



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



12. vydání



ÚNOR 2020



Slovo úvodem

Paní ředitelka Hana Zeithammerová

Zima končí a náš Domov se pilně připravuje na jaro.

Co jsme nachystali a stále chystáme:

- Nové závěsy na pokojích, ve společných prostorách a v klubovně
- Nové dekorace
- Výsadba na zahradu – maliny a ostružiny, ať máme suroviny na vynikající koláč
- Náš Domov se rozroste o králíky
- Do jídelny dáme velké piano.

A tak se rovnou zeptám, najde se někdo z klientů či zaměstnanců, kdo umí hrát a zpříjemní nám tak den? Snažíme se, aby se bylo vždycky na co těšit ☺

2

ŘÍKAJÍ O NÁS

Prosím, poděkujte mým jménem všem pracovníkům,
kteří se o tetu (paní Vaculíkovou),
po celou dobu jejího pobytu u Vás, výborně starali.
Děkuji a jsem s pozdravem R. Kastl

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



Kulturní aktivity na měsíc

ÚNOR 2020

3. února: Procvičování koncentrace pozornosti

13. února: TANEČNÍ ODPOLEDNE
- 14:30 - 16:00
(tanec, občerstvení, zábava)

17. února: Procvičování logického myšlení

20. února: Výlet do OC Olympie
- dle počasí zámecká zahrada

21. února: Cvičení se šátky, gumou při hudbě
- relax. cvičení s hudbou s Maruškou

26. února: Procvičování kr. a dl. paměti
- s Gábinou na budově B (něm. uživatelé)

Pravidelně: canisterapie,
kavárničky, filmový klub a
mezigenerační hry s dětmi

Slavíme společně narozeniny klientů.

Těšíme se,
Vaše aktivizační.



Kalendář zajímavých akcí v Teplicích a okolí

18.2. VALENTÝNSKÝ KONCERT

Senior pas DK/120min
Dům kultury Teplice / od: 19:00

18.2. Cats

Komedie / Drama / Fantasy / Muzikál Velká Británie / USA/2019/105min
Kino Květen Teplice / od: 15:00

20.2. Příliš osobní známost

Komedie / Romantický Česko / Slovensko/2020/107min
Kino Květen Teplice / od: 17:30

25.2. Malé ženy

Drama / Romantický USA/2019/135min
Kino Květen Teplice / od: 14:30

25.2. MARTIN LOEW-cestovatelská diashow: MONGOLSKO

cestovatelská diashow/120min
Dům kultury Teplice / od: 18:00

25.2. MALÝ PRINC

muzikálové představení/60min
Krušnohorské divadlo / od: 08:30 10:15

27.2. 2. ABONENTNÍ KONCERT CYKLU C

koncert SČF Teplice
Dům kultury Teplice / od: 19:00



Trocha historie

ÚNOR

Únor je podle gregoriánského kalendáře druhý měsíc v roce. Má 28 dní, v přestupném roce má 29 dní. Třikrát v historii měl únor i 30 dní. Český název měsíce vysvětlují jazykovědci tím, že se v tuto dobu při tání ledu ponořují ledové kry na řekách (únor = nořiti se).

V římském kalendáři byl únor posledním měsícem v roce. Právě proto tento měsíc má proměnlivý počet dnů a právě k němu se přidával v přestupném roce jeden den. Při přechodu z juliánského na gregoriánský kalendář se tento zavedený postup neměnil. Varianty původně římského (respektive latinského) názvu *Februarius* obsahuje většina evropských jazyků.

Únor začíná vždy stejným dnem v týdnu jako březen a listopad, s výjimkou přestupného roku. Tehdy začíná ve stejný den jako srpen. Únor začíná vždy stejným dnem v týdnu jako předchozí červen.

Při výpočtu úroků podle některých metod se únor bere jako ostatní měsíce, tzn. že má 30 dnů.

2. únor 1124 – Zemřel kníže Bořivoj II., 17. český panovník

5. únor 1973 – Narodena Kateřina Neumannová, slavná česká sportovkyně, mistryně v běhu na lyžích

6. únor 1895 – Naroden Ferdinand Peroutka, významný český spisovatel

6. únor 1905 – Naroden Jan Werich, známý český herec a komik, nerozlučně spjat s Jaroslavem Ježkem a Jiřím Voskovcem

7. únor 999 – Zemřel Boleslav II., 6. český panovník; za jeho vlády proběhlo vyvraždění konkurenčního rodu Slavníkovců

14. únor 1368 – Naroden český král a římský císař Zikmund Lucemburský, 38. český panovník

15. únor 1924 – Naroden Jiří Šlitr, český skladatel

15. únor 1972 – Narodení Jaromír Jágr, jeden z nejslavnějších českých hokejistů

18. únor 1126 – bitva u Chlumce, Soběslav porazil římského krále Lothara III.

