



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



18. vydání ♥ JARO 2021



Slovo úvodem

Paní ředitelka Hana Zeithammerová

Máme za sebou rok "doby coronavirové" a je to životní zkouška, kterou jsme doposud nepoznali. Většina z nás okusila krutost této nemoci na vlastní kůži, ztratili jsme někoho blízkého, nebo jsme nemoc prodělali. Pro všechny je to velice

těžká psychická zátěž, kdy se nemůžeme věnovat našim koníčkům, navštěvovat naše známe, volně se pohybovat. Důvěrně známe cestu z domova do práce a z práce domu, a nic mezi tím.

Ale i přes veškerá příkoří, která tato těžká doba přináší, umíte rozdávat úsměv, milé slovo a hlavně péči, tak jako byste dělali pro své nejbližší a zato Vám patří velký díky, moc si toho vážím.

Vše nám přeji, abychom vše i nadále zvládali, a věřím, že se dočkáme lepších časů, to si z celého srdce přeji pro vás všechny a to nejen v Pohodě pro Vaše rodiny a naše klienty. A abychom toto čekání zvládli, pojďme se vzájemně se podpořit, buďme k sobě vstřícní, ohleduplní a chápaví a každý týden si nějaký den zpestřit dobrým nápadem, který vykouzlí každému úsměv na tváři. Mě se moc líbil pateční pruhovaný den, nebo soutěž - fotka z dětství a hádej kdo jsem - tak jestli máte někdo novou myšlenku, tak předejte Pavle, která vše naplňuje..

ŘÍKAJÍ O NÁS

Hana Silhanova
Jste skvělí všichni, díky

Eva Štulová
Jsem pro, aby v domovech pro seniory mohli být pejsek a kočička, protože pro mnoho klientů jsou velkou životní vzpruhou. Život bez zvířátek je smutnější, prázdnější. Proto chválím vaše rozhodnutí pejska mít pro seniory vlastního.

Vaše slova...

Božena Jiříková

Jste moc šikovní a kuchař borec 👍 fandím Vám za lidskost k těm co již stárnou. Protože co jste teď vy byli i oni a co jsou teď oni budeme jednou i mi. Zaslouží si to. Ještě jednou velký dík. 😊😊😊

Dana Hudkova

Všechno nejlepší

k MDŽ všem obyvatelkám i všem pečovatelkám 🌹

Iva Stuchlíková

Super fotky, vždy se ráda podívám, jak se snažíte všechny co nejlépe zaměstnat, aby neměli dlouhou chvíli + fotky na sluníčku, vitamín D moc potřebují 😊👍

Lucie Herinkova

Já ještě jednou děkuji všem, kteří mému tatínkovi kdy byť jen peřinu naklepali, prádlo vyprali, příjemnou masáží mu tělo napravili, s jídlem pomohli, či ho vzali na procházku, nebo mu jen kolo u vozíku dofoukli 🍌🍌💋💋💋 Moc a moc vám všem v Pohodě děkuji a přeji ať jste všichni v pohodě 🍀🌹❤️💋

Hana Němečková

... Můj tatínek žije v "POHODĚ" od října 2020. Personál neskutečně vstřícný, laskavý, obětavý.....prostě nejlepší 👍👍 V POHODĚ začal tatínek opět žít a né přežívat. Teď teprve si užívá stáří se vším všudy 👍👍 a ještě ke všemu hlavně důstojně!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Jaroslava Moudrá Flesarová

Jste skvělí za to, co pro seniory děláte. Děkujeme!



Jedna krásná recenze - Moc děkujeme paní Müllerová

Děkuji za přijetí mého otce. Seniorcentrum Pohoda nám vyšel vzhledem k akutní potřebě ubytování mého otce na základě doporučení primáře odborných oddělení, velice rychle a ochotně vstříc. Kontaktovali jsme několik zařízení, ale po rozhovoru se sociální pracovnící Seniorcentra, paní L. Nováčkovou, jsme si vybrali právě toto zařízení.

Krásné ubytování, velmi hezké okolí, klid, kus přírody... Otec se po návštěvě centra rozhodl přestěhovat se tam v co nejkratším termínu. Je velmi spokojen s bydlením, stravou, se zdravotní i sociální péčí, aktivitami, samozřejmě v této době limitovanými. Ale - našel si tam přátele, těší se na jaro, případné zahradničení, posezení venku, popovídání a procházky. Pokud mohu porovnávat se zprávami z jiných Domovů pro seniory, mohu pouze konstatovat, že jsme zvolili nejlépe, jak jsme mohli.

Děkuji všem zaměstnancům Seniorcentra Pohoda.



Ochranná opatření

AKTIVITY

Naše aktivity se již pomalu rozbíhají. Každý den až do večera si klienti mohou vybrat velké množství různých aktivit od Salónu krásy, Tvoření, Filmového klubu až po různé Soutěže, Cvičení, Jógu a další – vše individuálně či v malých skupinkách. Máme naplánované i pravidelné akce jako například Taneční odpoledne, Sportovní dopoledne, v provozu je už také pro klienty i naše Kavárna „U dvou přátel“ (v malých skupinkách po 2, 3 klientech) a celý den máme v zařízení Canisterapeutického psa Bajku. Velkou výhodou je vlastní velká zahrada, často tedy chodíme s klienty na procházky.

NÁVŠTĚVY

Vymysleli jsme způsob, jak se uvidíte, uslyšíte a zároveň nemůže dojít k žádnému případnému přenosu. Objednávací odkaz byl všem rodinám poslán do emailu. V případě dalších otázek volejte na 777 66 55 59.

Každá návštěva musí být objednaná, probíhá 20 minut.

Je možnost volat **videohovorem přes Whatsapp**. Tel. číslo pro volání je: 775 887 328 (funguje pouze internetové volání!). Nejdříve si prosím hovor objednejte (napíšte zprávu na Whatsapp – uvedené číslo, kdy a komu chcete zavolat). Moc děkuji

TESTOVÁNÍ

Testování našich zaměstnanců neustále pokračuje. Každých 5 dní je každý zaměstnanec testován.

