



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

16. vydání



PODZIM 2020



Slovo úvodem

Paní ředitelka Hana Zeithammerová

Krásné podzimní dny přeji Vám všem v Pohodě, věřím, že i přes všechna omezení si to v Pohodě uděláme pohodové ☺. Krásná taneční odpoledne i jarmark oblečení, nechybí ani salón krásy. A co jsme od posledního vydání vše zvládli? Zmodernizovat prádelnu, posílit kuchyň o vysokokapacitní lednice a dostavěli jsme výběh pro surikaty, teď už jen čekáme na nový přírůstek. A pro všechny zaměstnance vzkaz: my to zvládneme ☺

ŘÍKAJÍ O NÁS

Vladka Míková Sice pracuji u konkurence, ale ráda sdílím, hezké prostředí, i okolí venku, dost se změnilo, co jsem to viděla naposledy

Hana Silhanova Dobré zprávy-díky za opatření a péči o naše seniorky-držte se

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

Ochranná opatření

Vážené rodiny a přátelé našich klientů,

Máme opět nové nařízení vlády a znovu

přísnější ochranná opatření (viz příloha)

1. Objednávkový systém
2. Pouze 2 lidé na návštěvě – pouze 20 minut
3. Roušky po celou dobu návštěvy
4. Desinfekce rukou u recepce
5. Vyplnění dotazníku o bezinfekčnosti na recepci
6. 2m odstup od ostatních
7. **Návštěvu uskutečnit venku nebo v kavárně.**

PROTO JSME PRO VÁS OTEVŘELI KAVÁRNU V DRUHÉ BUDOVĚ. PRO VEŘEJNOST V ODPOLEDNÍCH HODINÁCH.

Prosíme o dodržení ochranných opatření a maximální ohleduplnost. Děkujeme

V případě nejasností volejte 775 66 55 59.

Bc. Pavla Šulcová
Sociální pracovnice

Přijatá opatření proti nákaze
v našem domově pro seniory

- jsme bez nákazy

- přijímáme nové klienty



!!!!NOVÁ INFORMACE – OD 9.10. Zákaz návštěv dle nařízení vlády!!!! Zatím na 14 dní.



Seniorcentrum POHODA
Domov pro seniory a Domov se zvláštním režimem
Ruská 292/2A a Ruská 326, 417 03 Dubí 3 - Pozorka
Tel.: +420 471 212 009, E-mail: info@seniorcentrum-pohoda.cz

Ochranná opatření pro návštěvy Seniorcentra Pohoda

- Návštěvy jsou povoleny – **od 24. 9. 2020 musí být předem nahlášené, maximálně dvě osoby, maximálně 20 minut**
- Návštěvy se zapisí do on-line excelové tabulky (v emailu) na přesný čas a datum, v jiné časy a dny jsou návštěvy **ZAKÁZANY**
- Návštěvy budou uskutečněny venku na terase nebo v kavárně
- Odložte návštěvu při sebemenší změně Vašeho zdravotního stavu
- Od ostatních uživatelů a personálu **dodržujte 2m odstup**
- Při vstupu do zařízení prosím:
 - Podepište čestné prohlášení
 - Proveďte desinfekci rukou
- Každý návštěvník zařízení je povinen mít svoji ochrannou roušku a mít zakrytá ústa a dýchací cesty po celou dobu návštěvy.

➤ **DĚKUJEME ZA OHLEDUPLNOST**

V Dubí dne 23. 9. 2020

Seniorcentrum Pohoda

Ruská 292/2A, 417 03 Dubí 3 - Pozorka
tel.: +420 471 212 009, e-mail: info@seniorcentrum-pohoda.cz



Koronavirus: 10 oficiálních příznaků, že máte Covid-19

Když se koronavirus začal šířit v USA, tamní Centrum pro kontrolu a prevenci nemocí (CDC) vydalo krátký seznam příznaků, které na nákazu Covidem-19 ukazují. Byla mezi nimi především horečka, kašel a dušnost. Podle zkoumání Světové zdravotnické organizace (WHO), jejíž experti sledovali v březnu nakažené v Číně, patřily v té době mezi nejčastější příznaky **horečka** (88 %), **suchý kašel** (68 %), **dušnost** (18 %), **únava**, **bolest v krku**, **migrény a bolesti svalů** (14 %). Mezi méně časté příznaky patřila **zimnice** (11 %), **závratě** a **zvracení** (5 %) nebo **průjem** (4 %). Tvrdilo se, že rýma příznakem nákazy koronavirem není.

Některé z těchto symptomů přidala později do seznamu i CDC, a sice zahlenění nebo rýmu, nevolnost nebo zvracení a průjem. V začátcích pandemie lékaři pozorovali především příznaky pacientů hospitalizovaných v nemocnicích, postupně se ale přidávaly další u lidí, kteří prodělali lehčí průběh onemocnění. Dnes už tedy víme, jaké symptomy jsou pro nákazu Covid-19 klíčové:

Horečka nebo zimnice

Jde o jeden z nejčastějších příznaků koronaviru. Horečka je definována jako hodnota vyšší než 38 °C.

Kašel

Pacienti si stěžují na **suchý kašel**, tedy ten, který dráždí na plicích, ale nemocný nic nevykašlává.

Dušnost

Tento příznak je častější u těžších případů nákazy. Její míra se navíc může lišit od zadýchávání při běžné námaze (chůze do schodů) až po výrazné potíže s dechem v klidovém stavu. Na webových stránkách Ministerstva zdravotnictví je dušnost přesně popsána: „Dušnost je charakterizována **subjektivně vnímanými problémy s dýcháním**. Pacient má pocit tíže na prsou, nedostatku vzduchu, obtížně se mu dýchá.



Dochází k zadýchávání při běžných činnostech (např. pohyb po bytě). Dušnost se může objevit náhle z plného zdraví či postupným stupňováním příznaků. Zvýšenou pozornost tomuto stavu by měli věnovat pacienti, kteří se léčí se srdečním onemocněním, vysokým krevním tlakem, diabetem, chronickou obstrukční plicní nemocí či onkologickým onemocněním.“

Únava

Pacienti se mohou cítit vyčerpaní, protože jejich **organismus bojuje s virem**.

Bolesti svalů nebo těla

Bolest svalů je **typický příznak** virových onemocnění, jako je například chřipka, a může být také přímým důsledkem horečky.

Náhlá ztráta chuti nebo čichu

Ve skutečnosti nejde o přímý příznak koronaviru, ale o **důsledek ostatních symptomů** – zahlenění dýchacích cest, ucpaného nosu a problémů s polykáním. Virus může zasáhnout výstelku nosní dutiny, která začne bobtnat, což vede ke snížené funkci chuti a čichu.

Zahlenění nebo rýma

Určitě už jste někdy prodělali chřipku, takže víte, že tyto příznaky jsou běžné pro virové onemocnění. Obojí může být **důsledkem otoku nosní dutiny**.

Bolest hlavy

Horečka může vést k přetrvávající bolesti hlavy. Také další aspekty nemoci, jako jsou nevolnost, nespavost, nechutenství nebo špatný pitný režim, mohou ale samozřejmě také vést k bolestem hlavy.

Nevolnost nebo zvracení

Zatím není zcela jasné, proč k nim dochází, ale existuje několik teorií. Nevolnost a zvracení mohou být způsobeny **zvýšeným odtokem hlenů do žaludku**, zároveň ale může jít jednoduše o způsob, jakým se koronavirus u některých lidí chová. Jeden z výzkumů rovněž tvrdí, že se Covid-19 může dostat do organismu skrze receptory v gastrointestinálním traktu, kde může jeho účinek zesílit až stokrát oproti stavu, kdy se nachází hlavně v dýchacích cestách.



Průjem

U tohoto příznaku je teorie podobná jako u zvracení. U některých lidí se koronavirus „**uhnízdí**“ v **zažívacím traktu** a může způsobit zmíněné problémy. Při analýze příznaků více než 200 lidí, kteří onemocněli Covidem, bylo zjištěno, že téměř 20 % z nich dostalo jako první příznak průjem.

Jak předejít infekci koronavirem?

Nejlepší způsob prevence šíření viru je **zabránit nebo omezit kontakt s lidmi, kteří vykazují příznaky infekce** a cestovali do rizikových oblastí v posledních 14 dnech. Dále je velmi důležitá důsledná hygiena, která zabrání šíření bakterií a virů.

- Ruce si myjte pravidelně po dobu alespoň 20 vteřin teplou vodou a mýdlem.
- Nedotýkejte se obličeje, očí, nosu nebo úst, pokud nemáte ruce čisté.
- Nevycházejte ven, pokud se cítíte nemocně nebo máte příznaky nachlazení či chřipky.
- Zakrývejte si ústa vnitřní stranou předloktí nebo lokte při kýchání a kašli.
- Kapesníky vyhazujte ihned po použití.
- Udržujte všechny předměty, kterých se dotýkáte, čisté.
- Použijte dezinfekci povrchů na předměty jako telefon, počítač, nádobí a kliky u dveří.



KAVÁRNA

Vážení příznivci našeho Seniorcentra,

naše kavárna je stále v provozu.

Veďte své blízké do naší kavárny a vychutnejte si naše espresso, dortíček, zmrzlinový pohár nebo domácí limonádu.

TĚŠÍME SE NA VÁS.



