SENIA

Časopis nejen pro seniory

ročník 2
číslo 2
červen 2016

JMENUJI SE ŠMUDLA...

...a zažívám hodně radosti s babičkami a dědečky.

Dobrovolnictví

je jednoduchá a zajímavá činnost...

VÍCE NA STRANĚ 7

Nenechat se zničit

je hlavním úkolem pečujících...

VÍCE NA STRANĚ 8

Waldemar Matuška

bude hostem Zahradní slavnosti...

VÍCE NA STRANĚ 11

NA ÚVOD

Vážení a milí čtenáři našeho časopisu,
v dnešním čísle jsme pro Vás připravili opět několik zajímavých článků a informací.
Vaší pozornosti by jistě nemělo uniknout poutavé vyprávění pana Tomáše Spanlanga, který je spolu se svojí manželkou již přes rok klientem domova seniorů v areálu bývalého pivovaru v Chrudimi a užívá si svého krásného věku – 93 let!
Rubrika Přečetli jsme za Vás se tentokrát zaměřuje na problematiku velice náročné péče o blízké osoby.
Také téma Dobrovolnictví je v České republice na vzestupu a my Vám přinášíme návod, jak se třeba můžete zapojit i Vy.
No a na straně 9 je lahůdka a obrovská inspirace – chrudimský senior na Aljašce!
Přejeme příjemné čtení a užívejte tepla a sluníčka.

Redakční rada

Nový katalog dotovaných zájezdů pro seniory v roce 2016 k vyzvednutí na recepci Lůžkového a sociálního centra pro seniory o.p.s. v areálu bývalého pivovaru v Chrudimi.

PODĚKOVÁNÍ

Město Chrudim vyhlásilo pro rok 2016 v rámci programu pro poskytování dotací Dotace na podporu sociální oblasti s názvem „Podpora sociálních pobytových služeb“. Program je určen na podporu registrovaných zařízení sociálních služeb, poskytujících pobytové služby, kteří mají klienty s trvalým bydlištěm v Chrudimi.

Zastupitelstvo města Chrudim schválilo v rámci rozpočtu na r. 2016 finanční prostředky na příspěvky pro občany Chrudimi v pobytových zařízeních ve výši 350 000,- Kč. Jsem velice rád, že v prvním kole tohoto dotačního programu zastupitelé města schválili finanční příspěvek pro klienty našeho domova ve výši 162 500,- Kč.

Tímto svým rozhodnutím zastupitelé nejen rozhodli o finančním příspěvku na péči o klienty domova seniorů v areálu bývalého pivovaru v Chrudimi, ale také potvrdili kvalitu péče, kterou našim klientům již pátý rok poskytujeme.

Takže dovolte, abych na tomto místě poděkoval chrudimským zastupitelům a zejména všem našim zaměstnancům, bez jejichž obětavosti a nasazení by kvalitní péče o naše klienty nebyla vůbec myslitelná.

Ing. Milan Jiruška, zakladatel obecně prospěšné společnosti
Lůžkové a sociální centrum pro seniory o.p.s. Chrudim

OBSAH

str. 3 | Zdraví člověk a příroda
str. 4-5 | Osobnosti a příběhy
str. 6-7 | Představujeme
str. 8 | Přečetli jsme za Vás
str. 9 | Cestování
str. 10-11 | Aktivity našich klientů
str. 12 | Zamyšlení na závěr

Bezplatná INFO LINKA PRO SENIORY a jejich rodiny – vše co Vás zajímá.
Tel. 702 192 079

„Dokud žiješ, je třeba se učit...“
Seneca

CO NEVÍTE O VEPŘOVÉM SÁDLE...

Není to tak dávno, kdy bylo doma vyškvařené vepřové sádlo velmi oblíbenou a hlavně nezbytnou pochoutkou. Mazalo se na chleba, smažilo se na něm, peklo se s ním atd. Prostě v domácnosti nesmělo chybět. Jak šel čas, vytlačily sádlo různé náhražky, v podobě rostlinných olejů a margarínů. Ony totiž už naše babičky velmi dobře věděly, že domácí sádlo prostě nejde ničím nahradit.

