



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



5. vydání



ČERVENEC 2019



Slovo úvodem

Paní ředitelka Hana Zeithammerová

Přeji Vám všem krásné léto, plné pohody, zaměstnancům ať si užijí zaslouženou dovolenou s rodinou.

Na akce pro naše klienty myslíme i v době dovolených, a i na červenec jsme připravili několik akcí. Také v červenci se můžete těšit na taneční odpoledne a to 17.07.

ŘÍKAJÍ O NÁS

Milena Knauerová :Krásné noviny a děkuji, že se tak hezky staráte o mojí maminku paní Hončíkovou, která letos oslavila 90 let.

(zdroj – facebooková stránka Seniorcentrum Pohoda)

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





Kulturní aktivity pro uživatele na
měsíc ČERVENEC 2019

5. července: Státní svátek „Den slovanských věrozvěstů Cyrila a Metoděje“

6. července: Státní svátek
„Den upálení mistra Jana Husa“

11. července: Procvičování kog. funkcí
- pozornost, kr. a dl. paměť

17. července - Taneční odpoledne

18. července: Výtvarná činnost - letní
motivy (dovolená) s Denčou

24. července: Pohybové a rytmické
cvičení v sedě s Marií

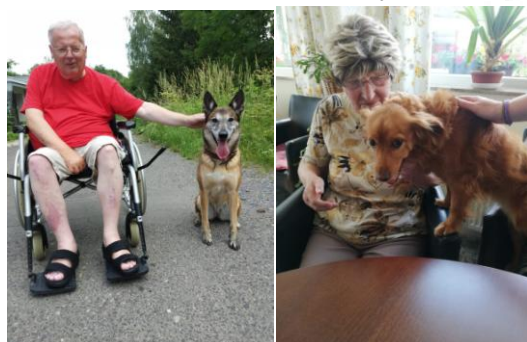
26. července: Výroba koláží

- papír, lepidlo - tvoříme
strom, květiny s Janou

30. července: Šití, přišívání knoflíků,
oprava prádla

- Každé pondělí a úterý: Zahradničení

- Každý pátek se můžou klienti těšit na
canisterapii.



Slavíme společné oslavy narozenin klientů.

Těšíme se, Vaše aktivizační!



Kalendář zajímavých akcí v Teplicích a okolí

2.7. PLECHOVANKA - koncert /90min

Šanovská mušle / od: 16:30

3.7. CLARINET SOCIETY - TANČÍME NA TERASE
KRUŠNOHORSKÉHO DIVADLA - koncert /120min

Krušnohorské divadlo / od: 16:00

6.7. REGIUS BAND - koncert /90min

Šanovská mušle / od: 16:30

8.7. LUBOMÍR BRABEC - recitál - koncert

Kostel sv. J. Křtitele / od: 19:00

10.7. COLORS - TANČÍME NA TERASE
KRUŠNOHORSKÉHO DIVADLA - koncert /120min

Krušnohorské divadlo / od: 16:00

17.7. EGIUS BAND - TANČÍME NA TERASE
KRUŠNOHORSKÉHO DIVADLA - koncert /120min

Krušnohorské divadlo / od: 16:00

22.7. MUSICA FLOREA - Bohemia 2019 -

koncert /60min

Zahradní dům / od: 19:00

Každou neděli od 15:00 - **Malá Paříž** - malá hudební produkce pod širým nebem, alternativní muzika, areál Zámecké zahrady u Zahradního domu, vstup zdarma



Trocha historie

ČERVENEC

Červenec je sedmý měsíc gregoriánského kalendáře v roce. Má a vždy měl 31 dní.

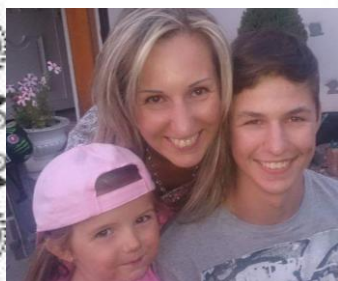
V původním římském kalendáři byl jeho název *Quintilis*, tedy „Pátý“. V roce 44 př. n. l. byl Julius Caesar zavražděn a poté římský senát na návrh Marka Antonia změnil na počest Julia Caesara název měsíce, ve kterém se Julius Caesar narodil, *Quintilis* na *Julius*. Tento měsíc patří do velkých letních prázdnin všude tam, kde je léto. Název červenec je vlastně původně malý červen, přípona zde vyjadřuje následnost, červenec následuje po červnu.