18. únor 1932 – Naroden Miloš Forman, významný americký režisér českého původu

25. únor 1948 – Prezident Edvard Beneš přijal demisi ministrů; komunisté přebírají vládu v Československu na dlouhých 40 let

25. únor 1969 – Jan Zajíc se v den výročí komunistické revoluce upálil na Václavském náměstí v Praze po vzoru Jana Palacha

26. únor 1361 – Naroden český král Václav IV., 37. český panovník



Trocha historie – Bílinská kyselka

Bílinská kyselka je minerální voda pro léčebné využití a tedy přírodní léčivý zdroj vody. Pramení v Českém středohoří u města Bíliny. Čerpá se z hloubky 190,8 m ze zdrojů nacházejících se v masivu vrchu Kaňkov. Bílinská kyselka patří mezi přírodní alkalické hydrogenuhličitanové kyselky s vysokou koncentrací minerálních látek. Díky vysokému obsahu volného oxidu uhličitého je přirozeně perlivá (Odtud název kyselka). Z kationtů obsahuje zejména sodík, draslík, vápník, hořčík a železo, z aniontů chlorid, síran, fluorid a hydrogenuhličitan. Teplota vyvěrající vody je mezi 8 a 11 °C. Od 16. století se plnila tato léčivá minerální voda do hliněných džbánek, které se zalévaly voskem a expedovaly zákazníkům do dalekého okolí. Léčivé vody z Bílinských zdrojů se počátku nejvíce užívaly v blízkých lázních Teplice v Čechách.



RUBRIKA – ZAMĚSTNANEC MĚSÍCE



Tento měsíc byla vyhlášena zaměstnancem učitelka v dětské skupině.
(nepřeje si publikaci).

Děkujeme všem učitelkám v DS Pohoda za práci, kterou vykonáváte. Je vidět, že naše dětičky jsou šťastné a spokojené. Všem rodičům vychází p. učitelky vstříc, dávají rady všem maminkám a učí to, co maminky už doma nestíhají.

Naše děti mají tu nejlepší péči a my maminky víme, že lépe by o ně nebylo postaráno opravdu nikde.

Děkujeme za nás, spokojené maminky, ale i za naše šťastné dětičky.



Interview s klientem

p. Štverák

Dobrý den, chtěla jsem s Vámi udělat rozhovor do našich Pohodových novin, mohu?

Jsem Vám k dispozici.

Děkuji. Ráda bych se zeptala na Váš život, kde jste se narodil?

Narodil jsem se ve vesnici s názvem Střítež. Bylo to hned vedle vesnice Ležáky. Ležáky byly vypáleny ve 42. Roce, já se narodil ve 43. Kdyby to bejvali vzali šmahem, tak tu nejsem.

A tam jste i vyrůstal?

Ve 45. jsem se přestěhoval do Teplic.

To akorát končila válka. A kam jste chodil do školy?

Na Průmyslovku. A pak jsem chodil na vysokou školu. Chybí mi jen diplomka.

Tak jestli jste chodil 5 let, tak jí máte.

Já to taky říkám.

Měl jste ženu?

Ano, měl jsem ženu, před 20 lety zemřela.

Byli jste spolu šťastní?

Já si myslím, že jo.

Máte recept na šťastné manželství?

Pochopení. A my jsme měli jednu zásadu. Když jsme se pohádali, tak jsme se potom spolu bavili.

Když jeden řekl: jdeš na pivo..

nikdy se nestalo, že by ten druhý řekl ne. Na Výsluní jsme chodili.

A co děti? Kolik máte dětí?

Dvě. Dceru, to je učitelka na základce a syn, ten je v Děčíně. Jezdí za mnou, dcera přijde dneska, syn tu byl včera.

A kde jste v životě pracoval?

Já jsem dělal na Báňských projektech. Ne na stavbách, to si lidi pletou. Tam jsem dělal projektanta, pak jsem dělal sekretáře tělovýchovný jednoty na stadionu Teplice, v penzi jsem dělal předsedu komise ledního hokeje, to znamená, že řídím všechny soutěže v kraji. Ale teď už ne.

Jaký byl Váš koníček?

Sport, hokej, fotbal. Hrál jsem závodně házenou.

Jak se Vám tady líbí?

Zvykám si, to víte, doma je doma. Chtěl bych jet na výlet.

Jeskyni byste chtěl zkusit? A výlet do Bílinské kyselky – do muzea?

No to bych jel.

Tak to je paráda, tak jsme domluveni, pojedeme.

Máte tady pěkný výhled.

Jo výhled je pěkný, na Komárku, na daňky, Krušné hory. Tak už jsem Vám asi všechno řekl.

Ano, moc děkuji za rozhovor a mějte hezký zbytek dne.

Nashledanou.

JÍDLO MĚSÍCE

Za nejchutnější jídlo
měsíce LEDNA bylo
vyhlášeno:









SRNČÍ RAGŮ S BRUSINKAMI, SPECLE



Bon Appetit

VZPOMÍNÁME...



	ZÁVOD SEVERKA CENOVÁ SKUPINA III. DNE 1. XI. 1965
<h2>Jídelní lístek</h2>	
	DĚTSKÉ JÍDLO : 220 Plněný paprikový lusk s rýží.....5,90
	SPECIALITA ZÁVODU: Předsnídková dršťková polévka 2,30
	SPECIALITA DNE: 100 Myslivcká hovězí pečeně, knedlík..6,90
STUDENÉ PŘEDKRMY	
	Ruské vejce.....3,20 100 Liberecká tlačěnka, dibule3,20
	OLÉVKA : Jaternicová 1,- Hovězí krupicová s vejcem0,70
TEPLÉ PŘEDKRMY	
	Smažený sýr /Eidam/ tatar. om. brambor máslo 10gr..5,20 Michaná vejce po italsku3,60
HOTOVÁ JÍDLA	
	100 Vařené hovězí přední, tatar. om. brambor máslo.6,10 100 Vařené hovězí přední, rajská omáčka s knedlíkem6,40 100 Vařené hovězí přední, čočka5,50 100 Vařené hovězí přední, fazole4,90 100 Svíčková na smetaně s knedlíkem.....6,60 100 Cikánská hovězí pečeně s bramborem....6,40 100 Hovězí file na paprice s rýží.....5,80 100 Hovězí file přírodní s bramborem....5,40 100 Hovězí guláš s knedlíkem.....5,70 100 Hovězí na papři s bramborem.....4,90 100 Vepřový bůček, bramborový knedlík, kys. zelí...5,- 100 Vepřová krkovička brambor. knedlík, špenát....6,30 100 Sezedsinský vepřový guláš s knedlíkem5,70 100 Smaž. vepř. řízek, brambor. salát s vejci 150gr9,- 100 Uzený bůček, čočka6,70 100 Uzený bůček, bramborový knedlík, špenát...6,70 50 Plněné brambor. knedlíky uzeným masem, špenát5,50 50 Sekaná pečeně, brambor, kyselé zelí.....4,50 50 Smažený karbanátek bram. salát s vejci 150 gr5,70 50 Ruský biftek s knedlíkem.....5,50 50 Sekaná svíčková s knedlíkem....4,80
BEZMASÁ JÍDLA	
RESTAURACE A JÍDELNY	Špenát se sáz. vejcem, brambor máslo 10gr.5,20 Čočka se sázeným vejcem.....4,30 Fazole se sázeným vejcem.....3,70 Knedlíky s vejci, červená řepa.....5,10 Selská omeleta, červená řepa.....4,40