IZOLACE

V případě jakýkoliv příznaků u klienta máme připraven izolační pokoj a klient je testován tak, abychom předešli nákaze v případě pozitivního testu.

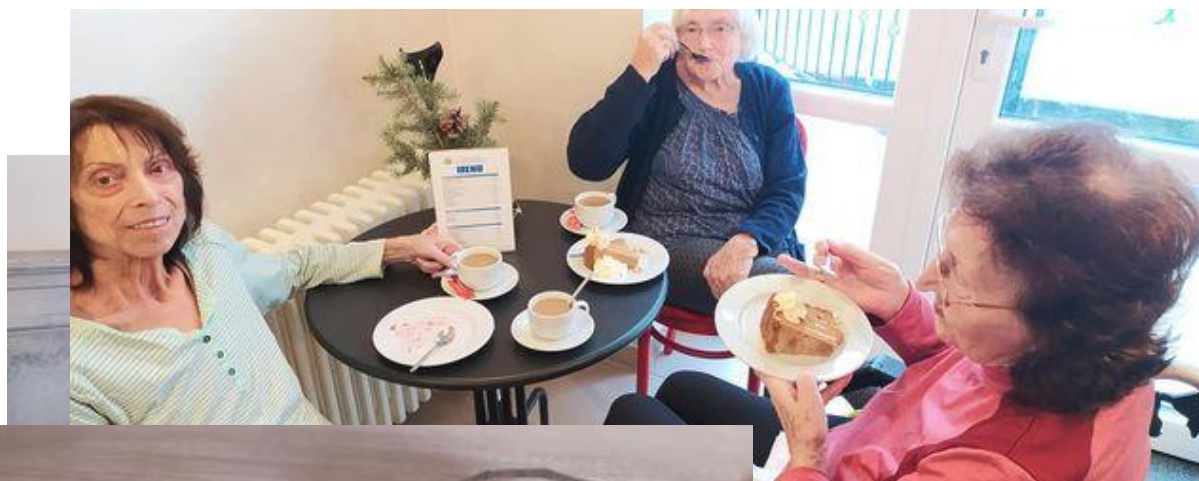
VAKCÍNY

Čekáme na přidělení vakcín, abychom mohli zahájit očkování



KAVÁRNA

V lednu byla chvíli kavárna otevřena pro naše klienty, došlo k mírnému uvolnění. V současné době klienti navštěvují kavárnu individuálně (dovoleny maximálně 2-3 osoby v kavárně)



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

KAVÁRNA

U DVOU PŘÁTEL



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

Kulturní aktivity

březen 2021

8.3. Oslava Mezinárodního dne žen – tanec,
hudba, zpěv... S Denčou a Marií

15.3. Výtvarný den – jarní motivy
S Marií

19.3. Pohybové a rytmické cvičení s hudbou
S Janou

23. 3. Procvičování koncentrace
Pozornosti S Denčou

29. 3. Hrajeme divadlo
– pohádka o Řepě

S Janou



Trocha historie

VELIKONOCE

Velikonoce (latinsky pascha, řecky πάσχα – *pascha*, hebrejsky פסח *pesach* – přechod, přejítí) jsou nejvýznamnějším křesťanským svátkem, oslavou zmrtvýchvstání Ježíše Krista. Vedle toho jsou Velikonoce obdobím lidových tradic spojených s vítáním jara, které s náboženským svátkem souvisejí jen volně.

Velikonoce jsou pohyblivý svátek, datum se rok od roku mění, viz Výpočet data Velikonoc. V západní křesťanské tradici neděle Zmrtvýchvstání připadá na první neděli po prvním jarním úplňku po rovnodennosti, tedy na měsíc březen či duben.

Beránek představuje v židovské tradici Izrael jako Boží stádo, které vede Hospodin. Zároveň Židé při pesachovovém svátku pojídají pesachového beránka jako připomínku svého vysvobození z Egypta. V křesťanství je beránek Boží jedním ze symbolů Ježíše Krista, neboť obrazně podle křesťanské víry on je beránek, obětovaný za spásu světa.

Kříž je nejdůležitějším z křesťanských symbolů, protože Kristus byl odsouzen k smrti ukřižováním. Tento trest patřil k trestům nejvíce krutým a ponižujícím. Tento symbol je ale mnohem starší. Ukřižování odpovídá zimnímu slunovratu, kdy Slunce vstupuje do souhvězdí Jižního kříže.

Bohoslužba velikonoční vigilie začíná zapálením velikonočního ohně, který symbolizuje vítězství Ježíše Krista nad temnotou a smrtí. Od tohoto ohně se pak zapaluje velikonoční svíce (paškál). Ta je v mnoha kulturách chápána jako znamení života. Takto zapálená svíce se v průběhu velikonoční bohoslužby noří do křestní vody, je ozdobena znamením kříže a symboly A a Ω , tj. začátku a konce věků, jimiž je Kristus. Tato svíce se potom zapaluje po celou velikonoční dobu až do letnic a při každém křtu, aby se naznačilo, že křest patří k Velikonocům. Tato svíce se též rozžihá při křesťanském pohřbu na znamení toho, že zemřelý stejně jako Kristus prošel branou smrti; a církev se za něj modlí, aby vstal k novému životu s Bohem. Pálení čarodějnic či Beltain je pohanskou obdobou (například Pääskkärring) a například ve Finsku se koledníci převlékají za čarodějnice. Oheň zde symbolicky očišťuje od zlého ze zimního období.

