



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



1



3. vydání



KVĚTEN 2019



Slovo úvodem

Paní ředitelka Hana Zeithammerová

Přeji všem klientům, zaměstnancům i rodinným příslušníkům krásný měsíc květen. Těším se na prožití všech našich aktivit naplánovaných v tomto měsíci. Aktivity jsou pro nás velmi důležité, snažíme se rozvíjet jak psychiku, tak tělo.

Proto máte-li nápad nebo chuť něco podniknout ať v domově nebo mimo něj, dejte nám vědět ... děkuji.

2

ŘÍKAJÍ O NÁS

Dobrý den paní ředitelko,
Chtěla bych Vám poděkovat za péči, kterou Váš Domov poskytoval mým rodičům.
Prosím přetlumočte moje poděkování děvčatům osobně na vaší poradě.
Děkuji, Adamcová.

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



Kulturní aktivity pro uživatele
na měsíc KVĚTEN

1. května: 1. MÁJ - tradice, reminiscence

2. května: Vystoupení skupiny „RADOST“
- Pletky paní operetky

6. května: Procvičování koncentrace pozornosti
s Denisou

9. května: Výlet vláčkem HUMBOLDT
- krásy Českého středohoří (2h)

12. května: DEN MATEK
- společné posezení s občerstvením

13. května: Procvičování krátkodobé
a dlouhodobé paměti s Janou

15. května: Vystoupení dětí z MŠ
- ke dni matek

22. května: Výtvarná činnost - Jarní motivy s Lídou

28. května: Zahradničení

- plení záhonků, setí
různých druhů
zeleniny



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

Každý **pátek** se můžou klienti těšit
na canisterapii.

Pravidelná filmová odpoledne
a skupinové cvičení.

Slavíme společné oslavy narozenin klientů.

Také zde probíhají
pravidelná filmová odpoledne
a skupinová cvičení.

Těšíme se, Vaše aktivizační.

Kalendář zajímavých akcí v Teplicích a okolí

Přinášíme vám novou rubriku vybraných zajímavých akcí na Teplicku, které můžete navštívit s rodinou i našimi seniory.

2.5. 16.00 Krušnohorské divadlo – Tančíme
s Doubravankou.

3.5. 19.00 Krušnohorské divadlo – Bez předsudků –
komedie pro odvážné herce a ještě odvážnější diváky.

9.5. 19.00 7. Abonentní koncert Severočeské filharmonie
v Domu kultury.

10.5. 20.30 Cyklus zajímavých přednášek ve hvězdárně.

10.5. 20.00 Marta Topferová – latinskoamerické písně
v Jazz clubu.

Do 12.5. Výstava závěrečných prací studentů UJEP
v regionálním muzeu.

14.5. 19.00 Výstavní síň u kostela Bílina – Jiří Schmitzer
– oblíbený písničkář.

24., 25. a 26.5. Lázeňská – slavnostní zahájení 865.
Lázeňské sezóny. Program na www.dkteplice.cz
Mimo jiné vystoupí např. Petr Janda



Trocha historie

KVĚTEN

Květen (knižně a archaicky Máj) je pátý měsíc gregoriánského kalendáře v roce. Má 31 dní. Už od 13. století je měsíc květen spojen s lidovými oslavami, např. stavění májek nebo pálení čarodějnic, je považován za měsíc lásky.

1.května je mezinárodní svátek práce a druhou květnovou neděli se slaví svátek matek. Měsíc květen začíná ve stejný den v týdnu jako leden příštího roku. Žádný jiný měsíc v běžném roce nezačíná stejným dnem v týdnu jako květen.

- 1. 5. 2004 – Páté, tzv. východní rozšíření Evropské unie: novými členy se stalo Česko, Estonsko, Kypr, Litva, Lotyšsko, Maďarsko, Malta, Polsko, Slovensko a Slovinsko.
- 2.5. 2011 – Usáma bin Ládín byl zabit americkým komandem ve svém úkrytu v pákistánském městě Abbottábád.
- 5.5.1945 – V Praze vypuklo povstání jako součást květnového povstání českého lidu proti německé okupaci.
- 8.5.1945 – Bezpodmínečná kapitulace Německa, konec druhé světové války v Evropě. Den Vítězství.
- 12.5. 1743 – Císařovna Marie Terezie byla korunována českou královnou (tzv. Korunovace na usmířenou).
- 14.5. 1316 – Narodil se Karel IV., král český a císař římský († 29. listopadu 1378).
- 16.5. 1868 – Byl položen základní kámen Národního divadla v Praze. Při této příležitosti měla premiéru opera *Dalibor* od Bedřicha Smetany.
- 18.5. 1923 – Bylo zahájeno pravidelné vysílání Československého rozhlasu.
- 26.5. 2008 – Americká robotická sonda *Phoenix* přistála na Marsu.
- 27.5. 1703 – Ruský car Petr Veliký založil Petrohrad.
- 27.5. 1937 – Byl otevřen most Golden Gate Bridge, překonávající ústí Sanfranciské zátoky.



