



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



10. vydání



PROSINEC 2019



Slovo úvodem

Paní ředitelka Hana Zeithammerová

Přeji všem krásné prožití vánočních svátků a pohodu v Pohodě a zdraví. Budu se s Vámi těšit na vánoční večírek 19. 12. a na vánoční posezení s vánočními zvyky 24.12. Vše nejlepší do Nového roku!

ŘÍKAJÍ O NÁS

Dana Tkadlecová Krásná oslava narozenin a setkání s rodinou. Velké díky zaměstnancům Seniorcentra, kteří pomohli s oslavou a ještě větší díky za péči, kterou věnují všem seniorům. Smekám před Vámi všemi, zvládáte tak náročnou práci s neskutečnou noblesou a láskou, že je za Vámi vidět veliký kus práce. A my Vám za to vřele děkujeme.

(zdroj – facebooková stránka Seniorcentra Pohoda (Máte také co říct? Napište na email: socialni@seniorcentrum-pohoda.cz Děkujeme)



Kulturní aktivity pro uživatele na
měsíc PROSINEC 2019

4. prosince: VÝLET DO OC OLYMPIE

5. prosince: SKUPINA RADOST
- 9:30 - 10:00

5. prosince: **Vzpomínky na Mikuláše**



16. prosince: **Zpíváme koledy**
+ tvoříme nepečené cukroví

17. prosince: **Tvoříme nepečené**
cukroví s Ludou

18. prosince: MŠ - VÁNOČNÍ
VYSTOUPENÍ 9:30

19. prosince: VÁNOČNÍ VEČÍREK

- 14:30 - 17:00 klienti
- od 18:00 pro zaměstnance
- hudba, tanec, zábava, občerstvení



25. a 26. prosince: Pohádky,
poslech koled

31. prosince: Společně slavíme
Silvestr

- Pravidelně: canisterapie,
kavárničky a BonAppetit

Slavíme společně narozeniny klientů.

Těšíme se, Vaše aktivizační

VÁNOČNÍ VEČÍREK

Srdečně Vás tímto zveme na předvánoční posezení dne

19. 12. 2019

od 15:00 do 17:00 pro klienty

od 18:00 pro zaměstnance

♪ hudba ♪

♥ tanec ♥

♠ občerstvení ♠

☺ zábava ☺

S sebou vezměte dobrou náladu.

**Zveme všechny klienty a zaměstnance
na Vánoční večírek, který se bude konat
v jídelně v Seniorcentru Pohoda. Těšte
se na překvapení!**



Kalendář zajímavých akcí v Teplicích a okolí

06. 12. VÁNOČNÍ AKADEMIE – V ŘÍŠI KOUZEL A ZÁZRAKŮ

90min

Dům kultury Teplice / od: 17:00

09. 12. NESEM VÁM NOVINY, POSLOUCHEJTE!

komponovaný podvečer / 120min

Dům kultury Teplice / od: 15:30

13. 12. HONZA NEDVĚD

koncert

Krušnohorské divadlo / od: 19:30

14. 12. ONDŘEJ HAVELKA & HIS MELODY MAKERS

Senior pas DK 50% / 120min

Krušnohorské divadlo / od: 19:00

17.12. J. J. RYBA: ČESKÁ MŠE VÁNOČNÍ DK TEPLICE

Senior pas DK / 90min

Dům kultury Teplice / od: 19:00

21. 12. VÁNOČNÍ HRA ANEB O TOM SLAVNÉM NAROZENÍ DK TEPLICE

Senior pas DK / 45min

Krušnohorské divadlo / od: 16:00

23.12. Last Christmas

Komedie / Romantický Velká Británie / 2019 / 103min

Kino Květen Teplice / od: 20:00

27.12. Šťastný nový rok

Romantický / Komedie Slovensko / 2019/ 95min

Kino Květen Teplice / od: 17:30

31.12. Špindl 2

Komedie ČR / 2019 / 107min

Kino Květen Teplice / od: 15:30



Trocha historie

PROSINEC

O prosinci

Prosinec je podle gregoriánského kalendáře dvanáctým a posledním měsícem roku a má 31 dní.