Etymologie měsíce červenec: navazuje na měsíc červen, kdy začíná zrát první ovoce červené barvy. Červenec označuje období, kdy už je všechno červené ovoce, které ještě jen začalo zrát v červenci, už zralé.

- 1908 – Signál SOS byl zaveden jako celosvětový standard volání o pomoc.
- 1991 – V Praze byla oficiálně rozpuštěna Varšavská smlouva.
- 2006 – V České republice začal platit zákon o registrovaném partnerství umožňující oficiální svazek dvou lidí stejného pohlaví.
- 1698 – Anglický vynálezce Thomas Savery si nechal patentovat první prakticky využitelný parní stroj.
- 1948 – Komunistický režim v Československu: V platnost vstoupil zákon umožňující s okamžitou platností zrušit nájem a nařídil vystěhování „osobám státně nespolehlivým“. Komunisté ho následně použili k perzekuci tisíců rodin svých odpůrců, která vyvrcholila v rámci akce B.
- 1838 – Narodil se německý konstruktér vzducholodí Ferdinand von Zeppelin († 8. března 1917).
- 1943 – Nacisté vypálili volyňskou obec Český Malín a zavraždili přes 300 jejich obyvatel.
- 1939 – Narodil se Karel Gott, český zpěvák, herec a malíř.
- 2011 – Při Breivikových teroristických útocích v Oslu a na ostrově Utøya zahynulo 77 lidí.
- 1498 – Kryštof Kolumbus jako první Evropan spatřil Trinidad.
- 1419 – První pražská defenestrace: Pražský lid vedený knězem Janem Želivským podnikl útok na novoměstskou radnici. Přítomné konšely shodili z oken a ubili. Touto událostí začíná husitská revoluce.
- 1943 – Narodil se Mick Jagger, britský rockový hudebník, herec, skladatel a člen britské hudební skupiny The Rolling Stones.



RUBRIKA - ZAMĚSTNANEC MĚSÍCE



ZAMĚSTNANCEM MĚSÍCE BYLA VYHLÁŠENA OCHOTNÁ A VELMI PRACOVITÁ **PETRA MUDROVÁ**

Jmenuji se Petra Mudrová, jsem vdaná za super chlapa Marka a mám dvě úžasné děti - dospělého 20letého Dominika a malou 8letou cáčorku Anetku - které neřekne nikdo jinak než Anténka 😊, v Seniorcentrum pracuji jako koordinátorka přímé péče, bydlím 4km od Ústí nad Labem ve vesnici jménem Svádov. Co mám ráda 😊-

dobré jídlo, fajn lidičky kolem sebe, svojí práci, svou rodinu ❤️, ráda chodím na výlety do přírody - kde úžasně dobíjím baterky 😊, ráda nakupuji hlavně něco hezkého na sebe a mám jednoho - pro ženu hodně nevšedního koníčka - jezdím hrozně ráda na motorce. Jsem moc ráda, že zde mohu pracovat, tato práce se mi moc líbí.



Interview s klientem

p. JEČMENOVÁ

Dobrý den p. Ječmenová, jak se Vám daří?

Ale jo, dobře, i když jsem teď trochu nemocná, průdušky mě zlobí.

Je to mě mrzí, ale určitě Vás naše zdravotní sestřičky a paní doktorka vyléčí.

No snad. Copak jsi chtěla kočičko? ☺

Popovídat si s Vámi, chtěla bych, abyste mi řekla něco o vašem dětství.

Jééé. No narodila jsem se na vesnici u Prahy. Měla jsem 4 sourozence. Tatínek byl vážně nemocný, brzy zemřel a tak jsme neměli moc peněz, museli jsme pracovat.

Pracovali jste na zahradě na vesnici?

Ano, museli jsme pomáhat, ale jinak jsem měla krásné dětství, to byli dřív hodný lidi, ne jako dneska jsou.

Dneska jsou taky hodný lidi na světě.