Vážení, ruku na srdce – kdy jste si naposledy namazali sádlo na chleba? Že už je to hodně dlouho? V tom případě udělejte něco pro své zdraví a namažte si pořádný krajíc voňavým, domácím sádlem. Docela určitě si nezaslouží, abychom na něj zapomněli nebo dokonce zanevřeli. Jeho vynikající vlastnosti jsou hodně nedoceněny. Zapomeňte na řeči typu: sádlo není zdravé, je po něm infarkt a spoustu podobných nesmyslů.

Odborníci provedli výzkum a po jeho ukončení dospěli k závěru, že jedinci, kteří jsou přesvědčení o tom, že pouze a jenom rostlinné tuky jsou pro ně zárukou dlouhověkosti, nemají prostě pravdu. Nemají totiž vůbec žádnou záruku, že díky náhražce margarínu za sádlo se dožijí, či dokonce přežijí takzvané zastánce domácího sádla. Proč tedy používat různé náhražky, když domácí sádlo je prostě pro náš organismus zdravější? Ono totiž sádlo obsahuje nejen mastné kyseliny, ale také nenasycené mastné a kyselinu olejovou. Tato kyselina je velmi nápomocná při odbourávání veškerých vlivů mastných kyselin. Tím paradoxně dochází ke snížení tolik propíraného a našemu tělu škodlivého cholesterolu. Jen tak pro porovnání: na rozdíl od másla obsahuje pouze 1/3 cholesterolu. Z toho vyplývá, že co se vzniku infarktu týká, je na tom klasické kravské máslo daleko hůř, než domácí sádlo.

Sádlo je v mnoha případech dokonce lék. Ačkoliv se o nasycených tucích nemluví zrovna dvakrát dobře, jsou velmi důležitou položkou pro zdravé kosti. A co víc – posilují imunitu. Je sice pravdou, že sádlo má málo bílkovin a vlastně žádné sacharidy, ale nějaký ten potřebný vitamín se najde. Jedná se hlavně o vitamín E. A ten jak známo patří k tzv. elixírům mládí.

Takže vážení, začněte konzumovat domácí sádlo. Ale pozor, i tady samozřejmě platí, že všeho s mírou. Prostě si čas od času dopřejte krajíc chleba namazaný voňavou pochoutkou, zvanou domácí škvařené sádlo.

Jelikož je sádlo tepelně stabilní, používají jej kulináři již od nepaměti při smažení. Maso se na něm totiž nepřepaluje. Navíc při smažení na sádle nevznikají žádné karcinogenní látky (jako při smažení na rostlinném oleji). Proto je z hlediska zdraví sádlo daleko zdravější než rostlinné oleje a to bez jakýchkoliv dalších diskuzí. Proto až budete péct koláč, maso či cokoliv jiného, sáhněte po osvědčeném domácím sádle, namísto rostlinného tuku. Získáte tak nejen chuťovým buňkám lahodící „mňamku," ale navíc zdravější. I ta kůrčička bude pro oko lahodnější a křupavější.

Sádlo se navíc velmi osvědčilo i při každodenní péči o pleť. Ono totiž domácí sádlo neobsahuje žádné chemické látky, není parfémované a tím pádem nedráždí ani tu nejcitlivější pokožku. Vaši pokožku krásně zjemní, pořádně promastí a zregeneruje.

Zdroj: www.ekomarket.cz

ZE ŽIVOTA...

Milí čtenáři, tentokrát Vám nabízíme střípky ze vzpomínek pana Tomáše Spanlanga, který je již přes rok spolu se svou manželkou naším klientem. Protože je jeho životní příběh, který ve svých 93 letech sepsal na počítači, nevšední a zajímavý a nelze jej shrnout pouze do dvou stránek našeho časopisu, rozhodli jsme se uveřejnit jeho vyprávění na pokračování...

Nemluvně

Narodil jsem se v Karviné v roce 1922. Otec původně pracoval v Plzeňské Škodovce, kde zastával ve vedení významné místo. Jako přední představitel společnosti zde uvítal a doprovázel krátce po 1. světové válce prezidenta T. G. Masaryka. Po nějaké rozepři s vedením podniku odešel otec s pocitem křivdy ze Škodovky a to rázně s celou rodinou do Karviné, kde pak učil jako profesor na průmyslové škole.

Matka byla samozřejmě doma, ale protože byla velmi podnikavá, pořídila si krámek, kde prodávala boty a doma je v jedné větší místnosti skladovala. To bylo eldorádo pro bráchy, kteří to využívali ke hraní, což vedlo k výpraskům a zákazům.