Latinský název *december* znamená *desátý měsíc* a je odvozen z římského kalendáře, podle něhož začínal rok březnem. Původ českého slova *prosinec* pravděpodobně pochází ze staroslovanského slovesa *prosinoti* – což znamená *prosvítat* či *probleskovat*, a to s odkazem na to, že slunce v prosinci jen prosvítá či probleskuje mezi mraky. Jedno ze starších vysvětlení slova *prosinec* se pojilo s tradiční potravinou, která se tento měsíc hojně konzumovala – tedy s *prosem*.

Dne 21. prosince nastává zimní slunovrat. Slunce je začátkem prosince ve znamení Střelce, poté přechází do znamení Kozoroha.

Dne 6. prosince slavíme den sv. Mikuláše, biskupa proslulého svou štedrostí vůči potřebným lidem. Zde vznikla tradice obdarovávání dětí v tento den.

Poslední neděl v listopadu či první neděl v prosinci nastává období adventu. Slovo *advent* je odvozeno z latinského slova *adventus* a znamená *příchod*. Podle církve tak očekáváme příchod – narození Ježíše Krista. Advent znamená období čtyř neděl před Štědrým dnem a vánočními svátky.

Štědrý den slavíme 24. prosince. V tento den zasedneme nejprve ke štědrovečerní večeři, která se tradičně skládá z bramborového salátu a smaženého kapra, povídáme si a rozkrajujeme jablka, ve kterých hledáme hvězdičky – jako předzvěst toho, že následující rok budeme zdraví. Poté nastane ta dlouho očekávaná chvíle, kdy zasedneme k vánočnímu stromku, kde si předáme dárky. Tento den je vnímán jako den, který trávíme v úzkém kruhu svých bližních.

První svátek vánoční spadá na 25. prosince a podle liturgického kalendáře znamená zrození Ježíše Krista. V tento den navštěvujeme své příbuzné, pro které nechal Ježíšek dárky pod naším stromkem.

Druhý svátek vánoční je zasvěcen sv. Štěpánovi a spadá na 26. prosince. Tento den je tradičně spojen s koledováním. Kdo by neznal ono notoricky známé *Koleda, koleda, Štěpáne...*

V prosinci též oslavujeme konec roku, tedy slavíme 31. prosince na Silvestra. O půlnoci se pak tradičně otevírá šampaňské a odpaluje ohňostroj.



Prosincové svátky

- 1. prosinec** – 1. adventní (železná) neděle
- 6. prosinec** – den sv. Mikuláše, rozdávání dárků dětem
- 8. prosinec** – 2. adventní (bronzová) neděle
- 15. prosinec** – 3. adventní (stříbrná) neděle
- 21. prosinec** – den zimního slunovratu
- 22. prosinec** – 4. adventní (zlatá) neděle
- 24. prosinec** – Štědrý den
- 25. prosinec** – 1. svátek vánoční, příchod Ježíše Krista
- 26. prosinec** – 2. svátek vánoční, sv. Štěpán
- 31. prosinec** – poslední den v roce, Silvestr

Významná výročí

- 345** – Zemřel biskup sv. Mikuláš.
- 1065** – V Londýně bylo vysvěceno Westminsterské opatství.
- 1230** – Zemřel král Přemysl Otakar I., který zajistil dědičný titul krále i pro své nástupce.
- 1503** – Narodil se Nostradamus, francouzský lékař a astrolog.
- 1621** – Narodil se Bohuslav Balbín, spisovatel, jezuita, ochránce českého jazyka.
- 1774** – Marie Terezie vydala *Všeobecný školní řád* a zavedla povinnou školní docházku.
- 1787** – Narodil se Jan Evangelista Purkyně, český fyziolog.
- 1791** – Zemřel Wolfgang Amadeus Mozart, rakouský hudební skladatel.
- 1818** – Byla poprvé uvedena píseň *Tichá noc*.
- 1890** – Narodil se Bohuslav Martinů, český hudební skladatel.
- 1895** – Bratři Lumièrové uskutečnili první veřejné promítání filmu.
- 1903** – Bratři Wrightové uskutečnili svůj první let motorovým letadlem.
- 1948** – Valné shromáždění OSN schválilo v Paříži *Všeobecnou deklaraci lidských práv*.
- 1989** – Václav Havel byl zvolen prvním porevolučním prezidentem.
- 1991** – Zanikl Sovětský svaz.