Dalším z velikonočních symbolů je **vajíčko**, symbol nového života, neboť samo zárodek života obsahuje. V mnoha kulturách je vejce symbolem plodnosti, života a vzkříšení. Už ve starověkém Egyptě či Persii se na svátky jara barvila červeně vejčička (červená jako symbol dělohy). Zdobení skořápek vajec však může sahát až



do pravěku. V souvislosti s lidovou tradicí se zvyk tato vejce malovat udržuje i nadále (označení „kraslice“ je pak odvozeno od červené barvy). Důvodem požívání vajec o Velikonocích byla zřejmě i skutečnost, že vejce se nesměla jíst v postní době jakožto lacticinie. V západním křesťanství se vejce vykládá jako symbol zavřeného hrobu, z něhož vstal Kristus, jako symbol nesmrtelnosti. Ve východním křesťanství se červené vykládá jako krev Krista.

Kočičky symbolizují palmové ratolesti, kterými vítali obyvatelé Jeruzaléma přicházejícího Krista. Tradičním křesťanským zvykem je jejich svěcení na Květnou neděli a používání popela z jejich spálení o Popeleční středě.

Křen symbolizuje hřebíky či hořkost utrpení Krista. Zvyk požívat křen o Velikonocích se udržuje především v Polsku, Rakousku a Slovinsku. Odpovídá židovské tradici, kdy o pesachu se požívá jako hořká bylina (*maror* symbolizující utrpení při Exodu) při Seder, kdy se také požívá kost z beránka či *bejca* (vejce).

Mléko s medem symbolizuje dvojjedinost Krista. Ve formě tzv. jidáše symbolizuje provaz Jidáše Iškariotského. Mléko a strdí symbolizuje zaslíbenou zem z Exodu, což je přejato i do legendy o Praotci Čechovi. S beránčím Amonem byl ztotožňován i Zeus, který byl jako mladý krmen mlékem a medem. Dvojjediný Amon-Re má slzy, ze kterých se zrodili lidé a které symbolizují med nebo včely. Reova manželka Hathor (respektive Mut) je kraví bohyní mléka (symbolizuje Mléčnou dráhu).

Řehtání – od čtvrtka do soboty chodili po vsi chlapi školou povinní a nahrazovali zvony, které odletěly do Říma. Na Zelený čtvrtek se šlo po škole a navečer, na velký pátek ráno před školou, po škole a na večer a naposledy na bílou sobotu ráno. Chodili tak aby obešli celou vesnici a u každého křížku se modlili. Na Velký pátek v podvečer obešli ves dům od domu, kde vykoledovali nějaké vajíčko, sladkost – sušené švestky, křížaly či drobné mince. Nejstarší z chlapců se nazýval kaprál. V některých oblastech měli slaměného Jidáše.

V Česku je prastarou tradicí **hodování a pomlázka**. Na Velikonoční pondělí ráno muži a chlapi chodí po domácnostech svých známých a šlehají ženy a dívky ručně vyrobenou pomlázkou z vrbového proutí. Pomlázka je spletena až z dvaceti čtyř proutků a je obvykle od půl do dvou metrů dlouhá a ozdobená pletenou rukojetí a barevnými stužkami. Podle tradice muži při hodování pronášejí koledy. Nejznámější velikonoční koledou je tato krátká říkanka: „*Hody, hody doprovody, dejte vejce malovaný, nedáte-li malovaný, dejte aspoň bílý, slepička vám snese jiný...*”

Jestli dojde dříve **na pomlázku**, nebo koledy, záleží na situaci. Ačkoli může být vyšlehání bolestivé, není cílem způsobovat příkoří. Spíše je pomlázka symbolem zájmu mužů o ženy. Nenavštívené dívky se mohou dokonce cítit uražené. Vyšpaná žena dává muži barevné vajíčko jako symbol jejich díků a prominutí. Pověst praví, že dívky mají být na Velikonoce vyšlehány, aby zůstaly celý rok zdravé a uchovaly si plodnost. V některých oblastech ženy mohou pomlázku oplatit odpoledne, kdy vylívají na muže a chlapece kbelíky studené vody. Zvyk se napříč českými zeměmi mírně mění.

Jiný výklad pomlázky – odvozeno od pomlazení, tj. omlazení. Proto muži používají mladé proutí s největším podílem „životní síly“, kterou jakoby předávají vyšlehané osobě. Z téhož důvodu ženy dávají jako odměnu za omlazení vajíčko, prastarý symbol nového života. Jinak v Čechách, na rozdíl od Moravy, nejsou tradicí hody ale koleda (hody jsou spíše pomístní název), přičemž koleda probíhala



v průběhu roku vícekrát, ne jen v období velikonoce a jejím původním smyslem byla ochrana před špatnými vlivy a posílení těch dobrých. Za toto byli koledníci odměňováni. V průběhu doby se původní smysl vytrácel a vlastně se stala „lepší“ formou žebroty chudší části obyvatelstva.

Při pomlázce a hodování muži zpívají či recitují písně (koledy), např.:

"Hody hody doprovody, dejte vejce malovaný, nedáte-li malovaný, dejte aspoň bílý, slepička vám snese jiný."

"Kázal kadlec i kadlička, aby daly tři vajíčka, jedno modrý a dvě rudý, kuřice vám snesou jiný."

"Na zeleném proutku, u nás doma v koutku, vajíčko se protáčí, moje milá otáčí."

Dále se chodí hrkat na hrkače a řečtačky, dříve se věřilo v odhánění zlých duchů a sil zjara od dědin a vesnic, po christianizaci, aby "odlétly zvony do Říma".

Kromě velmi podstatné návštěvy bohoslužeb během velikonočního tridua můžeme mezi náboženské tradice zařadit velikonoční pozdrav, zvyk pocházející především z východních církví, který se rozšířil i mezi římské katolíky a protestanty. Zvyk spočívá v tom, že se křesťané o slavnosti Zmrtvýchvstání Páně zdraví místo běžného pozdravu: „Kristus vstal z mrtvých!“ Odpovědí pak je: „Opravdu vstal z mrtvých!“



Trocha historie



Kde se nachází naše Seniorcentrum:



Teplické a Ústecké hnědouhelné doly



3 h • 🌐

Vlevo Lesní brána, seniorcentrum Pohoda, napravo stoupáček no Novosedlic (Weisskirchlitz) a v prostoru mezi... Důl Franz Josef.



