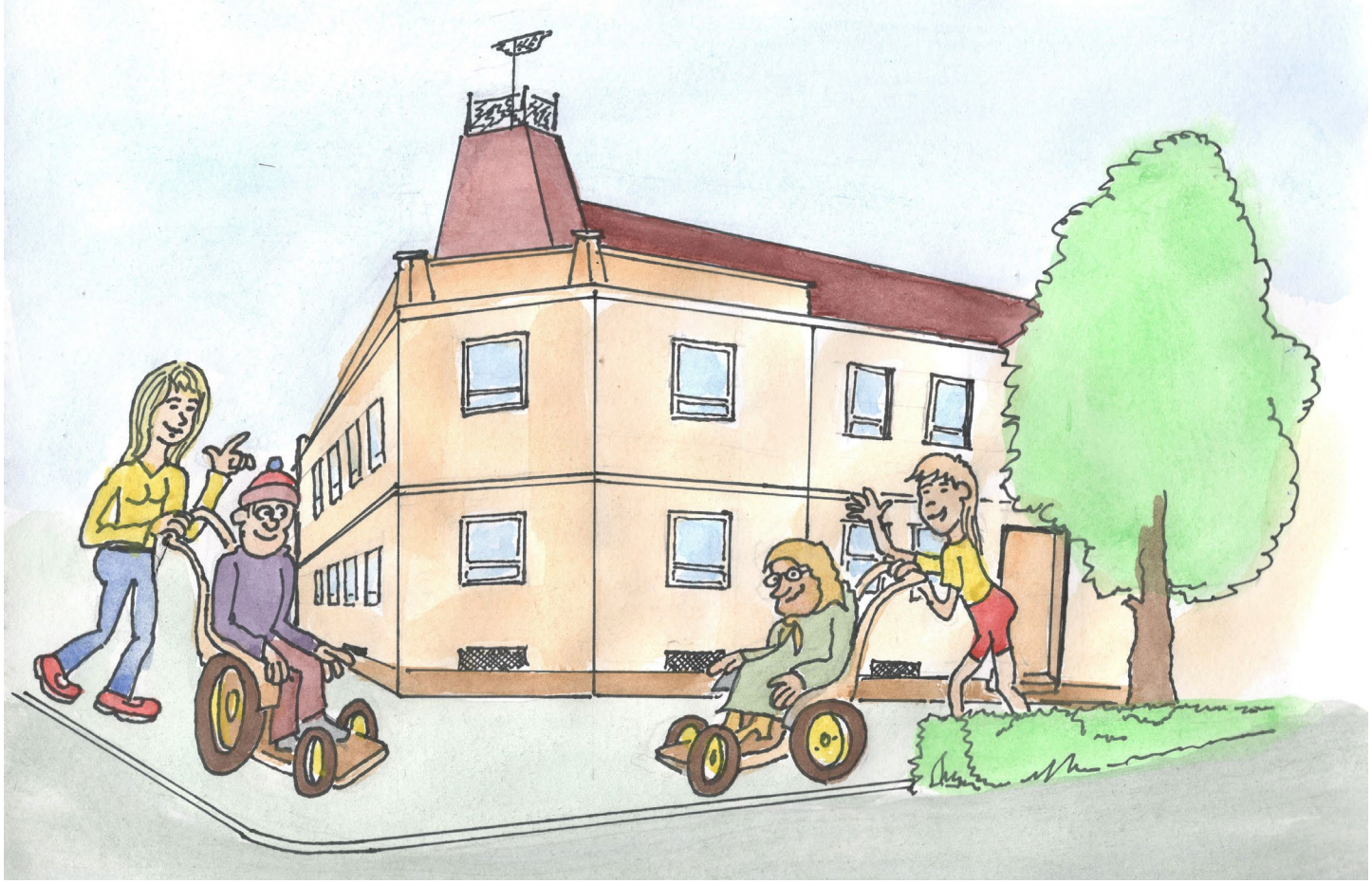
SENIA

ročník 2
číslo 3 a 4
prosinec 2016

Časopis nejen pro seniory

HOLKY A KLUCI ZE ZDRÁVKY POMÁHAJÍ...



Studenti hodnotí aktivity se seniory v našem Domově velice pozitivně!

Nejste v tom sami!

Foxconn ohodnotil Netradiční domov...

VÍCE NA STRANĚ 3

Komu mám věřit?

Spisovatel Tomáš Kašpar v našem časopise...

VÍCE NA STRANĚ 9

Studenti a senioři

„Praxe předčila moje představy...“ *Anna Paseková*

VÍCE NA STRANĚ 10,11

NA ÚVOD

Vážení čtenáři, když něco končí, tak jiné nové začíná.
Jsme na prahu dalšího roku a můžeme bilancovat a plánovat. Naše nezisková společnost poskytuje služby seniorům již pět let. Je to práce velice náročná, ale potřebná a smysluplná. Děkuji všem našim zaměstnancům za jejich práci a přeji jim a jejich rodinám hodně zdraví, sil, trpělivosti a pevné vůle do další práce.
V dnešním čísle si přečtete o některých našich aktivitách a úspěších a také o partnerech, se kterými dlouhodobě spolupracujeme.
Velice zajímavé čtení pro každého jistě bude rozhovor s lovcem faktů a detektivem pravdy o zdraví, panem Tomášem Kašparem, a následný úryvek z jeho knihy.
Také další část vzpomínek našeho klienta pana Tomáše Spanlanga je velice zajímavá a podnětná. Čtenáře tím obohacuje a sám trénuje svoji paměť. Věc velice důležitou, jak Vás přesvědčí doktorka Chroboková na poslední straně SENIE.
A jaké máme plány v nadcházejícím roce?
Je jich mnoho, ale základem bude stále poskytování kvalitních pobytových a terénních sociálních a zdravotních služeb pro seniory a jejich blízké. Také pokračování a rozvíjení spolupráce s odborníky z Hamzovy odborné léčebny v Luži při využívání Centra zdravého stárnutí a jeho rekondičních a relaxačních procedur pro všechny seniory v regionu.
Ale hlavním naším cílem je zavádění a rozvíjení konceptu Smyslové aktivizace. Konceptu, ve kterém se nám již podařilo proškolit první zaměstnance a který nám umožní ještě zkvalitnit a zpestřit péči o naše babičky a dědečky.
Tak Vám přeji příjemné čtení a hodně zdraví a štěstí.

Milan Jiruška
ředitel společnosti Lůžkové a sociální centrum pro seniory o.p.s.

Nový katalog dotovaných zájezdů pro seniory v roce 2017 k vyzvednutí v Centru zdravého stárnutí v areálu bývalého pivovaru v Chrudimi (773 803 200).