RUBRIKA – SPOLUPRÁCE S ...



Tento měsíc chceme ohodnotit skvělou spoluprací s lékařem panem **MUDr. Jiřím Košťálem. Děkujeme! Níže co o sobě sám napsal ☺**

Jestli jsem se oženil ? To by nikdo nechtěl slyšet anabázi mých manželek a milenek :D. Studoval jsem Vojenskou lékařskou akademii v Hradci Králové, studium dokončil na Univerzitě Karlově v Hradci Králové. Promoce v roce 1991, Atestace ze všeobecného lékařství 1994. Od roku 1994 provozuji samostatnou lékařskou praxi v Duchcově. Mám dvě dospělé děti vystudované v ekonomických oborech. Dvouletou vnučku. Rád chodím běhat, jezdím na kole, lyžuji, běžkuji. Chodím do divadla, do kina, na koncerty.... Ještě něco ? No a ve volném čase si hledám ženu :D ´

TAK HODNĚ ŠTĚSTÍ PANE DOKTORE, SPOUŠTÍME VÝZVU – CHCETE HO? ☺



Interview s klientem

Tentokrát s p. Hrebik

Dobrý den

Dobrý den.

Řeknete mi něco o svém životě?

Narodila jsem se roku 1931 v Malých Žernosekách. Žernoseky byly pro mě hezká vesnice.

Chodila jste i na víno? Jsou tam vinice a výborné víno.

Já tenkrát na víno nebyla. Začala jsem pít víno, až když jsem byla vdaná. Tenkrát se pilo převážně bílý.

Takže dětství jste strávila v Žernosekách..?

No jenom dětství, pak jsem se vdala, v 16,5 letech.

To je docela brzo ☺

No a pak hned jsem měla dceru po svatbě. Na soudu mě museli zplnoletit. Já se do svého muže zamilovala, já ho měla ráda, až nevím kam. No a měli jsme z toho Jitku a za 20 měsíců Alenu.

To jste měla celkem náročné..

No a za 7 let ještě Pavla.

Takže tři děti máte?

Ano. Byla jsem od mala zvědavá děvče no a takhle to dopadlo ☺. V té době jsem ani nevěděla jak se děti rodí.. o tom se nemluvilo jako dneska.

A rodila jste doma?

No jo, to bylo normální být doma.

A s manželem jste zůstala celý život?

Ne, my jsme spolu byli asi 30 let. Víte, on hrozně žárlil, to nešlo. Bylo to manželství na nic. No a asi za dva roky jsem našla druhého muže a s tím jsem byla 38 let.

S tím jste byla šťastná?

Jéžíšmarja. My jsme měli královské manželství, já byla princezna a on byl princ. No, my jsme se ani jednou za celá léta nepohádali.

To je krásný...A já taky vím, že umíte německy..

No jo, já do 15 let uměla jenom německy! Pak jsem se učila česky..

A jako co jste v životě pracovala?

Já byla hodně doma, starala jsem se o děti, ale pak jsem pracovala v chemičce.

A co Vás v životě bavilo?

Já jsem se vdala do velkého hospodářství, takže krávy, koně, slepice, husy, kachny, krůty, všechno. A taky jsem milovala zahrádku, tu jsem musela mít ať jsem byla kde jsem byla.

Já taky miluju zahrádku, tak moc děkuji za rozhovor a mějte se hezky.