Seniorcentrum POHODA
Domov pro seniory a Domov se zvláštním režimem
Ruská 292/2A a Ruská 326, 417 03 Dubí 3 - Pozorka
Tel.: +420 471 212 009, E-mail: info@seniorcentrum-pohoda.cz

8

KAVÁRNA

U DVOU PŘÁTEL



Ruská 292/2A, 417 03 Dubí 3 - Pozorka
tel.: +420 471 212 009, e-mail: info@seniorcentrum-pohoda.cz





Seniorcentrum POHODA

Domov pro seniory a Domov se zvláštním režimem
Ruská 292/2A a Ruská 326, 417 03 Dubí 3 - Pozorka
Tel.: +420 471 212 009, E-mail: info@seniorcentrum-pohoda.cz

PROVOZ KAVÁRNY

PONDĚLÍ	14:30 – 17:30
ÚTERÝ	14:30 – 17:30
STŘEDA	16:00 – 17:30
ČTVRTEK	16:00 – 17:30
PÁTEK	14:30 – 17:30
SOBOTA NEDĚLE	zavřeno

OMLUVTE PŘÍPADNĚ ZMĚNY PROVOZU KAVARNY. DĚKUJEME

Ruská 292/2A, 417 03 Dubí 3 - Pozorka
tel.: +420 471 212 009, e-mail: info@seniorcentrum-pohoda.cz

**VÍKENDY OTEVŘENO DLE
NÁVŠTĚVNOSTI**



Každý týden jiná nabídka – například nyní:



Seniorcentrum POHODA
Domov pro seniory a Domov se zvláštním režimem
Ruská 292/2A a Ruská 326, 417 03 Dubí 3 - Pozorka
Tel.: +420 471 212 009, E-mail: info@seniorcentrum-pohoda.cz

SPECIÁLNÍ NABÍDKA



❖ *Rakvička
se šlehačkou*



*Särglein (ein
kleiner*

Kuchen) mit Schlagsahne

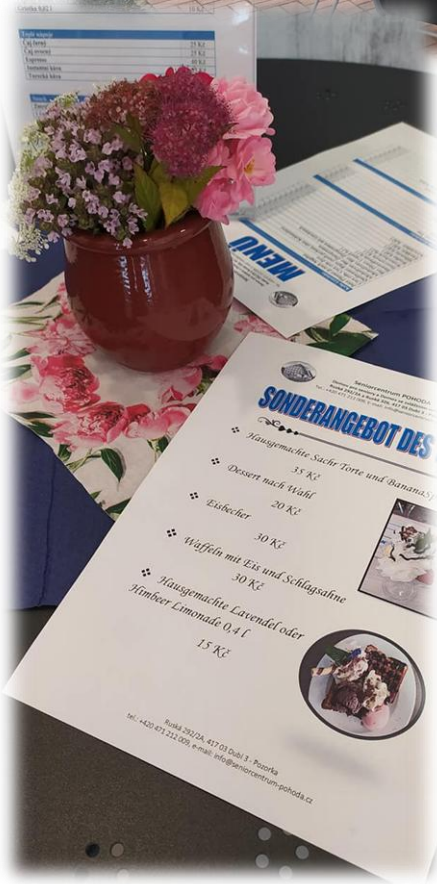
❖ *Plněná trubička šlehačkou*

Gefüllte Röllchen mit Schlagsahn

17 Kč

Ruská 292/2A, 417 03 Dubí 3 - Pozorka
tel.: +420 471 212 009. e-mail: info@seniorcentrum-pohoda.cz







Kulturní aktivity

říjen 2020

*1. 10. Oslava dne seniorů Taneční odpoledne
14, 30 hodin s Denčou a Maríí*

6. 10. Cvičení šťastní senioři - cvičení při hudbě

9. 10. Hrajeme pantomímu s Mírkem

*14. 10. Četba z knihy „Babička“
od Boženy Němcové s Denčou*

*19. 10. Filmový klub - čeští uživatelé -
film dle výběru s Maríí*

*26. 10. Filmový klub - němečtí uživatelé
- film dle výběru s Janou*

*30. 10. Sportovní odpoledne hrajeme,
cvičíme, soutěžíme s Janou a Mírkem*

Tešíme se na Vás a přejeme hodně zábavy

Trocha historie

září

Září je devátý měsíc gregoriánského kalendáře a má 30 dní. Kolem 23. září začíná na severní polokouli podzim (podzimní rovnodennost). Staročeské označení tohoto měsíce bylo *zářuj* nebo *zářij*, což znamená „za říje“;^[1] odvozování od slunečního záření je pouze lidovou etymologií. Mnoho jazyků (včetně většiny slovanských) převzalo jeho latinský název *september* (šlo o sedmý měsíc před reformou kalendáře).

V září začíná období podzimní sklizně a školní rok. Kromě ovoce a brambor dozrává také vinná réva a chmel. Proto se v lidové tradici českých zemích odehrávají v tomto měsíci tzv. sklizňové slavnosti – vinobraní, dočesná nebo pro jižní Čechy typická konopická.

28. září je v Česku den sv. Václava. Den státního svátku, do nedávné minulosti den, kdy se v hornatých krajích sváděl dobytek z letních pastvin do vsí k přezimování. V některých oblastech také končila roční služba čeledi a zároveň se uzavíraly smlouvy s hospodáři na příští rok, na Plzeňsku si čeleď ze svých řad volila chudého krále a královnu, kteří pak se svými "dvořany" obcházeli ves a se zpěvem prosili o dary (vejce, pečivo). Večer se pak v místní hospodě konala z výslužky hostina.

- 2000 – Zemřel český herec **Jiří Sovák** (* 27. prosince 1920).
- 1940 – Druhá světová válka: Německo zahájilo systematické těžké **bombardování Londýna**, které trvalo nepřetržitě 57 dní a nocí
- 1989 – **Otevřela** se železná opona mezi socialistickým Maďarskem a Rakouskem. Přes otevřenou hranici odešly tisíce východních Němců na Západ.
- 1970 – Program Luna: Byla vypuštěna sovětská automatická sonda **Luna 16**, jejímž cílem byl sběr vzorků měsíční horniny.
- 1990 – V Moskvě byla podepsána **Smlouva o konečném uspořádání ve vztahu k Německu**, která dořešila poválečné uspořádání a hranice v Evropě a stanovila podmínky pro znovusjednocení Německa.
- 1890 – Církev Ježíše Krista Svatých posledních dnů oficiálně ukončila **podporu polygamie**.
- 1870 – V Praze měla premiéru definitivní verze Smetanovy opery **Prodaná nevěsta**.
- 1980 – Při **bombovém útoku** na německém Oktoberfestu zemřelo 13 lidí a 211 bylo zraněno.
- 935 – Ve Staré Boleslavi byl svým bratrem Boleslavem I. zavražděn **kníže Václav**.
- 2005 – V dánském deníku *Jyllands-Posten* byly publikovány **karikatury proroka Mohameda**.
- 2015 – Rusko se na pozvání syrské vlády zapojilo do **Syrské občanské války** po boku prezidenta Asada.



Trocha historie

říjen

Říjen je desátý měsíc roku podle Gregoriánského kalendáře a má 31 dní. Jeho české jméno je odvozeno od jelení říje.^[1] Latinský název *October* znamená osmý měsíc a je odvozen z římského kalendáře, podle nějž rok začínal březnem.

Slunce je začátkem října ve znamení vah a přechází do znamení štíra.

V tomto měsíci pokračuje ve střední Evropě podzimní sklizeň a v českých zemích se tradičně slaví posvícení.

V katolickém náboženství je říjen věnován Panně růženec a Anděl strážný. Církev přiznávala této modlitbě zvláštní účinnost a jejímu společnému recitování i vytrvalé praxi svěrovala obtížné záležitosti".^[2] 2. října je svátek Anděl strážný. 7. října je slavnost Panny Marie růženec.

- 1950 – Začal vycházet americký komix **Peanuts**.
- 1995 – Oasis vydala album **(What's the Story) Morning Glory?**.
- 1960 – **Niger** opustil Francouzské společenství a stal se plně nezávislým státem.
- 1939 – Druhá světová válka: Adolf Hitler učinil Velké Británii a Francii **nabídku míru**, která byla posléze odmítnuta.
- 1944 – Druhá světová válka, Československý protinacistický odboj: Vojáci 1. československého armádního sboru překročili v rámci **Karpatsko - Dukelské operace** čs. hranici a vstoupili na území Československa.
- 1979 – **Jan Pavel II.** se stal prvním papežem, který navštívil Bílý dům (*na obrázku*).
- 1517 – **Martin Luther** podle legendy uveřejnil na dveřích kostela ve Wittenbergu svých 95 tezí, čímž začala reformace.
- 1919 – Byl zahájen provoz na první lince **metra v Madridu**.
- 1959 – **Divadlo Semafor** zahájilo činnost premiérou hudební komedie Jiřího Suchého a Jiřího Šlitra *Člověk z půdy*.
- 1968 – Prezident Ludvík Svoboda podepsal v Bratislavě **ústavní zákon** o československé federaci.
- 1918 – Byl založen **Komsomol** (Komunistický svaz mládeže).

28. října 1918

V Praze byl **vyhlášen** samostatný československý stát.



RUBRIKA – ZAMĚSTNANEC MĚSÍCE



Zaměstnancem měsíce se stala **Kateřina Čechová** – kuchařka

Je mi 27 let, bydlím v Mostě, ale pocházím z malé vesnice na Kladensku z Otovic. Studovala jsem v Praze Čakovice, obor kuchař s maturitou. Naštěstí úspěšně. Od té doby vařím. Prošla jsem prací v hotelu Panorama Praha a pak závodní jídelnou v České televizi. Ráda vařím pro větší počet osob. Poté se mi obrátil život a já zaměřila sem na sever. Mám dvě kočky. Ráda plavu a hraju šipky. Do budoucna bych chtěla malý penzion někde v horách. Jinak tady v Pohodě se mi moc líbí a jsem ráda, že tu můžu pracovat.

Kačko, máme Tě moc rádi a děkujeme za Tvou skvělou práci



Interview s klientem

Tentokrát s paní Kulichovou

Dobrý den, pani Kulichová, řeknete mi něco o sobě? Kde jste se narodila?

Narodila jsem se v Teplicích, bydleli jsme v Hostomicích, kde jsem i vyrůstala jako malá holka.

Čím jste se vyučila?

Mám ekonomku.

Takže jste pracovala s penězi?

Pracovala jsem v účtárně a hlavně jsem hodně psala na stroji.

Líbila se Vám Vaše práce?

Já vlastně nevím, ani ano, protože jsem u ní zůstala.

Kdy jste potkala svého manžela?

Bylo nám 18, bylo to na Silvestra. Já byla asi o měsíc starší.

Kdy jste se vzali?

No chvíli jsme spolu chodili a vzali jsme se, když nám bylo přes 20.

Měli jste spolu děti?

Máme dceru, narodila se pár měsíců po svatbě. Ale nemuseli jsme se vzít, nebyla jsem těhotná na svatbě.

Jak se jmenuje dcera?

Ivka. A pak máme ještě Martinku, to je vnučka. A mám jí moc moc ráda.

A s manželem jste byli celý život spolu?

Ano, byli a jsme.

Máte recept na šťastné manželství?

Máme, prostě jsme se měli rádi. Manžel byl technik, inženýr a já byla spíš doma.

Co jste dělala ráda?

Zeptejte se spíš, co nerada ☺

Tak co nerada?

