

Domov Pod Lipami Smečno

poskytovateľ sociálnych služieb

Číslo 79.

listopad 2016

Zámecké listy



Domáci cvičení pro seniory: Do kondice v každém věku

Pravidelný pohyb je důležitý pro zdraví i hezkou postavu - to slyšíme denně ze všech stran. Ve vyšším věku však mnoho lidí na sport a pohybové aktivity z nejrůznějších důvodů rezignuje. Přitom právě s přibývajícím věkem je pohyb dokonce ještě důležitější a může zásadně ovlivnit kvalitu a délku života. Proč a jak cvičit doma? Jaký pohyb je pro seniory nejvhodnější? Jaké stroje

pro domácí cvičení doporučují seniorům odborníci Martin Homolka z firmy KETTLER a Eva Havelková, fitness trenérka? Inspirujte se, nikdy není pozdě začít!

Pohyb je důležitý i ve zralém věku

Pravidelný pohyb představuje skvělou prevenci před obezitou a nemocemi, které patří ke stáří. Dostatek pohybu seniorům zaručuje zlepšení celkové kondice, přispívá k udržení kloubní pohyblivosti, posilování pohybové soustavy a blahodárně působí i na kardiovaskulární, trávicí a vylučovací soustavu. „Senioři by měli styl cvičení uzpůsobit svému zdravotnímu stavu, nesnažit se za každou cenu lámat rekordy a vybírat si takové aktivity, které šetří jejich klouby. Stoprocentně jim pohyb doporučuji, má pozitivní vliv jak na fyzickou tak psychickou stránku," říká fitness trenérka Eva Havelková.

Bezpečné a pohodlné cvičení doma

Mít doma vlastní fitness trenažér přináší celou řadu výhod nejen pro seniory. Doma si můžete zacvičit, kdykoliv máte chuť - nejste omezeni otevírací dobou fitness centra. „Některým našim starším zákazníkům je nepříjemná představa cvičení v přeplněné místnosti plné o generaci mladších návštěvníků fitka," sděluje své zkušenosti Martin Homolka, fitness specialista ze společnosti KETTLER. Další výhodou cvičení doma je, že uspoříte čas, který byste jinak strávili na cestě, přičemž dojíždění samo o sobě může být pro spoustu starších lidí vysilující. Navíc také eliminujete nebezpečí, které hrozí za špatného počasí, kdy se zvyšuje riziko úrazu třeba při pádu na ledovce. Pokud budete cvičit opravdu pravidelně, vyplatí se vám investice do domácího trenažéru také finančně - ušetříte za dopravu i na vstupném do posilovny. Dalším benefitem je pak i to, že budete mít svoji posilovnu stále na očích, což je velká motivace.

Vhodné pohybové aktivity pro seniory - chůze a kolo v mírném tempu!

Pro seniory je nejvhodnější obyčejná chůze. Procházku venku nic nenahradí, ale při špatném počasí (déšť, mráz, ledovka, horko) jsou domácí fitness trenažéry ideálním pomocníkem. Celé tělo rozpohybují běžecké pásy nebo stále oblíbenější crossové trenažéry. Dalšími vyhledávanými trenažéry jsou rotopedy a ergometry.

„Při cvičení na rotopedu není nutný dohled trenéra nad správným provedením cviku, jako při silovém tréninku, proto patří rotopedy mezi ideální řešení pro domácí cvičení. To nejdůležitější, co by si měli senioři při sportu hlídat, je tep - senioři by měli vždy trénovat ve volnějším tempu. Nastavení zátěže se tak bude odvíjet právě od aktuálního pulsu. Pro někoho to bude znamenat nastavení mírné zátěže na rotopedu a na běžeckém pásu mu místo běhu postačí chůze. Zdatnější jedinci si budou moci dovolit více šlápnout do pedálů rotopedu a s běžeckým pásem si budou moci dovolit běh v mírném tempu,“ vysvětluje trenérka Eva Havelková.

A jak tep při cvičení měřit? „Přesné měření nabízejí tzv. hrudní pásy pro měření pulsu. Některé z nich už dnes umí odesílat naměřená data přímo do trenažéru a zobrazovat je na jeho displeji - data tak máte stále na očích a trénink pod kontrolou. Speciálně seniorům bych doporučil zvolit trenažér, který je vybaven tzv. pulsem řízeným programem. Takový stroj totiž při dosažení příliš vysokého pulsu sám ubere cvičícímu zátěž a zabrání tak příliš vysoké zátěži na srdce a kardiovaskulární systém,“ říká Martin Homolka.