To je pravda, vy jste moc hodná, tady jsou na mě moc hodný všichni.

To jsem ráda ☺ A kam jste chodila do školy jako malá? Vyučila jste se?

Nevyučila, musela jsem jít právě pracovat, ale udělala jsem si svářecí kurz a pak jsem pracovala, měla jsem hodně těžkou práci na soustruhu.

Měla jste nějakého muže?

Ano, tátu jsem poznala jako mladá a byli jsme spolu 57 let, seznámili jsme se u jeho sestry, byla to láska na první pohled.

Byl moc hodnej.

Měli jste spolu děti? Ano, měli jsme spolu 4 děti, ale

jeden syn mi zemřel bohužel, když mu bylo 49 let.

To mě moc mrzí. A kde jste bydleli s manželem?

Bydleli jsme u Prahy, měli jsme hospodářství, kozu, králíky a další havěť. Tak jsem se o to starala a i o velkou zahradu. To mě moc bavilo.

Máte vnoučata?

Mám, ani už nevím kolik.. asi 8.. hlavně že jsou zdraví ☺.

Co vás baví tady u nás? Co ráda děláte?

Tady? Už mám špatné oči, ale ráda poslouchám, když někdo čte, nebo poslouchám ráda pohádky, vyprávění, když si někdo povídá. Ale mám ráda všechny aktivity, co tady děláme, to mě baví.

A jste tady spokojena? Cítíte se tady dobře?

Já mám tady domov. Jsem, opravdu se tu mám dobře. Jsou tu dobrý lidi, pomůžou, udělaj.

To jsem ráda. A co máte nejradši?

Nejradši mám tady tu Báju (objímá a hladí našeho canisterapeutického psa). Ten je tak strašně hodnej, on ví, když mi nebylo dobře, lehnul si tu ke mně a ležel tu. Bylo mi do breku. To je můj pejsánek. Můžu mu dát něco dobrého?

Můžete paní Ječmenová, moc děkuji za rozhovor a Bája děkuje za hlazení.

Já taky moc děkuji a zase přijďte!

Určitě přijdeme.

JÍDLO MĚSÍCE

*Za nejchutnější
jídlo měsíce května
bylo vyhlášeno:*

*Špekové knedlíky
Tirol, kysané zelí*



Bon Appetit

Co se u nás dělo v ČERVNU

V měsíci červnu v našem Seniorcentru proběhla spousta aktivit. Mezi nejvydařenější patří jistě víkendová akce s názvem "Móda našich babiček a prababiček". Naši klienti si vzali krásné oblečení a ocitli se na půdě staré několik desítek let zpět. Je krásné se cítit jako dřív a znovu ochutnat tu bezstarostnou radost, kdy vás nic netíží, nebolí. Další velkou novinkou v našem Seniorcentru je cvičení, které je určené pro zaměstnance. Proč to sem píšu? Protože i o naše pečující je potřeba pečovat, aby s o to větší láskou pečovali o naše klienty aneb spokojený pečující - spokojený klient. Dále jsme v našem Seniorcentru hodně vařili, krájeli, jedli :-), některé aktivity se prolínaly s dětmi (o to větší radost pro naše klienty to je), nechyběl výlet vláčkem Humboldt na Cínovec a další aktivity. Málem bych zapomněla i na naši Velkou letní párty na zahradě, kde se zpívalo, tancovalo a hodovalo. Prostě v Pohodě se pořád něco děje!



10



Zdravotní úsek si připravil pro zaměstnance novinku – cvičení, aby nás nebolela záda. Cvičení probíhá 2x týdně v době poledního klidu uživatelů. Nechybí ani autogenní trénink,