Třeba vaření, nerada myju nádobí a tak ☺ A vy?

Já taky nemám ráda vaření.

Tak to jsme spřízněné duše (smích)

A co jste tedy dělala ráda?

Ráda jsem nic nedělala (smích). Ne, měla jsem ráda zahradu a ráda jsem hrála na klavír, už od dětství.

No je krásné, já taky hrála na klavír, ale už nehraji.

Já už taky ne, ale uměla jsem hrát. Ne kdovíjak, ale uměla jsem cokoliv zahrát. To mi šlo, jako jedno z mála věcí.

A vím, že máte pejska také?

Ano, pejska 8letého japončička Danečka. Toto mám moc ráda.

A co tady ráda děláte, líbí se Vám tady?

Jsem tady ráda, líbí se mi tady.

Tak to jsem ráda, máme hodně společného, pejska, zahradu a neradi vaříme.

(Smích) No, to máme hodně, zase musíte přijít.

Já zase přijdu s Bájou, moc ráda. Hezký den a děkuji za rozhovor.

Já děkuji za návštěvu, Nashledanou.



JÍDLO MĚSÍCE

Za nejchutnější jídlo
měsíce *ZÁŘÍ* bylo
vyhlášeno:

*Jelení guláš, dušený
hrášek, brambory nebo
hranolky*



Bon  *Appetit*

Recepty našich klientů

POTŘEBNÉ PŘÍSADY

1/2 kg tvarohu (DOPORUČUJI KLASICKÝ TVAROH BALENÝ V ALOBALU), 4 lžíce hrubé mouky, 2 lžíce mletého cukru, špetka soli, 1 vejce, 4 lžíce dětské krupičky

POSTUP PŘÍPRAVY

TOTO JSOU NAPROSTO DOKONALÉ OVOCNÉ TVAROHOVÉ KNEDLÍKY, KTERÉ SE U NÁS V RODINĚ DĚLAJÍ OD NEPAMĚTI. MILOVALA JSEM JE UŽ JAKO MALÁ HOLKA, KDYŽ MI JE DĚLÁVALA BABIČKA A MILUJI JE DODNEŠKA. TYTO KNEDLÍKY S JAKÝMKOLIV OVOCEM SI OBLÍBILY I MOJE DĚTI, MŮŽOU SE DOSLOVA PO NICH UTLOUCT. VYZKOUŠELA JSEM VÍCE RECEPTŮ, ALE NAKONEC SE VŽDYCKY VRACÍM K TOMUTO.

Knedlíky můžete naplnit jakýmkoliv ovocem. Můžete i ušoulat třeba jen malinké knedlíčky (nenaplněné) a na talíři je polít třeba rozmačkanými jahodami s cukrem nebo borůvkami.... Já těsto vypracovávám rukama, jde to lehce a pokud je dobrý tvaroh, tak se téměř ani nelepí. Dle mého je lepší tučný tvaroh, ale je to na zvyku, dělávám i s obyčejným. Kupuji ty balené a doporučuji je všem !!! Vaničkový je moc řídký, vážený tvaroh se zase rozpadá (drolí) :-(. Dávka, kterou vidíte na fotkách je z předepsaného množství (0,5 kg tvarohu). Většinou dělávám z dvojité dávky a zbytek dám do krabičky a zamrazím. Pak je večere pro děti doslova za pár minut :-). Hážu je do vařící vody rovnou z mrazáku. Nejlepší jsou ale čerstvě připravené, jsou lehce stravitelné, nejsou hutné ani tuhé, ochutnejte :-).

Výše uvedené suroviny zpracujeme v těsto. Uděláme knedlíčky a vkládáme do vařící vody. Jen zlehýnka promícháme (spíš jen s nimi pohneme, aby nezůstaly po vložení do vody přilepené ke dnu) a vaříme 5-7 minut. Na talíři posypeme např. skořicí nebo grankem a taky



pocukujeme, polijeme nebo pokapeme rozpuštěným máslem, podle toho, jak kdo má rád. Můžeme zdobit šlehačkou, ovocem, lístečkem meduňky ap. :-).



Takto vypadá vypracované těsto z jedné dávky



Utrhneme kousek těsta, uděláme placičku, vložíme ovoce, zabalíme a vytvarujeme knedlíček....



Vkládáme do vařící vody, jemně odděláme ode dna a necháme vařit 5-7 minut.... Nemusíte se bát, knedlíky se hned tak nerozvaří, takže malinké vařím zhruba těch 5 minut od varu a větší 7....



... a takhle dopadly dnes s náplní švestkovou :-)



Rady našich babiček a prababiček...

10 triků proti vráskám, které byste se měla naučit od své babičky

Hydratace je základ

Dobře, možná vaše babička nepoužívala zrovna termín "hydratace", určitě jste od ní ale několikrát slyšela, že se máte namazat. Ať už jdete spát, právě jste vyšla ze sprchy nebo se chystáte do mrazu, měla byste se natřít vhodným krémem. Vysušená pokožka se totiž snadno podráždí, tvoří vrásky, je citlivá, a dokonce se na ní mohou dělat červené skvrny nebo ekzémy. Po každé koupeli či sprše proto používejte tělové mléko a na obličej si pořiďte hydratační krém. Na jaře a v létě ho víc než oceníte.

Spi na zádech

Tou nejlepší polohou spánku, kterou můžete své pleti dopřát, je ta na zádech. Jedině tak se vám totiž nebudou dělat mimické vrásky od povlečení, jako když spíte na boku nebo na bříše. Máte strach, že na zádech neusnete nebo že budete nedejbože chrápat? Pak si alespoň pořiďte hedvábné nebo saténové povlečení, které je mnohem jemnější a k pleti vstřícnější než bavlna nebo krep.

Nikdy nepij brčkem

Také milujete barevné koktejly ozdobené ovocem a deštníčky, které s chutí srkáte brčkem? Pak pro vás máme špatnou zprávu. Právě při tomto způsobu špulení rtů se totiž podle dermatologů velmi snadno tvoří vrásky kolem úst a na rtech. Chcete se jim vyhnout? Jednoduše pijte rovnou ze sklenice.

Na všechno stačí vazelína

Popraskané rty, suché lokty nebo bolavé ztvrdlé paty? Na všechny tyto neduhy podle babiček platí obyčejná vazelína. A mají pravdu, což potvrzuje i dermatoložka Susan Taylor. Prostě suché místo natřete tenkou vrstvou vazelíny a počkejte, až se vstřebá.

Buď na sebe opatrná



Tato rada neplatí jenom kvůli tomu, že byste neměla nikdy vyrážet do zimy s odhalenými ledvinami a pouštět se do nebezpečných situací, ale také kvůli tomu, abyste byla citlivá ke své pokožce. Příliš hrubé peelings, špatné odličování nebo to, že si nechráníte ruce, když pracujete se saponáty, totiž vede k podráždění, vysušené a přecitlivělé pokožce. Proto ji ochraňujte.

Na vlasy je nejlepší olej

Ať už kokosový, olivový nebo jakýkoliv jiný, pro krásné a zářivé vlasy jsou čisté přírodní oleje k nezaplacení. Jednou za týden si naneste například kokosový olej na vlhké vlasy, překryjte ručníkem a nechte v teple působit třeba i hodinu. Odměnou vám budou krásné, zdravé, lesklé vlasy a hydratovaná pokožka bez lupů.

Pleť je třeba pořádně umýt

A tím rozhodně nemyslíme, že byste si obličej měla dřít mýdlem. Spíš od babiček odkoukejte trik, díky kterému si každý den z pleti jemně odstraňovaly odumřelé buňky. Tím nebylo nic jiného než to, že si pravidelně myly obličej mokrou žínkou.

Chod' brzy spát

Přiznejte se, kdy jste si naposledy dopřála svých 7 hodin spánku? Ve skutečnosti byste to měla dělat mnohem častěji než dosud. Nejen to, že budete odpočatá a méně ve stresu, ale uděláte i velkou službu své pleti. Zpomalí se tvorba vrásek i šedin a pokožka bude zářivější a pružnější. Dostatek spánku se vám prostě vyplatí na všech frontách.

Dojez zeleninu

Možná babička netušila, že zelenina (a obzvláště ta zelená) je bohatá na antioxidanty a dokáže vám skvěle napumpovat pleť, zbavit ji akné i dostatečně hydratovat. Určitě ale věděla, že je dobrá pro zdraví. Proto ji poslechněte a dopřejte si porci zeleniny nejméně 3krát denně. Budete mít hezčí pleť, a ještě zhubnete.

Ty jsi hezká holčička

Můžete s tím možná nesouhlasit, ale byla by to ta největší chyba. K čemu vám je trápit se tím, že jste vždy chtěla zelenější oči, kudrnatější vlasy nebo delší nohy? Přijměte se taková, jaká jste, a uvědomte si, že právě taková jste to vy a že jste prostě úžasná. Vaše babička to věděla, tak proč byste vy o tom měla pochybovat?

Zdroj: <https://prozeny.blesk.cz/clanek/pro-zeny-trendy-krasa/316256/10-triku-proti-vraskam-ktere-byste-se-mela-naucit-od-sve-babicky.html#related>



Nezodpovědné návštěvy v domech seniorů. Křičí, že si roušky nevezmou, říká ředitelka

Klienti domovů seniorů tvoří jednu z nejrizikovějších skupin. Právě proto platila povinnost nosit roušky pro všechny návštěvníky v domovech i během léta, kdy jinak byla takřka všechna jiná opatření zrušena. Ne všechny návštěvy jsou však ochotné nařízení respektovat a s personálem se kvůli němu neváhají i hádat. Přesto ředitelé domovů říkají - zákazu návštěv se senioři bojí víc než koronaviru.

"Byl tady pán, který na mě křičel, co si to vymýšlíme za buzeraci, ať už dáme pokoj a vykašleme se na to," popisuje zážitek z léta ředitelka domova důchodců v Horní Plané Renata Březinová. Terčem zlosti se stala poté, co její podřízení požadovali po muži, který přišel navštívit svého příbuzného, aby vyplnil prohlášení o bezinfekčnosti a nasadil si při pohybu uvnitř budovy roušku. To však odmítal, považoval to zbytečné a obtěžující.

Zatímco během léta člověk běžně roušku potřeboval jen při cestě pražským metrem, v sociálních zařízeních tato povinnost pro návštěvníky zůstala zachována. Ne všichni to však chtěli respektovat, jak dokazují zkušenosti i z jiných domovů pro seniory.

