



Ústecký kraj



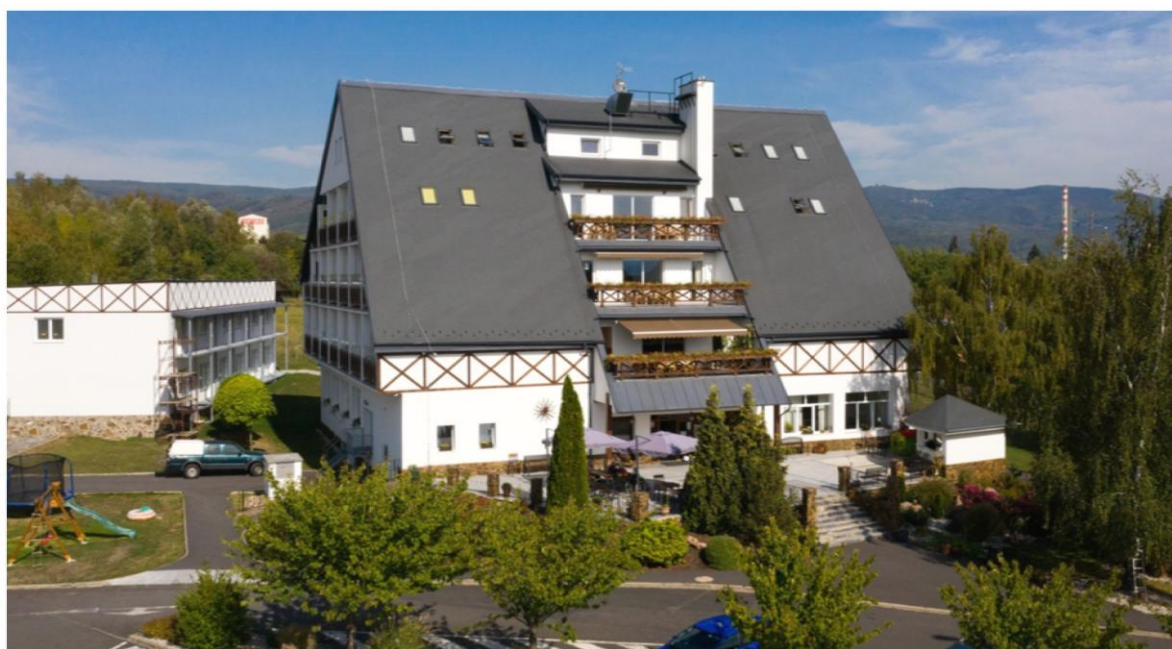
Seniorcentrum POHODA

Domov pro seniory a Domov se zvláštním režimem

Ruská 292/2A, 417 03 Dubí 3 – Pozorka

Tel.: +420 471 212 009, E-mail: info@seniorcentrum-pohoda.cz

Pohodové noviny



2. vydání



DUBEN 2019



Slovo úvodem

Paní ředitelka Hana Zeithammerová

Máme tu druhé vydání „Pohodových novin“ a dle ohlasů, že jste se těšili, což znamená, že se Vám nápad líbí. Uvítáme veškeré Vaše náměty, o které bychom mohli další vydání doplnit.

Máme tu konečně jaro, příroda se probouzí, vše krásně kvete – pojďme i my společně si to jaro užít s dobrou náladou a úsměvem na tváři.

Zde najdete zajímavé akce na duben v Teplicích. Navštivte je s rodinou, s našimi klienty, udělejte si hezký den.

- *Galerie Zahradní dům zve na obrazy a kresby Petra Menše – do 21.4.*
- *Móda našich prababiček a co na to tety u piana? – pořad v Zahradním domě – 30.4. od 18.00 hod.*

ŘÍKAJÍ O NÁS

Velice děkujeme celému personálu SC Pohoda za nadstandardní a obětavou práci při pečování o našeho tatínka a dědečka. Jaroslava

(Máte také co říct? Napište na email socialni@seniorcentrum-pohoda.cz Děkujeme)

Kulturní aktivity pro uživatele
na měsíc DUBEN 2019

1. dubna: Literární kvízy s Denčou
- poznejte spisovatele, knihy, ...