Můj otec – pro nás tatíček – byl společenský, vtipný a vzdělaný člověk, ve společnosti vůdčí osoba – bavitel. Měl rád pivo a rád si zašel do hospůdky. Po večeři sedávali s mamičkou v obýváku a hráli žolíky. My jsme museli chodit pro pivo naproti do vinárny Paříž.

Dětství

Můj předškolní věk, to už jsme bydleli v Ostravě, byl plný her a příhod, ale bohužel si pamatuji jen několik. Vzpomínám, že asi tak ve čtyřech letech jsme si s kamarádem Mirkem hráli tak, že jsme malými lopatičkami rozbíjeli sklo u sklepních okýnek a že na nás přiběhla domovnice s koštětem v ruce a hnala nás domu, kde ohlásila naše počínání. Následovalo poučení a pár „pohlazení“ na zadeček. Když jsem byl o něco starší, chodili jsme sbírat míčky na tenisové kurty. Za sbírání míčků jsme dostávali drobnou odměnu, za kterou jsme si kupovali bonbony. Nejvíce jsme si hráli na schovku a to ve sklepě našeho domu, který byl temný, plný všelijakých uliček a zákoutí. V zimě, když mrzlo, tak jsme si na dvoře dělali kluziště, pilně jsme nosili vodu a polívali plochu nebo shrabovali sníh, abychom mohli hrát hokej. Pamatuji si, že jednou, když byly velké mrazy, tak v té části domu nad kluzištěm zamrzla voda a nájemníci to řešili tak, že ty jejich sekrementy balili do novin a vyhazovali okny ven a to přímo na to naše kluziště. Tam to samozřejmě přimrzlo a nám nic jiného nezbylo, než to pracně odklízet.

Škola, do které jsem začal chodit, stála v malém sadě, který byl nedaleko od našeho domu směrem k nádraží. Byla to škola obecná a měšťanka. Chodili jsme do ní od našeho domu zadem přes koleje a hlavní třídu okolo malého stánku se sladkostmi. Pokud jsme měli nějaké peníze, tak jsme se tam pro něco stavovali.

Po nejvíce to byl „pendrek“. Někteří kluci si při té příležitosti nějaké cukrovinky přivlastnili a pak se kamarádsky s ostatními rozdělili.

Po určité poměrně krátké době jsme se opět stěhovali, a sice víc do centra města, odkud měl otec kousek do úřadu i do oblíbené hospody „U radů“. Náš nový byt byl opět v novostavbě a také čtyřpokojový v prvém patře a měl etážové vlastní topení. Já jsem měl odsud také kousek do školy, která byla kousek za rohem směrem k radnici. Radnice byla i se známou vysokou věží, která se dost často uvádí jako symbol Ostravy. To jsem již chodil do měšťanky. Občas jsem chodíval za otcem, když šel odpoledne na pivo

do Národního domu, kde byla velká restaurační zahrada. Když jsem tam přišel, tak tatíček mě posadil k vedlejšímu stolu a poručil mi párek a limonádu.
Měli jsme auto značky REX, což bylo auto vyrobené na koleni v jedné malé strojní továrničce nedaleko Ostravy, směrem na Opavu v obci Kravaře.

Prázdniny

Jedna větší vzpomínka je na období mých školních let v Ostravě a tak trochu předškolních. Znamením, že budou prázdniny, bylo velké balení do beden a krabic, dokonce i rozebírání některých našich postelí, balení peřin a polštářů do ranců, protože pojedeme na prázdniny do Moradorfu a vše se tam muselo dovézt, protože tam byly jen holé zdi. Balení mě moc nebavilo, ale nesmírně jsem se těšil na jízdu tam. Ten den, kdy jsme se začali stěhovat na prázdniny, přijelo velké nákladní auto z Vítkovic a začalo se nakládat. To jsme pomáhali kromě otce, všichni. Když bylo naloženo, tak nám klukům bylo dovoleno vylézt na korbu a postavit se za kabinu auta a od tam sledovat cestu. To jsem měl nesmírně rád. Líbila se mi ta vůně motoru, vítr, který nás profukoval při jízdě a jak se vše kolem nás míhalo. Moradorf byla vesnička nebo spíše jen taková osada či kolonie dělnických domků pro dělníky a jejich rodiny, když ještě se těžila v tamních lomech břidlice. Bylo tam pět dlouhých domků, protažených do zahrad. Přední část byla spíše nějakým vejminkem o jedné místnosti a zadní část měla kuchyň a dvě obytné místnosti. Před tou první částí domu byl přes malý dvorek chlív pro krávu nebo kozu. Před zadní částí stála kůlnička na dříví. Takových domků tam stálo podél silničky z jedné strany dva a z druhé tři. Protože se již břidlice netěžila, tak některé domky byly prázdné. My jsme vždy bydleli v prvém domku v zadní části. Ve přední části domku bydlela starší paní sama a měla naproti v chlívku kozu. My jsme k ní chodili pro mléko.