"Takové zkušenosti mají všechny domovy. Zaměstnanci mi pak říkají: 'Pane řediteli, my se tady snažíme, radši nikam nechodíme a pak vidíme návštěvu, jak si sundává roušku.' Řekl bych ale, že se to teď trochu zlepšilo," přitakává ředitel břeclavského domova seniorů David Malinkovič.

"Dělá jim to strašný problém. A někdy jsou kvůli tomu hrubí na zaměstnance. Je mi to líto. Ne kvůli mně - na mě ať si křičí, jak chtějí -, ale kvůli zaměstnancům. Však oni si tím neváží práce našich holek, které v rouškách musí pracovat pořád," říká ředitelka Březinová.

Zároveň však dodává, že problémových návštěvníků je jen několik a naopak většina rodin veškerá opatření respektuje. "Některým lidem to nedochází nebo jsou prostě sobečtí. Obyvatelé jsou různí," říká prezident Asociace poskytovatelů sociálních služeb Jiří Horecký, který potvrzuje, že zkušenost s nedodržením preventivních opatření ze strany návštěvníků mají takřka všechna podobná zařízení.

Přitom návštěvy představují patrně největší nebezpečí zavlečení nákazy do domovů seniorů. Na jaře proto několik týdnů platilo opatření, které návštěvy v sociálních



zařízení úplně zakazovalo. Někdy klienti zůstali bez kontaktu s rodinou i více než tři měsíce. Žádné takové plošné nařízení se v tuto chvíli neplánuje, ačkoliv denní nárůst počtu nakažených tento týden už několikrát překonal dosavadní rekordy.

"Mnohým klientům to strašně ublížilo. Zdravotní stav našich klientů bývá už hodně špatný, mnoho z nich je ve třetím nebo čtvrtém stupni demence. A jim nedokážete, vysvětlil, proč za nimi rodina nechodí. Den ode dne se nám před očima zhoršovali. I to, že nesměli ven, bylo pro ně strašně deprimující," vysvětluje ředitelka domova v těsné blízkosti vodní nádrže Lipno.

Ředitel Malinkovič si uvědomuje, že jde o hledání optimální hranice. "Má to dvě roviny. Jedna je, že klienti bez návštěv opravdu strádají, druhá však je, že to je jediná možnost, jak je ochránit. Musíte to dát na misky vah. Já bych to nechal na odbornících, aby našli míru, kdy říct, že se musí návštěvy zakázat," myslí si šéf břeclavského domova.

Podle něj by však takový zákaz neměl trvat déle než měsíc a půl. Domnívá se, že po tuto dobu to senioři bez návštěv zvládnou. Ani on by však nechtěl, aby se opakovala situace z jara. Jím vedené zařízení sice tehdy pomáhalo klientům s tím, aby se s rodinami spojili alespoň pomocí moderních technologií, fyzický kontakt s rodinou to však zcela nahradit nedokázalo.

Před tím, aby případný zákaz návštěv netrval příliš dlouhou dobu, varuje i prezident asociace Horecký. Podle něj by takové nařízení mělo skutečně platit jen v regionech s nejhorší epidemiologickou situací - tedy těch, které ministerstvo zdravotnictví označí za červené. "Tam si to po omezenou dobu dokážu představit. Musíme se ale bavit o malých jednotkách týdnů, nikoliv měsíců. Jednoznačně se ukázalo, že pokud se na dlouhou dobu zakážou návštěvy, je to pro klienty z hlediska psychického zdraví a pohody více devastující než riziko nákazy," vysvětluje Horecký.

Koneckonců i ředitelka Březinová tvrdí, že jestli se klienti jejího domova něčeho obávají, tak to není ani tak samotný koronavirus, ale případné nařízení, které by návštěvy zakázalo.

První vlna byla horší

Nákaza se však ani v září domovům seniorů nevyhýbá. Například v Úpici na Trutnovsku se v Domově důchodců Beránek nakazilo koronavirem 31 klientů a 14 zaměstnanců. Do podobného zařízení v Humpolci zase přijela pomáhat armáda, když se tam objevil virus u 23 klientů a 19 pracovníků.

Ačkoliv se počty infikovaných zvyšují, ani zdaleka není podle Horeckého situace v sociálních zařízeních tak vážná, jako byla v dubnu. To, že velké propuknutí nákazy za zdmi domovů seniorů není tak časté, přičítá přijatým preventivním opatřením i tomu, že se klienti vyhýbají rizikovým situacím.

"Povinnost roušek v pobytových zařízeních až na jeden krátký moment nikdy neskončila. Používaly se stále stejně jako rukavice a dezinfekce. Myslím si, že to podobně jako v nemocnicích dost eliminovalo možnost nákazy," vysvětluje Horecký.

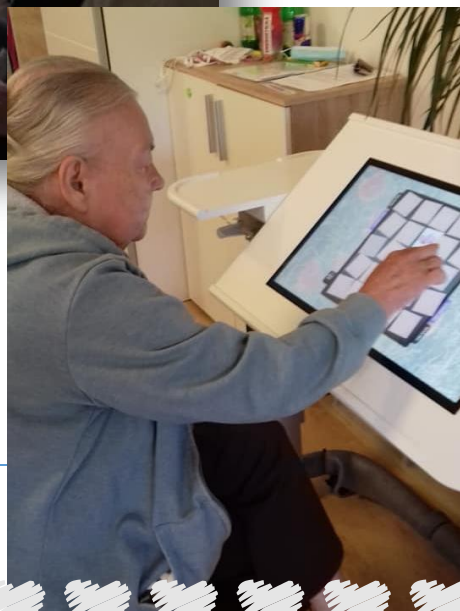
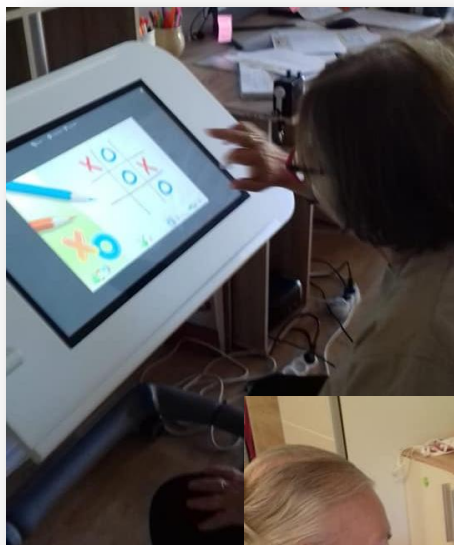
DĚKUJEME, ŽE U NÁS OPATŘENÍ DODRŽUJETE A RESPEKTUJETE.



Co se u nás dělá

Máme u nás v Seniorcentru nějaké novinky. První z nich je interaktivní tabule. **Klienti Seniorcentra Pohoda boří mýty o tom, že senioři a moderní technologie nejdou dohromady. Interaktivní dotykové stoly SenTable zde využívají jak pro zábavu, tak v rámci terapie.**

SenTable je patentovaná interaktivní dotyková tabule zapuštěná ve stolku, takže je dostupná všem seniorům bez ohledu na jejich mobilitu. Chytrý software obsahuje přednastavené aplikace, ale jeho obsah je možné přizpůsobit individuálním potřebám uživatelů. Jedná se o nový způsob trávení volného času, kdy se klient obohacuje o nové poznatky a zároveň se více rozvíjí individuální aktivizace, a to také u imobilních klientů. SenTable využíváme na různé paměťové hry, čtení knih se zvětšením písma, hádání hádanek a spoustu dalších věcí.



Další novinkou je spolupráce s Kaledio VS Tours, která nám zdarma zapůjčila interaktivní brýle.

Domov pro seniory Pohoda byl zapojen do fantastického projektu s Kaleido VR Tours virtuálními brýlemi 🧐. Klienti se prostřednictvím těchto brýlí ocitnou na procházce u moře 🌊, v divokém Safari 🦁 nebo se mohou zúčastnit komentovaných prohlídek měst 🏰. Dále mají možnost zaplavat si s delfíny 🐬, stát se astronautem 🚀, vyšplhat do korun stromů 🌳, pilotovat letadlo 🛩️, projet se na horské dráze 🎢 či skočit padákem 🪂. Klienti si tento projekt naprosto zamilovali, děkujeme za nezapomenutelné zážitky.



Spojení zvířete a člověka je BOŽÍ
♥ Nemusí se mluvit, spojení je jasné.

25



Než nám začal přísnější režim, stihli jsme si ještě udělat několikrát výlet do Teplic. Teplice jako lázeňské město jsou moc krásné a stojí za to objevovat jeho krásy. Svého času to byli nejkrásnější lázně Evropy a sjížděli se sem největší osobnost jako třeba Goethe, Beethoven či císařovna, kteří se zde v roce 1812 dokonce setkali. Tentokrát tedy v zámeckém parku, výlet jsme si moc užili a zakončili kávičkou a zmrzlinou 😊.



Stále zde probíhá individuální cvičení
s Táňou.



Muzikoterapie 🎵🎶🎷🎵
s aktivizačními 😊 - ještě před
zákazem zpěvu od pana Primuly.
Teď už si nezaspíváme ani my.

Znáte to pořekadlo: Když ptáčka lapají, pěkně mu zpívají? Myslím, že
zde zpívá někdo jiný, aneb Jablko nepadá daleko od stromu.