OBSAH

str. 3 | Netradiční domov
str. 4-5 | Vyprávění ze života
str. 6-7 | Aktivity klientů
str. 8,9,14 | Nespěchejte do rakve
str. 10-11 | Zdrávka Chrudim
str. 12-13 | Smyslová aktivizace
str. 15 | Zdravé mlsání
str. 16 | Paměť – slabina člověka

„Nejhojněji obdaruje budoucnost ten, kdo všechno dává přítomnosti..."
Albert Camus

SOUTĚŽ O NEJLEPŠÍ PROJEKT

Světový výrobce spotřební elektroniky Foxconn® má v ČR závody v Kutné Hoře a Pardubicích. Kromě výroby také pomáhá lidem, které v životě potkala nelehká situace. Proto vyhlásil sponzoringovou soutěž:

FOXCONN®

NETRADIČNÍ DOMOV

...dvě slova, která v sobě skrývají osudy různých lidí.

Pojďme pomoci lidem, které v životě potkala nelehká situace. Staňme se součástí jejich života. Přinesme jim do života radost a ukažme jim, že **nejsou zapomenutí!**
Přijďte s nápadem, jak z netradičního domova udělat **domov plný lásky, radosti a štěstí**. Tak, jako je tomu ve skutečném domově. Lidé žijící v dětských domovech, domovech pro seniory, denních stacionářích, nemocnicích či lidé bez domova si zaslouží naši pomoc!

NEJSTE V TOM SAMI!

Náš Domov se do soutěže přihlásil s projektem: Terapeutická dílna – společenský prostor pro seniory s Alzheimerovou chorobou.
Tento projekt byl odbornou porotou vybrán jako nejlepší a společnost Foxconn® ho podpořila částkou 66 000 Kč.
Před několika dny byla dokončena realizace tohoto projektu, čímž vznikla krásná kuchyň a kavárnička pro aktivity našich klientů. **Velice děkujeme za podporu.**

Zaměstnanci a klienti Domova seniorů v areálu bývalého pivovaru v Chrudimi.

ZE ŽIVOTA…

V tomto čísle navazujeme na poutavé vyprávění klienta Domova seniorů p. Tomáše Spanlanga.

Ještě pár vzpomínek na prázdniny:
Často jsme si hráli na indiány.
U lesa jsme se rozdělili na všechny strany a po určité době jsme se plížením snažili přepadnout druhé a vzít je do zajetí. Kdo měl nejvíc zajatců, byl vítězem a ostatní ho museli poslouchat. Řeka Moravice v údolí tvořila četné meandry a tekla v ní krásná čistá voda, ale bylo v ní málo vody na koupání. My jsme se chodili koupat do náhonu. Jedna z hezkých chvilek byla, když přišla mamička a přinesla odpolední svačinu. Obyčejně to byla v konvici bílá káva, chleba s máslem nebo nějaké pečivo. To jsme se uvelebili na dekách a mamička nám nalévala do hrnků, které také přinesla. Byla to pohoda a matka zasluhovala obdiv, protože cesta k tomu koupání vedla od našeho domku pěšinou přes strmý sráz v lese.

Hezké vzpomínky mám také na to, když za námi na prázdniny přijížděl otec. To nám vždy přivezl nějakou čokoládu nebo hračku. Jednou mi přivezl kompletní indiánské oblečení, včetně tomahavku a čelenky s péry. Samozřejmě jsem se hned do všeho oblékl a rázem jsem byl náčelníkem apačů. Hezké jsou také vzpomínky na to, když tatíček rozhodl, že se půjde na výlet. Vyrazili jsme pěšky na nějaký hrad či zámek v okolí. Po cestě jsme tak nějak blbli a táta byl rázem jedním z nás kluků. Také jsme se po cestě stavovali v nějaké vesnické hospodě a zatím co otec si zvlažoval hrdlo pivem, tak my jsme v přilehlém sále, kde měly orchestrion, hráli fotbal nebo něco jiného. Když rostly houby, tak s námi šla taky mamička. To dopadlo nakonec tak, že rodiče se usadili na kraji lesa a my kluci jsme se rozběhli po lese a každý tu svou kořist nosil k rodičům a ti houby čistili. My kluci jsme závodili, ten kdo najde největší houbu, byl vyhlášen za krále houbaření. Když se přišlo domů, tak nastal proces sušení a to jsme houby měli všude, že nebylo málem pomalu kam šlápnout. V horní části zahrady, to je na konci všech domků, byla stodola, kam při žních místní sedlák svážel obilí a potom mlátil obilí. Mlátilo se ručně cepy. Chodíval jsem se tam na ně dívat, jak položili na mlat rozdělaný snop obilí, povětšině žito a v rytmu tří nebo čtyř cepů mlátili obilí tak dlouho, až na mlatu zůstala jenom sláma ze snopů, tu vyhodili na slamník a zbylé obilí na mlatu smetli do pytle. Byla to krásná hudba v rytmu, provázena vůní mláceného obilí. Těch prázdninových příhod bylo daleko víc…
Prázdniny se bohužel chýlily ke konci – zas přijel velký náklaďák, zas bylo balení, nakládání a odjezd do všedních dnů.

Stěhování
Jen ještě si vzpomínám na jednu událost a to bylo oznámení rodičů, že se budeme stěhovat do Trutnova. Pro mě to byla Jobova zpráva.
Já jsem měl opustit mou milovanou Ostravu, opustit všechny mé kamarády, školu a všechna zákoutí mých her a stěhovat se do nějakého Trutnova, zapadlé díry někde na úpatí Krkonoš!
Nedalo se ale nic dělat a tak jsme se stěhovali, protože tam byl otec přeložen na místo vedoucího úřadu. Kromě bratra Luly, který již v té době byl zaměstnán jako úředník ve Vítkovických železárnách a po nějakém čase se oženil. Vzal si za ženu Anežku, říkali jsme jí Agnes, se kterou se seznámil jako tramp. S ní měl dvě dcery, Ivanu a mladší Dagmar, pro nás to byla Dádina.
Lula postupně dělal kariéru. Přešel do Škodovky, po nějaké době dělal ředitele pobočky v Praze, kam se s rodinou přestěhovali. Po čase byl vyslán do Indie jako ředitel tamější pobočky Škodovky.

Obě dcery zůstaly v Praze. Dádina byla tak trochu uměleckého zaměření. Malovala a napsala pohádku „Pohádky ovčí babičky“, které také vysílala Česká televize.

A jsme v Trutnově!

Odjezd z Ostravy jsem obrečel a v slzách jsem mával kamarádům, kteří se se mnou přišli rozloučit. Trvalo pár dní, než jsem se uklidnil a smířil se s danou situací.

Nastěhovali jsme se do pěkné zděné poschoďové vily. Přes silnici jsme měli výhled k nemocnici. Poblíž stál ošuntělý poschoďový dům, kde bydlely početné dělnické rodiny, ze kterých se někteří kluci stali později mými kamarády.