2. dubna: Muzikoterapie
hra na Orffovy nástroje, - zpěv lidových písniček

4. dubna: Ergoterapeutická cvičení
- s Maruškou

10. dubna: Tvoříme velikonoční
vajíčka s Lídou



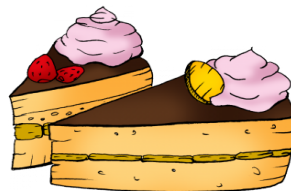
16. dubna: Velikonoční tradice
- reminiscence s Janou

17. dubna: VÝLET -
Botanická zahrada
Teplice

26. dubna: Pálení čarodějnic

- hrát bude kapela O.L.I.
- od 14:30 do 16:30h
- občerstvení, masky, zábava

Každou **středu a čtvrtek**
se uskuteční pravidelné odpolední kavárny.



O víkendu i v týdnu se mohou uživatelé
těšit na Canisterapii

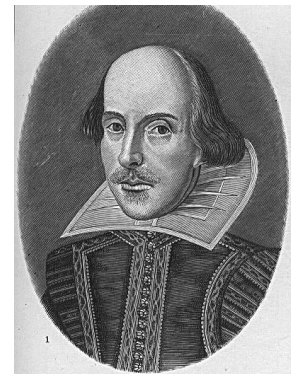


Také zde probíhají
pravidelná filmová odpoledne
a skupinové cvičení.