JÍDLLO MĚSÍCE

*Za nejchutnější jídlo
měsíce října bylo
vyhlášeno:*

Vločková polévka



a Kuře na paprice



Bon Appetit

Co se u nás dělo v LISTOPADU

Rehabilitace a cvičení



12

Pravidelně s našimi klienty cvičíme a rehabilitujeme. Tentokrát jsme si zacvičili při hudbě a navodili jsme si příjemnou náladu aromaterapií. Snažíme se našim klientům zpříjemnit i pohybové aktivity a pěkná hudba společně s příjemnou vůní dokáže v tomto případě hotové zázraky.



Naše klientka, paní H., ještě před přijetím do našeho centra nemohla chodit. Díky naší ošetrovatelské péči, rehabilitaci a cvičení dosáhla velkého pokroku.



Canisterapie



13

Naše kolegyně si do práce vzala svého pejska, jehož návštěva našim klientům výrazně zvedla náladu.



Nesmíme ale zapomenout na naši Bajku. Naše malá velká terapeutka je neustále v akci a dělá radost jak klientům, tak i nám. Vždycky nalezneme způsob, jak nás rozesmát a zpříjemnit nám společně strávené chvíle!

Psi jsou výborní společníci a dokáží jen svou pouhou přítomností zahnat veškeré pocity osamění. Ne nadarmo se říká, že pes nejlepším přítelem člověka.



Ergoterapie



V rámci ergoterapie naši klienti vyrobili spoustu krásných pestrobarevných květin z barevného papíru. Celé naše centrum teď hraje všemi barvami! Naši klienti jsou zkrátka velice šikovní a dělají nám radost.

Společné procházky



Pokud nám to chladné podzimní počasí jen trochu dovolí, vyrážíme s našimi klienty ven do přírody na čerstvý vzduch. Člověk je také součástí přírody a tyto pobyty venku jsou pro nás velmi příjemné.



Vzpomínkové odpoledne s písněmi Karla Gotta



15

Pozvali jsme si do našeho centra pana muzikanta, aby nám živě zazpíval a zahrál písně nedávno zesnulého zpěváka, pana Karla Gotta, legendu naší populární hudby. Nejedni z nás uronil slzičku za Mistra, ale vzpomínali jsme hlavně zvesela a s úsměvem na tváři – zpívali jsme, tančili jsme, smáli jsme se. A tak to má být.

Vážení přátelé, tohle opravdu nečekal nikdo, i když se někdy ví, co Bůh chystá. Pan Karel Gott má již oči sněhem zaváté, v myslích svých příznivců a obdivovatelů ale zůstává stále mlád. Nyní, když se vydal na cestu rájem, můžeme si jen zpívat známé písně, kterých bylo skutečně nespočet. Protože nic nekončí, dokud se zpívá.



Burza oblečení



Oblíbená burza oblečení je zpět a naši klienti si opět mohli nakoupit pár pěkných kousků za přívětivé ceny. A že bylo skutečně z čeho vybírat, nikdo neodešel s prázdnou.

Kurz první pomoci



Dětská skupina Pohoda

Senioři mají bohaté životní zkušenosti a protřelý pohled na svět, děti se žít teprve učí. My přikládáme mezigenerační spolupráci hluboký význam, proto také provozujeme dětskou skupinu. Senioři a děti se věnují společným aktivitám a vzájemně si vyměňují své pohledy na svět. Odměnou nám v této spolupráci jsou zářivé úsměvy, upřímný smích, spokojenost a dobrá nálada na obou stranách.



18

Mezi oblíbené společné aktivity patří ruční práce a společná výroba. Jelikož se ale kvapem blíží vánoční svátky, pustili jsme se společně do výroby vánočního cukroví. Šikovné ruce našich seniorů a dětí vykouzly skutečné dobroty, na kterých jsme si opravdu pochutnali.