Recepty našich klientů

Bazalka a medvědí česnek

Koření je od pradávna používáno na zpestření pokrmů. Avšak některé druhy kromě zlepšení chuti působí jako antioxidant, regulátor cholesterolu, zlepšují trávení nebo posilují imunitní systém či snižují krevní tlak a mnoho dalších účinků. Také následující dva druhy koření v sobě skrývají mnoho zdravotních účinků na naše zdraví.

Bazalku v kuchyni můžeme použít takřka na všechny druhy jídla. Od salátů po ryby či maso a těstoviny. Nejvíce je oblíbená v italské kuchyni. Určitě nás napadne slavný salát Caprese: s rajčaty a mozzarellou a olivovým olejem. Úžasné je také bazalkové pesto z čerstvých lístků bazalky. Doporučujeme vyzkoušet bylinkové máslo – sušenou bazalku smíchat s měkkým máslem, dát do ledničky ztuhnout a pak ho použít např. k pečené zelenině. Bazalku lze přidat i do smoothie.

Existuje více druhů bazalek (pravá, řecká, posvátná). Nevýhodou bazalky je, že po utrnutí ztrácí svoji barvu a zhnědne. Bazalka je chutná v kombinaci s mátou, petrželí, pažitkou či tymiánem.

Jaké jsou její zdravotní účinky? Přiložením lístků na pokožku zklidníte podrážděnou nebo popálenou pleť. Esenciální bazalkový olej podporuje vykašlávání a pomáhá při nespavosti. Vnitřně působí protizánětlivě a snižuje krevní tlak, působí proti křečím a podporuje trávení. Můžete také připravit odvar z bazalky – sušenou bazalku 1 minutu povařte, nechte louhovat 30 minut, sceďte a můžete odvar pít nebo používat jako kloktadlo.

S jarem se probouzí příroda a roste i jedna vzácná bylinka: **medvědí česnek** – přírodní antibiotikum. Obsahuje vitamín C, podporuje trávení, má prospěšné účinky na zdraví žaludku, hojí rány, detoxikuje a likviduje střevní parazity. Na jaře posiluje imunitu a čistí organismus. Stejně jako u bazalky ho můžete použít do bylinkového másla nebo udělat pesto. Pozor na vysoké dávky česneku – má močopudné účinky a může tak dráždit ledviny.

Medvědí česnek můžeme použít na maso, do polévek, nádivek či pomazánek. Sušení je ideální způsob, jak si uchovat alespoň některé zdravotní výhody této bylinky a mít ho k dispozici celou zimu! Medvědí česnek má mnoho společného s bazalkou. Je vhodné tyto dvě bylinky střídát, jejich výhodou je možnost dochutit pokrmy na mnoho způsobů.



Pomazánka s bazalkou nebo medvědí česnekem

NÁZEV SUROVINY	MNOŽSTVÍ
	10
	[g, ml]
<i>Lučina Creme Fraiche</i>	400
<i>Bílý smetanový jogurt</i>	200
<i>Sušený medvědí česnek nebo bazalka</i>	30
<i>Sůl (dle chuti)</i>	
<i>Pepř (dle chuti)</i>	
<i>Opražené vlašské ořechy (dle chuti)</i>	
Hmotnost surovin	630

Pracovní postup

- Lučinu Creme Fraiche smícháme s jogurtem a bylinkami. Přidáme dle chuti sůl a pepř.
- Podáváme na žitném chlebu a následně posypeme opraženými oříšky.

Přejeme dobrou chuť!