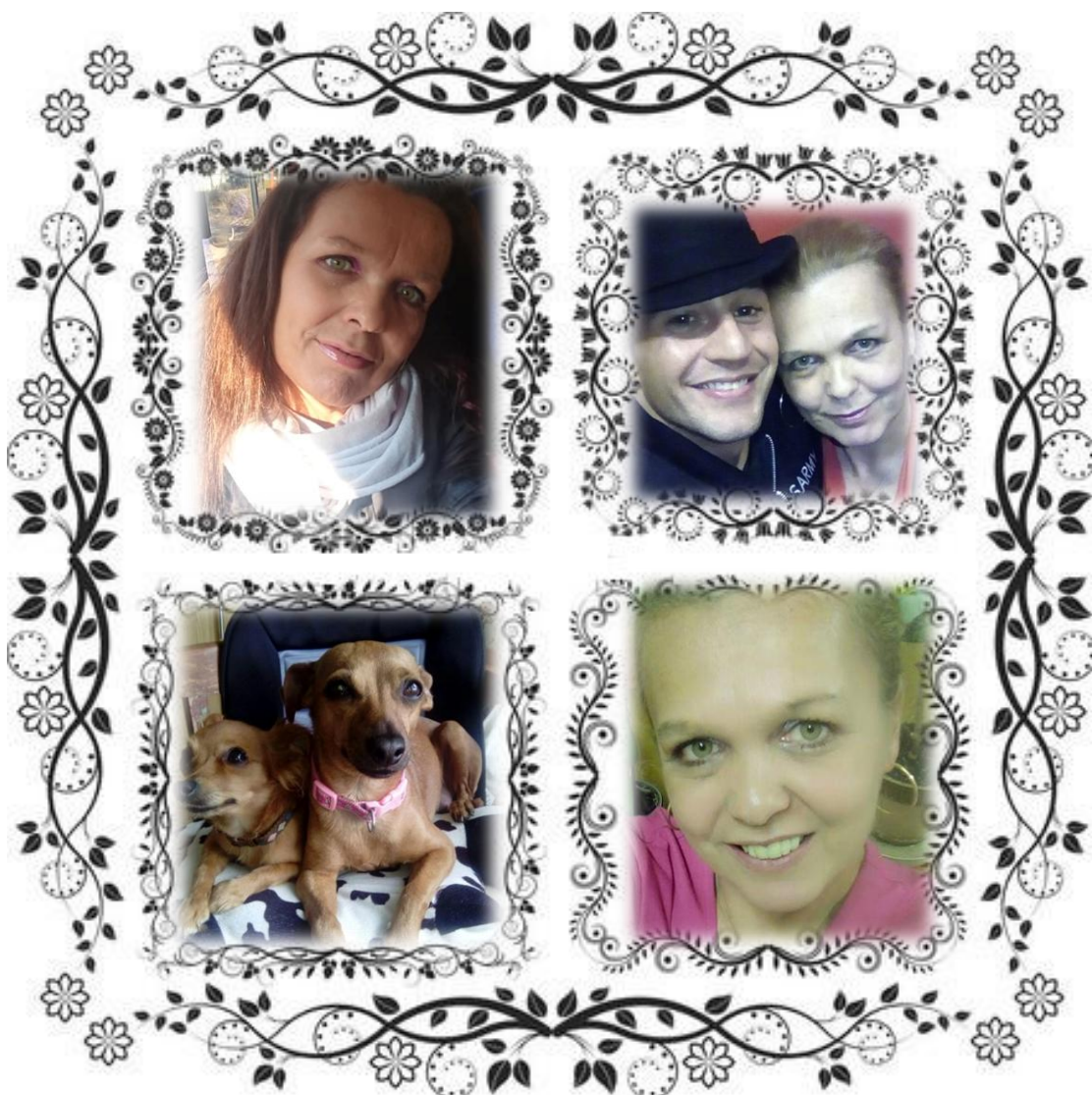
Trocha historie

DUBEN

- 1898 – Narodil se podkarpatský zbojník **Nikola Šuhaj** († 16. srpna 1921)
- 1348 – Karel IV. vydal zakládací listinu **Univerzity Karlovy**, první vysoké školy tohoto druhu na sever od Alp.
- 2008 – Slovenský parlament ratifikoval **Lisabonskou smlouvu**.
- 1943 – Holokaust: začalo **povstání ve varšavském ghettu**.
- 1818 – Narodil se **Heinrich Göbel**, německo-americký hodinář a vynálezce († 4. prosince 1893).
- 753 př. n. l. – Podle legendy zmiňované Titem Liviem založili bratři **Romulus a Remus** město Řím.
- 1988 – V Polsku byl **naposled vykonán trest smrti**. Popravený Stanisław Czabański byl odsouzen za znásilnění a vraždu své sousedky a dvojnásobný pokus o vraždu jejích dcer.
- 1616 – Zemřel **William Shakespeare** (na obrázku), anglický dramatik a básník (* duben 1564).
- 1898 – USA vyhlásily válku Španělsku, čímž byl oficiálně stvrzen začátek **španělsko-americké války**.
- 1918 – Zemřel německý lékárník **Oskar Troplowitz** (na obrázku), vynálezce krému *Nivea* (* 18. ledna 1863).
- 1978 – V komunistickém Československu byl založen **Výbor na obranu nespravedlivě stíhaných**.
- 1945 – Druhá světová válka: americká armáda osvobodila koncentrační tábor **Dachau**.
- 2011 – Proběhla **svatba prince Williama a Kate Middletonové**.



RUBRIKA - ZAMĚSTNANEC MĚSÍCE



ZAMĚSTNANCEM MĚSÍCE BYLA VYHLÁŠENA

Marcela Zielinská

Pečovatelka

Narodila jsem se na Moravě v Bohumíně. Přestěhovala jsem se do Teplic před 15 lety. Šla jsem za mou láskou ale nevydrželo to. Od té doby jsem zůstala sama. Už 5 let bojuji sama, mám doma dva pejsky, které mi dávají tu největší lásku. A taky mám nejúžasnějšího kamaráda, je to zpěvák, který byl v první Superstar, vyhrál 3.místo. Je to Sámer Issa, ten nejlepší

kamarád, vždy mi pomohl, jsem ráda, že ho mám. Vždy jsem chtěla pracovat v sociálních službách, proto jsem se rozhodla a splnila jsem si můj sen a udělala jsem si kurz na pečovatelky. Tato práce mě velice naplňuje, cítím, že ji mám velice ráda. A je to přesně to, co jsem chtěla. Budu se snažit, abych vám pořád dávala tu největší péči.