Nyní však přejdeme k oficiálním záležitostem. Je nám potěšením oznámit, že jsme se dočkali také oficiálního uznání naší práce s dětmi a stali jsme se členy **Asociace provozovatelů dětských skupin a mikrojeslí, z.s.** Velice si vážíme přijetí naší dětské skupiny a s dětmi budeme v rámci našeho centra pracovat i nadále!



Jsme členem Asociace provozovatelů
dětských skupin a mikrojeslí



**mojedetska
skupina.cz**

Rozhodnutí předsedy spolku

Asociace provozovatelů dětských skupin a mikrojeslí, z. s.

**IČO: 07004249, se sídlem Biskupcova 1643/37, 130 00 Praha 3
zapsané v obchodním rejstříku vedeném Městským soudem v Praze, oddíl L, vložka 66158
(dále jen „Spolek“)**

Datum a místo: 1.11.2019
Biskupcova 1643/37, 130 00 Praha 3

Přítomni: **Mgr. Daniela Celerýnová, DiS.**, nar. 6. 8. 1981,
Biskupcova 1643/37, 130 00 Praha 3, předseda Spolku

Předmět rozhodnutí: rozhodnutí o přijetí/~~nepřijetí~~ člena Spolku

19

I.

V souladu s ust. § 233 zákona č. 89/2012 Sb., občanského zákoníku, v platném znění, předseda Spolku tímto s odkazem na přihlášku členství doručenou Spolku dne 25.10.2019 rozhoduje o

přijetí

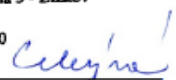
Vaše Harmonie o.p.s., IČO 22794581

Ruská 292/2a, 417 03 Dubí 3

jako člena Spolku

V Praze dne 1.11.2019

**ASOCIACE PROVOZOVATELŮ
DĚTSKÝCH SKUPIN A MIKROJESLÍ z.s.**
Biskupcova 1643/37, 130 00 Praha 3 - Žižkov
IČO: 07004249
tel: +420 725 938 950


Mgr. Daniela Celerýnová, DiS.
předsedkyně



MOŽNOST VÁNOČNÍ VEČEŘE U NÁS V SENIORCENTRU



Pro rodiny našich klientů jsme připravili možnost Vánoční večeře u nás v Seniorcentru. Nemusíte doma nic připravovat, vařit, smažit.. Užijte si pohody, klidu, profesionální kuchyně a pohostinství u nás.

Cena je pouze 150 Kč/osobu.

Stačí napsat naši sociální pracovníci na socialni@seniorcentrum-pohoda.cz nebo zavolat na 775 66 55 86 a večeři si domluvit.

Krásné Vánoce!

Merry Christmas



Projekt „Strom života“

V září jsme se zapojili do projektu „Strom života“ a úspěšně v něm pokračujeme i nadále. Kořeny stromu značí mládí, a strom roste až do košaté koruny (stáří). Technika výroby i výsledná podoba stromu je individuální a vždy záleží na konkrétním klientovi. Po dokončení stromu začne vzpomínání, vyprávění, výběr fotografií. Naši klienti prostřednictvím těchto stromů vyprávějí své životní příběhy – a že jsou skutečně pestré. Je totiž rozhodně na co vzpomínat. Na bohatě prožitý život plný zážitků a lidí, které naši klienti milovali a milují. Své vzpomínky budou mít klienti stále při sobě a jejich rodina jednou bude mít skutečně krásnou vzpomínku.

Další dokončený strom života je úspěchem nejen pro naši klientku, ale také pro nás. Spokojený úsměv značí dobrou náladu a dobré duševní rozpoložení má také pozitivní vliv na celkový zdravotní stav. Pro nás úsměvy znamenají také to, že to, co děláme, skutečně dává smysl a žene nás to dál. A dá se říct, že nás úsměv prostě jen krásně a lidsky hřeje u srdce.



SOUΤĚŽ NA FACEBOOKU

Jelikož jsme chtěli udělat radost někomu z Vás, připravili jsme soutěž, kde můžete vyhrát krásné ceny – mimochodem vše, co si každodenně užívají i naši klienti ☺

Stačí se podívat na naši facebookovou stránku Seniorcentrum Pohoda a splnit všechny podmínky. HODNĚ STĚŠTÍ!