RUBRIKA - ZAMĚSTNANEC MĚSÍCE



ZAMĚSTNANEC MĚSÍCE BYLA VYHLÁŠENA
VŽDY USMĚVAVÁ A POZITIVNÍ

Marie Švehlová - vedoucí aktivizačního úseku

Většinu svého života jsem pracovala v sociálních službách, také jako vychovatelka s postiženou mládeží a mládeží vyžadující zvláštní péči. Již 4 roky jsem zde. Tato práce mě plně naplňuje. Moje krédo je, abych dopomohla lidem důstojně prožít zbytek života. K tomu potřebuji

svůj pracovní tým, který mi ve všem pomáhá. Mám ráda cestování, poznávání různých kultur, historii, mám ráda pozitivní lidi. Chci zůstat taková jaká jsem, nic bych na sobě neměnila. Miluju nadevše svoje vnoučata a celou svou rodinu.



Interview s klientem

p. Pečivová

Jak se máte p. Pečivová?

Já se mám dobře.

Jak Vám dnes chutnal oběd?

Dobrý byl.

A co jste měli?

Měli jsme brambory a masové šišky.

Vy tady vždy ráda něco vyšíváte.

Ano. To mě moc baví.

A co vyšíváte?

No dečky.

Pro koho je děláte?

Pro nikoho.

Schováváte si je?

Já to vždycky rozdám.

Kolik času vyšívání věnujete?

Dvě hodiny odpoledne, pak ještě tak hodinku a půl.

Takže přibližně tři a půl hodiny každý den?

No pomalu 4 hodiny denně.

Baví vás to hodně?

Jo, já musím pořád něco dělat.

A když nevyšíváte, tak co ještě ráda děláte?

Dříve jsem pletla, háčkovala, šila, všechno možný. Tady děláme dole aktivity. Vyrábíme něco.

Chodíte na wellness?

Ne, chodila jsem, ale teď ne. Chodila jsem na Kneippův chodník, rašeliny.

Zajímá mě, co jste dělala v životě?

Já jsem se učila šít. To ještě bylo za války.

Šila jsem asi dva roky u příbuzné. Pak jsem pracovala v dětském domově, vydávala jsem v kuchyni potraviny, aby mohly vařit.

Kde jste pracovala nejdéle?

Měla jsem svoje oddělení ve skladu, 27 let jsem tam dělala.

Co bylo Vaší náplní práce?

Zásobovali jsme celý kraj léky.

To jste dělala dlouho jednu práci.

Ano, mě se to líbilo.

A měla jste manžela?

Jo.

Jak dlouho jste spolu žili?

Hodně dlouho, 48 let jsme byli manželé. Tady ho mám na obrázku, měli jsme spolu dvě děti, holku a kluka.

Vnoučata taky máte?

Ano, dva kluky, jednoho praprapravnuka. Tomu jsou 3 roky.

A líbí se Vám tady?

Jo, teď v červnu tu budu 2 roky. Líbí se mi tady všechno, nic bych neměnila.

Tak já už vás nebudu rušit, moc děkuji za rozhovor.



JÍDLLO MĚSÍCE

*Za nejchutnější
jídlo měsíce DUBNA*

bylo vyhlášeno:

*MRKVOVÁ
POLÉVKA*

*HOVĚZÍ GULÁŠ,
TĚSTOVINY nebo
BRAMBORY*

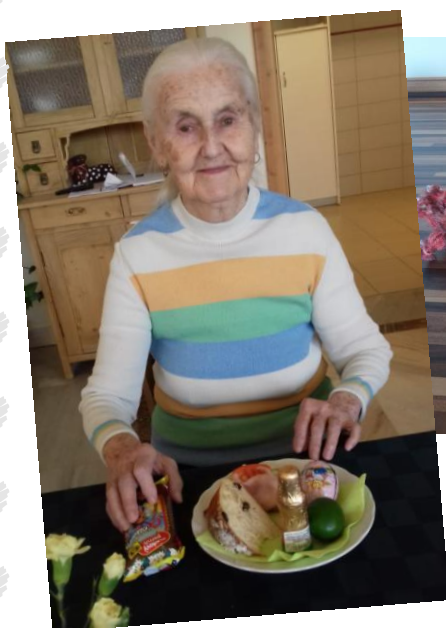


Co se u nás dělo v DUBNU

Oslava Velikonoc

Velikonoce slavili uživatelé se zaměstnanci v pátek 19. dubna v prostorách jídelny. Na oslavě nechybělo bohaté občerstvení, zábava a muzika. Podávali se sladkosti, vajíčka, chlebíčky a samozřejmě káva.

V našem Seniorcentru nechyběly také velké přípravy na Velikonoce jako například barvení vajec nebo vyrábění velikonočních dekorací.



10



Výlet vláčkem Humboldt



Výlet do botanické zahrady



Zahradničení

Pálení čarodějnic

V pátek 26.4. si pro nás úžasný aktivizační tým připravil akci, která se zpočátku nesla v duchu tajemna a magie. Netrvalo to ale dlouho a čarodějnice se ujaly zábavy, tančily, pily, hodovaly a staraly se o nás všechny. Nechyběl oheň a upálení jedné z nich ☺.

Děkujeme čarodějnickému týmu v čele s čarodějnící Maruškou za super akci! Soutěž: Poznáte na fotce čarodějnici Marušku? A co ostatní? ☺



12

Soutěž Motomed

Tým zdravotního personálu si pro naše klienty připravil motivační program „Soutěž Motomed aneb jedeme na kole do Prahy!“ Při šlapání na motomedu se počítají kilometry a prvním cílem je právě Praha. Tak hodně štěstí všem!



Rehabilitace



Canisterapie



PROGRAM BON APPETIT V NAŠEM SENIORCENTRU

Stěhování do domova pro seniory či domova se zvláštním režimem s sebou bez ohledu na nutnost či příhodnost takového kroku nevyhnutelně přináší obrovské ztráty. Ještě závažnější než ztráta majetku, domova, nábytku, automobilu, soukromí atd. je ztráta kontroly nad každodenními činnostmi, rodinným životem a naplňováním dalších osobních a společenských rolí.

Posláním každého zařízení sociálních služeb vedených zodpovědným způsobem je poskytovat péči zachovávající důstojnost, identitu klientů, kontakt s jejich rodinou a kulturou, s přihlédnutím k měnícím se potřebám každého jednotlivce. Cílem programu Bon appetit je umožnit klientům i pracovníkům zařízení dlouhodobé péče co nejlepší zážitek z jídla a činností s ním spojených.

14

Jídlo, jeho příprava, jeho sdílení a požívání přinášejí do našeho života mnohem víc, než jen nutnou výživu těla. Jídlo hraje klíčovou úlohu při utváření našich individuálních kulturních a sociálních rolí. Je prostředkem vytváření a utužování vztahů. Jídlo ve společnosti milého člověka má léčivou moc. Proto se i my v Seniorcentru snažíme vytvořit lepší kulturu stravování, zapojujeme klienty do přípravy jídla, snažíme se neustále zaměstnance vzdělávat a v programu se zdokonalovat.





V dubnu jsme přivítali nové klienty:

Francesca Gagliano Scilabra
Luzie Charlotte Klapproth

Ať se Vám u nás líbí.



15

V měsíci dubnu nás opustili:

Ing. Leo Vala

Horst Günther Eberhard Kalweit



Čokoliv jsme na tobě milovali a čemukoliv jsme se obdivovali, trvá a potrvá v očích všech a ve věčnosti časů.“ (Tacitus)



Kdo oslavil v dubnu narozeniny

3.4. Dörich Sofie
11.4. Michoňová Hana

13.4. Lebdušková Eva
14.4. Angermann Karin

14.4. Svoboda Luboš
21.4. Kastl Štěpán
24.4. Ochmann Erik Hans-Jürgen



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



Odborné sociální poradenství

Poradenské centrum Pohoda

Komu je služba určena:

- osobám s chronickým duševním onemocněním ve věku 50 a více let, které mají projevy a příznaky demence, osobám trpícím Alzheimerovou chorobou a jinými druhy demence
- seniorům od 65 let, kteří mají sníženou soběstačnost z důvodu věku a zdravotního stavu, a jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby,
- rodinným příslušníkům, pečujícím a blízkým osobám výše uvedených osob

Do cca 30 km od Seniorcentra přijedeme k Vám domů a pomůžeme situaci řešit z pohodlí Vašeho domova.

