SENIORSKÁ vlaštovka

ZPRAVODAJ SENIORU OTROKOVICE, p.o.

Číslo 1/ leden 2020 /čtvrtletník/

Obsah:

- úvodní stránka - str. 1
- slovo ředitele - str. 2
- ohlédnutí za kulturou, pravidelné aktivity - str. 3 - 29
- připravujeme pro Vás - str. 30 - 31
- aktuality - str. 32 - 44

SLOVO ŘEDITELE

Vážení a milí,
v čase vánočním zpomalujeme, rozjímáme, rekapitulujeme, plánujeme, jsme více se svými blízkými, užíváme si pohody a na pár dnů i sladkého nicnedělání.

V přestupném roce 2020 vám přineseme více aktivit, budeme se znovu snažit propojovat generace, prohlubovat společnou péči členů rodin a zaměstnanců o obyvatele SENIORU.

Věřím, že čím více péče, času a pozornosti si vzájemně s obyvateli našich domovů poskytneme, tím šťastnější všichni budeme. Aktivní klientky a klienti budou zdravější a veselejší. Členové jejich rodin spokojenější a všímavější. Zaměstnankyně a zaměstnance bude více bavit a uspokojovat práce ohodnocená slovy obyvatel i jejich rodin, atmosférou v otevřeném a inspirativním pracovním prostředí i samotnou odměnou za práci.

Dovolte mi poděkovat vám všem za spolupráci a péči o uživatele SENIORU.
Zaměstnancům a jejich rodinným příslušníkům.
Rodinným příslušníkům našich klientů.
Samotným klientům, kteří mnohdy o sebe vzájemně pečují.
Moc děkujeme všem účinkujícím na akcích s našimi obyvateli, dětem, žákům a studentům otrokovických mateřských a základních škol, z okolních obcí škol základních a středních.
Děkujeme všem umělcům a souborům z Otrokovic, okolních obcí i celého Česka. Všem partnerům a podporovatelům, dobrovolníkům ADRY.
Zastupitelům, radním, paní starostce Haně Večerkové a úředníkům města Otrokovice, obzvláště odboru sociálního.
Studentům a pedagogickému sboru Gymnázia Otrokovice.
Vedení, zástupcům a občanům okolních obcí a měst.
Spolupracujícím sociálním organizacím z Otrokovic, Kvasic, Napajedel, Zlína, Lukova, Fryštáku, Holešova, Kroměříže, Uherského Hradiště, Uherského Brodu i z jiných míst České republiky.

Za vedení SENIORU vám přejeme klidné a pohodové prožití svátků vánočních.
Do nového roku oslav 25. výročí založení naší organizace vám všem přejeme pevné zdraví, a nadšení z nových zážitků, radost ze setkávání a dobrou mysl.

Zdeněk Mikel

KULTURNÍ AKCE ZA IV. ČTVRTLETÍ ROKU 2019 V SENIORU B

TANEČNÍ VYSTOUPENÍ

V úterý 8. října proběhlo v naší budově taneční vystoupení žáků Základní umělecké školy Otrokovice. Zavítali k nám s programem, který si připravili k 80. výročí založení školy. Zajímavostí bylo, že si obory výtvarný a taneční vyměnily profese a díla vznikala na soustředění v Chorvatsku. Součástí oslav tohoto krásného výročí byla po celý měsíc říjen i výstava jejich uměleckých prací, která zdobila vstupní vestibul naší budovy.

CELOSTNÍ MUZIKOTERAPIE

Ve středu 9. října dopoledne mezi nás opět zavítala paní Alena Svobodová se svými hudebními nástroji v rámci celostní muzikoterapie. Jedná se o relaxační techniku, která je mezi našimi uživateli velmi oblíbená. Každý se do terapie mohl aktivně zapojit a zkusit si jednotlivé hudební nástroje rozeznít.

NÁVRATY

V úterý 15. října nám dopoledne zpříjemnila hudební skupina Návraty z Tlumačova, která je již naším tradičním hostem a jejíž vystoupení se u našich uživatelů těší mimořádné oblibě.

PŘEDNÁŠKA NA TÉMA „PÉČE O DUTINU ÚSTNÍ“

Ve čtvrtek 24. října si pro nás PharmDr. Jiří Brázdil připravil poutavou přednášku zaměřenou na péči o dutinu ústní. Nebyla to jeho první návštěva v našem domově, pan doktor se svými přednáškami na různá zajímavá témata za námi dochází každoročně a jeho poutavé vyprávění je mezi našimi uživateli velmi vyhledávané.

PŘEDNÁŠKA NA TÉMA „AKTIVNÍ ZÁLOHY VE ZLÍNSKÉM KRAJI“

Ve středu 30. října mezi nás po roce opět zavítal válečný veterán plk. gšt. Ing. Radek Henner se svou přednáškou na téma Aktivní zálohy ve zlínském kraji.

TANEČNÍ TERAPIE

Ve čtvrtek 31. října jsme se těšili na taneční terapii pod vedením tanečního mistra pana Petra Velety. Mistr ani tentokrát nezklamal a po počátečním ostychu se všichni senioři zapojili do víru tance.

MEZIGENERAČNÍ SETKÁNÍ

Dne 7. listopadu proběhlo další mezigenerační setkání, kdy mezi nás opět zavítaly děti z Mateřské školy Oskárek. Děti s našimi uživateli prožily hravé dopoledne, byly pro ně přichystány různé deskové hry a také si všichni společně krásně popovídali a zacvičili. Navázali jsme tak na dlouholetou spolupráci, kterou s touto mateřskou školou máme.

PŘEDNÁŠKA NA TÉMA „SAMETOVÁ REVOLUCE“

V úterý 12. listopadu mezi nás zavítala paní Radka Jarková, vedoucí Městské knihovny Otrokovice, se svou poutavou přednáškou o Sametové revoluci. Připomněli jsme si společně 30. výročí jednoho z našich nejvýznamnějších státních svátků a vysvětlili jeho význam pro naši zemi. Zavzpomínali jsme také na známé písně významného písničkáře a básníka Karla Kryla, který během Sametové revoluce sehrál v tehdejších událostech svou roli.

HUDEBNÍ VYSTOUPENÍ MUŽSKÉHO PĚVECKÉHO SBORU

Ve čtvrtek 21. listopadu k nám v odpoledních hodinách zavítal mužský pěvecký sbor Hlahol. Zazněly nejen tradiční lidové písně, ale závěrem jsme si společně zazpívali i vánoční koledy. Rozešli jsme se příjemně naladěni na nadcházející adventní období.

DEGUSTACE ČOKOLÁDY

V úterý 26. listopadu za námi opět přijel pan Pavel Mittrenga se svou přednáškou a ochutnávkou čokolády. Mezi našimi seniory jsou podobné gastrozážitky velmi oblíbené a všichni se na jeho návštěvu pokaždé těší. Hojná účast je toho důkazem.

ROZSVÍCENÍ VÁNOČNÍHO STROMEČKU

V úterý 3. prosince jsme se s počátkem adventního času v hojném počtu sešli ve vestibulu naší budovy u slavnostního rozsvícení vánočního stromečku. Příjemnou atmosféru podpořili Babčice a CHlapčiska ze Spytihněvi, s nimiž jsme si zazpívali vánoční koledy. Společně jsme tak zahájili advent, čas zklidnění a rozjímání.