„Otec původně pracoval v Plzeňské Škodovce, kde zastával ve vedení významné místo. Jako přední představitel společnosti zde uvítal a doprovázel krátce po 1. světové válce prezidenta T. G. Masaryka."

Před naším domkem u silničky byl velký stůl s deskou z břidlice a u něj z každé strany dlouhé pevné lavice. Pro pěkné posezení rostla u toho stolu vysoká lípa a dělala krásný stín. Ty lavice vyhovovaly především nám klukům, protože jsme na nich hrávali „kudlu". To byla hra s kapesním nožem, kdy se musel nůž zabodnout v předepsané pozici z deseti stanovených poloh. Ta silnička, spíše vyjetá cesta auty a povozy v době, kdy se ještě těžilo, odbočovala asi v polovině ze silnice z Melče do Jánských Koupelí u hospody, která nesla honosný název „U Pičů". Kolem těch domků vedla do vysokého lesa a končila v opuštěných lomech. Za domky byly velké a vysoké haldy z břidlicových lomů. Na jednom z nich na vrcholku byla položena kolej úzkokolejky, po které se vozila na výklopných vozítkách hlušina na haldy. Ty haldy, úzkokolejka a opuštěné lomy byly naším eldorádem. Na prázdniny jsme vždy přijížděli hned na začátku července a po nastěhování jsme my kluci chodili pomáhat místním stavět na nejvyšší haldu hranici, která se zapalovala 6. července večer a kdy se u ní zpívalo jako vzpomínka na upálení mistra Jana Husa. Mně se to moc líbilo zejména proto, že i na okolních kopcích se rozhořívaly podobné ohně, jako byl ten náš. To byl začátek prázdnin a letních veder, kdy jsme vítali každý větší liják, protože se po cestě venku valila voda a my jsme tam stavěli z bláta a kamení různé hráze a vodopády. Když nebylo počasí na koupání, tak jsme si hrávali na indiány. K tomu účelu jsme si vyřezali z dřevěných špalků kudly, z pružných větví a provázku nebo struny luky, z prkének od beden šípy, na jednou konci namotali kousek drátu, aby byly těžší a měly správnou rovnováhu. Ty šípy létaly na takových 20 až 30 metrů. Na indiány jsme si hráli v nízkém lese, který se rozkládal podél cesty od křižovatky až k našim.
Pokračování v dalších číslech...

S p. Spanlangem si povídali Ivan Chrbolka a Alena Burgetová z Domova pro seniory

Je sice parné léto, ale už dnes můžeme přemýšlet, jak připravit naši imunitu na podzimní plískanice a chřipkové epidemie. Co místo často doporučovaných očkování nevyzkoušet něco jiného – třeba infrasaunu?

Infrasauna znamená skutečnou revoluci v oblasti saunování a regenerace organismu za využití terapeutického efektu infračerveného záření.

Terapeutické účinky infračerveného tepla

- Zvyšuje roztažnost kolagenových tkání
- Snižuje tuhost kloubů
- Snižuje svalový spasmus
- Snižuje bolesti
- Zvyšuje průtok krve
- Rozkládá zánětlivá ložiska, edémy a výpotky

Pasivní kardiovaskulární trénink – pravidelné používání kabiny má podobnou kardiovaskulární zátěž jako běhání a může být, co se týká zvyšování kardiovaskulární kondice a spalování kalorií, stejně efektivní jako pravidelné cvičení. Navíc umožňuje poskytnout lidem imobilním a všem dalším, kteří **nemohou podstoupit cvičební zátěž** (cvičební programy), kardiovaskulární trénink.