!!!SOUTĚŽ O WELLNESS - PRIVÁTNÍ VÍŘIVKA PRO 2 !!!

Vyhrajte pro sebe nebo pro své blízké luxusní vířivku a další ceny!

Možné darovat jako voucher pod stromeček

1.místo - luxusní vířivka pro dva s láhví šampaňského

2. místo - celková masáž

3. místo - rašelinové zábaly

22

Pravidla jsou jednoduchá.

- 1) Dejte "like" pod příspěvek Soutěž o Wellness - privátní vířivka pro 2
- 2) Sdílejte fotku na svém profilu.
- 3) Napište do komentáře heslo "Seniorcentrum Pohoda"

19. prosince vybereme náhodně 3 výherce.





✓ LISTOPADU jsme přivítali nové klienty:

Bigge Elfriede
Kašoková Marta
Krüger Brigitta
Krüger Karl Heinz
Rembiak Anneliese

Ať se Vám u nás líbí.



23

V měsíci LISTOPADU nás opustili:

*Pelzer Hermine
Ruml Jaroslav*



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



Kdo oslavil v ŘÍJNU narozeniny

6.10. Partíková Anna

10.10. Schmid Rosa

12.10. Reese Erika

15.10. Oršulová Olga

16.10. Růtová Marie



24

Moc se omlouvám všem, v minulém měsíci došlo k mému pochybení, kdy jsem uvedla špatně všechny, kdo slavil v říjnu narozeniny. Nyní to napravuji a budu doufat, že mi to odpustíte. Moc děkuji p. Oršulové, že mě na chybu upozornila (bez ní bych si toho nevšimla).

Blahopřejeme

Kdo oslavil v LISTOPADU narozeniny

2.11. Riek Hedwig

14.11. Tkadlecová Marta

15.11. Děrdová Květoslava

16.11. Pixová Božena

27.11. Trunecký Josef

29.11. Töpfer Günter



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



Poděkování Sponzorům

Tímto bychom chtěli poděkovat všem našim sponzorům za to, že nám umožňují poskytovat takovou péči, jakou u nás najdete. Moc si vážíme všech pravidelných dárců ať už z řad rodin, firem či další široké veřejnosti. V tomto roce jsme díky Vaším darům mohli zakoupit několik přístrojů na zlepšení zdravotní péče, přijmout další zdravotní sestry a rehabilitačního pracovníka, který se o naše klienty pečlivě stará, zvýšit individuální péče o naše klienty a spoustu dalších věcí. Snad i příští rok budeme v tomto duchu pokračovat a podaří se nám získat stejně hodnotné dary.

DĚKUJEME!



Poděkování za to, co děláme

Je pro nás důležité, aby se u nás klienti cítili dobře a jako doma. Udělali jsme radost paní Tkadlecové, pro kterou jsme přichystali oslavu narozenin. Její dcera, paní Cífková, nám poslala krásné poděkování! Moc nás těší jakákoliv zpětná vazba, ale ještě více vědomí, že to, co děláme, nepřijde nazmar!

Dobrý večer, chtěla bych vám jménem naší rodiny poděkovat za již roční péči o naši maminku (p. Tkadlecovou) a umožnění oslavit v prostorech vašeho Seniorcentra maminičky narozeniny. Myslím, že se nám povedlo touto oslavou maminku překvapit.

Děkuji, Cífková

Podívejte se s námi na koláž z fotek z oslavy, která naší klientce udělala skutečnou radost!



Ještě jednou všechno nejlepší!



Pohodová chvílka poezie

Naši zaměstnanci jsou empatičtí a šikovní lidé mnoha kvalit a talentů. Jedním z nich je také básnické nadání. Básnické výtvořny našich zaměstnanců se skutečně velmi povedly a my se s vámi nyní podělíme o dva z nich – v té první se jedná o životní zkušenost naší aktivizační Marie. Více básní najdete na facebooku.