MIKULÁŠSKÁ NADÍLKA

Nezapomínáme na tradice, a tak všechny naše uživatele v jejich bytech navštívil dne 5. prosince Mikuláš se svou družinou. Čert neměl mnoho práce, neboť všichni byli v uplynulém roce moc hodní. ☺ Někteří si dokonce vzpomněli na básničku, písničku či modlitbu, kterou předvedli a odměnou jim bylo nejen andělské pohlazení, ale i drobná nadílka.

PROGRAM VE ZNAMENÍ MĚSÍCE

PODZIMNÍ TVOŘENÍ

Dne 1. října se naše uživatelky sešly v ergoterapii k podzimnímu tvoření. Společnými silami procvičily jemnou motoriku a připomněly si práci s bavlnkami a vlnou. V dobách minulých každá ze zúčastněných ráda vyšívala, pletla či se věnovala jiným rukodělným činnostem. Výsledkem aktivizačního odpoledne jsou krásní ježečci, kteří nyní zdobí naše společné prostory.

ZÁBAVNÝ KVÍZ

Dne 2. října se uživatelé sešli v jídelně domova, kde jsme pro ně připravili zábavný podzimní kvíz. Hravou formou jsme si připomněli některá data, údaje, zvyky či tradice, které se k tomuto ročnímu období vážou.

SKLIZEŇ ZELENINY

V pondělí 14. října jsme provedli sklizeň ovoce a zeleniny z naší zahrady. Připomněli jsme si některé z tradičních podzimních činností a probrali, jak se dá zelenina uchovávat a dále zpracovávat.

DUŠIČKY

V pátek 1. listopadu jsme společně s panem farářem a našimi uživateli při tiché vzpomínce zapálili svíčky na pietním místě u zvoničky v zahradě a zavzpomínali na ty, kteří nás již opustili.

VÁNOČNÍ TVOŘENÍ

Se studenty otrokovického gymnázia spolupracujeme dlouhodobě a rádi. Již tradičním setkáním je společné vánoční tvoření. To v letošním roce proběhlo ve čtvrtek 12. prosince. Uživatelé si mohli vyrobit ozdoby a dekorace do svých bytů nebo dárek pro své blízké.

REMINISCENCE – PRÁCE SE VZPOMÍNKAMI

VZPOMÍNKY V KUCHYNI

Ve středu 9. října jsme v rámci vzpomínek v kuchyni udělali bramborový guláš. Jedná se o jednoduchý a přitom dobrý pokrm, který býval v dřívějších dobách běžnou součástí jídelníčku. Uživatelky se navzájem podělily o své vlastní recepty a ingredience přidávané do tohoto tradičního jídla.

Následně jsme se ve čtvrtek 10. října opět sešli u pracovního stolu ke zpracování kopru. Společně jsme si povídali o využití a zpracování této bylinky v domácnostech. Kopr jsme očistili, nakrájeli a poté jsme vše dali zamrazit. Máme bohatou zásobu na zimní měsíce.

Dne 6. listopadu jsme společnými silami připravili smažený patizon. Při jeho přípravě jsme zavzpomínali, jakými dalšími způsoby se dá tato zelenina připravit a předali si vzájemně své zkušenosti a recepty. Patizony nám z vlastních zdrojů dodal přímo pan ředitel. ☺

Ve středu 28. listopadu jsme prožili odpoledne pečením moučníku jablka v županu. Tento pokrm je už skoro zapomenutý, ale všichni si z dřívějších dob pamatujeme, že jsme si jednoduchý recept z jablek a listového těsta připravovali. U pečení jsme vzpomínali na to, jaké další moučníky z jablek máme rádi a vyměňovali si své zkušenosti.

Dne 9. prosince jsme se začali věnovat již tradičním přípravám na Vánoce. Začali jsme pečením vánočních perníčků. Hned následující den jsme je pak pod vedením paní Matochové společně nazdobili. Práce všem šla pěkně od ruky, procvičili jsme si jemnou motoriku a prožili příjemné odpoledne. Výsledkem jsou vskutku překrásné perníčky.

Na vlně pečení jsme pokračovali i následující den, ve středu 11. prosince. Tentokrát bylo na řadě linecké cukroví a vanilkové rohlíčky. Naše uživatelky jsou moc šikovné, léta praxe se u nich nezapřou. Napečené cukroví je určeno pro všechny uživatele a bude zdobit slavnostně prostřenou tabuli u štědrovečerního stolu.

PRAVIDELNÉ AKTIVITY V BUDOVĚ B

KAVÁRNA POHODA

Kavárna Pohoda opět přivítala dne 17. října své hosty. Pochutnali jsme si na krásně nazdobených zmrzlinových pohárech, u výborné kávy a zákusku poseděli naši uživatelé s přáteli či svými rodinnými příslušníky a prožili velmi příjemné odpoledne.

CYKLOTERAPIE

Příjemně teplé říjnové dny nám umožnily pokračovat v cykloterapii. Dne 4. října opět naši uživatelé vyrazili do ulic města v doprovodu již zkušených pilotů rikši – studentů otrokovického gymnázia.

HUDEBNÍ OKÉNKO

Dne 15. října dopoledne jsme se opět sešli u muzikoterapie. Tentokrát jsme se podívali na dílo českého zpěváka Jozefa Zímy. Společně jsme si připomněli některé jeho hity a ti odvážní si i zazpívali.

V pondělí 21. října jsme zhlédli život a dílo Gustava Mahlera, který patří mezi nejvýznamnější rakouské skladatele pozdního romantismu. Jeho dílo vytvořilo základ pro moderní hudbu 20. století. Částečně se inspiroval vlivy českého prostředí, v němž vyrůstal.

Dne 18. listopadu dopoledne jsme se tradičně sešli u hudebního okénka. Tentokrát jsme si společně povyprávěli o ostravské rodačce, zpěvačce, pianistce, skladatelce a textařce Marii Rottrové.

V pondělí 25. listopadu jsme se v rámci muzikoterapie vrátili ke klasické hudbě a osvěžili si životopis a dílo hudebního skladatele Bedřicha Smetany.

ZNÁMÉ OSOBNOSTI

Ve čtvrtek 10. října jsme si připomněli herce a baviče Petra Novotného. Společně jsme zhlédli některé jeho zábavné scénky a další uměleckou tvorbu.

Dne 17. října jsme diskutovali nad životem a dílem naší herecké legendy, kterou bezesporu byl Rudolf Hrušínský. Díky videoprojekci a fotografiím jsme si připomněli jeho neslavnější herecké role.

V pondělí 18. listopadu jsme se společně podívali na život a dílo herce, divadelního pedagoga a recitátora Radovana Lukavského. Vzpomínání bylo jako vždy spojeno s videoukázkami jeho nejznámějších ztvárněných rolí.

MUZIKOTERAPIE

V pondělí 7. října proběhla muzikoterapie s využitím perkusních nástrojů za doprovodu známých lidových písní. Uživatelé prožili velmi pohodové dopoledne, mohli si vyzkoušet různé hudební nástroje a příjemně relaxovali.