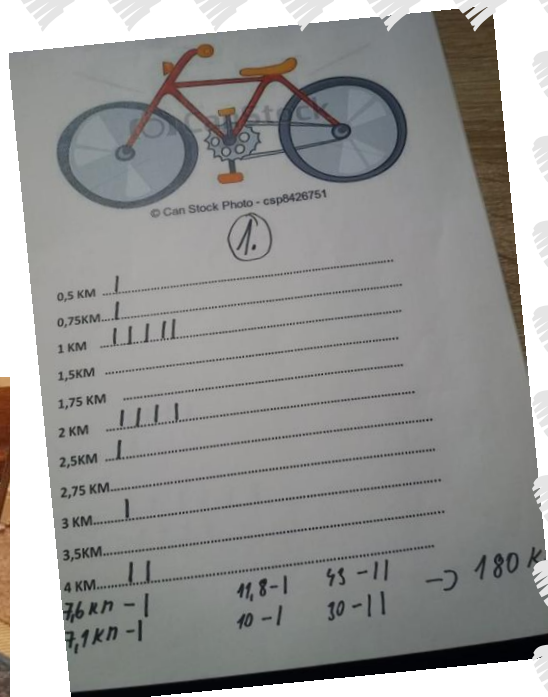
který vede naše vrchní sestra. V našem Seniorcentru se snažíme, aby byl personál v pohodě, protože jak se říká: „**spokojený zaměstnanec – spokojený klient.**“



Soutěž

Soutěž "Dojedeme do Prahy" je ukončena! Na 1. místě je p. Partíková, která dojela do Prahy i zpět! Gratulujeme ♥

Cvičení v bazénu



Nejen naše aktivizační pracovnice aktivizují klienty.. naše pečující pracovnice se jim také věnují, jak nejlépe umí..

Děkujeme našim pečujícím, jste úžasní! ♥

Práce pečujících sice není tolik prezentovaná, o to více je ale významná a potřebná.

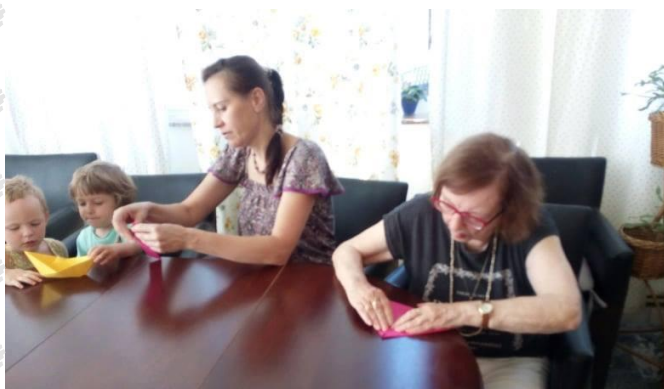


Cvičení v Táňou ANEB jak cvičit s úsměvem ☺



12

Mezigenerační spolupráce a výroba pirožek s Ludou a Táňou, děkujeme za krásnou aktivitu! Snažíme se každý týden o nějakou aktivitu s dětmi, abychom zpestřili život našim klientům. Tentokrát jsme vyráběli pirožky a senioři učili děti, jak se to má dělat. Dále senioři vyráběli lodičky do vody pro děti a společně je pak pouštěly.



Jako každý rok, tak i letos proběhla krásná akce "**Letní party**". Nejdříve si užívali klienti, v pozdějších hodinách akce pokračovala pro zaměstnance. Na akci se zpívalo, tančilo, hodovalo, nechybělo dobré občerstvení a hlavně legrace.

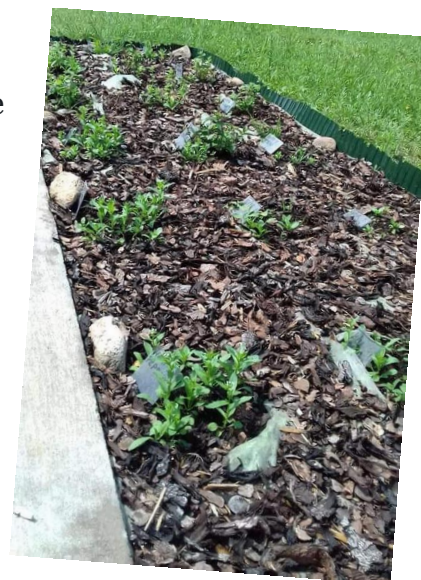


13

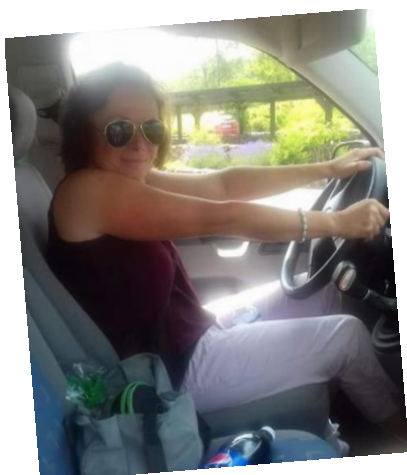
V našem Seniorcentru máme novou bylinkovou zahrádku. Klienti si sem chodí trhat bylinky do nápojů a zkusí poznávat, o jakou bylinku se jedná.