27





Takto vypadají květiny na budově B, o které se stará naše milá paní Malá ☺

Pan Zscherp opět dělá radost druhým.. teď vyráběl tyto krásné mašlovačky a rozdává je dobrým duším 🥰🥰



28



Takto jsme si užívali ještě poslední hezké dny na terásce ☺



Výroba srdcí na budově B - materiál
káva, čočka, a další přírodní materiál



Arteterapie ❤️👵👴 Už nám začíná podzim 🍁🍂



29

A ještě jeden výlet do
šanovského parku ☺



Dětská skupina Pohoda

Děti a dětská skupina v Seniorcentru. Úžasné propojení dvou generací. Bohužel se však vláda do budoucna rozhodla, že již tuto formu spolupráce u nás nepodpoří. Budou opět pouze jesle s přísnými podmínkami. Všechny dětské skupiny v ČR skončí. Jediné, co můžeme udělat - vyjádřit nesouhlas pomocí petice, což jsme udělali. Děj se vůle boží. DĚKUJEME

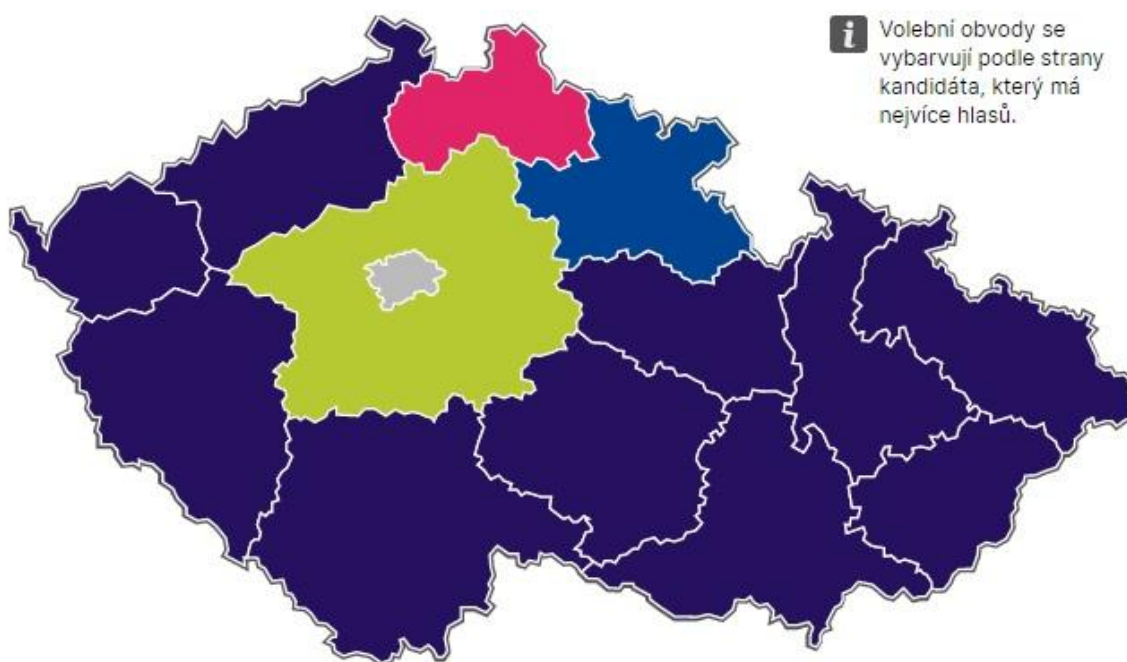


Volby 2020



Výsledky krajských voleb

37,95 %
volební účast



31

Téměř ve všech krajích zvítězilo hnutí Ano 2011. Ve střeđočeském pak Starostové a nezávislí, V Libereckém kraji vyhráli Starostové pro Liberecký kraj, v Královehradeckém ODS + STAN.



Teplice

Počet zvolených zastupitelů za celou ČR

ANO 2011

obhájuje 176 mandátů, strana získala 21,83 % hlasů.

178

Česká pirátská strana

obhájuje 3 mandáty, strana získala 12,03 % hlasů.

91

Občanská demokratická strana

obhájuje 76 mandátů, strana získala 6,97 % hlasů.

53

STAROSTOVÉ A NEZÁVISLÍ

obhájuje 24 mandátů, strana získala 6,05 % hlasů.

40

Svoboda a přímá demokracie (SPD)

obhájuje 2 mandáty, strana získala 6,14 % hlasů.

35

Součet ostatních stran (80)

obhájují 295 mandátů, strany získaly 46,99 % hlasů.

278

ANO 2011

25,42 %

Občanská demokratická strana

17,10 %

JsmePRO,LES,SNKED,Zelení,TOPO9

15,67 %

Česká pirátská strana

9,14 %

Svoboda a př. demokracie (SPD)

9,11 %

Komunistická str.Čech a Moravy

4,58 %

STAROSTOVÉ A NEZÁVISLÍ

4,51 %

Celkem se volí 55 zastupitelů



Legenda

17 ANO

6 Piráti

4 JP+LES+ED

8 ODS

5 SPD

4 UFO+ProMO

7 STAN

4 KSČM



Aktuálně o koronaviru



Bezplatná informační linka ke koronaviru 1221 je k dispozici v pracovních dnech od 8 do 19 hodin a o víkendu od 9 do 16.30 hodin.

Vláda od 5. října omezuje hromadné akce. Omezení čekají i střední, vyšší a vysoké školy

Vláda od 5. do 18. října 2020 přichází s krizovým opatřením v souvislosti s pandemií covid-19, na základě vyhlášeného nouzového stavu. Od pondělí se na 14 dní zakazují koncerty a divadelní představení, při kterých se převážně zpívá, a dále hromadné akce pro více než 10 osob ve vnitřních prostorech a více než 20 osob ve vnějších prostorech. Na území hlavního města Prahy a krajů, které jsou podle platného semaforu zařazeny do oranžové a červené, bude od 5. do 18. října 2020 omezen provoz středních, vyšších a vysokých škol. Vzhledem k aktuální epidemiologické situaci bude v těchto krajích zakázána osobní přítomnost studentů na výuce. Nově nebude součástí vzdělávání zpěv a sportovní činnosti.

33

Ministerstvo zdravotnictví a zdravotní pojišťovny definovaly síť odběrových center a laboratoří zaměřených na covid-19

S cílem zefektivnit a zajistit dostatečné kapacity pro testování na covid-19 přichází Ministerstvo zdravotnictví se státem a zdravotními pojišťovnami garantovanou páteří sítí odběrových center a laboratoří, která je zohledněna v rámci smluvního vztahu s pojišťovnami. Na tuto síť je navázána regionální síť garantovaných pracovišť, aby byla zajištěna místní a časová dostupnost zdravotních služeb a základní testovací kapacita.

Od čtvrtka se rozšíří protiepidemická opatření u hromadných akcí a ve stravovacích zařízeních

V souvislosti se zhoršující se epidemiologickou situací v ČR přistupuje Ministerstvo zdravotnictví k dalším protiepidemickým opatřením. Resort od čtvrtka 24. září omezuje otevírací dobu provozoven stravovacích služeb od 22 hodin do 6 hodin ráno a upravuje konání



hromadných akcí. Účinnost opatření je limitována na 14 dnů a končí tedy 7. října.

V celé ČR stoupají záchyty pozitivně diagnostikovaných pacientů s covid-19, do oranžového stupně nyní spadá již 58 okresů

Ministerstvo zdravotnictví ČR vyhodnotilo aktuální epidemiologickou situaci v souvislosti s covid-19. Do prvního stupně pohotovosti, mezi zelené okresy, které značí výskyt nákazy bez komunitního přenosu, je celkem zařazeno 18 okresů. Do druhého stupně pohotovosti, mezi oranžové okresy značící počínající komunitní přenos, je nyní zařazeno celkem 58 okresů (o 30 více od poslední aktualizace mapy). Praha zůstává v třetím, červeném stupni pohotovosti, který značí již dlouhodobě rostoucí komunitní přenos.

Seznam zemí s nízkým rizikem nákazy se od 21. září nezmění, Ministerstvo zdravotnictví spustilo online příjezdový formulář do ČR

Vyplnit tento formulář budou muset před příjezdem do ČR všechny osoby, které pobývaly déle než 12 hodin v posledních 14 dnech na území států, které nejsou na seznamu zemí s nízkým rizikem výskytu onemocnění covid-19. Povinnost vyplnění formuláře platí už pro cestovatele přijíždějící do ČR v pondělí 21. 9. 2020.

34

Laboratoře budou informovat pacienta o pozitivním výsledku testu na covid-19 elektronicky

S účinností od 17. září budou všechny laboratoře zajišťující vyšetření vzorků za pomoci RT-PCR testu na přítomnost nového koronaviru SARS-CoV-2 informovat pacienta o pozitivním výsledku prostřednictvím textové zprávy nebo elektronickou poštou. Doposud bylo možné takto sdělovat pouze negativní výsledek.



COVID-19 v ČR

Provedené testy

1 386 145
(+ 19 696 za 30.09.)

k datu: 1. 10. 2020 v 18.10 h

Potvrzené případy

74 255
(+ 3 493 za 01.10., + 0 za 02.10.)

k datu: 2. 10. 2020 v 1.10 h

Aktivní případy

39 391

k datu: 2. 10. 2020 v 1.10 h

Vyléčení

34 186

k datu: 2. 10. 2020 v 1.10 h

Úmrtí

678

k datu: 2. 10. 2020 v 1.10 h

Aktuálně hospitalizovaní

1 028



PRAVIDLO

Ruce Roušky Rozestupy



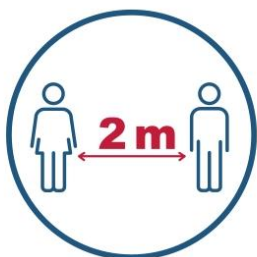
RUCE

Pravidelně si myjte ruce teplou vodou a mýdlem nebo používejte dezinfekci.



ROUŠKY

Při pohybu v uzavřených prostorech s vyšší koncentrací osob je nejúčinnější prevencí nosit roušku.



ROZESTUPY

Dodržujte bezpečné rozestupy alespoň 2 metry od ostatních osob.

Mimořádná opatření a více informací na koronavirus.mzcr.cz



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



LINKA 1221



eRouška





eRouška

Chraňte sebe + chraňte ostatní!

Vybudujme společně síť, která nám pomůže
efektivně čelit epidemii COVID-19.



1 Stáhněte si aplikaci eRouška, nebo navštivte www.erouska.cz.



2 Aplikace používá Bluetooth LE a Apple/Google protokol pro rozpoznání blízkosti a uložení ostatních zařízení s nainstalovanou eRouškou.



3 Pro maximální zabezpečení dat eRouška neukládá osobní údaje. Zaznamenává pouze čas, blízkost a anonymní identifikátor. Nezná přitom vaši polohu.



4 Pokud se někdo nakazí a používá eRoušku, hygiena mu zašle unikátní kód. Ten mu v aplikaci odemkne možnost anonymně varovat ostatní uživatele.



5 eRouška zobrazí upozornění uživatelům, u kterých vyhodnotí, že byli s nakaženým po kritickou dobu v kontaktu.



6 Upozornění uživatele navede, jak má dále postupovat a jaká hygienická opatření má dodržovat.

Díky eRoušce můžeme včasné a anonymně varovat ostatní lidi, kteří se mohli nakazit. Zabráníme tak dalšímu nevědomému šíření viru.