V muzikoterapii jsme pokračovali dne 11. listopadu. Zazpívali jsme si společně známé české písničky a zahráli si na různé druhy perkusních nástrojů. Posílili jsme mimo jiné i soustředěnost a vytrvalost.

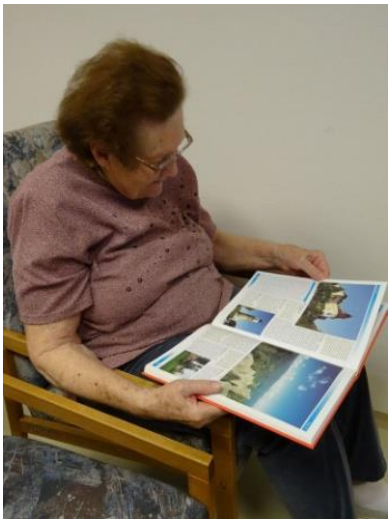
CANISTERAPIE

Ve dnech 31. října, 28. listopadu a 10. prosince proběhla v naší budově terapie s pejsky. Jedná se o jednu z nejvíce vyhledávaných aktivit napříč našimi uživateli. Při prosincové návštěvě byli roztomilí jezevčíci navíc vyzdobeni tematickými vánočními obojky a čepičkami.

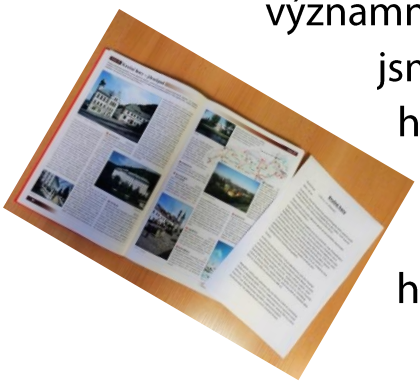
TERAPIE S LILI

K uživatelům, kteří mají omezené možnosti kontaktu s přírodou, zavítala dne 1. října a 11. listopadu na návštěvu naše králičí slečna Lili. Všichni si mohli prožít chvilky terapie s chlupatým mazlíčkem v soukromí svého bytu.

TOULKY ČESKEM



Dne 2. října pokračoval cyklus toulky Českem, kdy virtuálně pomocí videoprojekce navštěvujeme různé významné oblasti naší země. Tentokrát jsme zavítali do oblasti Krušných hor. V toulání se po naší vlasti jsme dne 13. listopadu zavítali do oblasti Jeseníků a Orlických hor.



PRACOVNÍ ČINNOSTI

V pátek 11. října naše uživatelky v rámci pracovních činností procvičily jemnou motoriku a příjemně relaxovaly u vymalovávání mandal. Tato klidná odpočinková činnost jim šla pěkně od ruky.

Dne 17. října jsme se s uživateli zaměřili na výrobu ozdob z keramické hlíny. Výrobky následně vypálíme v naší keramické peci a budou sloužit jako vánoční výzdoba společných prostor.

V pátek 15. listopadu jsme v rámci pracovních činností k tvoření použili keramickou hlínu. Tentokrát vznikly adventní svícny do jídelny našeho domova.

INDIVIDUÁLNÍ AKTIVIZACE

Průběžně se věnujeme individuální aktivizaci u těch uživatelů, kteří se již z nejrůznějších důvodů nemohou účastnit společných aktivit. U nich se převážně zaměřujeme na smyslovou terapii. K ní využíváme různé pomůcky a procvičujeme nejen všech pět smyslů.

ZAHRADNÍ TERAPIE

V rámci zahradní terapie jsme se dne 11. října věnovali pokojovým květinám a pustili jsme se do jejich přesazování. U toho jsme si povídali, jak o květiny správně pečovat, aby nám dlouho vydržely krásné a svěží.

TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

Dne 14. listopadu proběhl tradiční vědomostní kvíz, tentokrát na téma „jméno, město, zvíře, rostlina, věc“. Pomůckou nám byla dřevěná písmena a senioři si procvičili nejen vybavování pojmů z dlouhodobé paměti, ale i hmat.

Trénování paměti probíhá pravidelně v úterý a ve středu dopoledne ve dvou skupinkách. Jedná se nejen o procvičování různých složek paměti, ale také o setkávání s vrstevníky, vzájemnou komunikaci a společně sdílenou radost z pokroků. Většina účastníků také vyžaduje úkoly na doma, které nadšeně plní. V hodinách se snažíme zapojovat všechny smysly, například dne 20. listopadu jsme procvičili hmat a sluch pomocí speciálního smyslového pexesa či prostorovou orientaci skládáním Ladových podzimních pohlednic.

POHYBOVÁ AKTIVIZACE

Pravidelná pohybová aktivizace probíhá v naší útulné tělocvičně pravidelně každý den dopoledne. Dne 4. října jsme ke cvičení využili nafukovací míče

i overbally. Každodenní společné protažení těla má na všechny uživatele blahodárné účinky a získají tak dobrou náladu a energii do celého dne.

KULTURNÍ AKCE V BUDOVĚ C

BLAHOPŘEJEME SENIORŮM

Oslava s blahopřáním uživatelům narozeným v měsících srpnu a září proběhla ve středu 2. října ve společenském sále domova C. V doprovodném hudebním vystoupení nám přišly zazpívat děti ze souboru Studánka působícím v Základní škole Mánesova Otrokovice. Tentokrát museli být naši jubilanti trpěliví, protože školáci měli letní prázdniny, a proto se celá akce odložila až do října. Společně jsme narozeninovou párty oslavili přípitkem a zákuskem. Všichni účastníci převzali drobné dárky a květinu. Navíc to byl i čas příhodný k vzájemně sděleným vzpomínkám na vlastní osudy a životní cesty, kterými naši senioři „kráčeli“ v letech minulých.

VINOBRANÍ

Ve čtvrtek 17. října proběhla oslava vinobraní. K poslechu a tanci seniorům hrálo duo Veselá dvojka a dobrou atmosféru podtrhla také „dvojka“ dobrého vínka.

TANCUJEME S MISTREM VELETOU

V pátečních dopoledních hodinách dne 1. listopadu se sálem domova rozezněly tóny známých melodií. Valčík, polku, kankán a další tance si mohli naši uživatelé zatančit s tanečním mistrem Petrem Veletou, který za námi dorazil až z Prahy. Krásná atmosféra byla podtržena faktem, že jsme tento zážitek mohli prožít díky paní Michaele Jirsové, která nám jej darovala přes projekt Ježíškova vnoučata. Mnohokrát děkujeme, pro všechny zúčastněné to byl opravdu nepopsatelný zážitek!!!

SOUBOR VĚNEČEK Z KUNOVIC

V sobotu 9. listopadu k nám zavítal folklórní soubor Věneček z Kunovic. Děti od nejútlejšího věku v doprovodu svých maminek má pod taktovkou "naše" skvělá bývalá kolegyně pí Hašková. Vše podtrženo doprovodem výborné muziky v podání seskupení Mladá Lintava. Na závěr nelze opomenout sólo vystoupení Šimona Janků, který nejen zazpíval, ale také cifroval. Pro nás všechny to byl krásný kulturní zážitek. Děkujeme.