Interview s klientem

p. Michoňová

Jak se máte p. Michoňová?

No jak se člověk může v mých letech mít ještě, mám se dobře, čistotu mám kolem sebe, jsem spokojená.

Jste se vším spokojená?

Jsou věci, nad kterými by se člověk měl zamyslet, s tím jídlem to vždycky není tak jak by asi mělo být.

A chutná vám tady něco? Máte nějaké oblíbené jídlo?

Já jsem člověk, kterej jí všechno, nejradši mám polívky. To je moje hobby. Na tom druhým už mi až tak nezáleží. A mám taky dietu, kterou musím dodržet.

Zajímá mě paní Michoňová, co jste dělala v životě? Řeknete mi něco o sobě?

Narodila jsem se v Praze, v Praze jsem vychodila školy. Za války jsme byli totálně nasazený, po válce jsem dělala v kanceláři, ta práce byla ale moc jednotvárná. Pak jsem dělala na poště, to jsem vždycky chtěla. Ale Prahu měli obsazenou, potřebovali obsadit pohraničí, tak se ptali, jestli bych byla ochotna být v Ústí. No a já jsem řekla, že to zkusím a už jsem tady uvízla.

A pracovala jste celou dobu v Ústí?

Ne, pracovala jsem v Krupce a pak v Ohníci. No a byl konec Masopustu a přišla poštmiistrovo manželka, abych

šla s nima tancovat. Já ani neměla co na sebe, ale oni řekli: „my vám něco seženeme“. Tak jsem šla. No a tam jsem se seznámila s mým manželem.

A bylo to.

Ano, to byl můj osud.

Paní Michoňová a jak se dřív držel Masopust? Drželi jste půst?

Nedržel, ale tancovalo se ☺ (smích).

Takže jako dneska.

Jako dneska. Nepamatuju si, že by někdo něco nejedl. Ale to je vlivem i té války, poválce si každý, když mohl, všechno dopřál.

A co bylo po té Masopustní tancovačce?

No a potom jsme se ten rok vzali, za dva roky se nám narodila první dcera, za tři ruky potom druhá dcera. No a pak už byli starosti s dětmi.

A máte vnoučata a pravnoučata?

No mám, ale to vám ani nespočítám (smích).

Chodí za vámi?

Někdy jo, když mají čas.

To přesně taky říkám mojí babičce. (smích). Ale vím, že si musím udělat víc času.

No to byste teda měla ☺. Tak to je asi všechno.

**Moc děkuji za rozhovor,
vysvitlo sluníčko,
tak mějte krásný den. ☺**



JÍDLO MĚSÍCE

*Za nejchutnější
jídlo měsíce BŘEZNA*

bylo vyhlášeno:

*Přírodní vepřové
medailonky, hranolky nebo
brambory, tatarka*



Co se u nás dělo v BŘEZNU

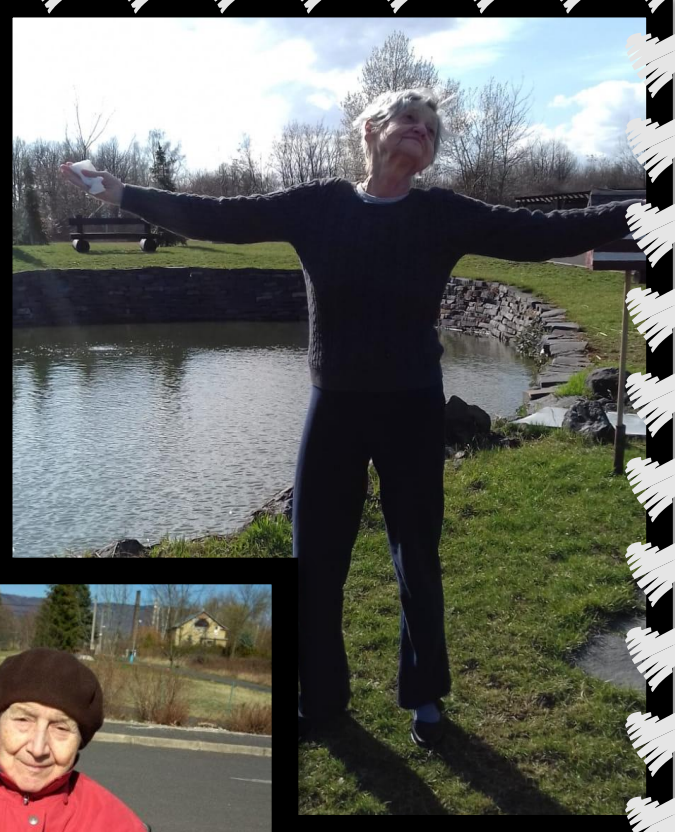
Oslava MDŽ

Mezinárodní den žen slavili uživatelé se zaměstnanci ve středu 6. března v prostorách jídelny Seniorcentra Pohoda. Na oslavě nechybělo bohaté občerstvení, zábava a především tanec. K tanci a poslechu hrála kapela O.L.I. Celá akce se vydařila. Všem partnerům a zaměstnancům velmi děkujeme za spolupráci, díky které můžeme našim uživatelům zajistit bohatý volnočasový program.

Bc. Nikola Uhlířová
Sociální pracovnice

Paní ředitelka :-)





Když je venku krásně





Výlet
do
obchodního
centra



WELNESS A CVIČENÍ



12



- *V březnu proběhlo také školení zaměstnanců na téma „Demence v obrazech“*
- *Zakoupili jsme projektor, abychom mohli pouštět filmy jako v kině*
- *Máme novou vlastní obrazovou galerii světových malířů – na každém obraze najdete jméno umělce a název díla*



13



V březnu jsme přivítali nové klienty:

Cecílie Löffelmannová
Inge Brigitte Wolf

Ať se Vám u nás líbí



Kdo oslavil v březnu narozeniny

11.3. Anna Andrgs

90 let

1.3. Horst Günther Kalweit

5.3. Eva Vaculíková

*Herzlichen
Glückwunschs
zum Geburtstage*

6.3. Cecílie Löffelmannová

10.3. Giuseppe Scilabra

23.3. Miloslav Čechura

25.3. Ingeborg Rosa Gerlach

17.3. Irene Zimmermann

95 let

21.3. Wolf-Rüdiger Stummer

75 let

14



Blahopřejeme !!!

Jaké služby u nás najdete:

Seniorcentrum Pohoda poskytuje dle možností klientům fakultativní služby za úhradu podle Ceníku fakultativních služeb.

Klientům jsou zprostředkovány služby externích pracovníků – kadeřnice a pedikérky. Klient má možnost fakultativních zájezdů, výletů i kulturních akcí, může využít speciálně upravené služební auto či bus pro vyřízení soukromých záležitostí nebo pro odvoz za lékařskými odborníky, kteří nedochází do Seniorcentra, může zažádat o zřízení VOIP telefonu (internetové volání) na pokoj.

Klient má také možnost zapůjčit si mechanický či polohovací vozík, antidekubitní matraci či chodítko.

Dále nabízíme našim klientům využití Rehabilitačních služeb

(Wellness centra):

- ❖ Kneippův chodník
- ❖ Perličková koupel
- ❖ Tělesné skupinové cvičení ve vodě
- ❖ Individuální cvičení ve vodě
- ❖ Tělesné skupinové cvičení v prostoru
- ❖ Klasická ruční masáž částečná
- ❖ Klasická ruční masáž celotělová
- ❖ Cvičení jednotlivce
- ❖ Rašelinové zábaly
- ❖ Bazální stimulace
- ❖ Motoped



NOVÁ SLUŽBA V NAŠEM SENIORCENTRU

CANISTERAPIE

Co je to Canisterapie?

CANISTERAPIE je podpůrná terapie pomocí psů, která se využívá pro zlepšení psychického i fyzického stavu člověka a uplatňuje se také při výchově a vzdělávání.

Všechny druhy canisterapie mají zásadní význam pro klienty. Kromě pozitivních psychických účinků, které známe ze společenské formy canisterapie (AAA), lze canisterapii využít jako podporu léčby konkrétních zdravotních problémů (AAT).