Kromě aerobního pohybu je pak pro lidi ve vyšším věku velmi důležité také posilování a strečink. Lékaři doporučují seniorům cvičit třikrát týdně po dobu jedné hodiny, nebo pětkrát týdně po dobu třiceti minut. „Pokud jste ale dosud necvičili vůbec, postačí, když se do cvičení pustíte postupně, první týden např. dvakrát půl hodiny, následující týden přidejte další půlhodinku atd. Cvičením si udržujete svalovou hmotu, která je pro tělo nezbytná a její úbytek se negativně projevuje na zdravotním stavu,“ dodává Eva Havelková.

Desatero: Jak cvičit ve vyšším věku

1. **Zdraví na prvním místě**

Pokud se cvičením začínáte, poradte se nejdříve se svým lékařem, který zhodnotí váš zdravotní stav a doporučí vám nejvhodnější pohybovou aktivitu. O radu můžete požádat také fyzioterapeuta nebo fitness trenéra.

2. **Nepřeceňujte své síly**

Cvičte ve volném tempu, ať se „neuženete“. Jako kontrola vám poslouží doplňky pro měření pulsu, kterých je dnes na trhu celá řada. Vybírat můžete od hodinek až po hrudní pásy, které umí komunikovat přímo s počítačem

fitness trenažéru. Díky tomu můžete trénovat třeba s programem, který vám podle naměřených údajů o pulsu sám nastaví vhodnou zátěž pro váš organismus.

3. **Dýchejte správně**

Správné dýchání je základ každého cvičení. Když při pohybu na pásu nebo při jízdě na rotopedu nemůžete mluvit, měli byste okamžitě zvolnit. Znamená to totiž, že se přetěžujete a máte příliš vysoký puls. Uberte zátěž, zvolněte tempo a chvíli se soustředte jen na zklidnění dechu.

4. **Nepodceňujte únavu**

Pokud cítíte silnou únavu, ihned přestaňte se cvičením a odpočiňte si. Během krátké přestávky načerpáte potřebné síly a bude se vám pak mnohem lépe pokračovat v tréninku. Podceňovat únavu se nevyplácí, nadměrné přepětí vám nijak neprospěje, naopak regenerace je důležitou součástí tréninku.

5. **Dbejte na pitný režim**

Při cvičení mějte vždy po ruce dostatek tekutin a napijte se, kdykoliv to bude potřeba. Na pravidelný přísun tekutin nezapomínejte ani po zbytek dne. Dehydrované tělo paradoxně zadržuje více vody. Nejenže se můžete cítit nafouklí, ale dlouhodobý nedostatek tekutin může způsobit i závažnější poruchy organismu a zpomalení metabolismu.

6. **Základem je pravidelnost**

Aby se sport stal přirozenou součástí vašeho života, je potřeba věnovat se mu pravidelně. Lékaři zpravidla doporučují seniorům cvičit třikrát týdně po dobu jedné hodiny, nebo pětkrát týdně po dobu třiceti minut.

TIP trenérky Evy Havelkové: „Pravidelnost je klíčem k úspěchu! Pokud vydržíte první měsíc, budete sami překvapeni, o kolik víc toho najednou zvládnete a to nejen při cvičení, ale i v běžném životě!“

7. **Nepodceňujte varovné signály**

Poslouchejte své tělo a nepodceňujte varovné signály, které vám vysílá. Při cvičení by vás nemělo nic bolet. Pokud cítíte bolest, je to znamení, že máte s danou aktivitou ihned přestat. Nikdy bolest neignorujte, mohlo by dojít ke zbytečnému zranění.

8. **Posilujte**

S vyšším věkem zpravidla dochází k úbytku svalové hmoty, do tréninku tedy zařaďte i posilování. „O svou svalovou hmotu by se neměli starat pouze kulturisté, ale i všichni ostatní včetně seniorů, pro které představuje

dostatek svalové hmoty a její udržení důležitý předpoklad pro prevenci před zraněními i těžkými průběhy nemocí - tělo, které je v dobré kondici, se se vším vyrovnává daleko lépe," říká Eva Havelková.

9. **Bavte se**

Pokud chcete, aby se pohyb stal přirozenou součástí vašeho života, vyberte si takovou sportovní aktivitu, která vás jen tak neomrzí. S výběrem vhodného trenažéru vám ochotně poradí fitness specialisté, se kterými vyberete nejvhodnější stroj šitý na míru vašim představám i peněžence.