Sestřičky vaří mast na bolavé klouby. Jelikož ve vedrech nechceme lidi přehřívát, ale ochlazovat, vyrobili jsme mast na bolavé klouby z medu a dalších tajných ingrediencí :-)



Vyletiim, vyletiis, vyletiime Altenberg ☺



Móda nás zajímá aneb šátky na 100 způsobů



a děláme spoustu dalších aktivit .. ergoterapie, canisterapie atd. Sledujte náš **facebookový profil Seniorcentrum Pohoda** – tam najdete všechny fotky a aktuality

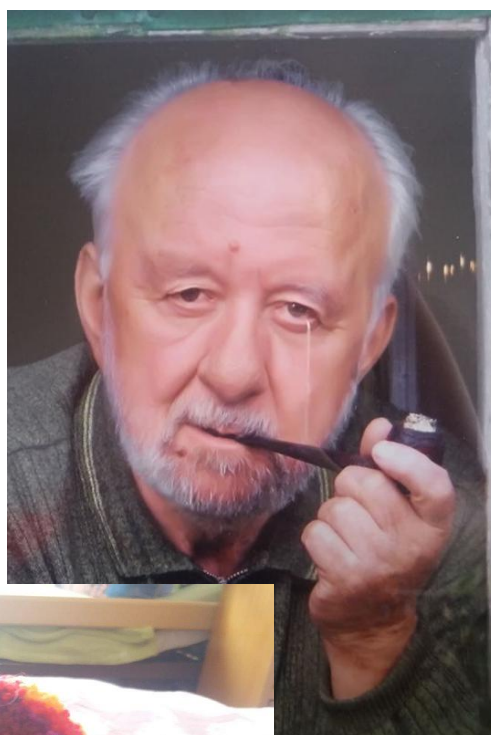


14



NÁŠ PŘÍSPĚVEK DO PROJEKTU MŮŽEME JE POTŘEBOVAT ♥

Pan Helmut se narodil v roce 1933 v době první republiky a pamatuje si, když Hitler nastoupil do Německé říše v roce 1939. Jeho otec byl starostou obce Bystřice a nejstarší občan města, přesto musel narukovat do německé armády při 2. světové válce, stejně jako jeho 17letý syn a bratr Helmuta. Otec se z války již nevrátil, rodině po něm zůstalo pouze pár feniků, peněženka a snubní prsten. Bratr byl dlouhou dobu nezvěstný, nakonec se ozval z Los Angeles, kde byl jako válečný zajatec a později se vrátil do své rodné země. Tatínek děti opustil brzy, maminka také zemřela mladá, přesto neshody dvou bratrů vedly k mlčení dlouhých několik desítek let. Pan Helmut se vyučil obchodním příručím, v 15 letech se seznámil se svou budoucí ženou, se kterou žil v lásce dlouhých 63 let. Říká: „Za to bych měl dostat zlatý metál.“ A směje se (jako skoro pokaždé, když ho vidíme). Většinu svého života se věnoval myslivosti a 30 let pracoval v důlním prostředí, později poskytoval jako zkušený mudrc rozhovory do časopisů a dával rady. Pan Helmut přišel do našeho Seniorcentra Pohoda před 3 lety a našel si tu úplně nový koníček. Vyrábí bambule a další výrobky z vlny, kterými dělá radost dětem ze školek i všem zaměstnancům.



PROGRAM BON APPETIT V NAŠEM SENIORCENTRU

Jídlo, jeho příprava, jeho sdílení a požívání přináší 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.

Vaření, úprava jídla, pečení a další práce v kuchyni patřili v životě našich babiček ke každodenním povinnostem. Proto i my se snažíme dělat aktivity s jídlem, vyráběli jsme například ovocný salát, pirožky, bramborový salát apod. Nechyběla ani kultura stolování ;-).