Co se u nás dělo v LEDNĚ

*Naše zamrzlé Seniorcentrum
Pohoda*



*Děláme ranní protažení i na
budově B – nyní s novou
Ergoterapeutkou Petrou*

14

*Taneční odpoledne se vším všudy.. Krásně se
zapojily i dětičky z dětské skupiny a rozjely
tak zábavu a úsměvy na tvářích*



*Každý týden chodíme s klienty plavat.
Jelikož stále podporujeme
mezigenerační spolupráci, dnes s námi*



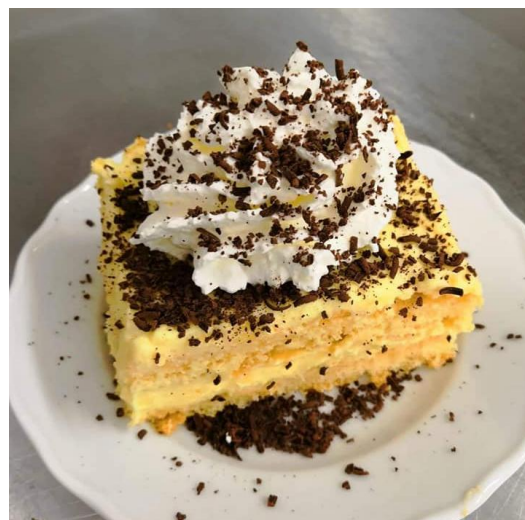
*byla plavat i malá Nina. A
plavání a cvičení nám všem šlo
hned o něco lépe.*

*Modes robes aneb jaká byla v našem
Seniorcentru zábava 😊*



15

*Kavárna otevřena pro naše klienty ♥ ☐
Moc příjemné posezení u kávy a zákusku*



Výlet do nákupního centra Olympia Teplice



16



*Takhle u nás probíhá Salón krásy,
namasírujeme obličej, nalíčíme, upravíme
vlasy a opět se cítíme jako ŽENY*

*Canisterapie v našem Seniorcentru probíhá
každý den, Bajka je nejlepší společník,*



Úžasná práce s keramikou a naší aktivizační Jitkou



V našem Seniorcentru vznikají i nová úžasná přátelství ♥

I v lednu bylo u nás opět krásně. Museli jsme využít krásné počasí a zajít se podívat na venkovní krásy našeho Seniorcentra.



Kavárna "U dvou přátel" pod vedením úžasně Denisy, která se postarala o zábavu a vykouzlila úsměvy na tvářích Našich uživatelů. Děkujeme Denise za úsměvy a Mirce za vynikající občerstvení.



Dětská skupina Pohoda

Mezigenerační spolupráce je pro nás velmi důležitá. Dětičky z naší dětské skupiny vždy rozzáří oči našim seniorům a vykouzlí úsměv na tváři.

Tentokrát si společně zahráli pohádku "O třech prasátkách".



ČLÁNEK O DĚTSKÉ SKUPINĚ

Mezigenerační setkávání jako přínos pro obě strany

V minulosti bylo zcela běžné, že rodiny se postaraly o své blízké ve stáří, více generací bydlelo ve stejném domě a prarodiče, když už nemohli pracovat, pomáhali s výchovou dětí. Babičky a dědečkové už jsou zkušené, a tak mohli s výchovou potomků velmi pomoci. Naopak děti braly jako zcela samozřejmou součást života, že s nimi tráví čas starší generace.

Bohužel však tyto vazby již nejsou běžné a zdá se, že v dnešní době se vytrácí běžná spolupráce a harmonie mezi generacemi. Přitom důležitost právě těchto vazeb je pro obě strany nevyčísitelná. Vždyť kde se mají děti naučit úctě ke stáří? Jak mají vědět, že seniory bolí klouby a potřebují si sednout v autobuse? Kritizujeme dnešní mládež, ale nedáváme jim příležitost k poznání. Pouze přímým kontaktem se seniory získají děti zkušenosti. Tím, že s nimi tráví čas, zjistí, že věci jsou úplně jinak, než jak se jim může zdát. Právě zkušenosti jsou tím největším darem, jaký může senior dětem dát. Děti se naučí trpělivosti, zjistí, že ne každý senior je nepříjemný, že je potřeba starším lidem pomáhat a naopak si vážit jejich rad, nebo se nad nimi aspoň zamyslet. V neposlední řadě je pro děti velmi přínosné vyprávění ze života seniorů, jelikož si z minulosti mohou vzít spoustu poučení, které mohou v životě později uplatnit. Nejzásadnějším přínosem je získání respektu a úcty ke stáří a povědomí o tom, jak život běží, že začíná a také končí.

Mezigeneračním setkáváním ale nezískávají pozitivní zkušenosti pouze děti. Samozřejmě i pro seniory je setkávání s dětmi velmi přínosné. Nejpřínosnější je to v organizacích typu Domov pro seniory, kde senioři zůstávají sami bez každodenního kontaktu s rodinou. Za některými chodí rodina méně často, za někým častěji, ale stále zde nedochází ze strany rodiny k přirozenému kontaktu každý den. Senioři poté v těchto typech zařízení mohou upadat do depresí, musí se medikovat a tím se rozjíždí kolotoč nepříznivých vlivů z institucionalizované péče.



Dětská skupina Pohoda

Některé domovy seniorů spolupracují se školkami nebo dětskými skupinami a pořádají pravidelná setkání (například v Praze v rámci projektu 2 generace), ale tyto snahy nemohou být tak účinné jako to, když je dětská skupina přímo v Domově pro seniory. V České republice se význam takového spolupráce teprve objevuje, tudíž Domovy takto fungující bychom mohli spočítat na prstech jedné ruky. Jedním z takových domovů je Seniorcentrum POHODA o.p.s. v Dubí, Domov pro seniory a Domov se zvláštním režimem.

„Řídíme se u nás zásadou, že kontakt s dětmi je jednou z nejlepších věcí pro zkvalitnění života seniora. Někomu se může zdát, že péče o tělesnou stránku seniora je postačující. Pravdou ale je, že hlavním důvodem problémů, které seniory trápí, je psychika. I proto se snažíme seniory v našem Domově především aktivizovat. A kdo nejlépe a přirozeně seniory aktivizuje? Samozřejmě, že děti. Nelze slovem vyjádřit pozitivní vliv dětí,“ říká Pavla Šulcová, sociální pracovnice v Seniorcentru.