„Hezké vzpomínky mám také na to, když za námi na prázdniny přijížděl otec. To nám vždy přivezl nějakou čokoládu nebo hračku.“

Hodně jsem chodil s kluky do přírodního parku, který se táhl po svahu nad naší vilou až do míst, kde přecházel v normální les. Často jsme tam špehovali milenecké párky.

Náš pobyt v této části Trutnova netrval dlouho a my se opět stěhovali na druhý konec do hezké menší vilky. U ní byla menší zahrádka, kde ve přední části rostly nějaké květiny, a v zadní měla růst zelenina. Té jsme se většinou ale nedočkali, protože jakmile začalo něco rašit, tak to otec vytrhal v domnění, že je to plevel.

Poměrně brzy jsem si zde našel nové kamarády. Nejvíce jsem se skamarádil s Josefem Liškou, kterému jsme říkali Pepan. Kolem nás se vytvořila partička asi pěti kluků. Většinu volného času jsme trávili na kolech.

V létě za krásného počasí jsme se jezdili koupat na plovárnu, která byla položena směrem na Poříčí.

Pikantní zábavou bylo, když jsme chodili šmírovat dírami po vypadlých sucích, jak se převlékají ženské. Některé to věděly a schválně se před těmi dírami nakrucovaly, aby nám poskytly zábavu. Ty ostatní na nás poslaly plavčíka...

Většinu času jsem zpočátku prožíval s Pepanem. On, jako rodák, to zde dokonale znal a se vším mne seznamoval. Ukazoval mi místa, kam chodí na jablka, třešně nebo meruňky. Moc rád vzpomínám na naše výpravy za ovocem, často jsme byli ale při lupu přistiženi a pak následoval zběsilý úprk...

V zimě, když napadlo dost sněhu, vyrazili jsme lyžovat. Nejlepším terénem na sjezd byla poměrně dlouhá stráň s pěkným sklonem od našeho domu směrem k Poříčí. Ta končila prudkým asi dvacetimetrovým srázem, což jsme využívali ke skokům na lyžích. Postavili jsme si skokanský můstek a pořádali skokanské závody.

K zimní zábavě patřilo také sáňkování. Sáňkovat jsme chodili do vilové čtvrti, převážně ve večerních hodinách. V tu dobu auta moc nejezdila, silnice byla pěkně ujetá, tak sáně jen frčely.

Z této doby si ještě pamatuji, jak jsem vždy odvážel auto do garáže, když otec odněkud přijel až k domu. Garáž jsme měli dole ve městě nedaleko řeky a já ten odvoz někdy využíval k projížďkám ve městě. Nejčastěji jsem se jel projet po takzvané Pražské silnici, která vedla od horní křižovatky směrem na Prahu.

Jednou jsem využil jízdu do garáže k tomu, abych při cestě stavil zakoupit lístky do kina. Zaparkoval jsem a šel koupit lístky. Když jsem se vrátil, stál u auta policajt a povídá: „Pane řidiči, to nevíte, že je tady zákaz parkování, ukažte mi řidičský průkaz!“

Já jsem se začal prohledávat a pak jsem zkroušeně řekl, že jsem si ho zapomněl vzít. Když jsem mu řekl jméno, tak se zarazil a povídá: “Vy jste syn pana rady?“ Já, že ano, načež mně policajt povídá: Zmizte odsud, já si to s panem radou vyřídím.“

To mi bylo něco kolem šestnácti-let...

Na další vyprávění se budeme těšit v některém z příštích čísel.

S p. Spanlangem si povídala Alena Burgetová

Další číslo SENIE vyjde: 15. 3. 2017

AKTIVITY NAŠICH KLIENTŮ

Klienti Domova pro seniory v areálu bývalého pivovaru v Chrudimi se účastní množství aktivit. Mezi některé můžete nahlédnout i Vy!

Vladimír WALDA Nerušil

Do příprav na nejrůznější akce se s ochotou zapojují i sami klienti, kteří pomohli také při přípravě **Zahradní slavnosti**, která proběhla na zahradě Lůžkového a sociální centra pro seniory o.p.s. v Chrudimi dne **18. 9. 2016**.

Na zahradě si to užili všichni

Na Zahradní slavnosti vystoupila paní Iva Malinová se souborem Klíčenky a našimi klienty, kteří tvoří část souboru nazvaný Praklíček. Dále tu byl chlapecký soubor Bonifantes a paní Vyskočilová s ukázkou dravců. Pro děti připravil soutěže a hry DDM Chrudim. Během dne probíhala také prezentace aktivit Centra zdraví a ochutnávka stravy. Slavnost zakončil Vladimír WALDA Nerušil se Vzpomínkami na Waldemara Matušku.

Pečení cukroví na Zahradní slavnost

V rámci oblíbených terapií výtvarné dílny klienti vyrábí veselé květináčky, dekorace a upomínkové předměty. Tyto výrobky pak potěší rodinné příslušníky, návštěvníky a zpříjemní také prostředí našeho Domova.

Každá návštěva dětí vykouzlí úsměvy na tváři našich klientů. Děti předvedou, co se naučily a společně s našimi babičkami a dědečky hrají hry a zpívají. Jsme velice vděčni, že děti a paní učitelky z MŠ Strojařů, Domu dětí a mládeže a Základní umělecké školy v Chrudimi věnují svůj čas a úsměv našim klientům.

Cvičení s míči a šátky

Odpoledne s DDM

Vystoupení MŠ Strojařů

Naši klienti jsou nadšení z pravidelných návštěv canisterapeutického sdružení Kamarád s fenkou Bordie a štěňátkem Mínou. To si všichni chtějí pochovat a Bordie je rozveselí, když jim aportuje míček.
Babičky a dědové také pravidelně cvičí, třeba s hudbou nebo šátky, a třeba v sedě. V rámci Rotopedtours a pěškotours se letos dostali až do Českých Budějovic!

„Věř tomu, kdo tě nezklame a nezklam toho, kdo ti věří...“

William Shakespeare

Více fotografií z akcí a další informace naleznete na našich webových stránkách www.domovsenioruchrudim.cz

Zpívání s paní Malinovou

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

Přijďte si zacvičit, protáhnout nebo relaxovat!

pravidelné cvičení jógy
oxygenoterapie
rašelinové a parafínové zábaly
lymfatické masáže

Biosynchron
hydrojet – suchá vodní masáž
biolampa
bylinná parní lázeň

Vše v Centru zdraví na adrese Obce ležáků 167, Chrudim.
Parkování přímo u tělocvičny, místní doprava nedaleko (zastávka Pivovar)
Info na tel. 773 803 200.