OSLAVA PRO JUBILANTY

Ve středu 14. listopadu jsme opět připravili oslavu pro jubilanty z domova C. Tentokrát se nás sešlo opravdu hodně, protože jsme blahopřáli uživatelům narozeným v měsících říjnu, listopadu a prosinci.

S krásnou gratulací přišly děti ze souboru Studánka pod vedením paní učitelky Dohnalové, kterou velmi mile překvapilo, že se mnozí z přítomných přidali a zpívali společně s dětmi.

Následoval čas na kávu, zákusek a chlebíček. Celé, byť venku deštivé, odpoledne se vydařilo a uživatelé byli spokojeni, že se setkali i se svými vrstevníky. Zákusek, mrkvový dort, na oslavu jubilantů upekli naši senioři, a jako vždy si dali na jeho přípravě opravdu záležet. Někteří z oslavenců „zeleninový“ dort dosud neznali, proto vůči němu zpočátku panovala mírná nedůvěra. Ta se však po prvním soustu rozpustila a na netradičním dezertu si všichni velmi pochutnali.

TURNAJ V ŠIPKÁCH

Pro naše milé klienty jsme uspořádali v pátek 29. listopadu malý turnaj v šipkách. Po celou dobu panovala dobrá nálada a malým vítězem se stal nakonec každý, protože není přeci důležité vyhrát, ale zúčastnit se.

SOUBOR STUDÁNKA

Atriem se ve středu 4. prosince nesly vánoční koledy, a to díky dětem ze sboru Studánka, se kterými jsme společně rozsvítili vánoční stromeček. Na zahřátí se podával tradiční punč. Koledy jsme zpívali všichni společně. Slzy v očích seniorů byly důkazem toho, že se vystoupení líbilo. Už teď se těšíme na další, tentokrát jarní vystoupení.

VÝROBA DRAKŮ

K podzimu patří tradiční pouštění draků a tak i my jsme se ve čtvrtek 3. října do jejich výroby pustili. Lítat sice nebudou, ale krásně jsme si s nimi vyzdobili náš domov.

PAMÁTKA ZESNULÝCH

U příležitosti Památky zesnulých jsme se sešli 4. listopadu 2019 v atriu domova u zvoničky. Všichni, kdo přišli zavzpomínat na své blízké, kamarády a spolubydlící měli možnost zapálit svíčku a pomodlit se. Někteří si přinesli svou lucerničku, kterou si na tuto příležitost vyrobili minulý týden. Pozvání na tuto akci přijaly i některé rodiny uživatelů, kteří již nejsou mezi námi.

SVATOMARTINSKÉ HODY

Ke svatomartinským hodům neodmyslitelně patří i pečená husa. Česká tradice, která zapadá původně do venkovského, v současnosti také městského života, je čím dál víc populárnější…

…ano, a stejně tomu tak bylo u nás.

MIKULÁŠ SE SVOU DRUŽINOU

Ve čtvrtek 5. prosince nás v domově navštívil sv. Mikuláš s andělem a čertem. Protože byli všichni naši uživatelé během celého roku hodní, zasloužili si, aby je Mikuláš, anděl a čert řádně odměnili mikulášským balíčkem. Mikulášská obchůzka neminula žádného uživatele domova C. Vykoupení ze spárů čerta bylo možné jen básničkou nebo písničkou, se kterou jim pomohli Mikuláš s andělem. Nakonec si všichni zasloužili sladkou odměnu.

OHLÉDNUTÍ V ČASE – VZPOMÍNÁNÍ

V úterý 12. listopadu jsme si na budově C upekli výborný mrkvový dort na společnou narozeninovou oslavu. Naši senioři přiložili ruce k dílu a jubilanti si mohli na připraveném dortu pochutnat.

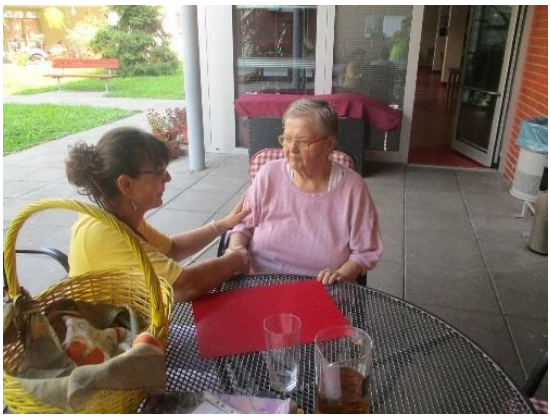
V rámci programu Bon apetit, který vede ke zvyšování kvality v oblasti stravování a stolování u našich seniorů, jsme si společně

upekli dne 17. listopadu jablkové záviny. Vůně se nesla celým domovem, a že nám taky náramně chutnalo.

MEZIGENERAČNÍ SETKÁNÍ

V pondělí dne 21. října se rozezněl dětský smích, a to v rámci mezigeneračního setkání, kdy nás přišly navštívit děti z MŠ Zahradní. Aktivizační pracovnice pro naše klienty a děti připravily pestrý program, při kterém se obě strany příjemně pobavily. Po úvodní rozcvičce si každé z dětí vybralo svou babičku nebo dědečka a na známé písničky si všichni společně zatancovali. Na rozloučenou jsme pak od dětí dostali na památku malé papírové draky, které vyrobily společně s paní učitelkou.

SMYSLOVÁ AKTIVIZACE



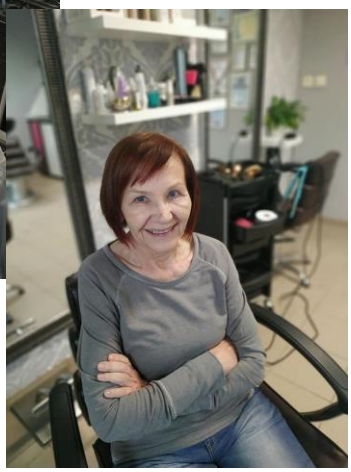
Smyslová aktivizace je koncept, který se snažíme vnést do všedních dnů života našich seniorů. Koncept, krom jiného, nabízí možnost, jak propojit dva různé světy pečovaných a pečovatelů. Současně si zavzpomínáme a zpestříme volný čas. Smyslová aktivizace posouvá kvalitu poskytované péče výš. Pomáhá nám znovu oživit psychiku člověka a jemu umožňuje plnohodnotně strávit čas.

REMINISCENCE – PRÁCE SE VZPOMÍNKAMI

Dušičkové dekorace a především lucerničky si ve středu 30. října tvořili naši senioři v pracovní dílně. Lucerny později využili při vzpomínkovém setkání.

CANISTERAPIE

Ve středu 27. listopadu nás v domově navštívila paní Bílková se svými jezevčíky. A nejvěrnější přátelé lidí opět všechny milovníky zvířat potěšili svou přítomností. Je úžasné vidět, jak je naši uživatelé vítají a nabízejí pamlsky, které čtyřnozí kamarádi nikdy neodmítnou.