**CHYTRÁ
KARANTÉNA** CENTRÁLNI
MEDII TYM



GET IT ON
Google Play

Stáhnout v
App Store





V SRPNU A ZÁŘÍ jsme přivítali tyto nové klienty:

**Dietrich Ernst Thiem
Irmgard Lotte Haus
Vanda Abrahámová
Charlotte Maria Kostmann
Květa Kulichová
Ursula Ingeborg Schwikal
Wilfried Erich Reinhold Schwikal**

At' se Vám u nás líbí!



38

V měsíci SRPNU A ZÁŘÍ nás opustili:

*Francesca Gagliano Scilabra
Elly Christa Hoika
Michal Kulík
Ruth Erika Piepenburg
Erwin Schock
Rudolf Karl Wegner*



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



Kdo oslavil v SRPNU narozeniny

6.8. Inge Brigitte Wolf – 80 let

7.8. Brigitta Krüger – 85 let

17.8. Eike Neugebauer – 70 let

Herzlichen
Glückwunsch
zum Geburtstage

20.8. Ludmila Haidová de Tasic – 95 let

22.8. Grecšová Jiřina

24.8. Ladislav Pospíšil

27.8. Dietrich Ernst Thiem – 70 let

29.8. Irmgard Lotte Haus



Blahopřejeme



Kdo oslavil v ZÁŘÍ narozeniny

2.9. Jozefína Hošková
4.9. Marie Libánská



10.9. Christa Anna Elfriede Köberle

17.9. Helga Langerová
17.9. Jana Samková
27.9. Josef Herink

Blahopřejeme



KDO BUDE SLAVIT



Jelikož chceme, aby všichni v Domě věděli, kdo má narozeniny, máme tu novou rubriku, kde prozradíme, kdo kdy slaví ☺ A vy si tak můžete popřát a udělat si radost ☺

6.10. Anna Partíková – 75 let

10.10. Rosina Schmid

12.10. Erika Reese

15.10. Olga Oršulová – 80 let

16.10. Marie Růtová – 80 let

14.11. Marta Tkadlecová – 80 let

16.11. Pixová Božena – 80 let

27.11. Josef Trunecký

29.11. Günter Töpfer – 85 let

4.12. Jiří Hozman

4.12. Margot Jäkel

5.12. Waltraut Margot Rasch – 90 let

10.12. Lydia Fürst

14.12. Jana Jeřábková

17.12. Bettina Ingrid Zschiesche

22.12. Hana Zacharníková



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

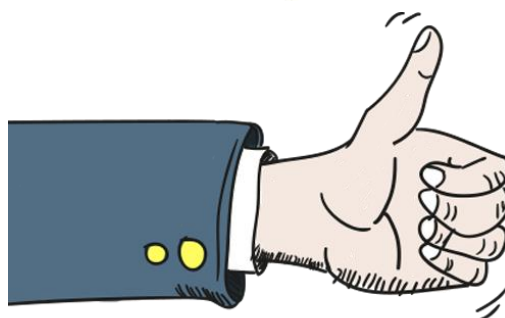


Poděkování

Tímto bychom chtěli poděkovat všem, kteří nám v této nelehké době pomohli a pomáhají. Ani nemůžeme vypsát všechny, jelikož Vás bylo opravdu hodně. Děkujeme všem našim zaměstnancům za trpělivost, obětavost, pracovat v rouškách za takových podmínek je opravdu náročný úkol.

Děkujeme za vše a doufáme, že i druhou vlnu zvládneme.

Proto prosíme i nadále o dodržení všech opatření.



Pohodová chvílka poezie

Jen pro světlé zítřky

Jen pro světlé zítřky
by si Eva přála
nebýt nahá.
Mít plášť
jen z Adamových doteků.

Jen pro světlé zítřky
bych chtěla namalovat
všechny duše,
které zůstávaly
očím skryté.

Jen pro světlé zítřky
bys mohl obejmout
všechny stromy
svým nekonečným
pohledem.

Jen pro světlé zítřky
se věční na plátne
tváře
se zářivým úsměvem
a radostným
křikem.

Jen pro světlé zítřky
se pálí vzpomínky
na ráj
temně přebarvený
našima očima.

Jen pro světlé zítřky
se volí slzy
jako poslední závan
prosebné naděje.

Jen pro světlé zítřky
nám stojí za to
žít.

Viviana Mori



Detektivní povídka

Policajt na vejminku – detektivní povídka I.

Autorka: Maura, 2007

Chtěla bych vám, milý čtenáři, pro letošní dny, věnovat seriál příběhů ze života lidí, kteří se pohybují ve sféře zločinu. Ale nebojte se, nebude to napínavá a hrůzostrašná četba. Spíš něco k zamyšlení, také najdete místa pro zasmání. Důvod, který mne vedl k napsání těchto příběhů? Chtěla jsem připomenout, že mezi námi žijí slušní, poctiví a nenápadní lidé, kteří znají cenu života, a proto dělají svou práci s nasazením vlastních sil i vlastních životů. Většinou se o nich nepíše, ale myslím si, že je dobré o nich hovořit, alespoň tímto způsobem.

Jména postav v těchto příbězích jsou smyšlená, příběhy částečně vycházejí ze životních událostí mnoha lidí, místa jsou také smyšlená. Jen to, co je opravdové, jsou postoje a city jednajících postav k problému násilí.

Bavte se dobře, přátelé!

Díl I.

Únos

45

Můj bratranec Ruda je policajt. Je mu 45 let a celý dosavadní aktivní život prožil v kolotoči služba – volno – služba. Proto vypadá unaveně. Pokud má volno, pracuje na zahradě nebo se stará o velký, starý vilový dům, v kterém odjakživa bydlí se svou matkou, mojí tetou Zdenou. Žijí spolu v klidně a jednotvárně. Všechno je na svém místě po celé roky, kam sahá moje paměť. Neměli lehký život, i když by se to na první pohled nezdálo. Můj strýc, otec Rudolfa, byl v policejních službách od ukončení univerzitních studií a Rudolf šel v jeho stopách. Pamatuji si, že strýc i teta zachovávali pevný životní režim.

A Ruda v tomto stylu pokračuje. Nikdy o své práci s nikým nemluví, trpělivě se věnuje, ve volných chvílích, nádherné zahradě a drobným opravám domu, které si každý rok plánuje. Je zvláštní, že se dosud neoženil. A pokud vím, ani o manželství nikdy neusiloval. Sem tam nějaká známost, ale když si zřejmě dívka začala na něho vážněji myslet, uvědomila si, že by ji nemohl věnovat mnoho času, že je ve stálém nebezpečí života – atak následoval rozchod. Ruda tak zůstal sám s maminkou.

Líbí se, mi, což o to, ale nemám odvahu o tom mluvit. Je to můj bratranec. Stále mi v hlavě straší předsudky o sňatcích mezi příbuznými. Ale když od toho všeho odhlédnu, nejsme si v ničem absolutně podobní. Ani povahou ne. I když mne práce advokátky hodně změnila a už nejsem tak bezstarostná a



veselá. Ale jiskra ve mně ještě zbyla. Obávám se, že Ruda, na rozdíl ode mne, už dávno pocit bezstarostného veselí ztratil.

V to osudné úterý, zhruba ve dvě hodiny odpoledne, když jsem zazvonila u vrat tetina domu, bylo všechno při starém. Ruda sbíral na zahradě spadlá jablka. Viděla jsem ho. Z dálky mi připadal, jako obvykle, trochu podmračený, ale jinak jsem nic divného nezpozorovala. Teta stiskla zvonek a pustila mne do domu.

Už v přízemí jsem slyšela hudbu z rádia, vůni švestkového závinu a kávy. Byli právě po obědě. Šla jsem do kuchyně, a jak jsem pozdravila, tak se rozšvitořily andulky v kleci na okně.

“Vítám tě, kdybych tě nezavolala, tak by tě ani nenapadlo k nám přijít. Já vím, máš spoustu povinností. Jen jsem si přála si s někým promluvit.” Políbila jsem jí na tvář. Odsunula židli a pobídla mne, abych si sedla ke stolu.

“A bude zase pršet,” řekla a podívala se z okna do zahrady. Pak se zarazila. “Kde je Ruda?” zeptala se mne.

“Viděla jsem ho před chvílí, na zahradě,” řekla jsem a šla k oknu.

Teta okno otevřela a zavolala ho jménem. Nikdo se neozýval.

“Asi někam šel.”

Snažila jsem se ji uklidnit, ale sama jsem pocítila úzkost.

“Kam by chodil. Vždyť má jít za hodinu do práce. Bože, jak já nenávidím to jeho povolání.”

Tak tohle jsem od tety uslyšela poprvé v životě. Dřív jsem měla pocit, že je na něho pyšná.

“Třeba si zaskočil někam k sousedům.”

Teta vyběhla z domu a já jsem slyšela, jak volá jeho jméno. Její hlas se ztrácel v prostoru. Ale neozýval se. Přiběhla zpátky do domu, popadla telefon a volala k němu do práce, tam o něm nikdo nevěděl. Ale ujistili jí, že mu služba začíná až ve tři hodiny a že obvykle přijíždí za deset minut tři. Ale, jak jsme se přesvědčily, auto bylo v garáži. Garáž byla zamčená a nikde žádná stopa, že by se kolem ní pohyboval.

“Já mám takový strach,” zašeptala teta a stiskla mi pevně ruku.

“Neudělalo se mu špatně?” zeptala jsem se jí i sama sebe, “podívám se kolem domu.” Teta mne pustila a já jsem prošla zahradou, kolem domu, nikde nikdo. Jen koš s jablky, do kterého sbíral spadlé ovoce, zůstal na místě. Napadlo mne, jestli je otevřená brána. Běžela jsem k ní, ale byla zavřená. Ruda určitě tudy neprošel.

Rozbušilo se mi srdce a zatemnilo se mi strachy před očima.

“Takový chlap nemůže jen tak zmizet,” řekla teta a vzala do ruky telefonní seznam, pak si napsala číslo na lístek a vytočila ho. Musela jsem si zapálit, protože jsem se celá chvěla nervozitou a strachem. Telefon chvíli zvonil a pak ho někdo zvedl.

“Karle, to jsem ráda, že jsi doma. Představ si, co se stalo. Já jsem z toho úplně vyřízená.”