16





V červnu jsme přivítali nové klienty:

Hošková Josefína
Kuryláková Anděla
Stožhr Ernst Alois

Ať se Vám u nás líbí.



17

V měsíci červnu nás opustili:

*Kiesow Charlotte
Schneider Christa Alwine Emilie*



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



Kdo oslavil v červnu narozeniny

Chládková Olga
Ječmenová Alenka

Kopčová Marie

Kuryláková Anděla

Piepenburg Ruth Erika

Prášková Milena 80 let

*Herzlichen
Glückwunschs
zum Geburtstage*

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 záležitosti 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 klientům
prováděná sestrou
s certifikovaným kurzem*

**Rehabilitační ošetřování
specifických skupin klientů**



Popis:



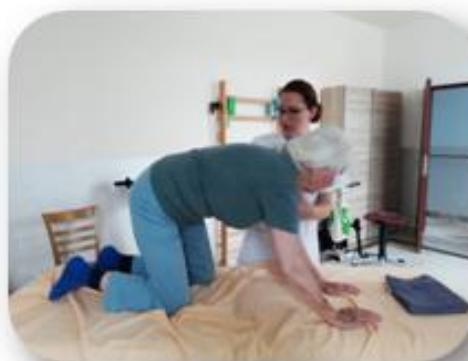
Jedná se o 40 minut cvičení na rehabilitačním lehátku, které je možné provádět u všech klientů.

Provádí se buď s aktivní účastí klienta, čímž dochází zároveň k posílení svalových skupin nebo pouze pasivně (u klientů, kteří nejsou schopni vyvinout svalovou sílu).

Pasivním cvičením se udržuje nebo zlepšuje pohyblivost kloubů a udržuje se, nebo se zlepšuje pružnost šlachových úponů.

Podporuje se činnost krevního oběhu, ventilace plic a má příznivý vliv na psychiku klienta. Slouží jako prevence dekubitů u ležících klientů.

Cena: 295,- Kč / 40 min



VTÍPKY ZE ŽIVOTA – téma léto

„Přes léto u moře se ti pěkně zakulatily tváře. To vám tak dobře vařili?“
„Ani ne, ale třikrát denně jsem musel nafukovat matrace.“

"Letos v létě k moři určitě nepojedu." přemýšlí nahlas štamgast v hospodě »Na růžku«. "Proč, Je pro vás příliš slané?" zajímá se souseď. "Ne, mastné!"