Lékařské výzkumy potvrzují, že **používání kabiny posiluje** kardiovaskulární kondici následovně:

- tělo se snaží samo sebe ochladit
- znatelně zvyšuje srdeční rytmus
- zvyšuje srdeční a metabolický výdej

Finské lékařské výzkumy tvrdí, že pravidelné používání sauny zlepšuje elasticitu a poddajnost cév, a to z důvodu pravidelné dilatace a kontrakce cév způsobené právě saunováním. Německé výzkumy zase zjistily zlepšení viskozity krevní plazmy.

Účinky na imunitní systém člověka

MUDr. Paro uvádí, že zvýšení tělesné teploty vede u člověka k usmrcení bakterií a virů nebo alespoň, u některých druhů, k zástavě jejich reprodukčního cyklu. Jestliže je organismus infikován, začnou se množit leukocyty, které mají za úkol infekci zlikvidovat.

Stejného efektu můžeme dosáhnout i v infrakabině díky možným rozsahům **infračerveného záření**. V rámci prevence se doporučuje pobývat v kabině nejprve krátký časový interval při nižší teplotě, pak postupně interval prodlužovat a teplotu zvyšovat. Především **v počátečním stadiu onemocnění**, kdy se choroba ještě plně nerozvinula, se doporučuje **včasné prohřívání** a tím likvidace infekce tepelným efektem.

Spalování kalorií a kontrola nadváhy

Infračervené záření a eliminace toxických látek z těla

Dlouhodobým výzkumem bylo prokázáno, že složení potu v klasické sauně z 95-97 % tvoří voda. V infrakabině pak jen 80-85 %, zbytek tvoří tukové buňky a cholesterol, v tucích rozpustné jedy, těžké kovy, kyseliny, sodík a čpavek. Z toho vyplývá, že v klasické sauně se vyloučí potem jen 5 % škodlivin, kdežto **v infrakabině 15 %**.

Sauny a parní lázně **byly po staletí používány** k detoxikaci organismu. Tradičně se používaly pro zlepšení mentálního zdraví, snížení bolesti a pro zvýšení dlouhověkosti. V posledních letech byla intenzivně studována terapie hypertermií (pocením) a několik výzkumů je popsáno ve vědecké literatuře. Během těchto výzkumů bylo zjištěno, že sauny velmi **snižují obsah toxických látek** v těle.

Kromě infrasauny si můžete vyzkoušet v Centru zdraví ještě mnoho účinných a příjemných procedur.
Více na www.centrumzdravehostarnuti.cz a nebo u Bc. Nováka na telefonu 773 803 200

DOBROVOLNICTVÍ

aneb jednoduchá a přitom zajímavá činnost i pro seniory a osoby ZTP!

p. Lukáš Roztočil – Den dobrovolnictví Chrudim

Krásný dobrý den, Vám všem!
Dovolte mi Vám zde, na těchto několika řádcích, nabídnout zajímavou, jednoduchou a přitom vysoce prospěšnou i příjemnou činnost, kterou je – dobrovolnictví. Jmenuji se Lukáš Roztočil a pracuji jako tzv. koordinátor dobrovolníků v Dobrovolnickém centru při Farní charitě Chrudim.

Naše nabídka je docela zajímavá. Nabízíme možnost jednoduchých návštěv u seniorům a osob ZTP, kteří z nejrůznějších důvodů musí být v institucích jako je LDNka, Domovy pro seniory či Domovy s pečovatelskou službou. Dodáváme dobrovolníky do všech chrudimských institucí či organizací, které pečují o seniory a osoby ZTP! Těmto lidem naši dobrovolnické návštěvy pomáhají k tomu, aby si mohli jednoduše a nezávazně popovídat (třeba i o hloupostech), což jim povětšinou chybí a přitom jim to velmi pomáhá ke zlepšování jejich psychického i mentálního stavu, jak se již dávno prokázalo v praxi! Kdo má častější společnost dalších lidí a může si v ní takzvaně „potlachat“, cítí se mnohem lépe, než ten, kdo je (nebo se cítí být) sám. Zároveň naši dobrovolníci hrají s klienty společenské hry, které jsou připraveny přímo v organizacích, kam docházejí, což zase prokazatelně pomáhá procvičovat mozková centra odpovídající za paměť, řeč a myšlení. Působí to tak tedy jako prevence tvorby stařeckých demencí a podobně. Naši dobrovolníci také chodí s klienty ven, na čerstvý vzduch, na sluníčko, na procházky, čímž jim pomáhají procvičovat jejich fyzičku. Já vždycky tvrdím, že taková procházka může pro seniora znamenat podobné fyzické zatížení, jako pro mladého člověka, když se jde proběhnout. Souhlasíte?