10. **Nezapomínejte na strečink**

Rozhodně byste neměli zapomínat ani na strečink, který je vhodný pro každého, kdo si chce uchovat pohybový aparát co nejdéle v dobrém stavu. Po padesátce dochází ke snížení rozsahu pohybu, pravidelným strečinkem si jej ale zachováte až do vysokého věku. „Strečink je obecně podceňovaný, můžete jím ale do značné míry zmírnit např. bolesti zad," dodává Eva Havelková.



Plánované akce na měsíc listopad

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

- Výlet do Kladna (Zahrady) spojen s návštěvou sociálně terapeutických dílen
- Výlet do Kladna, Slaného spojen s nákupy vánočních dárků
- Výlet do Kladna spojen s návštěvou nákupního centra Kladno
- Hudební odpoledne za doprovodu skupiny „DUO POHODA“
- Loutkové divadlo v prostorách zámeckého sálu
- Výlet do Slaného spojen s návštěvou bazénu
- Výlet do Berouna
- Návštěva restaurace ve Smečně
- Adventní trhy Smečno, rozsvícení stromečku
- Příprava na vánoční svátky
- Oslava svátků a narozenin
- Setkání s klienty
- Plnění individuálních plánů
- 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
- Zahájení Adventu v Domově pro seniory „Slavnostní rozsvícení světel“

Seznam akcí za službu „CHRÁNĚNÉ BYDLENÍ“

- Výlet do Kladna, Slaného spojen s nákupy vánočních dárků
- Vycházky do přírody
- Hřebečské posvícení
- Návštěva restaurace ve Smečně
- Příprava na vánoční svátky
- Oslava svátků a narozenin

- Setkání s klienty
- Plnění individuálních plánů
- Upevňování sociálních dovedností v rámci sociálního učení – individuální nákupy
ve Smečně, návštěva místní cukrárny či restaurace, využívání veřejně dostupných služeb.

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

Hallowenská diskotéka

Dne 29. 10. 2016 proběhla pro klienty Hallowenská diskotéka, která byla orientována na oslavu Hallowenského svátku. Aby tento cíl byl naplněn, většina klientů (včetně pracovníků) se převlékla do strašidelných masek. Na sále se pohybovalo mnoho různých postaviček, například



hejkalů, dýní a čarodějnic. Vzhledem k té skutečnosti, že během diskotéky zazněly známé písničky Michala Davida, všichni se pustili do tance a zpěvu. Bylo to velice vydařené odpoledne, neboť prostřednictvím této akce se soutěžilo o nejlepší masku, dále o nejlepšího tanečníka. Závěrem zazněla oblíbená píseň, díky které se všichni chytili za ruce a pomalu se společně ploužili. Posléze zazněl velký aplaus, čímž byla vyjádřena spokojenost všech přítomných osob.

za poskytovanou službu –
Domov pro osoby se zdravotním postižením

Říjnové akce za službu „CHRÁNĚNÉ BYDLENÍ“

Měsíc říjen v chráněném bydlení 2016

Měsíc říjen byl opravdu podzimní. Několik dní nám počasí vůbec nepřálo, déšť a velké ochlazení nám umožnilo více odpočívat a věnovat se ručním pracím, stolním hrám i tvořivé neděli. To jsme vytvářeli s paní Janou krásné korále a náhrdelníky. Koncem měsíce jsme si vyrazili do kina na pohádku, která nás zaujala v upoutávce a to na „Hledá se Dory“. Další super výlet, kdy nám ten den

opravdu přálo počasí, byl do Zoo v Ústí nad Labem. Zahrada není příliš velká, je poměrně v kopcích. Všude bylo uklizeno, útulno. Zvířata tu jsou zastoupena v poměrně hojném počtu druhů. Nejvíce se nám líbily opice, zebry, želvy, sovy a jelen, který právě byl v říji. Na konec jsme si dali dobrý oběd za tak poměrně náročný výšlap. A pak ještě nákup drobných upomínkových předmětů. Opravdu to byl hezky strávený den.