Naše Pohoda

Jedu městem ranní mlhou,
hle co tu svítí přede mnou.
Je to možná náhoda,
ale cedule hlásí *Seniorcentrum Pohoda*.

Hodím blinker, jedu k bráně,
nikde nikdo, jen nějaký muž nese hrábě.
Ptám se mile - "*Je to tady Pohoda?*"
Stala se mi příhoda,
že navigace mě zavedla
až k vám do dvora."

"Co tu chcete, milá dámo,
nikoho sem nepustím,
je to přísně zakázáno."

"Milý pane, jdu se zeptat na práci,
na Facebooku psali, že je to lahoda,
tak jsem tady a vidím cedule Pohoda."



Sunu se pomalým krokem do haly,
mám stále velké obavy
a nic mi nejde do hlavy.
Na recepci mě vítá paní,
co tu chci a jaké že mám přání.
Milým hlasem povídám:
"Jdu na pohovor, prosím vás."
Paní řekne: *"Stůjte tady,
zavolám šéfku, ta si ví rady."*
Srdce mi buší jako o závod,
štamprdla by mi přišla vhod.

Když se náhle kolem mne mine menší paní,
nese léky a nějaké psaní.
Za ní běží kvapem asi sestra s ultrazvukem.
Někde slyším zpívání,
asi mají dlouhou chvíli,
tak si pějou, až to kvílí.

V tom se blíží mladá paní.
"Jsem tu ředitelka," praví.
"Máte zájem o práci?"
"Ano," hlas ve mně burácí.
*"Ráda bych tu s vámi byla,
o radosti, starosti se podělila."*

Šéfka na mě mrkne okem.
*"Zítřka přijďte brzy ráno,
o vše je tady postaráno."*

Tak jsem tady, tu mě máte,
díky malé náhodě
pracuji zde v Pohodě.



Seniorcentrum Pohoda

Naše Seniorcentrum Pohoda je vždy v pohodě,
pojdte s námi, nenechte nic náhodě!
Děje se tu věcí opravdu hodně,
rozhodně se nebudete cítit nudně!

Máme tu wellness, bazén, vířivku,
hodíte se tu úplně do klídku,
žádný stres a žádné vrásky,
je tu všude kolem spousta lásky.

Aktivizační, pečovatelé, sociálky,
nejsou tu nikdy žádný hádky,
lidi zde mají tu nejlepší péči,
zdravotní úsek a doktoři tu všechny léčí.

V salónu krásy se nalícíte,
na tanečním odpoledni si zatančíte,
v nové kavárně si kávu vypijete,
s dětmi v naší skupině si hezky pohrajete.

Dobré jídlo, pohoda a příroda,
To je úcta ke stáří našeho národa,
žít a dožít tak, jak káže naše svoboda,
v míru, štěstí, v Seniorcentru Pohoda.

**„Určitě to není náhoda,
Jak dobře je v Seniorcentru Pohoda.“**



VTÍPKY ZE ŽIVOTA

Můj pes pořád honil lidi na kole.
Nakonec už to zašlo tak daleko,
že jsme mu to kolo museli vzít.



Tak ti nevím, ale něco se mi na tom jejich pozvání na štedrovečerní večeri nezdá...



"Brácha není doma. Šel kolem takovej hodnej pán a vzal ho s sebou na ryby."

Pepíček se ptá tatínka:
„Tati, odkud se bere vítr?“
„To nevím.“
„A tati, proč jsou kytky zelené?“
„Nevím.“
„A tati, proč je země kulatá?“
„Nevím.“
„Nevadí, že se tě pořád ptám?“
„Kdepak, synu, jen se ptej, jinak se nic nedozvíš.“

3

Žena si stěžuje svému manželovi:
„Vidíš ten roztomilý pár, co bydlí přes ulici?
On jí pořád otvírá dveře,
nosí jí květiny, líbá ji.
Proč taky nemůžeš dělat takové věci?!“
Muž: „Zbláznila ses?!“
Vždyť tu ženskou prakticky neznám!