„Tím, že máme dětskou skupinu přímo v Seniorcentru Pohoda, senioři potkávají děti i několikrát denně, ale samozřejmě se zúčastňují i dalších společných aktivit a akcí. Není nad to, když seniorovi, který vše neguje a má depresi, najednou vykouzlí úsměv na tváři malá tříletá holčička, která si hraje s míčem,“ usmívá se paní Šulcová a dodává: *„Svět seniorů se najednou zbarví do světlejších odstínů, je barevnější, veselejší, najednou zase život dává smysl a má cenu ještě za něj bojovat. Naši senioři znají všechny dětičky, vědí, kdo si pro ně chodí, pravidelně na ně čekají, nosí jim dobroty, ale samozřejmě s nimi dělají i činnosti jako např. procvičování jemné motoriky, procvičování kognitivních funkcí a další zásadní věci, které mají velký vliv na jejich zdraví a na jejich psychiku. Něco vyrábět s dětmi, nebo si hrát hry, zpívat, tancovat, přece má smysl nebo ne? Bez dětí by některé naše babičky a dědečky možná něco bavilo, ale rozhodně by nedali do aktivit tolik energie a snahy.“*



Dětské skupiny v domovech pro seniory jako příklad dobré praxe

Právě pozitivní motivace k činnosti (ať už fyzické či psychické) podle paní Šulcové vede k udržení či zlepšení zdraví, prevenci zhoršení kognitivních funkcí (a tím i demence) a má i spoustu dalších pozitivních zdravotních vlivů. „Právě děti jsou nadějí našich seniorů na další život a náš tým v Seniorcentru Pohoda je moc rád, že mají pozitivní vliv na kvalitu jejich životů,“ usmívá se a dodává: „Proto doufáme, že podpora dětských skupin nejen v těchto zařízeních neustane.“

Podobný způsob fungování má několik dětských skupin v celé České republice – jsou to například dětské skupiny Korunka a Mlýnek, které fungují v Domovech pro seniory Centrin ve Zruči nad Sázavou a Unhošti, nebo dětská skupina Brouček v Alzheimercentru Zlín.

Dětské skupiny, které mají zájem o mezigenerační aktivity, mohou navázat spolupráci s domovy, které jsou v jejich blízkosti. Například děti z jeslí Little Heroes jednou měsíčně navštěvují domov pro seniory Sue Ryder. „V prosinci jsme se společně s babičkami a dědečky z domova zúčastnili vánoční besídky. Děti i senioři se pobavili u vystoupení baletky a kouzelnice,“ říká ředitelka dětské skupiny Ivana Varbanovová. „Jindy chodíme jenom tak na návštěvu, nebo společně něco vyrábíme. Je trochu obtížnější se do domova s našimi malými dětmi dostat a musí nás být vždy více dospělých, ale stojí to za to,“ dodává.



Zpracovaly:

Bc. Pavla Šulcová, sociální pracovnice Seniorcentrum Pohoda
Ing. Štěpánka Mašlárová, Asociace provozovatelů dětských skupin a mikrojeslí

Zdroj:

https://mojedetskaskupina.cz/dobra-praxe_mezigeneracne/



Sendvičová generace. Mezi péčí a povinností

| Šárka Homfray | Říkejme jí Jana. Její život je skutečný, ale poslouží jako příklad ženy, jakých jsou desetitisíce. Ani slovo život není tak úplně namístě. Generace slisovaná mezi péčí o děti a staré nebo nemocné rodiče nemá čas ani sílu na cokoliv na rámec svých náročných povinností. O pomoc si ale řekne málokdy.

Odvést děti do školy, cestou do práce na poštu, v práci vyřídit milion úkolů, cestou z práce do družiny nakoupit domů i pro tchyni, která si sama do obchodu dojde jen obtížně, z družiny na kroužky, rychle k tchyni s nákupem, trochu jí uklidit, pomoci s domácí rehabilitací, vyzvednout z kroužku, uvařit večeři, zkontrolovat úkoly, hodit prádlo do pračky, zkontrolovat tašky do školy, dát dětem dobrou noc a sama padnout vyčerpáním a usnout u televize.

Někdy se Janě špatně usíná. Přemýšlí o tom, co všechno ji čeká, jestli na něco nezapomněla, kdy budou třídní schůzky, kdy musí s tchyní na kontrolu. Ráda by šla s kamarádkami někdy cvičit nebo na víno, ale už se ani nepokouší domluvit si termín – všechny jsou totiž v podobném kolotoči.

Dokud nejsou pečující zcela vyčerpání, zpravidla je ani nenapadne hledat nějakou formu pomoci.

Jana je typickou představitelkou toho, čemu se říká sendvičová generace. Leží na ní péče o malé děti, zároveň ale pečuje o tchyni, brzy bude muset více pomáhat i svým rodičům. Janě je okolo čtyřiceti, má dvě malé děti, pracuje jako účetní ve středně velké firmě, bydlí na jednom pražském sídlišti, stejně jako ovdovělá maminka Janina manžela.

Její muž v práci hodně cestuje, skoro každý týden je několik dní mimo domov. Jana sama pracuje na plný úvazek, jinak by s penězi nevyšli, i když mají oba na



domácí poměry docela hezkou mzdu. Nestěžuje si, ví, že by to mohlo být všechno složitější. Když potřebuje odejít z práce dřív, může si vzít něco domů, ale jiná její kamarádka, sestra na JIPce, slouží doslova ve dne v noci. O rodiče se odbíhá postarat, kdy to jen chvilku jde, a stejně od svého bratra občas slyší, že „je potřeba“ se o ně starat víc.