RUBRIKA – ZAMĚSTNANEC MĚSÍCE



**Zaměstnancem měsíce se stala
Bc. Katarína Vlčková, zdravotní
sestra**



Jmenuji se Katarína Vlčková, je mi 26 let a pocházím z Bratislavy. Českou republiku považuji za svůj domov, jelikož tady bydlím už 14 let. Co se týče mojí pracovní kariéry, pracovala jsem převážně v chirurgických oborech, na úrazové chirurgii, urologii, plastické chirurgii. Aktuálně dálkově studuji magisterský obor ošetřovatelství. Moje životní motto je: „Žijte a pracujte tak, abychom se ve stáří nestyděli na sebe podívat do zrcadla.“. Proto se snažím svoji práci dělat pečlivě, zodpovědně a s láskou. Práce je vlastně můj koníček.

V Seniorcentru Pohoda pracuji bezmála půl roku a práci jsem si velice oblíbila. Je to díky naší úžasné vedoucí Květě Balgové, za kterou můžeme přijít s jakýmkoliv pracovním i osobním problémem. Petruška, Nikolka, Verunka a Myron jsou moje sluníčka. Stojíme pevně jako team a navzájem si pomáháme. Zvláště teď v tomto náročném období je velice důležité zachovat si pozitivní mysl, protože to je základem úspěchu při naší náročné práci. Samozřejmě nesmíme zapomenout na nikoho z vedení, sociálního sektoru, pečovateli a všech, kteří se podílí na péči o naše klienty. Díky nám všem práce jako celek má smysl.

Ve svém volném čase ráda vařím, nakupuji. Ráda trávím čas se svým manželem s milovaným psem. Mým největším koníčkem je cestování. Miluji moře, slunce a pláž.

Pevně věřím, že nás čekají další dny a měsíce v práci, která má smysl. Věřím, že naším přístupem můžeme pomoci neustále zkvalitňovat péči o klienty, pro které jsme milujícím domovem.



*Vyhlášeným jídlm
měsíce je:*

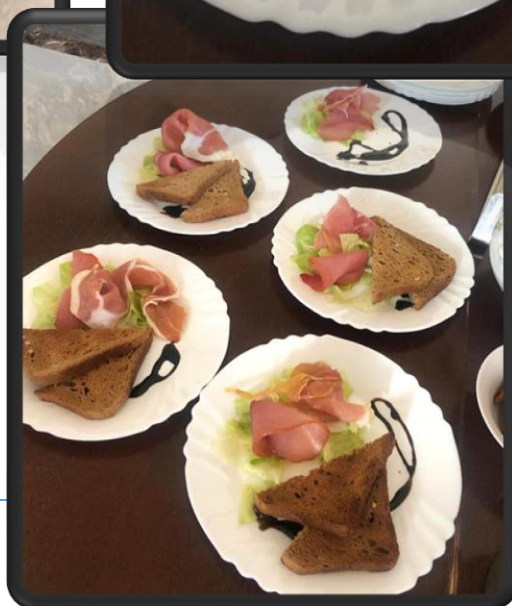
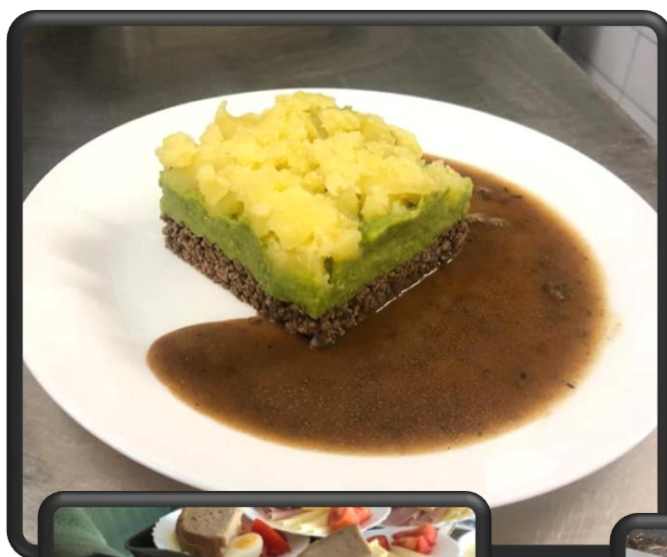
*Dukátové buchtičky
s vanilkovým krémem*



Bon / Appetit

Bon Appetit

Snažíme se, aby jídlo podávané našim klientům nebylo jen chutné, ale také lahodilo našemu oku, protože víme, jak moc je to důležité. Není jednoduché připravovat tolik typů jídel – podle diet, podle konzistence. Máme tu schopné strážníky, kteří chtějí mít jídlo jako v restauraci, ale také klienty, kteří kousat už nemohou. Ale i pro ně se snažíme upravit stravu tak, aby i dobře vypadala. Nikdy se nezavděčíme všem, ale věřte, že děláme vše – možné i nemožné – aby bylo spokojeno co možná nejvíce klientů. Novinkou jsou i slavnostní obědy a individuální program pro naše klienty. Při slavnostním obědu chceme, aby se zde klienti cítili jako v restauraci. Dostanou několikachodové menu, obsluhuje je vyškolený personál a samozřejmostí je i výběr alko i nealko nápojů. Klientům se nápad moc líbí, poděkování a pochvala je pro nás velká odměna.