A teta mluvila a mluvila. Nebyla jsem schopná poslouchat spád slov. Dívala jsem se oknem na zahradu. Ale ta byla tichá a zadumaná, nikde ani hnutí.

“Za chvíli přijedou a dej mi taky cigaretu. ”

“Komu jsi volala ?” zeptala jsem se a nabídla cigaretu ze své krabičky.

“Té jejich inspekci. Já mám strašný strach. Vždyť ani nevím, na čem v poslední době dělal. Třeba ho někdo unesl. ”

“Ale teti, musíme být v klidu. Uvidíš, že ”

Někdo dole zazvonil.

Teta se vrhla k tlačítku, aby otevřela vrata, ale já jsem jí zadržela.

“To nemůžou být oni. ”

“Tak – kdo to je ?” zeptala se mě zbytečně, protože já to v tu chvíli také nevěděla, ale byla jsem opatrná. Začalo mi docházet, že to není jen tak. Zvonek zařinčel znovu.

“Prosím, kdo je ?” zeptala jsem se z okna, co možná nejvíc nahlas.

“Kapitán Kubita. Jedu pro Rudu. ”

Obrátila jsem se na tetu.

“Znáš ho ?”

“Znám, je to Rudův kolega. Raději počkáme na tu inspekci. Nebudeme mu nic říkat.

“Můžete jet, Ruda přijede za hodinu, ” zavolala jsem k vratům a zavřela okno.

“Jsi šikovná, ” pochválila mne teta a zase mi stiskla ruku.

“Uvidíš teti, že to bude v pořádku. ”

Pohládila jsem jí po rameni a obdivovala jsem ji, že se tak dokáže ovládat.

Hodiny ukazovaly tři čtvrtě na tři. Ještě měl Ruda pár minut čas, aby se oblékl a jel do práce. Ale v tom okamžiku před branou zastavila tři policejní auta a z nich vyskákalo asi šest mužů.

Už jsou tady, pomyslela jsem si. Teta vyběhla ven a třesoucí rukou vyndala z kapsy od svetru klíč od brány.

“To jsem ráda, že jste tady, ” slyšela jsem její slova. Otevřela bránu..

Ti muži, jak jsem si všimla, byli ozbrojeni a netvářili se zrovna přátelsky.

Zamrazilo mě v celém těle strachy. Jeden z nich vzal tetu pod paži a něco jí vykládal. Začala jsem litovat, že jsem raději nezůstala doma. Možná, že se Ruda do něčeho zapletl.

Ach jo, můj bože, sakra. Zapálila jsem si další cigaretu.

“To je moje neteř, je advokátka, ” řekla teta a představila mne tomu muži, co jí stále držel za loket. Â”

Ti policajti mají hrozné způsoby, pomyslela jsem si.

“Slečna nebo paní?” uklonil se zlehka, což v jeho černé uniformě vypadalo legračně. Napadlo mne, v prvním okamžiku, že ti pánové nejsou policisté.

Ale nechtěla jsem fantazírovat, abych se ještě víc neznervózňovala. Mrazení a chvění v celém těle mne neopouštělo. Cítila jsem úzkost, bezmocnost.

“O co tu jde?” zeptala jsem se ho přímo.

“Váš bratranec, doktor Hlavsa, byl unesen, ” sdělil mi úředně a přitom se mi zvědavě díval do očí. Opět mne popadla pochybnost, zda nejde o nějakou léčku.



“Na centrálu volali jeho únosci,” pokračoval, “a požadují za jeho vydání tajné bezpečnostní informace. Tento případ je přísně tajný a nesmí proniknout na veřejnost, to znamená, že se nesmí o něm hovořit a šířit o něm informace jakýmkoliv způsobem.”

“A vy se budete snažit ho vysvobodit?”

Položila jsem věcnou otázku, ale jemu připadala asi hloupá a tak v jeho očích zasvitlo něco jako “no jo, ženská.”

“To víte, že ho tam nenecháme, až se dozvíme, kde je. Ale musíte spolu s vaší paní tetou opustit tento dům a dát nám ho, po dobu naší operace, k dispozici.”

Rychle jsem tetě stiskla ruku, aby nezačala, že nemají dělat nepořádek.

“Dobře, teti, pojeděš ke mně domů, pánové nás budou informovat.”

Neřekla jsem mu svou adresu. Od chvíle, kdy jsem pojala podezření, že tu něco nehraje, rozhodla jsem se mlčet o podrobnostech.

“A nic se mu nestane, že ne?” zeptala se teta mateřsky a roztrásla se jí brada.

“To jste matka policajta?” bodře jí plácl po zádech, až v tetě hrklo a já jsem si znovu potvrdila své domněnání, že si ti lidé podezřele chovají.

Začala jsem přemýšlet. Jak se mohl vypařit uprostřed zahrady, jak se k němu ti únosci dostali tak nepozorovaně přes tak vysoký železný kovaný plot.

Nikdo si ničeho nevšiml. Ani sousedi, ani my. Bylo to v mžiku. Jakoby se propadl do země.

“A můžete mi ukázat své služební průkazy?” zeptala jsem se najednou, “než opustíme tento dům, ráda bych znala vaši totožnost.”

Bylo to pozdě, ale přece.

“Chytrá holka,” řekl a než jsem se nadála, cítila jsem v zádech hlaveň.

Tak tady opravdu nic nehraje, prolétlo mi hlavou a věděla jsem, že musím zachovat chladný rozum. I kdybych začala volat o pomoc, k sousedům můj hlas sotva dolehne.

Asi nás zavřou do sklepa, pomyslela jsem si, a budou prohledávat dům. Něco potřebují najít. Jen, aby byl Ruda na živu. Asi bude, protože má něco, co tihle potřebují. Teta, kupodivu zachovala také chladnou hlavu. Byla už zkušená a zřejmě se v takové situaci neocitla v životě poprvé.

“Takže dámy, jestli dovolíte, my vás zamkneme do sklepa, abyste nám tady nepřekážely. Trochu vám tu vygruntujeme. Až najdeme, co hledáme, tak vás pustíme.”

Konečně jsme alespoň věděly, na čem jsme.

Nebránily jsme se, když nás vedli do sklepa a zamkli za námi. Pronikalo sem slabé světlo ze sklepního okénka. Usedly jsme na staré vojenské kufry.

Věděly jsme, že to nemůže dlouho trvat. Museli vědět, že se budou po Rudovi shánět jeho kolegové, že nenastoupil na směnu.

“To je hrozný, co se děje,” řekla teta tichounce a požádala mne o další cigaretu. Zapálily jsme si a nemluvily. Třeba nás odposlouchávají, napadlo mne, ale když jsem se podívala tetě do očí, pochopila jsem, že i ona ví, že se nemůžeme spolu jen tak bavit, ale stačilo, že jsme se mohly dorozumívat



pohledem.

Nad našimi hlavami bylo slyšet hluk a nějaké věci padaly na zem. Teta pokaždé si vzdychla a pokřížovala se. Naznačila jsem jí, že všechno bude v pořádku a stiskla jsem jí ruku. Hluk však pomalu ustával a pak jsme uslyšely zvuk motorů odjíždějících aut.

Teta se chtěla zvednout, ale zadržela jsem jí. Určitě tam někdo hlídá, určitě neodešli všichni. Naznačila jsem jí, abychom potichu zabarikádovaly dveře od sklepa a sedly si dál od okna. Poslechla mne.

Jak se může najednou, za krátký čas, změnit lidský život. To je neuvěřitelné! Za dveřmi jsme uslyšely kroky a někdo vzal za kliku a snažil se otevřít. Když to nešlo, začal sakrovat, ale už se nepokoušel je otevřít.

Podívala jsem se do nízkého sklepního okénka, spatřila jen špičky vysokých bot.

Potichu se nám podařilo přenést ještě pár těžkých pytlů ke dveřím. Teď jsme měly jistotu, že se k nám jen tak nikdo nedostane.

Vypnula jsem mobil, aby nás nemohli monitorovat.

Trochu jsem přemýšlela. Teta volala policejní inspekci. Ale nikdo z nich nepřišel. Místo nich však přijeli tito muži v policejních autech. Sousedům to asi nepřípadlo divné, konečně každou chvíli sem taková auta jezdí. A tak nikdo ze sousedů ani přes plot nenahlédl. Všechno bylo tak rychlé. A profesionálně provedené. To, co hledali, muselo mít velký význam.

Začalo se stmívat. V domě pořád někdo byl, občas bylo slyšet těžké kroky.

Někdo tam hlídal. Každá minuta nám připadala strašně dlouhá. Už si někdo musel ze sousedství všimnout že se u nás něco děje. Nikdo nikdy nestrká zbytečně do ničeho nos, že ano?

V tom se teta udeřila lehce do čela a naznačila mi, abych za ni opatrně lezla. Nadzvedla z podlahy starý koberec. Pod ním jsem uviděla poklop. Úplně jsme zapoměly na starý kryt, který byl pod naším domem ještě z války. Dědeček ho tam dal vybudovat ! Teta potichu odklopila víko a obě jsme vlezly do tmy. Zaklapla víko tiše za námi a zajistila ho zevnitř železnou závorou.

Chvíli jsme tápaly ve tmě, než se mi podařilo najít zapalovač a na chvíli rozsvítit. Začala jsem mít strach. Možná, že jsme se dobře ukryly, ale zbavily jsme se přívodu vzduchu a světla. Určitě snadno překonají tu železnou závoru a dřevěný poklop mohou zničit pažbami zbraní. Pokud nás tedy budou hledat.

“Vede to do zahrady,” zašeptala teta.

“Ale oni tam hlídají a chytí nás,” zašeptala jsem já a obě jsme si uvědomily bezvýchodnost naší situace. I kdybych zavolala o pomoc, bylo by to marné, protože by druhá strana chtěla vysvětlit podrobně situaci. Na dlouhé řeči a vysvětlování jsem už neměla dost nabitý mobil.

V nejhorším, pomyslela jsem si, jen zavolám hasičům. Najdou nás. Jestli tedy budeme mít štěstí. Snažila jsem se vymyslet nějaký plán. A hlavně si zachovat chladnou hlavu.