Syn další přítelkyně má vzácnou nemoc, jejíž jméno si Jana nikdy nemůže zapamatovat, ale musí kvůli ní často do nemocnice a používat drahé pomůcky. Navíc se jeho stav postupně zhoršuje, jeho máma se začíná bát nejhoršího. Tak proč by si Jana stěžovala? Aspoň že děti jsou zdravé. Ví, že jsou na tom všechny stejně nebo hůř. Tak to prostě chodí a nedá se to udělat jinak.

Neformální péče

Neformální péče, navíc často vykonávaná „sendvičově“, tedy zároveň o děti i rodiče (někdy i rodiče partnera, případně prarodiče), se jeví být jakýmsi ženským údělem. Podle informací, které mají k dispozici Ministerstvo práce a sociálních věcí, Sociologický ústav AV ČR, Unie pečujících, nadace Krása pomoci, sdružení Byznys pro společnost a další subjekty, je největší podíl neformální péče vykonáván ženami – s částečnou (a spíše malou) pomocí sociálních služeb a služeb péče o dítě.

Podobná situace je s využíváním služeb sociální péče, odlehčovacích a respitních služeb, nemluvě o pomoci pro samotného pečujícího. Dokud nejsou zcela vyčerpaní, zpravidla je ani nenapadne hledat nějakou formu pomoci, třeba i placené.

Proč se vlastně ženy věnují většině potřebné neformální péče, a to i za cenu obětování veškerého svého času, někdy i zaměstnání nebo dokonce zdraví? Podle Radky Dudové ze Sociologického ústavu Akademie věd ČR je tato problematika více vidět od doby, kdy žena ve společnosti přijímá další a další role. 80% náročné péče se vykonává v domácím prostředí, na tom se dlouhodobě mnoho nemění, ale ženě kromě očekávané povinnosti pečovat přibývá řada povinností dalších.

A ačkoli neexistuje výslovná zákonná povinnost pečovat o své blízké osobně a v domácím prostředí, je tato povinnost vnímána jako silná společenská a etická norma. Proč ale dopadá primárně na ženy?



U žen se předpokládá, že jsou pečovatelkami jaksi z podstaty. Že péče je něco, k čemu je žena zrozena a předurčena, je jí vlastní, nemusí se jí učit a bude k ní přirozeně inklinovat.

Radka Dudová zde hovoří o takzvaných legitimních omluvách – jakýchsi společensky akceptovatelných omluvenkách z osobní péče. Práce, která ekonomicky zajišťuje rodinu, je jednou z nejsilnějších omluv, a je to téměř vždy muž, jehož výdělek je vyšší a omluva tedy silnější.

Velkou roli zde pochopitelně také hraje tradiční vnímání genderových rolí. U žen se předpokládá, že jsou pečovatelkami jaksi z podstaty. Že péče je něco, k čemu je žena zrozena a předurčena, je jí vlastní, nemusí se jí učit a bude k ní přirozeně inklinovat.

Jenže i když je osobní péče psychicky a často i fyzicky namáhavá práce, tím, že se ji ženy „nemusí učit“, a že je vykonávána z lásky a neplaceně, pozbývá na hodnotě – není jako práce vnímána. To se například projevuje v diskuzích o změnách v důchodovém systému.

Diskuze iniciovala ministryně práce a sociálních věcí mimo jiné právě z důvodu nízkých důchodů žen, které se ve svém životě neformální péči většinou věnovaly. Poměrně často se v nich i dnes objevuje tvrzení, že výše důchodu se má odvíjet od toho, kolik budoucí důchodce do systému přispěl, což například v době mateřské a rodičovské dovolené není téměř nic.

Bez ohledu na absolutní společenskou nepostradatelnost je tak neformální péče stále nahlížena jako činnost bez ekonomického přínosu a ti, kteří ji nesobecky vykonávají, jsou za ni systémem následně trestáni.

Pomoc a úleva

Tematizace péče jako náročné neplacené práce pochopitelně není dostačující. Pečujícím je potřeba nabídnout reálné a dostupné možnosti podpory a pomoci, přehlednými a srozumitelnými informacemi počínaje. Na MPSV aktuálně vzniká



novela zákona o sociálních službách, která by měly nově pečující osobu a její postavení zakotvit.

Pokud bych se sám ocitl/a v situaci, kdy se o sebe nepostarám,

očekávám, že se o mě blízcí postarají domaspolehnu se na sociální služby nebo pečovatelské ústavy

Někteří zaměstnavatelé už v určité míře potřeby svých pečujících zaměstnanců respektují a snaží se jim vyjít vstříc, ať už flexibilitou pracovní doby, volnem na péči nad rámec zákonného minima, příspěvky nebo jinou formou.

Naprosto nepostradatelným aktérem jsou pak poskytovatelé sociálních služeb, jejichž život rozhodně není bez obtíží a komplikací. Bez stacionářů, odlehčovacích služeb, pečovatelské služby a řady dalších forem sociálních služeb se ani pečující, ani jejich potřební blízcí neobejdou a do budoucna si zaslouží ještě významnější veřejnou podporu a ocenění jejich práce.

Čeká nás to všechny

25

Během svého života všichni péči potřebujeme i poskytujeme. Na tom se v budoucnu nic nezmění, naopak s ohledem na demografické změny, zejména stárnutí populace, to bude platit ještě více. A není ani žádoucí, ani udržitelné, aby se pečující štváli od povinnosti k povinnosti jako Jana a jiné ženy. Takhle nikdo žít nechce a nemůže.