Menu



Předkrm

Kanapky s prosciuttem

Polévka

Česnečka



Hlavní chod

Penne se špenátem, smetanou a kuřecím masem



Dezert

Pudink s borůvkami



PÁTEK 19. 3. 2021 VE 12:30 HODIN

Slavnostní oběd – s připitkem a obsluhou



ÚTERÝ 23. 3. 2021

výroba velikonoční dekorace



17

ČTVRTEK 25. 3. 2021 OD 14:00 HODIN

Sladké pokušení s vínem a hudbou



Celebrity v našem Seniorcentru

Adolf Gebauer: "Moje hudba vychází ze srdce"

Adolf Gebauer a jeho žena Jiřina



Hudba inspiruje lidi. To zahrnuje klasickou hudbu. CW informovala o "romanticko-moderním" skladateli Adolfu Gebauerovi, který byl do roku 2001 prvním houslistou Wuppertalského symfonického orchestru v den svých 65. narozenin. Nyní Adolf Gebauer, který žije mnoho let na cestě do školy, nedávno oslavil své "70. narozeniny".

18

Ve skutečnosti je Adolf Gebauer muž s jemnými tóny. Profesionálně to samozřejmě bylo vždy velmi odlišné. Narodil se v Polsku v roce 1941 a po válce se s rodinou přestěhoval do Československa. Gebauer zde v osmi letech získal hodiny houslí a v deseti letech získal první cenu v celostátní soutěži českých hudebních škol.

Ve 14 letech složil svůj první houslový koncert a v 16 letech svůj první smyčcový kvintet. "Nechci si říkat zázračné dítě," říká muzikant s jemným českým přízvukem. Když se dnes podívá na své výsledky, nemůže uvěřit, že je napsal v tak mladém věku. Adolf Gebauer dokončil své vzdělání na Pražské konzervatoři, studoval na Akademii múzických umění a pokračoval ve skládání: v roce 1967 mu byla udělena "První cena za nejlepší interpretaci soudobé hudby" a v roce 1968 dokončil studium s diplomem z houslí.



Ještě před rozdrčením Pražského jara si Gebauer bere houslistku a sopranistku Jiřinu Badovou. "Moje žena zpívala v rádiu jako dítě. Zamiloval jsem se do jejího hlasu, když mi bylo deset let," říká skladatel. V roce 1970 se pár ujal angažmá v Amsterdamu, kde se připojil k Wuppertal symphony Orchestra. Již v roce 1972 se manželé vrátili do své vlasti, kde se Gebauer stal členem Symfonického orchestru rozhlasu. Manželka Jiřina vyučuje na konzervatoři. V následujících letech houslista založil klavírní trio a dokončil skladatelův diplom. Poté s různými orchestry cestuje po Evropě, USA a Kanadě.

1980 další vrchol: jeho Houslový koncert byl v Praze vyhlášen "Nejlepší skladbou roku". Přestože nebyly žádné problémy, rodina, která nyní zahrnovala děti Petera a Simone, v té době opustila ČSSR. "V Praze jsme měli všechno. Chyběla jen ta nejdůležitější věc – svoboda. Nechtěli jsme, aby děti vyrůstaly v tomto systému," vysvětluje Gebauer. Cílem byla vlastně Kanada, ale Adolf Gebauer dostal německý pas, protože jeho otec byl Němec. Právě v této době se v symfonickém orchestru uvolní pozice prvního houslisty. Hudebník se tedy s rodinou vrací do Wuppertalu, kde má tehdejší generální hudební ředitel Hanns-Martin Schneidt z "nového" velkou radost.

19

Adolf Gebauer hrál "první housle" ve Wuppertalu více než 20 let až do roku 2001, ale hudebník pokračoval ve skládání. Skladatelovo dílo dnes pokrývá celé spektrum od sólových až po symfonická díla. Najdete ji v katalogích nejlepších vydavatelů a je uvedena doma i v zahraničí. Kompozice jsou popsány jako "romantická modernost". Jeho přítel prof. Joachim Dorfmüller říká, že Adolf Gebauer chce psát hudbu, která si najde cestu k publiku. "Jsem od přírody romantik," říká sám Gebauer: "Hudba, kterou píšu, musí pocházet ze srdce."

Dne 10. července 2011, u příležitosti 70. narozenin Adolfa Gebauera, se pod názvem "Romantický modernismus" odehrál velký slavnostní koncert s Gebauerovými díly, v němž manželka Jiřina okouznil svým sopránovým hlasem. "V každém případě pokračujeme v skládání," říká Adolf Gebauer, protože má stále mnoho nápadů, jak vytěžit své tóny z klavíru, varhan, harfy a mnoha strun a možná potěšit Cronenbergovy svými skladbami.



Co se u nás dělo

Článek v novinách:

Tento poslední rok byl nejen pro nás extrémně náročný. Změnilo se hodně věcí, pravidla se neustále měnila a my museli řešit nové a nové věci. I přes tuto náročnou dobu jsme nezapomněli, že pohoda našich klientů je na prvním místě. Snažili jsme se jim zpříjemnit dny, kdy nevidí své blízké, začali jsme pracovat individuálně či v malých skupinkách. Víme, že i síla ducha je důležitá pro zdraví, takže jsme se neustále radili a řešili každého, kdo měl jen chmurnou náladu. Nechtěli jsme pustit deprese do našeho Domova. Nyní se zdá být situace zase o něco nadějnější, kavárna nám začala fungovat a Velikonoce se blíží, tudíž Vám všem přejeme především úsměv na tváři a bohatou pomlázku (bohatou především zdravím a duševní pohodou).