Spisovatel Tomáš Kašpar z Hradce Králové napsal již tři knihy. Všechny mají šokující název – **Nespěchejte do rakve, Umíráme na objednávku a Krutá hra o tvé zdraví**. Účelem jeho knih je umožnit pochopení toho, co ovlivňuje naše zdraví a jakou roli hraje v životě čtenáře prevence.

Pana Kašpara jsme požádali o rozhovor a v našem časopise budeme otiskovat úryvky z jeho první knihy.

Proč jste se vůbec rozhodl psát tyto knihy?
Otázky zdravého životního stylu jsou mým celoživotním hobby. A tak jsem dlouhá léta shromažďoval a ukládal informace, ke kterým jsem se dostal. Dlouhou dobu jsem však důvěřoval i moderní medicíně.
První rozčarování přišlo po roce 1993, kdy jsem se dozvěděl o úžasných vědeckých objevech doktora docenta Ivana Dolejšího ohledně rakoviny a o ignoraci a zatajování jeho objevů ze strany zdravotnictví. Od té doby jsem začal být opatrný na tvrzení moderní medicíny.
Začal jsem zkoumat kde je pravda, porovnávat informace, hledat souvislosti a najednou jsem objevil, že mnoho věcí je jinak, než se nám tvrdí. Jedno úsloví říká „kdo hledá, najde“ a tak se ke mně postupně dostávaly další a další šokující informace. A mně v hlavě zněly otázky: „Jak to, že o tom někdo nenapíše? Jak to, že o tom nikdo nemluví?“ A jednoho dne se mi v hlavě rozsvítilo: „Kdo má ty informace pohromadě? No přece ty. Když o tom nenapíšeš ty, tak kdo? To je tvůj úkol!“ A tak jsem se dal do psaní.
Jaké máte ohlasy na Vaše knihy?
Píše mi mnoho čtenářů, že jim moje knihy změnily život. K lepšímu. Že pochopili a porozuměli, proč mají zdravotní problémy a našli cestu, jak se s nimi vypořádat. Často mi takové dopisy vženou do očí slzy. Negativní reakce byly za 3 roky jenom dvě oproti stovkám nadšených reakcí. O kladném ohlasu svědčí i to, že řada lidí se po přečtení vrací a kupuje si několik knih na rozdání dalším lidem, na kterých jim záleží a kterým chtějí pomoci.
V poslední knize je pod Vaším jménem napsáno – lovec faktů a detektiv pravdy o zdraví. Jak shromažďujete informace a fakta do vašich knih?
Víte, já velice rád čtu. Už od malička. A mám dar – mimořádnou schopnost pamatovat si věci a dávat je do souvislostí. To mi umožňuje poznat velmi rychle kvalitní knihu od nekvalitní, kvalitní informace od zavádějících. První informace tedy byly z knih jiných odborníků a také z přednášek, na které jsem chodil. Jakmile jsem začal psát první knihu, to jsem již aktivně informace vyhledával i v odborných publikacích.
Po vydání první knihy mi pak lidé začali posílat veliké množství informací a také upozornění na různé zdroje informací. Díky mé schopnosti dávat věci do souvislostí jsem rychle dokázal tyto informace vyhodnocovat a třídit, a tak jsem brzy měl materiál na další knihy. Poslední kniha mi však dala opravdu zabrat, protože jsem musel často studovat medicínská skripta a mnoho odborných studií, abych našel odpovědi na řadu otázek, které mi v průběhu psaní vyvstávaly.
Dá se specifikovat, jakou kategorii čtenářů Vaše knihy nejvíce oslovují? (muže, ženy, mladé, seniory)
Mezi mé čtenáře patří nejvíce lidé středního a vyššího věku, více je žen než mužů. Čte je však i řada velmi mladých lidí, a z toho mám obzvlášť radost, protože oni se tak mohou vyhnout problémům, kterými trpí jejich rodiče. Senioři pak hledají v mých knihách odpovědi na otázky, jak se zbavit zdravotních problémů.
Jaké jsou Vaše další aktivity?
S manželkou máme vzdělávací společnost osobního rozvoje, kde učíme lidi jak zlepšit mezilidské vztahy, jak lépe porozumět druhým a lépe komunikovat.
Moje knihy mne však přivedly ještě k dalším

aktivitám. Jednou z nich je aktivní pomoc lidem se zdravotními problémy a také prevence před civilizačními chorobami.

Plánujete další knihy?

Ano, mám již v hlavě tři další knihy a věřím, že nezůstane jenom u nich. Plánuji také rozšířit okruh mého psaní na některé další důležité oblasti, které jsou nesmírně důležité pro náš život a kde nám jsou také zatajovány klíčové informace.

Mohou se s Vámi Vaši čtenáři někde osobně setkat?

Těch příležitostí zatím moc není. Občas se nechám přesvědčit, abych pro někoho udělal přednášku. Někdo zajistí sál a posluchače a já přijedu. Dělám to rád, avšak nemohu to dělat příliš často, protože psaní knih je časově hodně náročné.

V našem časopise SENIA budeme uveřejňovat na pokračování úryvky z Vaší knihy Nespěchejte do rakve. Proč jste vybral právě tuto knihu?

Lidé mají rádi příběhy. A mají rádi záhady a jejich odhalování. Tato kniha je plná skutečných příběhů skutečných hrdinů, kteří statečně bojovali svůj boj jako David s Goliášem. Jenom ne všichni nad svým Goliášem zvítězili. V této knize je také řada velmi překvapujících odhalení, a tak jsem přesvědčen, že toto čtení bude lidi opravdu bavit.

Děkujeme za rozhovor a nyní již první část z knihy Tomáše Kašpara – Nespěchejte do rakve

KOMU MÁM VĚŘIT?

„Pravda vítězí“ – je nápis na české prezidentské vlajce. Odkaz našich předků.

Drží tu vlajku v ruce lhář, nebo pravdomluvný?

Jak to poznám?

Jak důležité pro náš život je znát pravdu?

Fakta ukazují jednoznačně, že znalost pravdy je pro nás otázkou zdraví, finanční prosperity a smysluplného a šťastného života. A je otázkou naší svobody, nebo poroby.

Žijeme v informačním věku. Ze všech stran se na nás valí informace. A my často stojíme mezi mlýnskými kameny protichůdných informací a jsme zmateni. Komu věřit? Jak poznám, kdo mluví pravdu, a kdo lže? To je často velmi těžké.

Proto dnes, více než kdy dřív, potřebujeme moudrost.

Moudrost nám ukáže pravdu.

Každý člověk touží po smysluplném životě (pokud ne, tak tuto touhu sám pohřbil).

Ke smysluplnému životu vede moudrost.

Moudrost, ne chytrost. Chytrý může být každý zločinec. Žádný zločinec však nikdy neprožil smysluplný život. Moudří lidé prožívají smysluplný život vždy. Klíček k takovému životu je najít své poslání – proč jsem na tomto světě, proč jsem zde.