SPLNĚNÁ PŘÁNÍ

Velká proměna na přání naší paní Staňky. Děkujeme, že jsou kolem nás lidé, kteří se v předvánočním shonu zastaví a věnují se jiným. Dárek paní Staňce věnovalo Studio Maple, a osobně zprostředkovala Iva Javorová.

JEŽÍŠKOVA VNOUČATA

Projekt Ježíškova vnoučata pod záštitou Českého rozhlasu, který propojuje seniory v domovech a dárce, už se rozjel i u nás v budově C. Byl obdarován i pan Arnošt. Děkujeme dárkyni Tereze Janě Říhové.

Další obdarovanou byla tentokrát paní Staňka, které dárek v podobě předplatného udělal očividnou radost. Děkujeme dárkyni paní Ludmile Janouškové.

ZAHRADNÍ TERAPIE

Ve středu dne 2. října se senioři věnovali úklidu a zazimování zahrady. Původně se měla další z programu aktivit konat venku, ale pohled na oblohu naznačoval, že příroda bude proti a každou chvíli začne pršet. Proto jsme se sešli v sále domova a práci si zpříjemnili písničkami Karla Gotta (čest jeho památce… vzpomínáme). Odkvetlé letničky jsme vybrali z truhlíků a připravili nádoby pro podzimní výzdobu. V přípravě na příští jaro jsme posbírali semínka a dali zakořenit řízky muškátů a okrasných kopřiv. Dílo se zdařilo a všichni účastníci zahradní terapie si zaslouží velké poděkování.

PRAVIDELNÉ AKTIVITY

Ve středu dne 16. října se konalo tradiční trénování paměti, tentokrát však netradičně s hostem. Na návštěvu k nám zavítala stážistka z jiného domova, která zde mohla porovnat způsob naší práce a samozřejmě i načerpat inspiraci.

PLÁNOVANÉ AKCE SENIORU B – I. ČTVRTLETÍ 2020

LEDEN

6. 1. Tříkrálové koledování
10. 1. Kyjovjánek – vystoupení
24. 1. Celostní muzikoterapie
Doktor Klaun – zdravotní klauni

ÚNOR

Ples
Degustace marmelád
25. výročí SENIORU
Videokavárna
Zimní kvíz

BŘEZEN

Masopust – vodění medvěda
9. 3. MDŽ - mezigenerační setkání
Vítání jara – vynášení Morany
Přednáška – pí Jarková

Pravidelné akce: canisterapie, kavárna, toulky Českem, terapie s králíkem, zahradní terapie, Gentleman klub, keramika, skupinové pohybové aktivity, vzpomínky v kuchyni

Hudební okénko: lidovky, retro, vážná hudba, perkusní nástroje

Vzpomínání: ve znamení měsíce, známé osobnosti, Hromnice, plesová móda, zabíjačka, vysvědčení, zimní sporty.

PLÁNOVANÉ AKCE SENIORU C – I. ČTVRTLETÍ 2020:

LEDEN

3. 1. Novoroční turnaj v šipkách
6. 1. Tři králové – obchůzka
15. 1. Videokavárna
23. 1. Retro ples K. Gott
27. 1. Vědomostní soutěž KUFR
Doktor Klaun – zdravotní klauni

ÚNOR

3. 2. Zimní kavárna
7. 2. Zimní olympiáda
14. 2. Valentýnské zpívání
19. 2. Oslava jubilantů
24. 2. Fašank – vodění medvěda
27. 2. Taneční dopoledne s p. Veletou
Návštěva zdravotních klaunů
25 let výročí SENIORU

BŘEZEN

6. 3. Oslava MDŽ
9. 3. Hoffmannovo divadlo
18. 3. Výlet do Květné zahrady – výstava kamélií
23. 3. Vítání jara – otvírání studánek

Plánované akce: tradiční zabíjačka

BOŽENA ŠUPÍKOVÁ OSLAVILA 100-TÉ NAROZENINY V SENIORU OTROKOVICE

Významného jubilea se v těchto dnech dožila Božena Šupíková. V pondělí 21. října 2019 v domově C SENIORU Otrokovice, v doprovodu své neteře Boženy Poledňákové, oslavila sté narozeniny za účasti starostky města Otrokovice Hany Večerkové, zástupkyň České správy sociálního zabezpečení p. Minaříkové a Petráňové a vedení SENIORU. Nechyběl ani štáb televize TVS.

Božena Šupíková žije v domově SENIORU C již jedenáct let a stala se tak jednou z jeho prvních obyvatelek. Služby a komplexní péči si pochvaluje. Důležitá je zejména její dobrá psychická kondice, podpořená velmi dobrou pamětí. Svůj životní příběh na oslavě bez ostychu svěřila všem gratulantům, pečovatelkám i novinářům.

„Narodila jsem se jako poslední ze sedmi dětí. Rodiče nás vychovávali k poctivosti a slušnosti tak, abychom byli pro republiku platní lidé. O maminku jsem ale přišla už ve svých patnácti letech. Vyrůstala jsem v Rackové, kde jsem chodila do obecné školy a měšťanku jsem už navštěvovala ve Fryštáku. V roce 1934, 22. února, jsem nastoupila do Baťovy školy práce ve Zlíně," vzpomíná s neuvěřitelnou přesností oslavenkyně. „Ve Zlíně jsem zažila krásné mládí. Bylo to město, kde to žilo oslavami a různými kulturními akcemi. Zažila jsem ale také těžké chvíle. Když začala německá okupace, vojáci sem vpadli jako kobylky," vybavuje si paní Šupíková.

paní Božena Šupíková s paní starostkou Hanou Večerkovou

Na otázku, jestli má nějaký recept na dlouhověkost, s úsměvem odpověděla, že tu zdědila po otci, který se dožil 93 let. Zároveň dodala, že za svůj dlouhý život vděčí rodičům, kteří ji dobře vedli a dokázali všechny děti zaopatřit tak, že ani v nejhorších situacích nestrádali hladem.

V současné době si paní Šupíková ráda pochutná na sladkostech, se zaujetím sleduje televizní vysílání a ve svém věku se stále zajímá o politiku. Přání, kytici i finanční obnos od města Otrokovice předala stoleté dámě starostka Hana Večerková se slovy: „Paní Šupíková, přeji Vám, abyste se těšila dobrému zdraví, abyste byla obklopena samými pozitivními lidmi, a aby se Vám u nás v Otrokovicích stále dobře žilo."

AKCE PRO DĚTI - LETOS POPRVÉ

Do domova C, v pátek 6. prosince, opět zavítal Mikuláš s andělsko-čertovským doprovodem a tentokrát „naděloval“ radost těm nejmenším. Pro malé dítě je příchod symbolické trojice přímo zázrak. A na dospělých je, aby uvedenou tradici předávali i nadále, protože je jedním ze světlých bodů v našem jinak všedním putování po tomto světě.

Celou předvánoční akci zahájily děti z DDM Sluníčko s tanečním vystoupením těch nejmladších, kteří do kroužků docházejí. A následně Mikuláš, čert a anděl šikovným dětem, které splnily úkoly ve zručnostních disciplínách, předal balíček dobrot. Při akci se sešly nejen rodiny našich zaměstnanců, ale také uživatelů, kteří u nás žijí, a bylo moc hezké sledovat mezigenerační setkání, kdy nejmladšímu účastníkovi bylo 6 měsíců a nejstarší účastnici 96 let. Děkujeme všem za hojnou účast a příští rok se těšíme na shledanou.