20

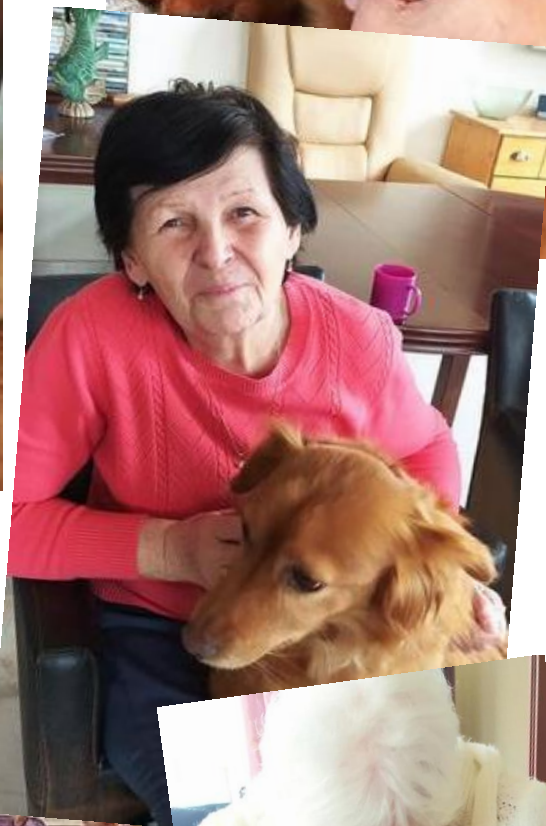


Jak se máme u nás v Seniorcentru? Skvěle! Máme individuální cvičení i mnoho dalších činností, v zimě jsme využili snůh 🧤❄️🎅

Taneční odpoledne v lednu



Canisterapie je úžasná forma terapie pomocí psů. V našem Domově máme vlastního canisterapeutického psa Bajku 📍👍



21

Cvičení se šátky 🧢🧢



Individuální cvičení klientů 🍷



Oslavy narozenin





Víkendová zábava - Cestovatelský klub, který klienty moc zaujal.

Děkujeme Denisce - aktivizační 🙌👏



Víkendová zábava - Sportovní odpoledne v lednu.. jedna z posledních společných aktivit zase na nějakou dobu.. 👍🙏🥰



24

Pokoje v novém hávu



Dárčky k Valentýnu

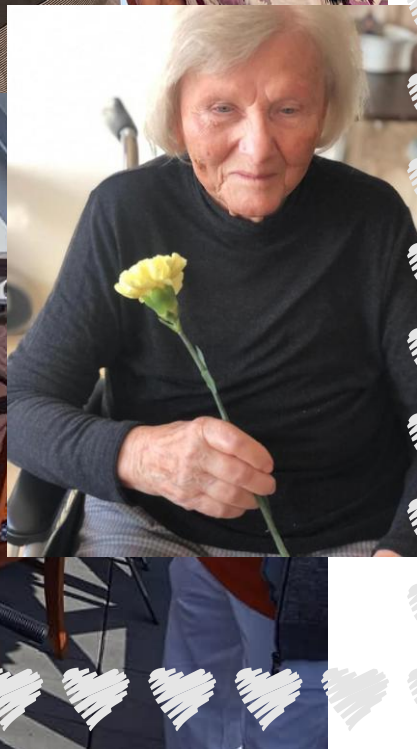


AZ kvíz



25

🌸 Všechno nejlepší všem ženám ❤️ 🌹 🌺 🌻



Pobyt venku ☺



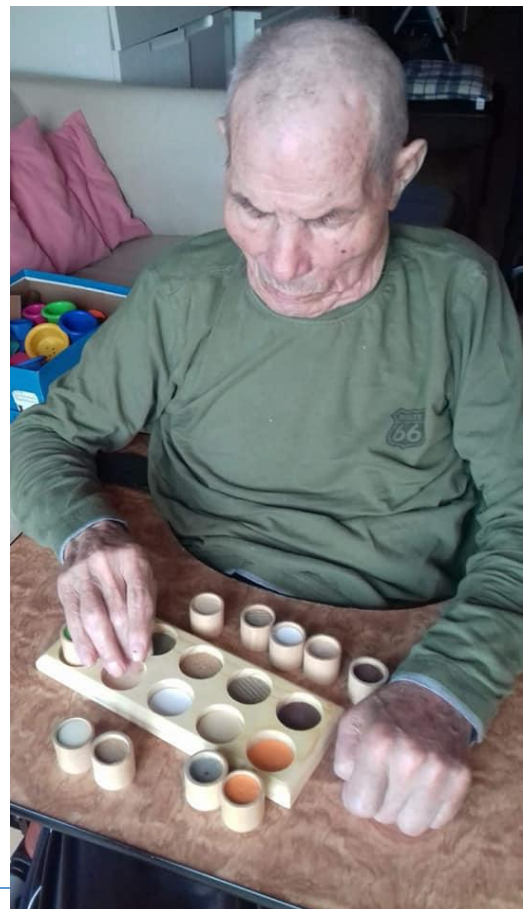
Čaj o páté 🍵👍🥰🥤



Individuální činnosti



27



Hádejte, kdo měl narozeniny? No přece naše paní ředitelka Hana Zeithammerová, tak ještě jednou zpětně všechno nejlepší 🥰👍🎉

Jen pár slov: všichni zaměstnanci vědí, jak moc náročná je jejich práce. Všichni jsme plně zaměstnáni a někdy si i umíme postěžovat. Přesto všichni víme, že právě díky tomu, jak všichni naplno pracujeme, to zde tak dobře funguje. Víme z vlastních zkušeností, že nikde jinde není o lidi tak dobře postaráno jako tady. Nikde nemají tolik aktivit, nikde se o lidi tolik nestarají, tolik se o nich neradí, neznám organizaci, kde mají dančí oboru, kachní farmu, zároveň dětskou skupinu a kde udělali výběh pro surikaty. Nikde nemají vlastního canisterapeutického psa, nikde nemají klienti takovou individuální péči jako tady. Nikde nezvelebují neustále pokoje, místnosti, jídelnu. Nikde nenabízejí tolik možností stravy a nikde nevypadá jídlo jako v hotelu. A to bych mohla psát ještě mnoho a mnoho věcí. I když je tu ještě spousta věcí, které jde zlepšit (paní ředitelka to ví nejlépe), toto všechno, veškerou špičkovou péči a prostředí vybuodovala naše paní ředitelka svou pílí, pracovitostí, nehynoucí energií, schopností výborné organizace, prací s podřízenými a svou cílevědomostí. Naše paní ředitelka umí pochválit, motivovat, umí nás dobře vést, zároveň umí hezky říct, co je třeba zlepšit. Každému naslouchá, každému vyjde vstříc, každému chce pomoci – zaměstnancům i klientům. Už víme, že nic není nemožné a každý problém má řešení – to se od ní neustále učíme. Tak paní ředitelko, všichni Vám s úctou moc děkujeme za všechno!