Moudrost říká, že klíčem k našemu životnímu poslání je hněv. To, co ve mně probouzí největší hněv. Proč?

Protože problém, který mě na této planetě nejvíc štve, to je problém, který tady na Zemi mám za úkol vyřešit. Je to klíč k tomu, co tady mám udělat. Co tady po sobě mám zanechat. Je to také klíč k rozhodnutí, jakou profesi si vybrat (čtete pozorně, studenti?)!

Hněv jsme dostali proto, aby nám dal sílu a energii ten problém vyřešit.

Jak to funguje?

Hněv na nespravedlnost vytváří právníky.

Hněv na nevzdělanost vytváří učitele.

Hněv na nemoc vytváří vědce a doktory. Atd.

Problém dnešního světa je v tom, že lidé nejdou dělat dobré právníky proto, že mají hněv na nespravedlnost, ale aby se měli dobře. Díky tomu jim nejde o to pomáhat utiskovaným lidem, ale jde jim o to „sedřít je z kůže“. Nejde se na ně spolehnout a nejde jim věřit, protože vždy budou na straně toho, kdo dá víc, ne toho, kdo má pravdu a je v právu.

Stejně tak mnoho lékařů nejde dělat lékaře proto, že by měli hněv na nemoc, ale aby měli status a měli hodně peněz.

Díky tomu jsou 2 postoje k nemocem – a každý má jiné důsledky:

1. Nemoc je nepřítel – je třeba ji porazit
2. Nemoc je zdroj peněz – je nutné ji pěstovat

Jenom ti, kdo mají hněv na nemoc, mají první postoj. *(Pokračování na straně 14)*

STŘEDNÍ ŠKOLA ZDRAVOTNICKÁ A SOCIÁLNÍ CHRUDIM

Praxe na straně jedné, zpestření a zkvalitnění aktivit našich babiček a dědečků na straně druhé. To přináší dlouhodobá spolupráce našeho Domova a chrudimské Zdrávky.

Několik základních informací o škole nám poskytla paní ředitelka **Mgr. Zdeňka Hrochová.**

SŠZS funguje v Chrudimi od roku 1989. Začátky byly nelehké. Stará budova školy se za provozu musela přestavět a dovybavit tak, aby odpovídala požadavkům na moderní výuku. Myslíme si, že se nám to podařilo. Vždyť i naši absolventi, kteří se do školy velmi často chodí podívat, jsou překvapeni vybavením učeben, ale i zázemím pro odpočinek a relaxaci.
Ve škole se žáci vzdělávají v oborech Zdravotnický asistent a v oblasti sociální vyučujeme obor Sociální činnost, který je kombinací oborů Pečovatelská a Sociálně správní činnost. Oba obory vyučujeme jak v denní, tak ve večerní formě studia.

Baví vás tato praxe?
„Ano, praxe nás baví a chodíme sem rády.“
Kristýna Šimonová a Sára Vítová

Praktické vyučování
Nedílnou součástí odborné přípravy studentů obou zaměření je, mimo teoretické průpravy, i odborná praxe. Teorie bolestivě získaná ve školních lavicích zde dostává další rozměr a v ideálním případě dojde k propojení nabytých vědomostí z jednotlivých předmětů a vše se spojí do kompaktního celku. Na konci třetího ročníku následuje souvislá měsíční praxe, která prověří, k jak kvalitnímu propojení došlo.
Žáci navštěvují domovy seniorů, hospic, dětská centra, mateřské školy, stacionáře pro mentálně postižené a úřady státní správy. Sociální oblast je velmi široká a pestrá, tedy i spektrum pracovišť pro žáky je pestré, aby obsáhlo celou šíři sociálních služeb a jejich uživatelů.

Jaký máš z praxe nejlepší zážitek?
„Bylo pro mě příjemné, když si klient důrazně přál, abych mu přímo já pomohla s hygienou.“ *Petra Novotná*

Žáci oboru Zdravotnický asistent – praktická sestra navštěvují praxi již od druhého ročníku a domovským pracovištěm je jim už tradičně Chrudimská nemocnice, a.s. se všemi jejími pracovišti. Studenti docházejí také na odborné a všeobecné ambulance, operační sály, laboratoře a také do hospice.
Součástí odborné přípravy žáků sociálního i zdravotnického oboru je také množství zajímavých exkurzí na vysoce specializovaná pracoviště a zařízení.
Škola má bohatou škálu školních a mimoškolních aktivit. Jsou to:

- Seznamovací kurzy – „trošku jiný začátek školy“ pro naše budoucí prváčky. Každý rok je kurz zaměřen jinak. Už jsme byli

v pravěku, na Měsíci, na Olympijských hrách, v Egyptě, na cestě kolem světa, na námořní i na kovbojské výpravě, seznámili jsme se s Aztéky.

- English day. V předvánočním týdnu si mohou studenti užít zábavnou a pohodovou stránku angličtiny.
- Odborné konference – v roce 2014 měla konference téma Péče o nemocné s demencí.
- Sportovní kurzy a jiné sportovní aktivity – studenti se pravidelně účastní sportovních kurzů, jako jsou zimní kurz, sportovní kurz Chorvatsko apod.
- Veletrh živností – veletrh fiktivních živností je přehlídkou šikovnosti a podnikavosti našich studentů.
- Spolupráce se zdravým městem Chrudim – žáci 2. a 3. ročníků uskutečňují pro děti z MŠ Dr. Malíka a MŠ Na Valech program Zdravá a bezpečná školka.

Paní učitelce Mgr. Barboře Haškové, která doprovází studenty na praxi, jsme položili několik otázek.

Co Vás vedlo k výběru našeho domova?
Při výběru pracovišť odborné praxe je našim největším cílem různorodost sociálních klientů a odborných pracovišť. Chceme, aby naši studenti při praxi zjistili, s jakou skupinou klientů se jim pracuje nejlépe a rozhodli se tak pro své budoucí zaměření. Váš domov považujeme za velmi kvalitní pracoviště, ve kterém si studenti osvojí specifika péče o seniory.

Z jakého studijního oboru k nám studenti chodí?
Do Vašeho zařízení docházejí studenti oboru sociální činnost. Toto studium je čtyřleté, ukončené maturitní zkouškou. Po absolvování studia mohou studenti začít pracovat v sociálních službách, nebo pokračovat v dalším vzdělání na vyšších a vysokých školách.

Co očekávají studenti od praxe u nás?
Během prvních dnů praxe prožívají naši studenti „cestu do hlubin své duše“, hodnotí své schopnosti a dovednosti v rámci péče o seniory. Postupem času se studenti cítí jistější a od své praxe očekávají více. Naše studenty především zajímá rozmanitá aktivizace a používání speciálních pomůcek při péči o Vaše klienty.

