Za klientky CHB Slaný 2 zaznamenala Milfaitová

DNY MĚSTA KLADNA

Aby se u nás v CHB ve Hřebči nestaly dny stereotypem, v sobotu 3. 9. 2016 jsme se vydali v dopoledních hodinách na „DNY MĚSTA KLADNA.“ Vybaveni dobrou náladou, počasí příjemné, jsme se svezli autobusem k zastávce „Gymnázium“ na Kladno a pokračovali směr Sletišť. Tam již bylo plno dalších návštěvníků, tak začala proplétačka mezi nimi. Vyzkoušeli jsme pár atrakcí, zakoupili si něco k obědu, hlavně pití, a zavítali i do centru děje. Zde jsme minuli mnoho stánků s upomínkovými předměty. Zahlédli jsme malé děti, které předváděly bojové sporty. Na hlavní tribuně zrovna vystupovala B. Poláková, tam jsme se na chvíli posadili, písničky pro nás málo známé a vydali se na cestu zpátky. U východu jsme si dali točenou zmrzlinu, koupili pár maličkostí domů a zamířili na autobus. Den byl velmi povedený, všichni jsme byli příjemně unavení, ale v naprostém pořádku jsme dojeli domů.

Za CHB Hřebeč Míčková

Září v CHB 1

Na měsíc září jsme si naplánovali mnoho aktivit a také dovolenou v Mníšku pod Brdy vše se nám podařilo, splnit moc jsme si užili. Nejdříve jsme se vypravili do Kladna na nákupy, jelikož sl. Simona byla celé prázdniny doma a již v dubnu jsme se rozhodli celý byt začít bojovat s naší nadváhou a zatím se to všem klientkám daří a tak se musí obměňovat šatník neboť je některé oblečení velké. Hned první zářijovou sobotu jsme se vypravili na Boží hrob ve Slaném je nově opraven a okolí je upraveno k malému odpočinku, byl postaven v roce 1665 a pokládá se za nejstarší památku tohoto typu v Čechách.



Další týden jsme si došli do sadu nasbírat jablíčka hrušky a v sobotu to u nás vypadalo jak v kompotárně a ve sklepě už máme pěknou zásobu vlastních kompotů a máme radost z toho, jak jsme šikovné, moc nás to baví. Konec měsíce



jste všechny velmi očekávali, protože byla před námi dovolená v Mníšku pod Brdy 22. 9. – 27. 9. Tu jsme si moc užili, měli jsme pronajatou chatičku, chodili na dříví a šišky, abychom si mohli večer zatopit v krbu.

Navštívili jsme zámek oba okruhy, velmi se nám líbila



pohádka, proč má zámek jen tři věže, na nádvoří jsme se podívali na výstavu módy – panenky byly oblečené do šatů, podle módních stylů, například císařovna Sissi. V Mníšku jsme si nemohli nechat ujít vyhlášenou cukrárnu, tady jsme si dali pohár a výbornou kávičku, ale abychom jen nemlsali a nakupovali, tak jsme se vydali na barokní areál Skalka. Celkem jsme ušli 9km, počasí nám přálo, cesta vede lesem a areál je úchvatný. Celá dovolená byla velmi krásná, grilovali jsme si maso, klobásky a i jsme si udělali ohníček se špekáčky, počasí se nám vydařilo, jen houby nerostli, to nás trochu mrzelo.

Mníšek pod Brdy

První stavbou na skalnaté vyvýšenině nad Mníškem byl kostelík sv. Maří Magdalény, vybudovaný v letech 1692-1693 stavitelem Kryštofem Dienzenhoferem. Kostelík byl postaven na náklady Serváce Ignáce Engela z Engelsflussu. Stavební dozor měli Jan Rektoris a Benedikt Spinner z Mníšku. Vzorem pro vybudování kostelíka byla kaple ve francouzském Aix en Provence, kde sv. Maří