Jak canisterapie léčí?

- ❖ rozvíjí hrubou a jemnou motoriku,
- ❖ podněcuje verbální i neverbální komunikaci,
- ❖ rozvíjí orientaci v prostoru a čase,
- ❖ pomáhá při nácvičce koncentrace a paměti,
- ❖ rozvíjí sociální citění, poznávání a složku citovou,
- ❖ působí také v rovině rozvoje motoriky s atributem rehabilitační práce, v polohování a v relaxaci,
- ❖ na druhou stranu ale tam, kde je to třeba, psi podněcují ke hře a k pohybu,
- ❖ zároveň mají velký vliv na psychiku a přispívají k duševní rovnováze a motivaci,



Canisterapeutickými zkouškami tento víkend prošli i sociální pracovnice Pavla Šulcová a její pes Bajka. Nemusíte se bát, pokud zde psa uvidíte, prošel všemi možnými zkouškami a testy a všechny udělal na 100%. Je to tedy zcela nekonfliktní, mazlivý tvor, který se narodil k tomu, aby lidi dělal šťastnými a pomohl jim s různými zdravotními nebo psychickými problémy.



VTÍPKY O POČASÍ

PADÁNÍ TRAKAŘŮ

Počasí v České republice: Budou padat trakaře, někde i kulometry.

DŮLEŽITÁ OPATŘENÍ „S tím globálním oteplováním se něco musí udělat,“ zvolal aktivně pan Hromádka, „vždyť tady za pár let budou samí teplouši!“

PŘIŠLO JARO

Přišlo jaro.
Jako první roztál asfalt.

Přijde Pepa k milé a hned začne spouštět rolety.
„Co to děláš?“
„Neslyšela jsi předpověď počasí?
Celý den má být zataženo!“

DEFINICE METEOROLOGA

Meteorolog je člověk, který dokáže přesně vysvětlit, proč se jeho včerejší předpověď nepotvrdila.

„„Dneska je krásně, co budeš dělat?“
„Zatáhnu záclony.““



UŽ TĚ NEPŘEDVÍDELNOSTI A NESPOLEHLIVOSTI MÁM DOŠT.
ZALOŽÍM HNUTÍ ZA PŘÍMOU VOĽBU POČASÍ...



Něco pro děti

omalovánka



Předpověď počasí

V roce 2019 to vypadá na mírně chladnější a deštivější duben, jenž může být, podle dlouhodobých statistik, ve svém úhrnu dokonce o něco chladnější než měsíc březen. Přesto dubnové počasí již bude jarního charakteru.