Co se ti na praxi líbí nejvíce?
„Spolupráce a aktivity s klienty a jejich optimismus a vděčnost.“ *Anna Uhlířová*

Jak se ti spolupracuje s naším kolektivem?
„Spolupracuje se nám dobře, všichni jsou vstřícní a přátelští a je tu dobrý kolektiv.“ *Tereza Pospíšilová*

Jak se studentům líbí prostředí, kde vykonávají praxi?
Studenti jsou s prostředím odborné praxe velmi spokojení. Váš domov působí útulně a zajišťuje seniorům dostatek osobního prostoru, který si mohou upravit dle vlastního zájmu. Perfektní je veliká a prostorná jídelna, která umožňuje společné trávení volného času a aktivizaci klientů.

Jak se studenti zapojují do aktivizačních činností?
Aktivizace klientů je pro naše studenty velmi důležitou činností, při které mají dostatečný a prostor k projevení vlastní kreativity a nápaditosti. Velmi rádi se zapojujeme do různých aktivit, které pro seniory připravujete – např. keramická dílna, malování na kamínky atd. Studenti se nebrání přípravě vlastní aktivizace, která pro ně znamená posun od teorie do světa praxe.

Jaká je pro studenty spolupráce s našim personálem?
Naši studenti si váží vzájemné spolupráce s Vaším personálem, který nám velmi pomáhá poznat chod zařízení. Oceňujeme vstřícnost, trpělivost a usměvavou náladu při Vaší náročné práci.

SMYSLOVÁ AKTIVIZACE

Vznik konceptu Smyslové aktivizace
Základem smyslové aktivizace se stala pedagogická činnost autorky ve smyslové rané podpoře a rozvoji opožděných dětí, kterou Lore Wehner dále rozvinula pro osoby se zvláštními potřebami a pro velmi staré osoby. Tak se z rané podpory opožděných dětí rozvinula celistvá podpora seniorů.
Lore Wehner se narodila v rakouském Angeru v roce 1964. Studovala pedagogiku, je diplomovaný pedagog. Autorskou smyslovou aktivizaci vyvíjela, přepracovávala a zavádí do sociální péče v Rakousku od roku 2004.

Zavedení konceptu Hanou Vojtovou do České republiky
Na základě odborné zahraniční stáže v Rakousku v r. 2008, se s konceptem smyslové aktivizace seznámila v praxi osobně Hana Vojtová. Koncept zaujal zvláště v přístupu a v podpoře velmi starých osob a osob s onemocněním demencí. Po návratu do České republiky a po přečtení autorčiny knihy oslovila Hana Vojtová autorku s prosbou o spolupráci a zavedení konceptu do praxe českého domova seniorů.
Ing. Bc. Hana Vojtová se narodila v roce 1974 v Prachaticích. Vystudovala ekonomii na univerzitě v Plzni a v Praze. Od roku 2007 je ředitelkou domova seniorů, kde zavedla do praxe koncept smyslové aktivizace. Od roku 2010 je certifikovanou lektorkou smyslové aktivizace s výhradním zastoupením pro Českou republiku a vede Institut vzdělávání smyslové aktivizace.

Pojem smyslová aktivizace
SMYSLOVÁ – vnímání pomocí smyslů: zraku, sluchu, čichu, hmatu a chuti. Smysly v tomto případě vnímáme jako zdroje člověka.
AKTIVIZACE – uvést do pohybu, pohnout a podnítit k činnosti, působením něčeho zesílit, něco vědomě udělat.
Smyslová aktivizace je tedy pojem, který lze chápat jako „uvedení do pohybu“ za účasti veškerých smyslů.

O konceptu
Smyslová aktivizace je cílená, na potřeby orientovaná aktivizace a podpora velmi starých a demencí postižených osob. Většina zařízení sociálních služeb důvěřuje běžným „nedobrovolným aktivizačním programům“ pro vyplnění všedních dnů uživatelů. Gymnastika, kutění, tanec na židli a další patří k obvyklému standardu péče a přesto, kdo se může těchto aktivit účastnit?
Co když nejsou tato témata pro uživatele, klienty nebo pacienty zajímavá a ani neodpovídají jejich potřebám a biografii anebo s ohledem na tělesný hendikep nebo obavy ze selhání se jich prostě nechtějí účastnit?
Jaká nabídka je určena velmi starým nebo demencí postiženým osobám, které běžná nabídka přetěžuje a jejich krátkodobá paměť neumí bezpočetné úkoly zpracovat a uchovat?
Dnešní lékařský standard umožňuje, aby člověk opravdu zestárnul. Ne všichni senioři však zůstávají až do vysokého věku dostatečně tělesně a duševně fit, aby podvečer života strávili doma sami nebo mezi svými blízkými. Psychická a kognitivní omezení, stejně jako potřeba dvaceti čtyř hodinové péče přinutí mnoho z nich k tomu, aby se přestěhovali do některého domova seniorů. V tomto novém prostředí jsou hybnost a podněty zvenčí silně omezeny. Vlastní zájmy a podnikavost budou sotva více pozorovatelné, smyslové podněty, které mají důležitý význam pro udržení samostatnosti, komunikační a vyjadřovací schopnosti ubývají, sociální vazby jsou ztraceny. Následkem toho se mnoho seniorů stáhne, přejdou od samostatnosti k závislosti a nečinnosti a během velmi krátké doby dojde k tělesnému a duševnímu omezení. Pokud bude starým lidem odebrána vlastní odpovědnost, vlastní kompetence, ztratí takový člověk i vlastní

samostatnost v prožití všedních dnů a vlastní jednání, což opět způsobí, že se ošetřovatelská potřeba výrazně zvýší a bude náročnější pro ošetřovatelský personál. Starý člověk se začne velmi rychle vzdávat a nebude připraven přijmout pomoc. Zejména u osob se zvláštními potřebami je velmi důležité zajistit vhodnou podporu a aktivizaci, a to prostřednictvím vyškoleného ošetřovatelského personálu. Často je situace taková, že právě pro tyto skupiny osob jsou vhodné nabídky sotva dostupné a volnočasové aktivity a aktivizace jsou zaměřeny většinou na aktivní a orientované seniory.

Pro koho je Smyslová aktivizace určena

Koncept Smyslové aktivizace je zvláště vhodný pro velmi staré osoby a také pro osoby s onemocněním demencí, neboť cílenou podporou zajistí zvýšené potřeby těchto osob. Smyslová aktivizace osloví smysly člověka, které jsou klíčem k jejich schopnostem a zdrojům. Mohou to být důvěrně známé obrázky, slova, vůně, zvuky, hmatem poznávané předměty všedního dne, vůně bylinek, obvyklé pohybové činnosti nebo známé texty písní. Prostřednictvím těchto podnětů znovu vyvoláme vzpomínky, probudíme paměť a umožníme verbální a neverbální komunikaci, s cílem uspokojení potřeb, udržení kvality života a zajištění smysluplného a plnohodnotného života ve stáří.