Magdaléna dala na pokání. Zvláštností těchto staveb jsou vnitřní omítky napodobující krápníkovou jeskyni. Původní podlaha byla dlážděna oblázky



z nedaleké řeky Berounky. V roce 1694 byly dokončeny další významné stavby Kryštofa Dienzenhofera - klášter

nedaleko od kostelíka a na samém vrcholu Skalky poustevna, obě určené pro benediktinské mnichy. Po návratu z dovolené jsme si vyráběli s nasbíraných přírodnin dekorační předměty moc jsme si vše užili a jsme velmi spokojené.

klientky z CHB1

Měsíc září v chráněném bydlení 2016

„Dominování“ v Zavidově, výborná atmosféra, velká účast, perfektní zábava a využití krásného odpoledne. Klientky byly velice spokojené s organizací a s občerstvením, ale hlavně překvapené ze srdečného přivítání hl. mužské části klientů. Setkání se neslo v pirátském a námořnickém duchu. Počasí bylo skvělé. Páteční výlet do Panenského Týnce. Najdete ho pár kilometrů za Slaným směs Louny. Navštívili jsme tu nedostavěný chrám se zvláštní energií. Posezení pod velkými stromy v chládku, klid a ticho. Čas strávený byl velmi příjemný. Po návratu jsme se zastavili na pozdější oběd, který nám přišel k chuti. Návštěva kina ve Slaném – zvolili jsme nový film od Z. Trošky Strašidla. Film se nám líbil a

několikrát jsme se pěkně lekli. Hodně času jsme trávili venku v přírodě - poznávání svého města a okolí. Při vycházkách si říkáme, co právě vidíme a jak se jmenuje tato ulice, tento strom, nebo tato bylinka. Vždy je to poučné a veselé.

Za CHB č.3 – Vlčková

Záříjové akce za službu „DOMOV PRO SENIORY“

OLYMPIÁDA VE SMEČNĚ

Začátkem září v Domově Pod Lipami ve Smečně proběhla olympiáda v požárním sportu, florbalu, rybářském sportu, skládání puzzle, hodu na přesnost, poznávání vůní a dalších 10 netradičních disciplínách. Nejednalo se o nový záměr olympijského výboru, ale o soutěž pro seniory pořádanou již sedmým rokem pro obyvatele 8 domovů pro seniory ve středočeském kraji. Všechny disciplíny byly přizpůsobeny věku a schopnostem soutěžících, takže se nejednalo o „výše, dále, rychleji“, ale o velice zajímavé soutěžní dopoledne pro seniory. Disciplíny, které soutěžící plnily, byly pečlivě vybrány, aby rozvíjely jejich mysl, udržovaly v kondici paměť a soustředění a také přiměřeně zatěžovaly pohybový aparát. Vítězové byli oceněni a za doprovodu živé hudby si někteří i zatančili. Zajímavá byla také ukázka práce hasičů ze Smečna a Slaného, kteří předvedli vyproštění zraněné osoby z automobilu a následně ukázku hašení požáru tohoto vozu. V Domově Pod Lipami bydlí i moje maminka a líbí se mi, jak se zaměstnanci o ni a všechny další obyvatele starají, vymýšlejí a realizují pro ně zajímavá zpestření. Jsem přesvědčen, že svoji práci dělají opravdu dobře. Upřímně – kdybych se o svoji maminku staral osobně ve svém domě, nedokázal bych jí zajistit tak plnohodnotný podzim života, jaký se jí dostává v Domově pod Lipami ve Smečně.

Karel Podracký

Výročí

Jarmila Hejmová – 75 let
Jaroslava Hronová – 95 let
Helena Kubálková – 82 let
Jarmila Procházková – 90 let
Jaroslav Váňa – 84 let
Martina Černá – 42 let
Petr Schutzner – 64 let
Lada Sikorová – 47 let
Anna Šimková – 67 let
Ivana Šornová – 51 let
Kristina Šugarová – 54 let

DOMOV POD LIPAMI

Blahopřejeme klientům k životnímu jubileu!!!!!!