TERAPIE A RELAXACE PRO KVALITNĚJŠÍ ŽIVOT SENIORŮ

Pod názvem Celostní muzikoterapie proběhla v domově B SENIORU Otrokovice zajímavá relaxační technika. Naši uživatelé se nejdříve zaposlouchali do léčivých tónů různých hudebních nástrojů z přírodních materiálů, jako jsou bubny, djembe, perkuse, tibetské mísy aj. . Následně se také do terapie aktivně zapojili a nástroje si sami vyzkoušeli rozeznít. Jedná se o aktivitu, při které hudbu spoluvytvářejí všichni zúčastnění a současně při ní příjemně relaxují.
Smyslová aktivizace představuje další důležitou složku komplexní péče, kterou v otrokovických domovech SENIOR dlouhodobě zavádíme do všedních dnů života našich uživatelů. Uvedená terapie nabízí možnost, jak propojit dva různé světy klientů a jejich pečovatelek, ale i věnovat se vzpomínkám a zpestření volného času. Pravidelná smyslová aktivizace posouvá kvalitu poskytované péče výše. Zejména nám pomáhá znovu oživit a ozdravit psychiku seniorů tak, aby svůj čas strávili plnohodnotně a s příjemným pocitem. Součástí procvičování smyslů je i fyzická aktivita, která je nezbytná k udržení určitého stupně soběstačnosti.
K důležitým bodům aktivizačního programu v SENIORU Otrokovice patří práce s kreslicími pomůckami. Uživatelky domova B se věnovaly vymalovávání mandal. Jde o oblíbenou odpočinkovou a uvolňující činnost. Mandala znamená kruh a kruhový obrazec je sám o sobě, díky uspořádaným prvkům, zklidňující předlohou. Kreslení mandaly zlepšuje kreativitu, jejímž výsledkem je krásný obrázek vhodný k zarámování. Z jiného pohledu se jedná o relaxační techniku, kde až tolik nezáleží na výsledku, ale podstatný je tvůrčí proces. V ideálním případě se obě možnosti skloubí v jeden dokonalý výsledek. Avšak v každém případě je kreslení mandaly specifickou výtvarnou technikou, která příznivě ovlivňuje i náš duševní stav a duchovní rozpoložení.

PODĚKOVÁNÍ

Naše maminka od února letošního roku pobývá v domově pro seniory. V září slaví narozeniny a tak jsme řešili, jak a kde oslavu narozenin uspořádat. Na tuto oslavu chtěla pozvat kromě své rodiny i nové známé, se kterými se za dobu pobytu v domově pro seniory spřátelila. Problém byl v tom, že naše maminka, ani její noví známí, nejsou 100% pohybliví.

A řešení jsme našli v novém domově naší oslavenkyně díky vstřícnosti a ochotě sociálních pracovnic. Poskytly nám pro tuto oslavu hezké prostory denního stacionáře s funkční kuchyňkou.

Oslava narozenin naší maminky byla vydařená a všichni byli nesmírně spokojeni.

Děkujeme všem pracovníkům Senioru C Otrokovice, kteří nám umožnili toto setkání uspořádat.

Mile nás překvapilo, že denní stacionář a ostatní prostory domova pro seniory se líbily i nejmladším účastníkům oslavy.

dcera uživatelky paní Kadlčákové s rodinou

JEŽÍŠKOVA VNOUČATA

Milí uživatelé,

Po roce se zase blíží Vánoce a probíhá třetí ročník úspěšného projektu Českého rozhlasu Ježíškova vnoučata. Jak již víte z předchozích let, cílem projektu je propojit seniory žijící v domovech (a za určitých okolností i seniory v domácím prostředí) s mladší generací. Účelem je dostat jednotlivé lidi z řad veřejnosti přímo do zařízení k potřebným či osamělým seniorům na návštěvu. Bonusem je pak splnění přání či zážitku jednotlivým seniorům prostřednictvím těchto dárců. Projekt je primárně zaměřen na seniory, kteří nemají blízkou rodinu nebo se cítí osaměle, lze však plnit i společná přání více uživatelům téhož domova.

Na základě Vašich přání se nám tak podařilo v rámci projektu Ježíškova vnoučata najít dárce se srdcem na pravém místě, díky nimž se v příštím roce můžete těšit například na jízdu po Otrokovicích výletním vláčkem, projížďku výletní lodí po Baťově kanále či cimbálovou muziku. Proběhne opět oblíbená taneční terapie s panem Veletou z Prahy či návštěva zdravotních klaunů.

Pro všechny čtenáře, kteří mají rádi společenské časopisy, se nám díky dárcům podařilo obnovit jejich předplatné i na nadcházející rok. Neváhejte proto i nadále kontaktovat naše aktivizační pracovnice, které časopisy zájemcům zapůjčují a těm, co už to nezvládají, různé zajímavosti předčítají.

K navození té správné duchovní atmosféry nám jedno „Ježíškovo vnouče“ daruje sošku Panny Marie a kříž, což oceníte zajisté především Vy, kteří jste věřící a účastníte se bohoslužeb v našem domově.

Nesmíme zapomínat na to, že dárci jsou obyčejní lidé, kteří chtějí splnit někomu přání a udělat radost. Často jsou to maminky na mateřské dovolené, které samy mají omezený příjem. Například na výletní jízdy vláčkem pro obě budovy se složili rodiče dětí zapojených do otrokovického skautského oddílu. Proto jim všem patří veliký dík!

VYVÁŽENÁ STRAVA SENIORŮ, ANEB PROČ NĚKDY VAŘÍME CO NEMÁTE RÁDI

Strava seniora, který žije v domácím prostředí, je velmi jednostranná. Ruku na srdce, jsme přeci jen lidé, a proto jíme buď jen to, co nám chutná, co je pro nás cenově dostupné nebo to, na co jsme byli zvyklí.

V našem otrokovickém Senioru se snažíme, aby strava, kterou vám servírujeme, nebyla jen tím, co utiší hlad a zaplní žaludek, ale aby jídlo bylo vaším lékem – tedy pozitivně působilo na vaše zdraví.

Téměř každý druhý z vás, zdejších obyvatel Senioru, má nějakou výjimku ve stravě. Tyto výjimky můžeme rozdělit do dvou skupin:

1) První skupinu tvoří výjimky ve stravě, které jsou indikovány lékařem. Jedná se o dietní omezení, která přímo ovlivňují zdravotní stav jedince. Například onemocnění cukrovkou, onemocnění jater, žlučníku či ledvin, nesnášenlivost lepku nebo laktózy, užívání warfarinu.