Péči také nelze nadále vnímat jako automatickou ženskou povinnost. Jako něco, o čem se nediskutuje, protože je samozřejmé, že žena udělá, co je potřeba, i kdyby kvůli tomu neměla pomalu ani spát. Měli bychom reflektovat to, že jde o náročnou a společensky nepostradatelnou práci, i když za ni nebereme mzdu.

Neformální péči je třeba sdílet a dbát nejen o ostatní, ale i o potřeby pečujícího. K tomu bychom měli mít k dispozici i dobrou a dostupnou podporu, informace, služby. Pokud chceme zůstat společností, ve které je normální, že se o sebe blízcí starají, pak se bez toho neobejdeme.





V LEDNU jsme přivítali tyto nové klienty:

Novotný Karel

Plicková Eva

Pudilová Hana

Skořepa Vladimír

At' se Vám u nás líbí!

26



V měsíci lednu nás opustili:

Děrdová Květoslava

Jakoby Hedwig

Rembiak Anneliese



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

(Tacitus)



Kdo oslavil v lednu narozeniny

1.1. Bauer Marianne
1.1. Stoehr Ernst Alois

12.1. Sovová Jarmila
15.1. Havlová Anna

Herzlichen
Glückwunsch
zum Geburtstage

24.1. Holková Vladimíra
24.1. Horn Friedrich

25.1. Gagliano Scilabra Francesca
25.1. Zscherp Helmut
29.1. Tomanová Margita

27



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



Novinka – léčba konopím

V čínské bylinné léčbě je konopí nazýváno „Ma“ a už před 4 700 lety, v nejstarším známém soupisu farmakologických prostředků, je doporučováno proti malárii, zácpě, revmatickým bolestem, roztržitosti a ženským poruchám. Jeho postavení v čínské medicíně je velmi pevné, zastává pozici preventivního prostředku, tonika, afrodiziaka a terapeutického léku.

V indickém ájurvédském lékařství je konopí nazýváno „Vijaya – Vítěz“. V nejstarších Védách (cca 2000 před našim letopočtem) je konopí zmiňováno jako jedna z pěti hlavních posvátných bylin včleněných do samých základů hinduistického náboženství.

Konopí je předepisováno u onemocnění nervového systému, trávicích orgánů, dýchacích cest, kůže a genitálií. Seznam nemocí, které konopí léčí, zahrnuje také kousnutí zvířetem, uštknutí štírem, malárii, cholera, lepru, žloutenku, tetanus, černý kašel, astma, migrény, impotenci, alkoholismus, bolesti očí, poruchy spánku a menstruaci. Čaras se užívá také při „akutní mánii, bláznovství nebo tuposti“.

Jak jistě již všichni už víte, účinky konopí jsou opravdu dalekosáhlé, mimojiné: léčí zelený zákal, zvyšuje kapacitu plic, pomáhá ovládat epileptické záchvaty, zastavuje šíření rakoviny, snižuje úzkost, snižuje progresi Alzheimerovy choroby, pomáhá různým typům svalových křečí, léčí onemocnění střev, zmírňuje nepohodlí artritidy, příznivě ovlivňuje metabolismus, motivuje kreativitu mozku, zklidňuje třes u Parkinsonovy choroby, chrání mozek po cévní mozkové příhodě, odhání noční můry a spoustu dalších. (Zdroj: <https://www.vitalia.cz/clanky/lecebna-sila-konopi/>)

V našem zařízení se nám podařilo sehnat všechna povolení k zahájení oficiální léčby konopí, jelikož si myslíme, že to je velmi účinná a potřebná věc.

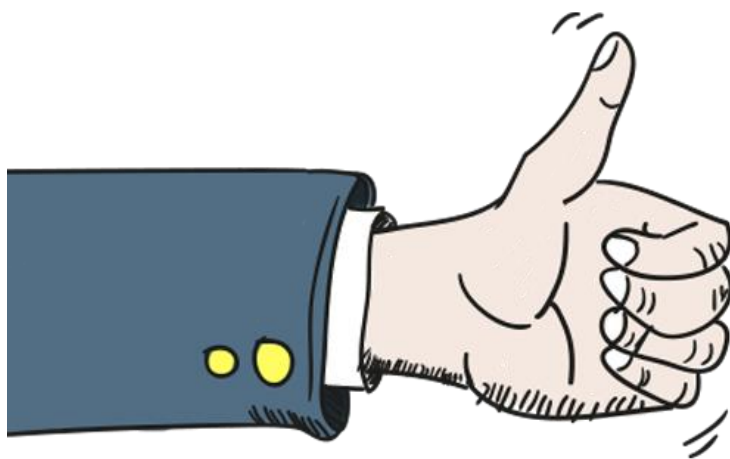
Jsme prvním Domovem pro seniory, který zahájí léčbu konopím.



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 loňském roce jsme díky Vaším darům mohli zakoupit několik přístrojů na zlepšení zdravotní péče, přijmout další zdravotní sestru a rehabilitačního pracovníka, který se o naše klienty pečlivě stará, zvýšit individuální péče o naše klienty a spoustu dalších věcí. Snad i tento rok budeme v tomto duchu pokračovat a podaří se nám získat stejně hodnotné dary.

DĚKUJEME!



Dar od Bílinské kyselky

Sponzorské dary pro naše centrum nám pomáhají zlepšovat kvalitu péče o naše klienty. Každý jeden dar nebo dárek nám udělá radost a skutečně potěší jak naše zaměstnance, tak klienty. Spokojené a šťastné úsměvy jsou toho důkazem.