Jako základ může přitom sloužit aktivní a zažitá práce s biografií člověka, pozornost věnovaná individuálním potřebám a orientace na rituály jednotlivých ročních období. Především rozbor a práce s biografií bude velmi důležitá pro stanovení a zajištění potřebné péče a musí být nedílnou součástí jakékoliv podpory, aktivizace a vysoce kvalitní ošetřovatelské péče.

Cíl Smyslové aktivizace

Aktivizace má za cíl člověka rozhoupat, rozpohybovat, motivovat, aby mohl spoluutvářet svůj život i ve stáří a dále se účastnit na životě společnosti. Aktivizace umožňuje dlouho zachovat:

vlastní kompetence, jako sebevědomí, sebedůvěru, samostatnost, sebeocenění;
sociální kompetence, jako vytváření kontaktu s ostatními lidmi, jeho prohlubování, zachování vazby s rodinou a přáteli. Důležitá je také integrace do nového sociálního prostředí, ve kterém stárnoucí člověk může jen žít nebo se sžít spolu s ostatními obyvateli;
věcné kompetence, aby stárnoucí člověk zůstal samostatný, aby se mohl například co nejdéle sám oblékat, najíst se nebo se postarat o osobní hygienu. Zacházení s prostředky všedního dne, patří rovněž k obsahu těch věcných kompetencí, které slouží k uchování zachovaných schopností ve stáří.

Smyslová aktivizace stárnoucím lidem umožní

- Zachovat nebo zlepšit orientaci v čase a místě
- Trénink slovní zásoby – hledání slov, trénink verbálních a neverbálních vyjadřovacích schopností
- Aktivizaci vlastní osoby a s tím spojený pocit radosti ze života
- Udržet nebo obnovit schopnosti, vlastní síly, vlastní a sociální kompetence
- Zlepšit schopnosti koordinace
- Celoživotní učení, otevírání se novým věcem i ve stáří

Konečně neprofitují z toho jenom sami senioři, ale také jejich blízcí, spolubydlící, ošetřovatelský personál, a tím i celá organizace. Každodenní setkávání, vzájemnost a péče bude několikanásobně ulehčena všem zúčastněným. Smyslovou aktivizaci z německého Sensorische Aktivierung můžeme chápat jako zapojení všech smyslových orgánů, které vnímáme jako zdroje člověka a které můžeme využít, a pomoci tak každému jednotlivě v komunikaci, v uvědomění si vlastní osobnosti a podpořit jej při běžných denních činnostech.

Zdroj: www.smyslovaaktivizace.cz

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

KOMU MÁM VĚŘIT? Pokračování ze strany 9

Říkejme jim – jen pro potřeby této kapitoly – doktoři. Těch, kdo mají druhý postoj – říkejme jim pracovně lékaři – však je, žel, mnohem více. A není divu, protože je tento postoj učí dokonce na lékařských školách. Můj kamarád, který studoval v Hradci Králové medicínu, mi vyprávěl, jak je znechucený, protože je učí dívat se na pacienta jako na zdroj peněz.
Lékaři, kteří vidí nemoc jako zdroj peněz, budou vždy nepřátelé doktorů, kteří vidí nemoc jako nepřítele a chtějí ji porazit, protože cítí ohrožený svůj zdroj příjmů.
V této knížce se podíváme, jak vypadají tyto postoje v praxi a důsledky, kam to vede.
Obě skupiny se hlásí k vědeckému přístupu k nemocem. Musíme si tedy ještě ujasnit, co to znamená vědecký postoj a kdo je, a kdo není vědec (a tedy odborník). Školy, stát a medicína se nám snaží vnutit víru, že vědec je ten, kdo vystudoval školy, má tituly a něco zkoumá. Je to pravda? Ne, je to mýtus.
Vědec je člověk, který pozoruje nějaké jevy, klade si otázky, shromažďuje fakta, sestavuje fakta a hledá souvislosti, nezaujatě hledá odpovědi a hledá důkazy, potvrzující správnost jeho závěrů. Je to člověk, který má pokoru přiznat, že se mýlil a charakter, aby mohl být objektivní. Úkolem vědce je poznávání přírody, přírodních zákonů a zákonitostí. Pravý vědec nehledá svůj prospěch, nýbrž pravdu.
Vzdělání je důležité, protože mu pomáhá více problému rozumět a dělat méně chyb – tedy správné vzdělání. Avšak vůbec není tak důležité, jak si lidé myslí. Některé vzdělání naopak dokonce brání nalézt pravdu, protože vytváří „slepotu“. Proto také existuje tak mnoho objevů, které udělali lidé nevzdělaní v daném oboru nebo lidé bez titulů, kteří se vzdělali samostudiem.
Vzdělání dává jen informace, ale ne moudrost. A nedává žákům vždy fakta, často dává jen hypotézy. Je nutné důsledně rozlišovat mezi fakty a hypotézami.

„Můj kamarád, který studoval medicínu, mi vyprávěl, jak je znechucený, protože je učí dívat se na pacienta jako na zdroj peněz.“

Hypotéza je jen teorie. Teorie nemá žádnou hodnotu, pokud není podložena důkazy. Fakta jsou vždy podložena důkazy.
Vědecký přístup znamená, že nejprve shromáždím všechna fakta, sestavím je vedle sebe a hledám mezi nimi souvislosti. Pokud si nějaká fakta odporují, musím hledat proč, prověřit je a najít odpověď. A pokud nějaká fakta odporují mým poznatkům, musím prověřit a přehodnotit své poznatky, hledat, kde je chyba.
Vědecký přístup znamená, že nikdy nedám přednost hypotéze před fakty! (Toto si zapamatujte!)
A ještě něco. Co považujete za důkaz?
Důkaz je, když něco funguje. Když to dává stále dokola stejné výsledky. Nemusím ani rozumět proč to tak funguje, ale pokud to funguje, je to důkaz.
Když někdo sní muchomůrku tygrovanou a zemře, může to znamenat, že houba obsahuje nějakou jedovatou látku. Když ji sní dalších 10 lidí a všichni zemřou, je to již důkaz. Nemusím tomu rozumět, nemusím znát o jakou látku se jedná. Je dokázaným faktem, že muchomůrka tygrovaná zabíjí.
Avšak totéž platí i pro léčení. Když někdo sní rostlinu a uzdraví se, může to znamenat, že obsahuje látku, která léčí. Když ji sní deset stejně nemocných a všichni se uzdraví, je to důkaz, že daná rostlina léčí. Opět tomu nemusím rozumět, ale je to dokázaný fakt. Tomu se říká experimentální nebo také empirický důkaz.
Co si budete myslet o člověku, který vám řekne: „Ne, muchomůrka tygrovaná nemůže zabíjet. Já to vím, protože to odporuje všem dosavadním hypotézám, které jsme se učili ve škole!“? Možná by bylo dobré vyzvat ho, aby si z ní udělal smaženici, ne?
Dnes odborníci a vědci argumentují naprosto stejně, pokud jde o léčivé schopnosti bylinek, stravy, vitamínů… a vláda nám zakazuje je používat a jíst.
Já tvrdím, že pokud někdo odmítne fakta,

protože odporují jeho dosavadnímu vzdělání nebo proto, že jim prostě odmítá věřit, není to ani odborník, ani vědec, ale fanatik. Fanatik nikdy nepřipustí, že by se mohl mýlit. Takový člověk je nebezpečný a pokud je to lékař, tak dvakrát tolik.
Nebo… mu jde o něco jiného než tvrdí.