Co je k tomu potřeba? Téměř nic. **Stačí trocha volného času (alespoň 1x za 14 dní) a dobrá vůle vyrazit za někým, kdo Vám bude vyhovovat na návštěvu, či pomoci do nějaké pro Vás zajímavé organizace, kde je na to vše připraveno.** Nijak to nebolí, dokonce to ani není nijak smutné, jak si mnozí myslí. Naopak! Naši dobrovolníci odcházejí ze svých návštěv příjemně nabytí a s dobrým pocitem i náladou, protože lidé, za kterými chodí, o to mají zájem, váží si toho, jsou s tím spokojení a dávají to patřičně najevo. Tyto činnosti jsou tak jednoduché, že je může dělat (téměř) každý! I vy se tedy můžete jednoduše přidat do těchto aktivit. Nalézt třeba nové přátelé, nový způsob zábavy nebo nový smysl života a zároveň se (nezávazně) dostat do zajímavého prostředí námi nabízených organizací, které můžete poznat zblízka a zjistit, co jsou zač.

Pokud Vás to zaujalo, ozvěte se mi na telefon **608 054 111**, nebo napište na e-mail: **dobrovolnicke.centrum.charitacr@tiscali.cz**. Domluvíme si schůzku, na které Vám moc rád povím více. Dobrovolníků není nikdy dost ;-)

Děkuji Vám za pozornost a přeji vše dobré! :-)
S přátelským pozdravem,

Bc. Lukáš Roztočil, Dis.
PR a Koordinátor dobrovolníků
Farní charita Chrudim

Charita Česká republika

HLAVNÍ ÚKOL PEČUJÍCÍCH O OSOBU BLÍZKOU NENECHAT SE ZNIČIT

Péče o osobu blízkou patří bezesporu k nejnáročnějším životním úkolům. Nezřídka stojí pečujícího také nemalé oběti – ztrátu pracovní pozice, značná omezení v osobním životě a často i zhoršení vztahů s partnerem a dětmi. Těžké formy syndromu vyhoření a psychické či fyzické zhroucení jako následek několikaletého nepřetržitého pečování nejsou výjimkou.

Pro pečující, kteří se často ocitají v daleko větší sociální izolaci a jejichž možnosti podělit se o péči s někým dalším bývají horší, stejně tak jako jejich vyhlídky do budoucna, se v tomto směru zatím mnoho nedělá. Je nutno ocenit, že existují projekty pomáhající pečujícím s návratem do pracovního procesu po ukončení pečování a také nejrůznější možnosti respitní (odlehčovací) péče, avšak stále se setkáe s tím, že jediný člověk pečuje o svého blízkého nepřetržitě a bez oddechu třeba i několik let.

Důvodem, proč někdo obětuje svou kariéru, volný čas a nezřídka i soukromý život, je většinou přesvědčení, že jeho vlastní péče je tím nejlepším, co může být dotyčnému poskytnuto. V názorech na to, jak by někdo jiný měl žít či jak by o něj mělo být postaráno, se však obvykle neshodnou ani členové rodiny, natož odborníci. Emoční zátěž pečující osoby vystavené dlouhodobě hostilnímu chování je samozřejmě extrémní a následky, jak psychické, tak v podobě psychosomaticky podmíněných problémů a onemocnění, mohou být trvalé. Oproti profesionálnímu pečovateli to mají pečující o osobu blízkou náročnější v tom, že si po náročné směně neodejdou domů odpočinout, většinou nemají žádné odborné vzdělání a jsou osamělejší.

Obětavost hraničící se sebezničením nakonec obvykle napáchá více zla než užitku. Nezapomínat na sebe, své potřeby, svůj odpočinek i své zdraví by mělo být základním úkolem pečující osoby. V možnostech pracovišť sociálních služeb, z nichž mnohá dnes už nějakou pomoc pečujícím osobám nabízejí, je informovat pečující o pomoci, pokud pro ně nějaká dostupná existuje, a motivovat je k tomu, aby využívali dostupných možností v oblastech vzdělávání, rehabilitace, respitní péče o osobu, o kterou pečují, svépomocné skupiny a kluby apod.