Tentokrát nám poskytla dar Bílinská kyselka. Pro naše klienty máme spoustu lahví Přírodní minerální vody. Bílinská kyselka je s účinnou složkou extraktu z Meduňky lékařské . Výrobek je bez umělých aromat, konzervantů či sladidel.

Děkujeme za tento léčivý dar Bílinské kyselce a jejímu manažerovi Karlovi Baštovi za zprostředkování této vody.



Pohodová chvílka poezie

Naši zaměstnanci jsou empatičtí a šikovní lidé mnoha kvalit a talentů. Jedním z nich je také básnické nadání. Básnické výtvary našich zaměstnanců se skutečně velmi povedly a my se s vámi o některé z nich podělíme. Dnes další z nich ☺

Naše Pohoda

Každé ráno za svítání
přicválá k nám koník bílý,
je to naše šéfová,
která modré oči má,
všechno zná a všude byla,
každé patro prošmejdila,
a v tom náhle přiřítí se,
naše Maruš velká lvice,
hebký kožich má,
do něj nás, však neschová.

Za ní běží po schodech,
malá žena s velkým Ž,
na krku má stetoskop,
vás všech už má dost,
hod'te sebe do kupy,
neb dostanete po kebuli,
teď, když už je chvíli klid,
na recepci znovu ryk.

Zvonek zvoní, Mařka šílí,
Verča zkoumá monitor,
to je fešák, to je on,
to je frajer z Imossu,
co mu dáme do nosu.
Pěknou cenu ty nám dej,
neb Tě stihne babí rej.

Mezitím však na patrech,
holky rychle ztrácí dech,
koupou, hladí, převlíkaj,
všechny už ty triky znaj.



U nás dole, tam to jede,
aktivity stále dřeme,
Denča zpívá, všude troubí,
na Alzheimerera s plnou polní.

Maruška zas Gotta pouští,
klienti břečí o sto šest,
marná sláva,
oživit už Karla nelze zpět.

Luda vaří, smaží, peče,
už jí z toho chytaj křeče.
Janča ráda soutěží,
s Milionářem skvěle zapaří.

Líba ráda vypráví,
však co naplat,
klientky už všechno ví.
Monika zas s Němci šprechtí,
ein, zwei, drei,
Německý to bude ráj.

Sranda musí být,
Vždyť o co tu jde víc,
Jsme tým a parta hic.



VTÍPKY ZE ŽIVOTA

„Babička sedí v chloupce uprostřed lesa a plete svetr. Někdo zabuší na dveře.

„Kdo je?“

„Zabloudil jsem, tady Jean Claude van Damm.“

„Zmizte odsud všichni čtyři.“

Potkají se dvě věštkyně:

„Jak se mám?“

„Dobře. A já?“

Vtipy ze života

Do firmy nastoupí nový šéf. Je o něm známo, že je to tvrdák. Poprvé prochází kanceláři a vidí muže, který nic nedělá, opírá se o zeď a jen kouká. Říká si, že ukáže názorně všem ostatním, jak naloží s takovými, který se flákají. Jde k onomu muži a nahlas se důrazně ptá: "Jaký máš plat?" Muž na to, trochu překvapeně: "30.000 Kč měsíčně, proč?" Šéf vytáhne peněženku, podá mu 15.000 Kč a zařve: "Tady máš dvoutýdenní plat a teď vypadni a už se tady neukazuj!" Muž vezme peníze a odejde. Šéf má dobrý pocit, že všem ukázal, jak v žádném případě nestrpí lenochy a přitom se ptá: "Může mi někdo říct, co tu vlastně dělalo tohle líný hovado?" A jeden zaměstnanec mu s klidem odpoví: "Dovezlo nám pizzu..."



Něco pro děti



35

Předpověď počasí

Jaké počasí nám měsíc únor pro rok 2020 přichystal? Počasí v únoru by mělo být teplotně průměrné a srážkově průměrné až mírně nadprůměrné. Přesto to nevypadá na to, že by únor měl podstatným způsobem zažehnat deficit srážek z předchozího období.

Pranostika

- Únor bílý — pole sílí.
- Sněhový únor — sílí úhor.
- Únorová voda — pro pole škoda.



Trénujeme paměť

CYRKANOY

LŠMTYIOL

ČÍNJI

ORSTVAA

JOOMNZ

ŘÍŽOKRMĚ

BORÁT

TOCHMVUO

SÍTÚ

RAPAH

BAŽKEMR

CHÍRBLAV

IVHŘOCOE

ČUHLIVAOEC

LIMUVOK

KOSIMLEV

MŘÍRBAP

TICVOROOKE

DAJEPANAL

TECARNIOVE

RŘOVEP

PEKÍS

CHECOŇ

JOVYK

ZÁVĚREM



Milí přátelé a příznivci našeho Seniorcentra,

Už tu máme únor a zima stále nepřichází, že by ji letos příroda zcela vynechala? Uvidíme, co nás počasí přinese. Hlavně, že nám je v našem Domově teplo a krásně. Přeji Vám, ať zimní období v klidu přečkáte jako doted' a jistě se všichni moc těšíme na jaro. Čekání nám zkrátí spoustu aktivit, výletů, tanců a tak dále. Stačí si jen vybrat! Je z čeho každý den.

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



Možnost
zestárnout
je dar...
Je to dar,
který
všichni
nedostanou!

Vaše
Sociální
pracovnice
Bc. Pavla Šulcová

37

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: 38
Cena jednoho výtisku: neprodejné



„Šťastny ať jsou všechny bytosti.“