Celý tým Seniorcentra Pohoda.



Dětská skupina Pohoda

Dětská skupina momentálně funguje pouze pro děti zaměstnanců (kvůli zajištění péče). Fotografie jsou od ledna.



Aktuálně o koronaviru

Přehled případů

Česko

Celkový počet případů

1,49 mil.

1 490 000

+10 972

Uzdravení

1,29 mil.

1 290 000

+13 436

Úmrtí

25 258

25 258

+203

Celý svět

Celkový počet případů

125 mil.

125 000 000

Uzdravení

70,8 mil.

70 800 000

Úmrtí

2,74 mil.

2 740 000

OČKOVÁNÍ OSOB S CHRONICKÝM ONEMOCNĚNÍM

Pokud jste osoba s chronickým onemocněním či zdravotním stavem s vysokým rizikem těžkého průběhu covid-19 (výčet níže), můžete se nechat očkovat na těchto místech:

- 1 **od 24. března 2021** na očkovacím místě pomocí centrálního rezervačního systému s použitím unikátního kódu od vašeho ambulantního specialisty či specializovaného pracoviště, kde se léčíte
- 2 u vašeho praktického lékaře
- 3 ve zdravotnickém zařízení lůžkové péče, kde se léčíte na specializovaném pracovišti (pouze vybraná centra vysoce specializované péče)

1/5



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



CENTRÁLNÍ
ŘÍDÍCÍ TÝM
COVID-19



Kdo oslavil narozeniny



- 1.1. Bauer Marianne
- 12.1. Sovová Jarmila
- 15.1. Havlová Anna
- 22.1. Jessen Tamara
- 24.1. Horn Friedrich
- 29.1. Tomanová Margita

31

- 3.2. Edel Ingeborg
Monika
- 4.2. Štverák Jiří
- 11.2. Frček Bohumil
- 13.2. Malá Monika
- 16.2. Bůžková Jitka
- 26.2. Klein Anna



- 1.3. Jakubíková
Miluška**
- 5.3. Hankeová
Zdeňka**
- 6.3. Löffelmannová
Cecílie**
- 6.3. Novotný Karel**
- 6.3. Petzoldová
Dagmar**
- 10.3. Scilabra
Giuseppe**
- 17.3. Klapproth Luzie
Charlotte**
- 17.3. Kulíková Květa**
- 21.3. Hozáková Karin**
- 21.3. Stummer Wolf-
Rüdiger**
- 25.3. Gerlach
Ingeborg Rosa**



32



VŠECHNO NEJLEPŠÍ



KDO BUDE SLAVIT



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

3.4.	Dörich Sofie
13.4.	Lebdušková Eva
13.4.	Mrázová Blažena
14.4.	Angermann Karin
14.4.	Protschkeová Marie
14.4.	Svoboda Luboš
16.4.	Malý Gustav
18.4.	Rajnochová Eva
24.4.	Ochmann Erik Hans-Jürgen
25.4.	Bittner Karel
26.4.	Abrahamová Vanda

4.5.	Čermáková Věra
9.5.	Jobová Zdenka
10.5.	Hlavatá Anna
14.5.	Gebauer Adolf
19.5.	Aumann Hildegard Maria Edith
20.5.	Skořepa Vladimír
21.5.	Lindlohr Franz Rudolf
21.5.	Šubertová Ludmila
22.5.	Snopková Helena
29.5.	Koptová Pavlína



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 respirátorech za takových podmínek je opravdu náročný úkol.

Děkujeme za vše a doufáme, že i další vlny zvládneme. Proto prosíme i nadále o dodržení všech opatření.

35

Poděkování za péči. Bylo nám ctí starat se Vašeho tatínka... ❤️
Děkujeme moc paní Herinková.



Pohodová chvílka poezie

Miloš Doležal
Romavir VIII.

Po příletu
do korona protektorátu
v karanténě
v Prague
za katrem:
sám sobě
vězněm
i bachařem.

Za časů
lágrování státu
uzavřem
vše uzavřem
do sebe se uzavřem.

36

David Macháček
2020/03/16

Láska jde spát, nemá to cenu
Srdce mají dnes karanténu

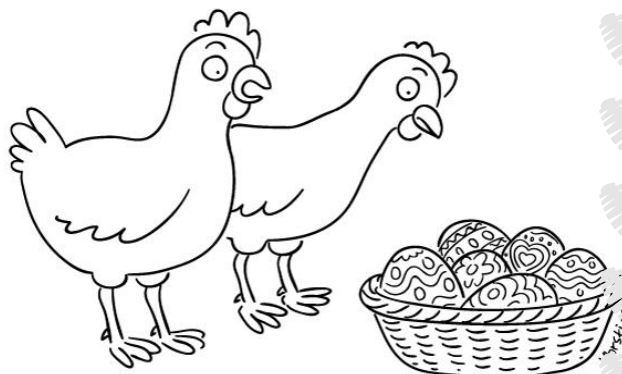
(Praha)



VTÍPKY - Velikonoce

SMUTNÝ BERÁNEK

Říká velikonoční beránek smutně: „Jsem z formy.“



U nás v ČR se říká, že z mřířtivity k Litu, a to už úplně zešleli.