Za CHB č.3 – Vlčková

Akce říjen 2016

V pátek 14. října se klientky zúčastnily společného výletu chráněného bydlení do ZOO v Ústí nad Labem. Děvčata se jako vždy na výlet velmi těšila. A tak vybavené svačinou, vyrazila děvčata na místo odjezdu autobusu. Cesta jim rychle ubíhala, některá snědla svačinku a všechny si hezky mezi sebou povídaly a těšily se na zvířátka. Pohodlným autobusem jsme tam přijely po 10. hodině. V Ústeckém kraji mají 3 ZOO, jedna je v Děčíně, jedna v Ústí a Zoopark v Chomutově. ZOO v Ústí nad Labem je zajímavá tím, že celá je situována ve strání na místě bývalého přírodního parku. Prohlídku jsme začaly u lachtanů, kopcovitým terénem jsme postupně procházely jednotlivá stanoviště. Tradičně měly úspěch opice, zajímaví byli i pávi a některé klientky našly i paví pera. U zeber se děvčata dozvěděla, že když vypadají jedna jako druhá, tak každá zebra má originální kresbu a podle toho se pozná. Děvčata viděla spoustu dalších zvířat, jako krásného lva se lvicí, lenochody, sovy, plazy, slony, jeleny a medvědy. U medvědů všechny zaujala cedule, "rosomák není pták". Jeden druh medvěda se totiž jmenoval rosomák, a tento název je znám hlavně z jedné písně a tak se většina dozvěděla novou informací. Některá zvířata už byla zazimovaná, ale celkově se všem v ZOO líbilo. Výlet jsme zakončili všichni společným obědem. A pak už hurá do autobusu a domu. Dne 24. 10. měla Ivana Šornová narozeniny. Klientky společně připravily občerstvení a v neděli odpoledne s Ivankou narozeniny oslavily.

Za klientky CHB Slaný 2 zaznamenala J. Pospíšilová

Akce v Přelíci

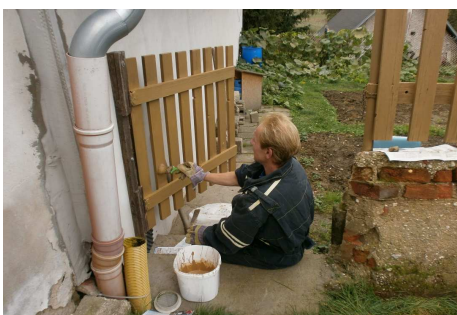
Začátkem října jsme uskutečnili ještě jednu akci – česání jablek v zámecké zahradě ve Smečně. Tentokrát jsme jablka uskladnili na zimu. Také jsme byli na šípku, který jsme si usušili na čaj.



Pak nám začalo deštivé počasí, proto jsme začali tvořit ruční výrobky. Byli to výrobky jak na Vánoce, tak jen tak pro zkrášlení našeho bytu.



V polovině měsíce se počasí umoudřilo a bylo babí léto, pustili jsme se do natírání plotu na zahradě a také jsme měli společný výlet s ostatními CH. B. do ZOO v Ústí nad Labem.



Koncem měsíce nás čekal ještě jeden výlet a to do Berouna, kam jsme jeli nejen na procházku městem, ale také za začínajícími vánočními nákupy ☺.

ZOO Ústí nad Labem

Společně s ostatními CHB jsme se vydali na společný výlet a to do ZOO v Ústí. První termín jsme odřekli s ohledem na počasí a tak jsme netrpělivě vyčkávali, jaké počasí bude v den výletu. Nakonec se vše podařilo, parádní autobus, dobrá nálada. Po zakoupení vstupenek jsme se vydali prozkoumat ZOO. Sice „krpál“, ale musím pochválit klienty, že jsme to vyšlápli až nahoru. Zvířata nás nadchla, snad nejvíce, když vedli slony na jejich každodenní pravidelnou procházku a míjeli nás velmi blízko. V tomto měsíci měla u nás v CHB klientka K. Šugarová narozeniny a přání bylo se podívat do ZOO. Tak ta byla opravdu spokojená. Cestou zpátky jsme zakoupili upomínkové předměty, pohledy. Je opravdu fajn společně si vyjet, klienti se vidí s ostatními a rádi uvítají každou změnu.

CHB Hřebeč - Míčková

Výročí

Anna Dandová – 80 let
František Janda – 93 let
Antonín Kratochvíl – 79 let
Marie Krombholzová – 85 let
Josef Kubálek – 85 let
Jana Suchánková – 71 let
Miroslava Fousková – 54 let
Růžena Janebová – 64 let
Anna Šlesingerová – 34 let

DOMOV POD LIPAMI

Blahopřejeme klientům k životnímu jubileu!!!!!!