kreslenyvtip.cz

neprakta

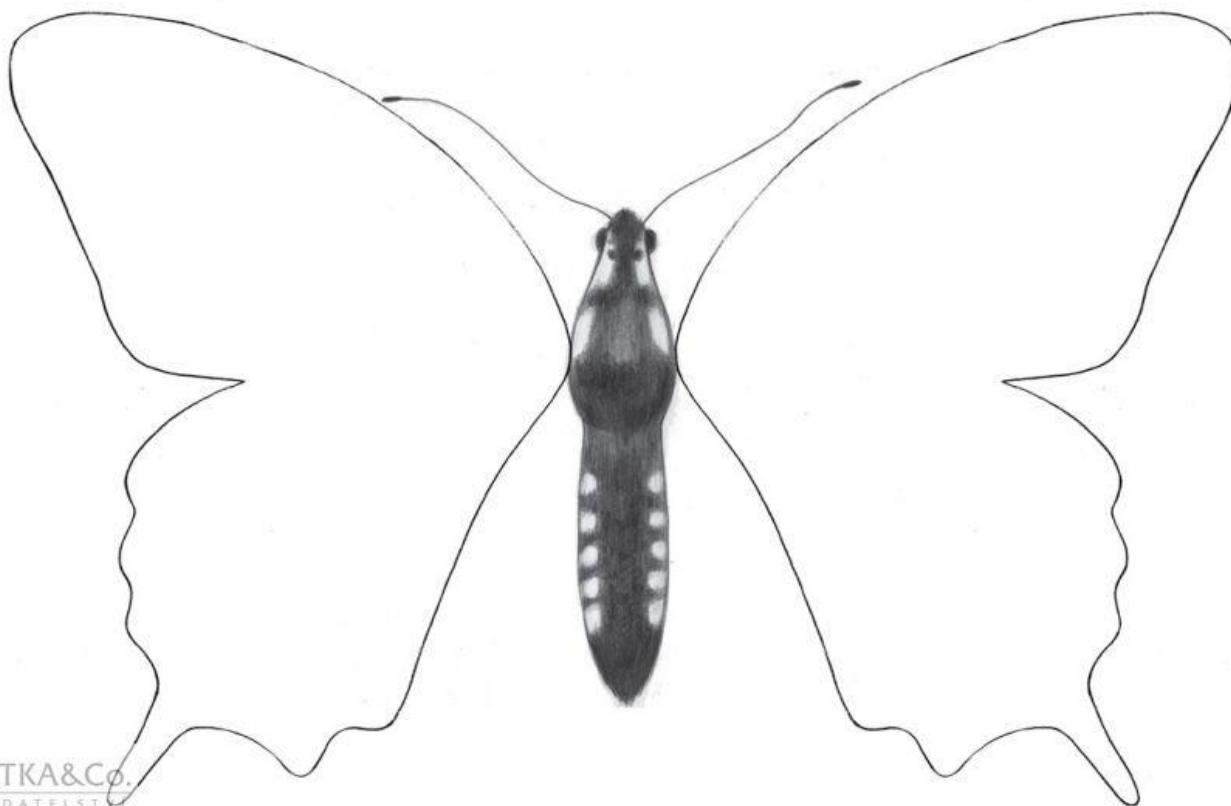
Ty slunečníky z průhledného igelitu jsou přece jen ohromně elegantní!



Něco pro děti

Vybarvi motýla

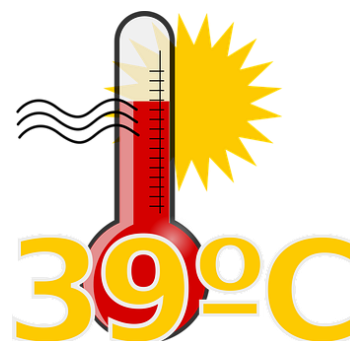
Na jednu polovinu motýla vodovkami namaluj barevné skvrny, pak knihu zavři, silně stiskni a rozevři!



SVOJTKA&Co.
NÁSTAVČENSTVÍ

Předpověď počasí

Měsíc červenec je vrcholem léta. A to i přesto, že Země je v aféliu své dráhy. Průměrná měsíční teplota bývá v dlouhodobém úhrnu o 1,5 °C vyšší než v červnu. Občas ale dochází k zvrátům a červenec bývá chladnější než měsíc červen.



Pranostika

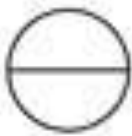

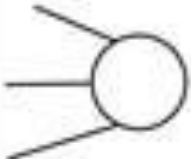

- Když dne ubývá, horka přibývá.
- Co červenec neupeče, to již srpnu neuteče.



Trénujeme paměť

TRÉNUJEME PAMĚŤ

Zapamatuj si, jaký obrazec je u kterého slova:

SLON		DŮM	
VĚŽ		KRÁL	

23

Teď rámeček zakryj nebo přehni papír a dokresli slova k obrazcům podle paměti:

VĚŽ		KRÁL	
DŮM		SLON	



ZÁVĚREM



Milí přátelé a příznivci našeho Seniorecentra,

Naše Seniorecentrum ani přes prázdniny nezlení a i v horkém létě nabízíme spoustu zajímavých aktivit. Cvičení přizpůsobujeme horku, zábalý děláme chladivé z vlastní vyrobené masti, ven chodíme zásadně s klobouky a mimo nejteplejší hodiny, chodíme do bazénu, děláme relaxační aktivity, aromaterapii a hlavně hodně pijeme vodu, čaj i džusíky. Horké dny ležet zvládneme ☺.

Sledujte naše facebookové stránky Seniorecentrum Pohoda, budeme rádi za každý pozitivní ohlas. Děkuje!

Užívejte si krásné počasí a slunný červenec. ☺

24



Sociální pracovník

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: 24

Cena jednoho výtisku: neprodejné