Ne, děkuji, nic nepotřebuji. Já sem chodím rozjímat...



Něco pro děti

Vánoční bludiště

Dokážeš najít cestu k
hvězdě na špičce
stromku?



34

Předpověď počasí



V první polovině prosince se teploty dosáhnou nejvyšší denní teploty kolem 10 °C, v druhé polovině měsíce se začne značně ochlazovat a zejména noční teploty dosáhnou minusových hodnot. Průměrná denní teplota pro prosinec je 0,2 °C.

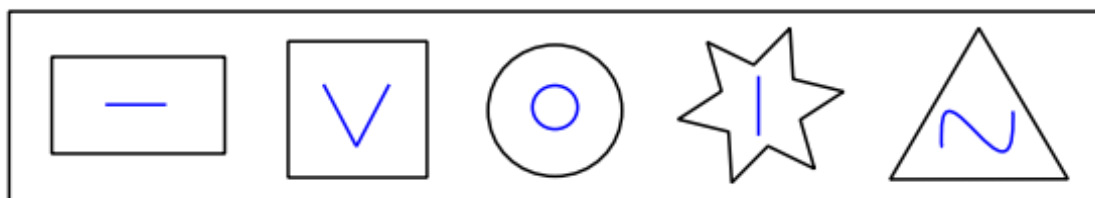
Pranostika

- Jaký prosinec, takové jaro.
- Když v prosinci mrzne a sněží, úrodný rok na to běží.
- Když prosinec bystří, po Vánocích jiskří.
- Mrazivý prosinec, mnoho sněhu, žíznivý roček bude v běhu.
- Pošmourňý prosinec dobré je znamení pro sady, lučiny a všechno osení.


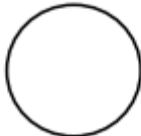



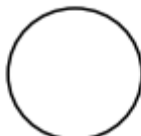




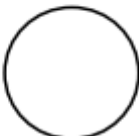
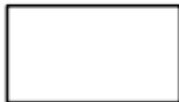

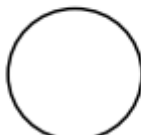

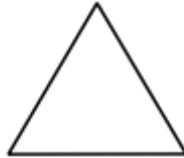


Trénujeme paměť

Prohlédni si rámeček a zapamatuj si, jaká značka je nakreslena v kterém obrázci.



Teď rámeček zakryj nebo přehni papír a zkus paměti dokreslit stejné značky do obrázců:.



ZÁVĚREM



Milí přátelé a příznivci našeho Seniorcentra,

Sváteční čas nastává a já Vám všem za celý tým Seniorcentra přeji hlavně klid a pohodu (nejen v Pohodě) v časech vánočních svátků. Svátky mají být totiž hlavně v duchu pohody a klidu, nejde o vítězství v množství napečeného cukroví (nýbrž o společný čas strávený s rodinou nad hezkou činností), nejde o množství a finanční hodnotu darovaných dáreků (nýbrž o to, že darujete s láskou), nejde ani o dokonale uklizený byt či dům (klidná a pohodová maminka a manželka je jistě pro rodinu před Vánoci potřebnější).

Mým největším přáním je, aby se měli lidé rádi, aby si pomáhali, aby zmizely pomluvy a lži, aby se každý zaměřil sám na sebe a zhodnotil svoje chování, svoje činy a snažil se najít v sobě lásku a pochopení pro druhé.

Ať i vy najdete své „slunce v duši“ a nový rok 2020 bude pro nás všechny slunečnější a pohodovější.

Sledujte naše facebookové stránky Seniorcentra Pohoda, budeme rádi za každý pozitivní ohlas.

Děkujeme!



Vaše
Sociální pracovníce
Bc. Pavla Šulcová
a Lucie Suchopárová

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: 36

Cena jednoho výtisku: neprodejně