V šest hodin se rozeřvaly policejní sirény kolem našeho domu. Obě jsme si oddychly. Ale zůstaly na místě. Slyšeli jsme jen křik a padlo několik výstřelů. I přes to, že jsme byly dost hluboko v podzemí, nám bylo jasné, že nad námi probíhá zatýkání. Někdo se opět snažil dostat do sklepa, zřejmě buď si z nás udělat své rukojmí a nebo hledal úkryt. Ještě, že jsme tady, řekly jsme si v duchu a stiskly jsme si ruce v radosti, jak jsme to překonaly.

“Paní Hlavsová,” ozvalo se volání, “paní Hlavsová, ozvěte se, prosím vás, už je to všechno v pořádku.”

“To je hlas toho Kubity,” zašeptala teta.

“Paní Hlavsová, ozvěte se.”

Podívala jsem se na ni a ona přikývla. Vrátily jsme se do sklepa.

Za chvíli se v něm objevila tvář kapitána Kubity. Naznačil nám, abychom to okno otevřely.

“Všechno je v pořádku, můžete vylézt.”

Oběma nám to dost ztěžka, ale dostaly jsme se konečně na čerstvý vzduch.

“Prosím vás, kde je můj syn?” zašeptala teta a v hlase měla plno úzkosti.

“Nebojte se, je v pořádku. Jen leží s lehčím zraněním v nemocnici.”

V domě byla spoušť. Rudův pokoj, který sloužil jako pracovna, byl zpřeházen, zásuvky vytrhány a počítač zničený.

Teta si sedla na pohovku a celá se roztrásla.

“Můžete mi tohle všechno nějak vysvětlit?”

“Bohužel, je to přísně tajné. Ale nebojte se, pomůžeme vám dát dům do pořádku. A Rudu převezeme domů. Na pár dní tu necháme hlídku.”

Rudu přivezli v noci z nemocnice. Ze zlomenou nohou a otřesem mozku.

Byl na tom špatně, psychicky na dně. Nemluvil. Teta ho obletovala a dávala mu studené obklady. Za tři dny vstal z postele a napsal si výpověď. Pak vzal balící papír a velkým písmem černým fixem na něho napsal : K PRODEJI – FOR SALE a pověsil ten papír na okno Teta neřekla ani slovo.

Dům byl do týdne prodán. Koupili si pěkný byt na sídlišti. Nějakou dobu to vypadalo, že bude všechno v pořádku. Ale teta náhle zemřela. To byla pro Rudu další těžká rána a já jsem mu navrhla, že budeme spolu, dokud se z toho nedostane. Když ukončil pracovní neschopnost, rozhodl se, že odejde od policie. I přes to, že byl vyznamenán medailí za statečnost. Ne, nebylo to ze zbabělosti, ale ten únos byl poslední kapkou v jeho poháru trpělivosti a chuti takovou práci dělat. No dobře, řekla jsem si, stejně do v civilu dlouho nevydrží a mezitím se něco pro něho najde, aby se nenudil.

“A co budeš dělat?” zeptala jsem se.

“Budu psát romantické romány,” řekl s úsměškem.

“Ty a romantika?” zapochybovala jsem.

“Jen počkej a dočkáš se,” řekl a otevřel nově koupený počítač. Už jsme spolu ten večer nemluvíli, protože se začel do internetových zpráv. Pokračování příště v Díle II.

Zdroj: Maura <http://www.tretivek.cz/200806/policajt-na-vejminku-detektivni-povidk/>, Foto: Internet



VTÍPKY ZE ŽIVOTA

Na dveře starého dědečka zaťukají
ochránci zvířat:

„Slyšeli jsme, pane, že prý máte vlka!”



Dva opravdu staří pánové sedí v parku na lavičce v paprscích slunečního světla a projde kolem nich velmi příjemně tvarovaná slečna. Jeden se s povzdechem otočí k druhému: „Řekni, pamatuješ, jak jsme se dřív honili za takovýmahle holkama?” Druhý pár minut hluboce přemýšlí a pak povídá: „Jasně, že se pamatuju, jak jsme se za nima honili. Ale nějak si nemůžu vzpomenout, proč!”

15 PODZIMNÍCH AKTIVIT



Pouštět draka

Sbírat houby



Jít si prohlédnout stáje nebo farmu



Vyrobit si věneček z listí



Jít na lampiónový průvod



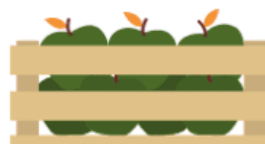
Skákat v kalužích



Udělat si filmový večer s popcornem

Jít na procházku v dešti

Vydlabat si dýni



Upéct společně něco z jablek



Uvařit spolu dýňovou polévku

Válet se v hromadě listí

Vyrobit si z listí veselé obličejce



Sbírat kaštany, žaludy a šípky

Výrabět kaštanová zvířátka



Předpověď počasí

Měsíc říjen bude podle dlouhodobé předpovědi počasí pravděpodobně teplotně mírně nadprůměrný a srážkově průměrný. První část měsíce ovlivní doznívající babí léto, druhou část měsíce již ovládne typické podzimní počasí.



V listopadu nás čeká další ochlazení a mohou se objevit první ranní mrazíky, a to hned první týden, kdy teploty během dne sice zůstanou kolem 9 stupňů, v noci ale klesnou k nule.

V průběhu druhého listopadového týdne se denní teploty ještě o dva, tři stupně sníží, noční teploty by se ale měly pohybovat nad nulou. K rapidnějšímu ochlazení poté dojde od poloviny listopadu.

Teploty by podle dlouhodobé předpovědi měly klesat zhruba k 6 stupňům. Během noci by se pak opět mohly pohybovat kolem nuly. Obecně ale platí, že předpovědi na takto dlouhý časový úsek je třeba pouze jako orientační.

Zdroj: <https://stars24.cz/zpravy/pocasi/22117-velka-predpoved-pocasi-na-cely-podzim>

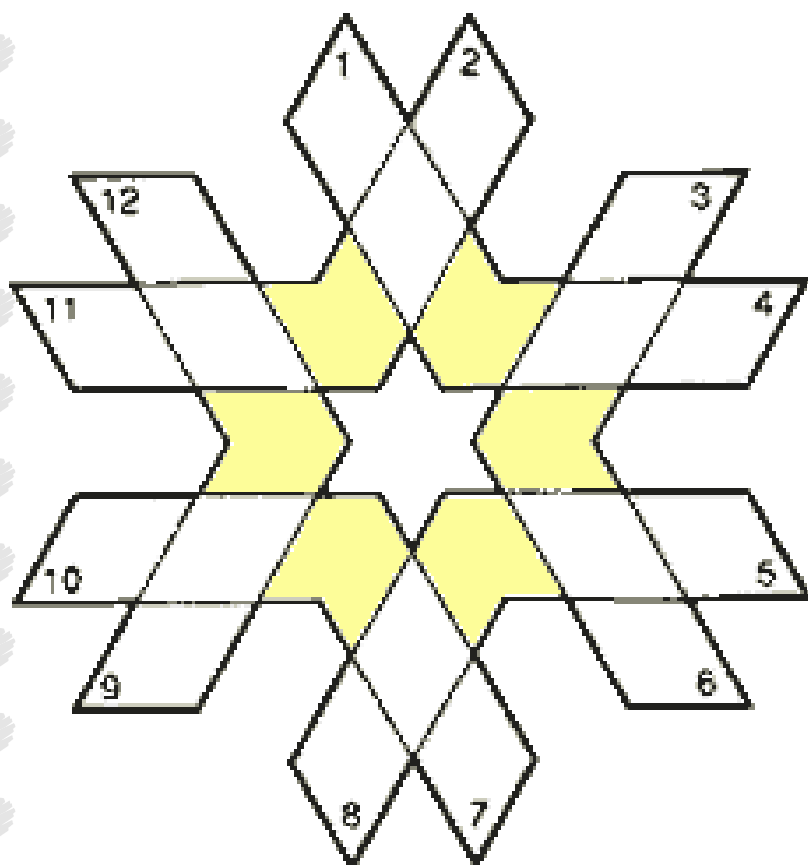
Pranostika

- Včas-li padá lupení, na rok pěkné osení.
- Divoké husy svačinu odnášejí a zimu přinášejí.
- I když léto a podzim nadělily všeho, šetři však, aby bylo z čeho.
- Jsou-li prvé dny babího léta jasné, nastane teplý podzimek.
- Když dne ubývá, zimy přibývá.



Trénujeme paměť

Lomená rámcovka



- 1-4 – Však
- 3-6 – Kývací (-ý).
- 5-8 – Ukrajinský veletok.
- 7-10 – Pořídít opis.
- 9-12 – Žně.
- 11-2 – Čerstvě.
- žlutě – TAJENKA.

Uznávaný evropský heraldik Jiří Louda (3. 10. 1920, Kutná Hora – 1. 9. 2015, Olomouc) vytvořil na (TAJENKA) znaků českých obcí, především je však autorem současného znaku České republiky a standardy prezidenta České republiky.

Velký a malý státní znak i prezidentskou vlajku ale musel Louda v roce 2006 namalovat znovu, protože originály se na Pražském hradě ztratily. Louda k tomu řekl: „Jsou kolem toho zvláštní okolnosti, o kterých bych se nerad šířil... Je to nově vytvořený originál, dal jsem tam datum 2006. Dělal jsem něco, co jsem ještě v životě nikdy nedělal - kopíroval sám sebe.“



ZÁVĚREM



Milí přátelé a příznivci našeho Seniorcentra,

Podzim už na nás v plné síle dýchnul a tak užíváme ještě poslední podzimní hezké dny a čarujeme s barevností podzimu. Aktivity můžete sledovat na facebooku Seniorcentrum Pohoda, budeme rádi za jakýkoliv komentář ☺.

Bohužel, situace s COVIDem se opět zhoršila a tak jsme byli nuceni návštěvy omezit. Víme, že 20 minut je pro Vás i Vaše blízké leckdy málo, bohužel však tato opatření vycházejí z nařízení vlády a tak jej musíme respektovat. Jsme rádi, že jsou povoleny návštěvy a pevně věříme, že se zákazu již nedočkáme.

Na zahradě se staví a vypadá to, že budeme mít další zvířátka, mimo Toma a Jerryho – nových osmáků. Zooterapie je pro naše klienty výborná věc. Moc se na vše těšíme ☺.

Sledujte naše facebookové stránky Seniorcentra Pohoda.

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: 56

Cena jednoho výtisku: neprodejné





Stárnutí nezpůsobuje věk, ale opuštění ideálů.

Karolína Světlá