Zdroj: Sociální služby, odborný časopis

Recitál „Vzpomínka na Waldemara Matušku“ proběhne v rámci 2. ročníku Zahradní slavnosti (více informací na straně 11).

Vladimír WALDA Nerušil – nejslavnější dvojník Waldemara Matušky představí recitál Waldy „Vzpomínka na Waldemara Matušku“. Jedná se o hodinový pořad, který mluveným slovem, proložený písničkami, mapuje život pěvecké legendy československé populární hudby, od dětství až po samý vrchol umělecké dráhy. Na své si přijdou všichni posluchači a fanoušci Waldemara Matušky.

ALJAŠKA – CESTOU ZLATOKOPŮ

Od 3. do 30. 6. 2016 jsem absolvoval autem 10.450 km, viděl krásnou přírodu a nalezl 97 keší.
Moc krásný zájezd – 9 lidí, dvě auta Chevrolet.
Nečekal jsem, že na Aljašce bude každý den přes 20 nad nulou.
Jen noci ve stanu byly chladné. Pršelo nám jeden den, u moře v Sewagu.
Přes Chrudim, Prahu, Mnichov, do Vancouveru a pak až na severní polární kruh.
Přijďte na prezentaci této jedinečné cesty v rámci úvodního **SETKÁNÍ KLUBU CESTOVATELŮ**.

Jaroslav Hájek

Zážitky, zajímavosti a bohaté prezentace fotografií z cest uvidíte v pravidelných čtvrtletních **SETKÁNÍCH KLUBU CESTOVATELŮ**.
První prezentace s názvem Aljaška, Kanada – cestou zlatokopů se koná dne 23. 11. 2016 od 17:00 hod. v prostorách Domova seniorů v areálu bývalého pivovaru v Chrudimi.
Z důvodu omezené kapacity je nutné objednání účasti na tel. 702 192 079.

POBYTY U MOŘE

Výběr z aktuální nabídky pro seniory 55+ na podzim 2016:

Mar Menor – hotely 4* s plnou penzí – cena od **14 290,- Kč**
Andalusie – hotely 4* s polopenzí – cena od **15 290,- Kč**
Kalábrie – hotel 4* s polopenzí – cena od **13 990,- Kč**
Sicílie – hotely 4* s polopenzí – cena od **14 790,- Kč**
Sardinie – hotely 3*/4* s polopenzí – cena od **15 290,- Kč**
Basilicata – hotel 4* s polopenzí – cena od **13 490,- Kč**
Kypr – hotely 3*/5* s polopenzí – cena od **14 490,- Kč**

Další zájezdy, termíny a informace naleznete na www.seniorinacestach.cz

AKTIVITY NAŠICH KLIENTŮ

Do Domova pro seniory v Chrudimi přibyl nový člen – králíček, který našim klientům dělá radost.

Kontakt se živým mazlíčkem potěší mnoho lidí různého věku, a proto jsme se i my v Domově seniorů rozhodli pořídit nového člena. I přes pravidelné návštěvy canisterapie (léčebný kontakt psa a člověka) či mobilní zoo klienti ocení možnost sami se podívat či pohrát s mazlíčkem, dle jejich nálady a potřeby.
A tak se králíček stal dalším objektem zájmu našich klientů po stávajícím akváriu. Již od prvních dnů vzbudil v našem kolektivu velký zájem a rozruch.
Neméně důležitým úkolem byla volba jména. Klienti se tak aktivně zapojili do ankety a následně vybrali jméno Šmudla. V těchto dnech se náš Šmudla již zabydlel a zvykl si na klienty i personál. Těší se na každého, kdo se o něj zajímá. Mohou se na něj přijít podívat i vnučky a vnukové a podpořit tak vzájemnou komunikaci.
Pro klienty se tak jedná o velký přínos a doufáme, že je tato novinka bude dlouho těšit.
Naše zařízení pracuje s prvky smyslové aktivizace (člověk prožije každý jednotlivý životní krok a situaci všemi smysly, vnímá jej a cítí), kterou od roku 2010 zavádí do české praxe paní Ing. Bc. Hana Vojtová.
A právě i králíček Šmudla pomůže vtáhnout mnohdy nečinné a apatické klienty mezi ostatní a obohatí jejich každodenní činnosti.
Fotografie z canisterapie a mobilní zoo si můžete prohlédnout na vedlejší straně č. 11.