2) Druhá skupina je tvořena výjimkami, které způsobují důvody uvedené hned na začátku. Jeden nejí špenát, další zase rajskou, tomu vadí rýže, jiný nechce kuřecí maso, atd. S výčtem bych mohla pokračovat donekonečna. Existují stovky důvodů, kterými svá přání dokážeme odůvodnit – leze mi to do zubů či pod protézu, vadí mi konzistence, jídlo mě dusí, atd., atd. Jisté je, že kuchyně SENIORU se snaží a i nadále bude snažit vyjít všem vstříc a výjimky a přání respektuje. Zkusme to ale trošku jinak:

Nad první skupinou výjimek není potřeba se zamýšlet. Ty jsou dané nemocí a zdravotním stavem uživatele a jejich nedodržení by mělo přímý dopad na poškození jeho zdraví.

Ty z vás, kteří patříte do druhé skupiny a vašimi přáními poprosím, abyste se trochu zamysleli sami nad sebou a nad svým zdravím. Pomohu vám teď lépe pochopit, proč zkusit jíst i to, co nemám rád nebo je to potravina, kterou neznám. Pojďme se tedy podívat těmto potravinám „na zoubek."

– POHANKA je často užívanou surovinou ve zdravé výživě. Neobsahuje lepek, takže jako jedna z mála obilovin je vhodná pro osoby trpící celiakií. Je významným zdrojem rutinu, který léčí problémy s cévami, hemoroidy i křečovými žilami. Vhodná je také pro psychicky a fyzicky namáhané osoby. Posiluje imunitu a využívá se i při detoxikaci.

– JÁHLY jsou potravinářská surovina, která je vyráběna loupáním prosa. Mají vysokou výživovou hodnotu – obsahují minerální látky (draslík, hořčík, fosfor, měď, železo, zinek), vlákninu a vitamíny skupiny B. Též neobsahují lepek.

– BULGUR je označení pro předvařenou nalámanou celozrnnou pšenici, která se používá jako součást pokrmů. Bulgur je lehce stravitelný a má příznivé nutriční složení, protože obsahuje vlákninu, vitamíny a minerály.

– KUSKUS, ač se to na první pohled nezdá, jedná se o jemnozrnnou těstovinu. Je velmi výživný, obsahuje spoustu uhlohydrátů, vlákninu, bílkoviny, vitamíny skupiny B, vitamin E, vápník, železo a fosfor a jen minimum tuku. Dodává energii, výborně zasytí, i když je lehký.

– OVESNÉ VLOČKY obsahují 66 % sacharidů, 16 % hodnotných bílkovin (bílkoviny v ovesných vločkách se svým aminokyselinovým složením a vysokým podílem esenciálních aminokyselin se blíží ideálnímu proteinu), 7 % tuku a 12-14 % vlákniny. Jsou vynikajícím zdrojem vitaminů, zejména pak vitamínů A, B1, B2, D, E, kyseliny listové a kyseliny pantothenové. Kromě toho v nich najdete také omega-3 a omega-6 nenasycené mastné kyseliny. Mají také vysoký obsah železa a spousty dalších důležitých minerálních látek – najdete v nich vápník, draslík, fosfor, hořčík, zinek, měď a mangan.

– ŠPENÁT navzdory všeobecnému mínění není zvlášť bohatý na železo, ale i tak obsahuje cenné živiny. Je to dobrý prostředek na prevenci rakoviny. Jsou v něm obsaženy karotenoidy ve vysokých koncentracích. Obsahuje také lutein, karotenový pigment, který působí antioxidačně. Pomáhá předejít degeneraci žluté skvrny oční sítnice, která často způsobuje slepotu u starších lidí. Doporučuje se na vysoký krevní tlak (obsahuje hodně draslíku, který reguluje krevní tlak), anémii a také zácpu. Také obsahuje vysoký obsah vitamínu K 380ug/100g. Tudíž lidé, kteří užívají warfarin, si musí dávat větší pozor na konzumaci špenátu.

– BROKOLICE je bohatá na vitamín C, beta-karoten (provitamín A), vitamín E, vitamín B1, kyselinu listovou (B9) a vitamín B2, z minerálních látek obsahuje především draslík, vápník, fosfor a síru. Bohatá je i na vlákniny. Studie potvrzují, že brokolice výrazně ochraňuje lidský organismus proti volným radikálům, toxickým a rakovinotvorným látkám. Chemické látky, jež jsou obsaženy v brokolici, podle vědců z Georgetownské univerzity ve Spojených státech dokážou "opravit" DNA v buňkách a tím zabránit jejich rakovinnému bujení.

– RAJČATA obsahují vitamín C a E, provitamín A, vitamíny skupiny B, draslík a železo, v menším množství také vápník a fosfor, je zdrojem vlákniny, nechybí ani důležité antioxidanty. Pojídání rajčat podporuje krvetvorbu, prospívá pokožce, vlasům i nehtům, posiluje buněčnou strukturu a imunitu, prospěšné jsou i antibakteriální účinky. Měli by po nich sáhnout především muži po padesátce, kteří už znají, nebo záhy poznají, strasti života se zvětšenou prostatou, především časté močení. Zásluhou vysokého obsahu karotenu, přesněji karotenoidu lykopenu, který pomáhá chránit buňky těla, přispívá k ochraně cév před zužováním a tvrdnutím.

– KUŘECÍ MASO e skvělým zdrojem bílkovin. Má nízký obsah tuku a vysoký obsah živin. Maso drůbeže označované jako maso bílé - dietní - je křehké a lehce stravitelné. Obsahuje málo tuku, zvlášť kuřata a krůty mají nižší energetickou hodnotu. Má i příznivý obsah minerálních látek, zejména železa, fosforu, zinku, sodíku, draslíku a vitamínů skupiny B.

– RYBY, především mořské ryby, doplňují naši stravu o tzv. zdravé tuky tj. omega-3 nenasycené mastné kyseliny. Ty jsou známé svou schopností preventivně působit před nemocemi srdce a oběhové soustavy. Pokud držíte dietu, mohou tuky z ryb pomoci při odbourávání podkožního tuku. Kromě toho je také známo, že omega-3 nenasycené tuky potlačují záněty šlach a svalů. Mají příznivý vliv na stav kloubů. Mořské ryby dle výzkumů působí preventivně proti rakovině prostaty a střev. Obsahují vitamíny skupiny B, hořčík nebo selen. Mají vysoký obsah kvalitních bílkovin.

– CELOZRNNÉ PEČIVO má velký význam nejen při snaze o zdravé hubnutí, ale také příznivě působí na organismy oslabené onemocněními cév, srdce, rakovinou tlustého střeva nebo při cukrovce. Pomáhá při zažívání a při pročišťování střevní mikroflóry, snižuje také hladinu cholesterolu.

– SÝRY jsou cenné zejména pro svůj vysoký obsah bílkovin, vitamínů a minerálních látek. Z vitamínů je to hlavně vitamín D, který je důležitý pro ukládání vápníku do kostí. Z minerálních látek je hojně obsažen vápník. Ten se sice nachází také v jiných potravinách, ale v mléčných produktech je ve velmi dobře vstřebatelné formě. Mléko, ze kterého se sýry vyrábí, má navíc ideální poměr vápníku, fosfátů a hořčíku, což je nezbytné pro správný vývoj kostry. Z dalších důležitých látek musíme jmenovat železo a jód.