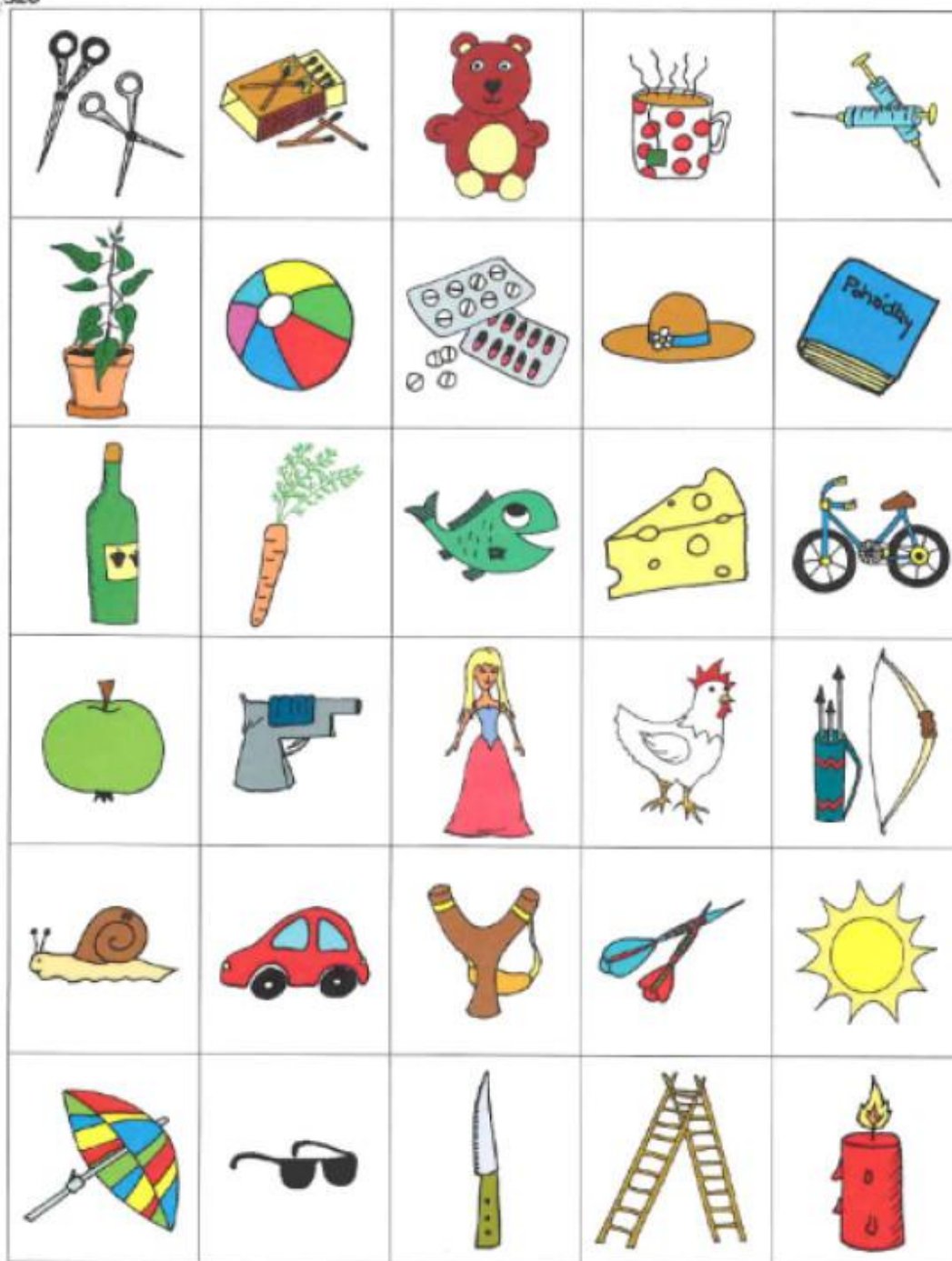


Pranostika

- Prší-li na 1. dubna, bývá mokrá máj.
 - Duben, ještě tam budem.
-



Trénujeme paměť



19

Dívejte se minutu na obrázky, pak na list papíru napište co nejvíce názvů, které jste si zapamatovali.

Zapamatovali jste si více jak polovinu? Skvělé!
Váš mozek je stále v dobré kondici.

ZÁVĚREM



Co napsat závěrem?

Čas utíká jako voda a další měsíc je za námi. Proto zkusme stále nahlédnout štěstí v budoucnosti (až něco získáme, až budeme mít více peněz, až bude jaro, až mě to nebude bolet atd.), ale hledejme ho tady a teď. Protože tady je, přímo před Vámi, přímo ve Vás. Jen se zastavte, zavřete oči, nadchněte se, usmějte se. Je Vám hezky? Tak tohle je štěstí.

Jakékoliv náměty, nápady, připomínky, vtipy, kuriozity, zajímavosti, zkratka vše, co by stálo za to v novinách uvést, mi prosím přijďte sdělit do kanceláře ve 4. patře.

Užívejte si krásné počasí a začínající jaro ☺

"Abys osvětloval světlem jiné, musíš nosit slunce v sobě." "

20

Romain Rolland

Sociální pracovníce

Bc. Pavla Šulcová



Cenzurováno: mírně až vůbec

Tiskárna: kde se dalo

Psáno: více než dvěma prsty, ale skoro všemi deseti

Náklad: to se uvidí.... tak akorát

Počet stran: 20

Cena jednoho výtisku: neprodejné