Další číslo SENIE vyjde: 10. 11. 2016

Prodej elektro vozíků Selvo pro seniory
Regionální zastoupení Chrudim:
ulice Obce Ležáků 166, tel. 773 803 201

Terénní zdravotní a sociální služby v Chrudimském regionu

Nabízíme seniorům, zdravotně postiženým od 27 let a pečujícím rodinám **terénní zdravotní a sociální služby**.
Terénní služby poskytujeme v domácím prostředí klienta nepřetržitě 24 hodin denně a 7 dnů v týdnu. Individuální a profesionální péče.
tel. 774 103 692, www.domovsenioruchrudim.cz

Zahradní slavnost

Zveme Vás na druhý ročník Zahradní slavnosti konané **dne 18. 9. 2016** na zahradě Lůžkového a sociálního centra pro seniory o.p.s., ulice Obce Ležáků 166, areál bývalého pivovaru v Chrudimi.

Čeká Vás bohatý program s občerstvením a dárkem pro každého:

- recitál Vladimíra Waldy Nerušila – Vzpomínky na Waldemara Matušku
- chlapecký sbor Bonifantes
- pěvecký soubor paní Malinové – Klíčenky a Praklíček (s klienty Lůžkového a sociálního centra pro seniory)
- hry a soutěže s Domem dětí a mládeže Chrudim
- prezentace aktivit Centra zdraví
- ochutnávka stravy – kvalitní, vyvážené a zdravé obědy, které rozvážíme

Vstupné 50 Kč

ZAMYŠLENÍ NA ZÁVĚR

PROCVIČOVÁNÍ PAMĚTI

1. Najděte souvislost mezi prvními dvěma slovy. Doplňte chybějící slovo z následující dvojice tak, aby mezi nimi byl stejný vztah jako v první dvojici na řádku.

a) jablko a jabloň jako hruška a ...
b) Francie a Paříž jako Česko a ...
c) letadlo a letenka jako vlak a ...
d) loď a kormidlo jako auto a ...
e) auto a parkoviště jako loď a ...

2. Spojte první a druhou část pranostiky tak, aby dávala smysl. K pranostikám připojte data, ke kterým se váží:

24. 6., 13. 7., 26. 7., 10. 8.

a) Svatá Markéta
b) Svatá Anna
c) Na svatého Vavřince
d) Na svatého Jána

1. chladna z rána.
2. hop zemáky do hrnce.
3. otvírá se k létu brána.
4. hodila srp do žita.

3. Kolikrát se objeví číslice 4 v řadě čísel od 1 do 45?

4. Napište správné označení pro popsanou osobu. Kromě obecného pojmenování můžete přiřadit i konkrétní osobu z Vaší rodiny.

a) matka manželky
b) manželka bratra
c) bratr otce
d) otec manželky
e) manžel sestry
f) manželka syna
g) dcera sestry
h) sestra matky

5. Ke známým latinským úslovím přiřaďte jejich české významy.

a) Amor patriae
b) De facto
c) Genius loci
d) Explicite
e) Ex post
f) In vino veritas

1. duch místa
2. dodatečně
3. výslovně
4. láska k vlasti
5. ve skutečnosti
6. ve víně je pravda

„Čas přináší vše, ale také vše odejme..."
Livius

Správné odpovědi:

1. **a)** hrušeň; **b)** Praha; **c)** jízdenka; **d)** volant; **e)** přístav
2. **a)** 4 - 13. 7. Markéta; **b)** 1 - 26. 7. Anna; **c)** 2 - 10. 8. Vavřinec; **d)** 3 - 24. 6. Jan Křtitel
3. 11x
4. **a)** tchyně; **b)** švagrová; **c)** strýc; **d)** tchán; **e)** švagr; **f)** snacha; **g)** neteř; **h)** teta
5. a4, b5, c1, d3, e2, f6

SENIA – časopis nejen pro seniory, vydává Lůžkové a sociální centrum pro seniory o.p.s.
IČO 28789563, se sídlem Chrudim I, Resselovo nám. čp. 113., MK ČR E 22048
Redakční rada: Alena Burgetová, Věra Jirušková, Ivan Chrbolka, Jan Svoboda, Milan Jiruška, Michal Král
Elektronickou verzi časopisu si můžete zdarma objednat na senia@chrudim.cz
Vydání 4x ročně jako informační materiál.