- RÝŽE bílá, loupaná, neobsahuje téměř žádné tuky, protože ty se nacházejí především v otrubách a klíčcích, celozrnná rýže jich má jen 2,7 %. Mastné kyseliny, kterých je sice jen malé množství, jsou nenasycené a mají velkou biologickou hodnotu. Sacharidy představují čtyři pětiny hmotnosti rýžového zrna a vyskytují se převážně ve formě škrobu. Rýže, jakož i jiné druhy obilnin, neobsahuje vitamín A ani C, ale celozrnná rýže má významné množství vitamínu B1 a E. Vůbec nejlepší je jíst celozrnnou nebo předvařenou rýži, která má kromě vitamínů B2, B6 a niacinu i větší množství vitamínu B1. Jelikož rýže obsahuje ve 100 g jen 1 mg sodíku, řadí se k potravinám s jeho

nejnižším obsahem a je obzvlášť vhodná pro lidi s hypertenzí a s kardiovaskulárními chorobami. Dále obsahuje relativně malé množství draslíku, vápníku a železa. Také je přirozeně bezlepková.

– LUŠTĚNINY mají nejenom vysoký obsah bílkovin, ale také sacharidů, jsou bohatým zdrojem draslíku, vápníku, železa a některých vitamínů B skupiny. Naklíčené luštěniny jsou skvělým zdrojem vitamínu C a enzymů. Bílkoviny luštěnin pomáhají regulovat hladinu cukru, vody a další prvky metabolismu. Pomáhají udržovat optimální růst a vývoj těla včetně mozku.

Ve výčtu potravin bych mohla ještě dále pokračovat, vyjmenovala jsem jen ty nejčastěji odmítané.

Možná vás napadne, že ve vašem věku na tom, co jíte, zase až tak nezáleží a raději se budete držet osvědčených řízků, svíčkové, guláše či buchtiček se šodó. Má to však malý háček. To, co odmítáte ve stravě, zaplatíte pak ve formě drahých léků třeba na snížení tlaku, hladiny cholesterolu, na zvýšení hladiny železa nebo vápníku, a tak podobně. Za drahý peníz si kupujete vitamíny a minerály ve formě pohodlných tabletek, ale zapomínáte na skutečnost, že si kupujete čistou chemii, kterou vaše tělo nedokáže využít. A tak mnohdy ty drahé tabletky vaše tělo vyloučí, aniž jste pocítili nějaké zlepšení zdravotního stavu. Na druhou stranu štědře podporujete výrobce a prodejce těchto náhražek zdravé stravy.
Netvrdím, že zdravé jídlo dokáže nahradit všechny léky, ale významně ovlivňuje váš tělesný i duševní stav. Také netvrdím, že je nutné přestat jíst všechny ty dobroty, které vám naši kuchaři vaří a vybírat si jen to zdravé. Pochutnat si na něčem dobrém a nezdravém často přináší pohodu a dobrou náladu.

Proto vás prosím, zkuste se občas zamyslet a zkuste přehodnotit důvody, proč něco nechcete jíst. Věřím, že se mezi vámi najdou tací, u kterých převládne zdravý rozum nad rozmarem. Na závěr ještě jednu věc: pokud vy nedbáte na své zdraví, my na vaše zdraví dbát musíme. Jsme to právě my, odborný ošetřovatelský personál, který se o vás stará, když je vám po nějakém jídle ouvej a spoléháte na to, že vám pomůžeme a napravíme to, co vy jste konzumací nevhodného jídla pokazili.

Pro obyvatele otrokovického Senioru zpracovala Bc. Edita Lekešová, zdravotní sestra, specialistka v oboru geriatrie.

Schválil MUDr. Libor Tesařík, váš ošetřující lékař.

VÝZDOBA DOMOVA

O současnou výzdobu domova SENIOR B se postarala společnost **Florea a firma FLORPLANT.**

Společnost Florea uživatelům domova darovala nádherné květiny. Velký počet obdržených růží příjemně překvapil nejen zaměstnance domova, ale především potěšil naše uživatele. Oceněny byly jak pestré barvy, tak i lehká nevtíravá vůně. Nejen uživatelky domova projevily své emoce. Vzpomínky na květinu, kterou uživatelky obdržely v mládí od svých ctitelů, vykouzlily zář v očích, úsměv na rtech a pocit štěstí. Mužská část domova zavzpomínala na svá třesoucí se kolena, když nesli kytici své milé.

Firma FLORPLANT věnovala všem uživatelům vánoční hvězdy v květináčích, jejichž tvar listů symbolizuje betlémskou hvězdu. I tyto symboly vánočních svátků všechny potěšily a zaujaly zejména svými červenými listy, které již dnes neodmyslitelně patří k vánoční atmosféře. Veškeré květiny nyní zdobí a zútulňují celou budovu a prostředí našeho domova je nyní opravdu kouzelné.

Jmenovaným firmám velmi děkujeme a přejeme příjemný předvánoční čas.

TVOŘENÍ Z KERAMICKÉ HLÍNY

V podzimním období se uživatelé domova začali v rámci pracovních činností věnovat tvoření z keramické hlíny. V počáteční fázi bylo nutné proškolení ze strany odborníků ohledně manipulace, postupu a doporučení používaného materiálu. Vše bylo úspěšně zakončeno a pod vedením aktivizačních pracovnic započalo tvoření, které má u uživatelů velký pozitivní ohlas. Práce s hlínou a následné používání glazur pomáhá procvičovat jednak jemnou motoriku uživatelů, ale také obohacovat a rozvíjet jejich kreativitu, fantazii a zručnost. Díky této činnosti jsou naši uživatelé spokojeni a stráví příjemný čas s úsměvem na tváři.

Za keramickou pec, kterou uživatelům domova věnovali zaměstnanci firmy **Continental Barum, s.r.o.,** velmi děkujeme.

LISTOPAD JE V DOMOVECH SENIOR OTROKOVICE AKTIVITAMI DOSLOVA NABITÝ

Vitamínů v zimě není nikdy dostatek, a proto i my chceme být připraveni. V rámci vzpomínání v kuchyni jsme ve čtvrtek zpracovali hlávky zelí a následně je naložili. Těšíme se na ochutnávku a věříme, že chřipka nás obejde obloukem.

Tak jako každý měsíc, zavítali k nám jezevčíci, kteří jsou vycvičeni na canisterapii. Za dobu, kdy k nám přicházejí, je vidět, jak se na jejich návštěvu naši uživatelé těší a mnozí z nich mají pro ně připraveny dobroty. Někteří ze seniorů ze začátku psy odmítali, ale časem si na ně zvykli a nyní je mají velmi rádi.

Do domova C zavítal folklórní soubor Věneček z Kunovic, kde působí děti již od nejútlejšího věku. Vše bylo podtrženo doprovodem vynikající muziky v podání seskupení Mladá Lintava. Nelze opomenout ani sólové vystoupení Šimona Janků, který nejen zazpíval, ale také rytmicky cifroval. Pro nás všechny to byl krásný kulturní zážitek.

Další číslo vyjde koncem března 2020.

Vlaštovku pro Vás zpracovaly:
Jiřina Mišáková
Simona Wolfová
Lenka Eliášová, DiS., MBA
Mgr. Kristýna Žáková
Mgr. Bohdana Kutějová
Martina Račická