Pondělí, Úterý, Čtvrtek, Pátek

8:00 – 12:00

Středa (pouze ambulantně
v Seniorcentru Pohoda)

8:00 – 15:00

Po telefonické domluvě lze
přijet i v jiném čase.

KONTAKT

**sociální pracovnice
Bc. Pavla Šulcová**

☎ + 420 775 66 55 86
poradenstvi@seniorcentrum-
pohoda.cz

18

S čím můžeme pomoci:

- s obnovením nebo upevněním kontaktu s přirozeným sociálním prostředím
- doporučíme na koho se obrátit s navazující péčí
- poskytneme přesné a věcné informace ohledně práv klienta (znění zákonů, právní úpravy, posouzení věcné správnosti podávaných dokumentů atd.)
- pomůžeme s orientací v sociálních systémech
- doporučíme různé odborníky, lékaře
- řekneme jak a kde zažádat o příspěvky na péči
- pomůžeme s vyplněním žádostí o příspěvky, různých formulářů, psaní dopisů apod.
- vysvětlíme obsahy dokumentů
- pomůžeme s komunikací s úřady a dalšími institucemi
- doprovodíme nebo zastoupíme klienta na úředním jednání
- zajistíme půjčení různých kompenzačních pomůcek
- poskytneme cílené rady klientovi, strategie postupu, rozbor a nabídky alternativ pro řešení dané situace

Služba je poskytována bezplatně.



VTÍPKY OD NAŠICH KLIENTŮ

Při Canisterapii naše fenka Bajka poslouchá povely, všechno plní na jedničku, umí sedni, lehni, zůstaň atd. a vše klientům předvádí. V tom se ozve paní Svačínová a říká: „Dá se i chlap naučit to, co umí Bajka?“ :D
Odpovídám: „No, paní Svačínová, to já neumím, ale doufám, že mě to naučíte ☺.“

Maruška aktivizační rozdává v jídelně uživatelům pivo v jídelně a nabízí paní Chvalovské. Paní Chvalovská odpovídá: „Ne, děkuji, jsem tu vozem.“

Paní Prášková viděla Marušku,
jak jde s knížkami dělat aktivity a pronáší:
„Ježíši, zase budeme dělat ty kraviny a blbiny,
trhněte si s tím nohou!“

Něco pro děti

omalovánka



20

Předpověď počasí

Květen je již typickým jarním měsícem. Slunce stoupá vysoko nad obzor a teploty se šplhají hodně přes +20 °C. Vždyť květen je v průměru o 5,3 °C teplejší než měsíc duben. Bohužel počasí nebývá v květnu stálé, naopak se vyznačuje vysokou proměnlivostí. Květen 2019 by měl být teplotně mírně nadprůměrný a srážkově opět zdatelně podprůměrný.



Pranostika

- Mokrý máj – v stodole ráj
- Svatá Žofie políčka často zalije



Trénujeme paměť



21

Odhadněte přísloví, vztahující se k těmto obrázkům.

Správné odpovědi vhodte do jakékoliv schránky důvěry (přízemí, 1.patro, 2.patro). Soutěže se může zúčastnit kdokoliv, uzavírka je 31.5., kdy bude vylosován vítěz správného znění.



ZÁVĚREM



Dvě čísla časopisu jsou již za námi a už tu máme třetí číslo. A doufám, že to bude, jak se říká: „do třetice všeho dobrého!“... tím chci říct, že snad se tento časopis vyvedl, ale určitě s časopisem nemíním končit! Naopak! Vypadá to, že stránky časopisu přibývají a je stále více a více o čem psát. Složitě musím vybírat jen ty nejlepší věci, jen některé okamžiky našich životů, jen ty nejlepší činnosti v Seniorecentru. Ale je to velmi těžké, protože je toho opravdu hodně! A protože je toto číslo květnové, přeji Vám hlavně hodně lásky v nadehávajících dnech. ☺

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 slunný květen, lásky čas. ☺

22

„Správně vidíme jen srdcem. Co je důležité je očím neviditelné.“

Exupéry Saint de Antoine

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