Před vámi však stojí volba: Komu budu věřit? No… to už nechám na Vás.

ZDRAVÉ MLSÁNÍ

NEPEČENÉ KOKOSOVÉ KULIČKY

Představujeme Vám netradiční recept – chutný, a přitom zdravý. Recept nám prozradila majitelka Zdravíčka Chrudim, paní Marie Hubená.

- ½ hrnku kulatozrnné rýže naturální
- pár zrníček mořské soli
- ¾ hrnku vody
- 3 lžíce rýžového nebo kokosového nápoje
- ½ hrnku kokosu
- rozinky, švestky, meruňky… namočené ve vodě nebo rumu
- oříšky nebo oloupané mandle celé i mleté
- ½ vanilkového cukru
- rýžový sirup podle chuti
- skořice – jak kdo má rád
- rýžový nebo kokosový nápoj na „pocukrování“

Rýži vypereme ve 4 studených vodách a vaříme. Když začne vřít, sebereme pěnu, přidáme několik zrnek soli, přikryjeme poklicí a vaříme (45 min. v papiňáku nebo 60 min. v normálním hrnci) bez míchání. Do uvařené ještě teplé rýže přidáme kokosový nebo rýžový nápoj, špetku skořice, kokos nebo umleté oříšky, dochutíme rýžovým sirupem a vanilkovým cukrem a řádně rukama propracujeme. Musíme pracovat s ještě vlažnou rýží, aby se hmota pěkně spojila. Pokud je těsto řídké, zahustíme kukuřičnou Mišutkou (instantní kukuřičná kaše). Z vlažné hmoty tvoříme kuličky, do kterých balíme kousky ovoce nebo ořechy. Hotové obalíme v kokosu.
Pokud je uvařená rýže hodně hustá, můžeme ji částečně „rozrušit“ ponorným mixerem. Pak teprve přidáme ostatní suroviny.

Potřebné suroviny můžete zakoupit v Jídelně a Prodejně Chrudim, ulice Filištínská 143.

Marie Hubená, Zdravíčko Chrudim
www.mujzdravyzivot.cz

Potěšte sebe i své rodiče dárkovým poukazem na:

- rekondiční procedury (oxygenoterapie, lymfatické masáže, suchá vodní masáž,...)
- relaxace (masáže, sauna, vířivka,...)
- zajištění dovozu obědů

Více na www.centrumzdravichrudim.cz

PAMĚŤ – SLABINA ČLOVĚKA

Pro zlepšení zdraví lidí má velký význam i zdravotní strategie ve smyslu zdravotní gramotnosti. Ve zdravotní gramotnosti je strategie: 1. Zájem o zdraví
2. Odpovědnost za zdraví

Znamená to také přijímat správná rozhodnutí, která mají vztah ke zdraví v každodenním životě. „Nemám dobrou paměť. Mám obtíže si vzpomenout na jména. Stává se mi, že na některé povinnosti zapomenu…“

Téma paměti není tématem novým. Novým tématem může být cvičení paměti.

Ve vyhledávači Google se uvádí na téma paměť 386 milionů webových stránek, kde se slovo „MEMORY“ vyskytuje. Když se podíváme na téma – Cvičení paměti (MEMORY TRAINING). Objeví se celkem 286 milionů webových stránek, kde se získají informace, jak paměť trénovat. Největší knihkupectví (např. BARNES AND NOBLES) nabízí anglicky psané učebnice o trénování paměti v 1384 titulech. Český portál „SEZNAM“ uvádí celkem 486 056 českých webových stránek, kde se o paměti hovoří. O cvičení paměti je uvedeno 173 169 českých stránek.

Ze všeho dostupného čtiva je zcela jasné, že tělo trénujeme chůzí, cvičením tj. pohybem. Mentální schopnosti cvičíme neorganizovaně – občas rozluštíme křížovku, nebo některý hlavolam – ale abychom byli duševně fit – je třeba cvičit duševní schopnosti a zvláště pak paměť! Pro cvičení jsou nutné otázky vůle – a zaměření pozornosti. Velký význam, pro vštípení určité informace do paměti, má pozornost a soustředění. Pro nejlepší soustředění je důležitá motivace.

Když hovoříme o paměti, jde o určité výkony – např. slyšíme hru na hudební nástroj. Znamená to, že přijímáme informaci a podržíme to v paměti. Poznali jsme, která to byla skladba nebo píseň – znamená to – zpracování kódování informace. Později tóny někde slyšíme a vzpomínáme, kde a kdy to bylo – znamená to, že vydáváme uskladněnou informaci…

Paměť je dělena na paměť krátkodobou a dlouhodobou. Vždy je to funkce celého mozku – jeho kvalitou spojení mezi jeho jednotlivými buňkami, plasticitou mozku. Je bezpochyby nutné uvěřit, že jde o složitou nervovou síť. Ukládání informací je snadnější než informace vyvolat. Podobně jako uložit nebo položit knihu je snadné, ale nalézt knihu v knihovně nebo někde, je mnohem složitější. Častá je i autobiografie zážitků, které se nám staly. Je to paměť osobních zážitků. Není to ale jen automatická registrace, ale jsou zde emoce a postoje osoby k této epizodě.

Naše poznávací schopnosti pomáhají řešit problémy do kterých se průběhem života dostáváme. Umožňují nám žít a přežít! Jednání je řízeno myšlením!

Tak cvičme paměť, stačí 3 až 10 min. denně, např.:

1. Heslo Praha – Co o tom vím?
2. Promítni si cestu od Národního divadla na Karlův most – na Hradčany
3. Znáš píseň o Praze?
4. Heslo Praha – čtení zpětné, tj. zpaměti – pozpátku jednotlivá písmena
5. Jakou barvu očí má vaše dcera, matka… NEBO Kolikátého je dnes?

Závěr: Když něco děláš, dělej to pozorně. Soustřeď se celej, vyplatí se to!

PhDr. Helena Chroboková

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.