JARNÍ KÁVA

„Pane vrchní, když máme ty Velikonoce, přineste mi svěží jarní kávu.“
„Lituji, pane, ale Jar nám právě došel.“

VELIKONOČNÍ KOČIČKY

Babička: „Brzy budou Velikonoce. Kubo, půjdeš na kočičky?“
„Těžko! Táta říkal, že mám na holky ještě čas.“

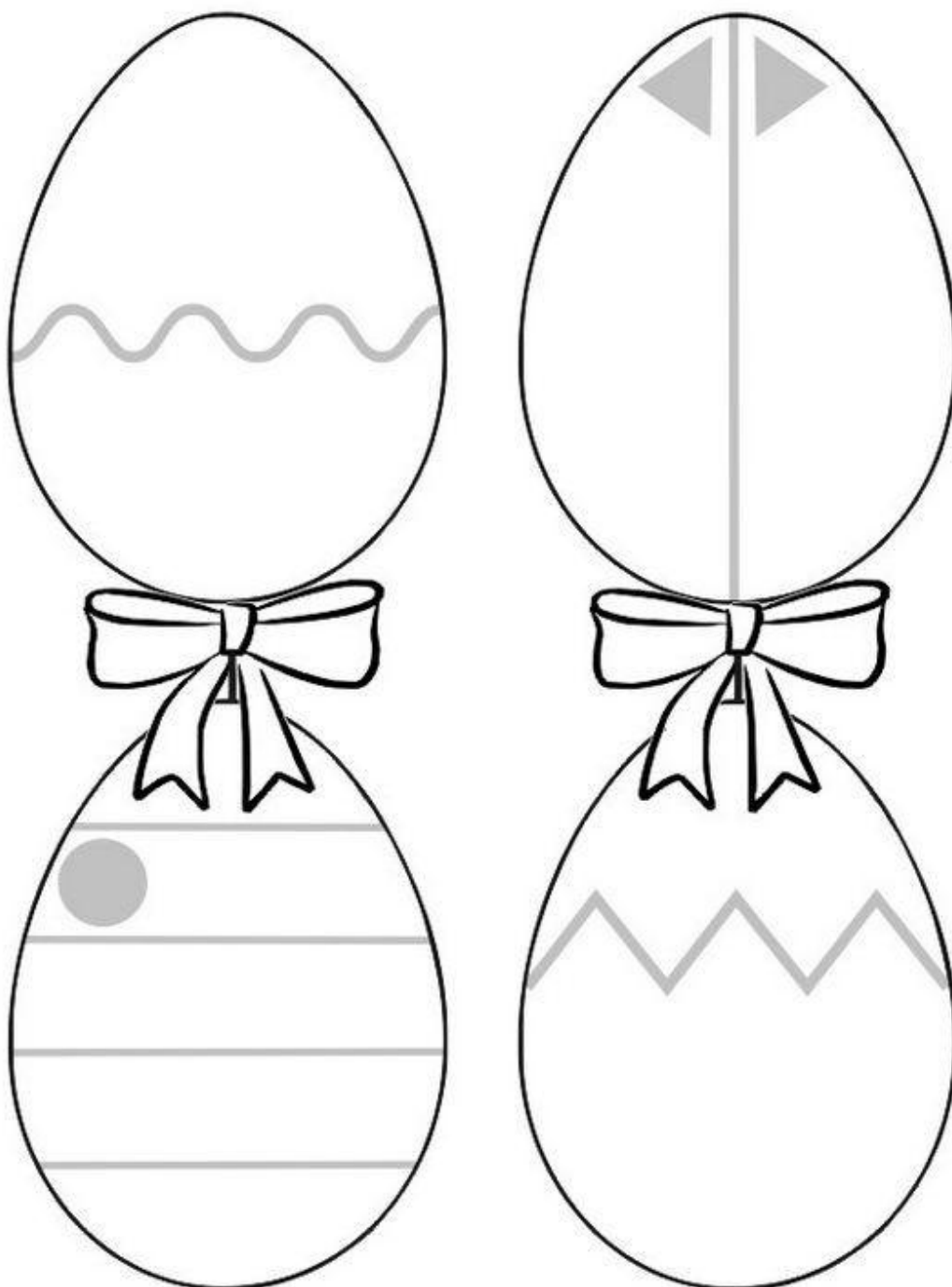
PŘEDBĚHNUTÉ SVÁTKY

Pepíček přijde ze školy a ptá se: „Mami, nejsou dneska náhodou Velikonoce?“
„Ne, ty budou až za dva týdny. Proč se ptáš?“
„No, že jsem si vykoledoval pětku...“



Něco pro děti

POMALUJ CELÁ VELIKONOČNÍ VAJÍČKA PŘEDKRESLENÝMI TVARÝ.



38

Nápady pro Aničku 



Předpověď počasí



V roce 2021 to vypadá na mírně chladnější a deštivější duben, jenž může být, podle dlouhodobých statistik, ve svém úhrnu dokonce o něco chladnější než měsíc březen. Přesto dubnové počasí již bude jarního charakteru.

39

Pranostika

Duben, ještě tam budem.
Duben časy mění a obdaří fiolů zemi.
Kam se nese první bouřka, tam ostatní za ní táhnou.
V dubnu hrom - nebojí se mrazu strom.
Po bouřce v dubnu připadají mrazíky.



ZÁVĚREM



Milí přátelé a příznivci našeho Seniorcentra,

Přinášíme Vám další díl Pohodových novin. I když byla situace těžká, věřím, že to nejhorší máme již za sebou a že už bude jenom lépe. Mnoho z nás si prošlo těžkým obdobím, ale víra a naděje v lepší zítřky v nás zůstala.

Děkujeme všem, kdo nám v této době pomáháte, každá pochvala nás potěší, zvláště moc prosíme všechny příznivce o napsání recenzí na Google i Facebooku.

Sledujte naše facebookové stránky: Seniorcentrum Pohoda.



Sociální pracovník

Bc. Pavla Šulcová

Cenzurováno: mírně až vůbec

Tiskárna: kde se dalo

Psáno: více než dvěma prsty, ale skoro všemi deseti

Náklad: to se uvidí, tak akorát

Počet stran: 40

Cena jednoho výtisku: neprodejné

