NÁŠ DOMOV

INFORMAČNÍ ČTVRTLETNÍK 4/2017

DOMOV ČUJKOVOVA, OSTRAVA-ZÁBŘEH,
PŘÍSPĚVKOVÁ ORGANIZACE

OSTRAVA!!!

Po roce tu opět máme adventní čas. V domácnostech pomalu začíná panovat chaos a předvánoční shon. Každou skulinku ve skříních pomalu začínají zaplňovat vánoční dárky, kuchyním kraluje vůně cukroví, tatínkové začínají bedlivě hlídat spižírny. Obchody konkurují svou přeplněností mraveništím. Na náměstích se začínají rozsvěcet vysoké stromečky. Většina lidí neví, kde jim hlava stojí. Všechno tohle šílenství a shon má jediný cíl. Klidné Vánoce, plné všeho, co k nim patří. Skoro všichni však zapomínají na to nejdůležitější, a to užít si tuto překrásnou adventní dobu. Pokusme se všichni zpomalit, vrátit se do dětství, kdy jsme celý prosinec vyhlíželi Ježíška, řádně uklízeli, zdravili dospělé a stlali si postele, abychom vše na poslední chvíli zachránili. Vraťme se do té bezstarostnosti, kdy na nás dýchal vánoční duch a shon nám byl na míle vzdálen. Pokusme se k navození pohody přispět i posledním letošním vydáním Našeho domova, ve kterém zrekapitulujeme závěrečné čtvrtletí tohoto roku.

Užijme si pohodu a klid, těchto vánočně voňavých dnů!

Finále kuželkového turnaje

Dne 4. 9. 2017 se v Domově Čujkovova uskutečnilo finále 4. ročníku ruských kuželek. Tato disciplína se vlastně odehrávala po celý rok, neboť každý měsíc probíhala vyřazovací kola, kterých se zúčastňovali uživatelé ze všech úseků domova. Z každého úseku zůstal po těchto bojích pouze jeden výherce, který postoupil do finále.

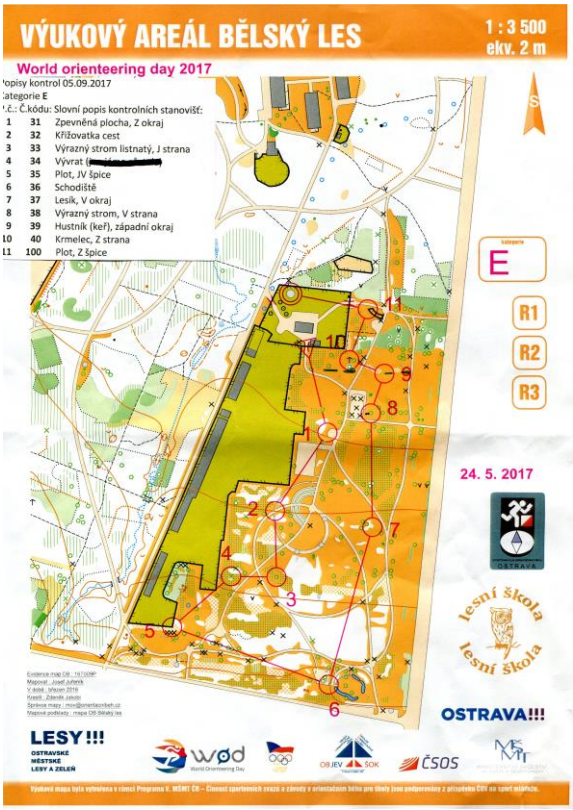
10 sportovně nadaných uživatelů tak mohlo bojovat o celkové první, druhé a třetí místo za poslechu hudby, spolu s malým občerstvením. Klání bylo zajímavé, neboť každým kolem se stav měnil. O vítězi a poražených rozhodlo až poslední, deváté kolo.

A jak tedy napjaté celoroční klání dopadlo? Začneme hezky od třetího místa, na kterém se umístila paní Jana Bencalíková, druhé místo obsadil pan Karel Turlej a krásné první místo vyhrála paní Vlasta Junková.

Všichni tři umístění si odnesli ze soutěže medaili, diplom, drobnou výhru a dobrou náladu z vítězství. Pro letošní rok jsou první místa již obsazena, příští rok se však můžete umístit i vy. Tak se na vás těšíme – kolektiv volnočasových aktivit. -MR-

Orientační běh v Bělském lese

Rok se sešel s rokem a 5. 9. 2017 jsme opět stáli na pomyslných značkách druhého ročníku orientačního běhu. Loňský první ročník si všichni účastníci moc užili, takže do letošního, druhého, jsme šli plni očekávání.



Počasí jsme si letos nevybrali zrovna ideální, od rána to vypadalo spíše na déšť a obloha zůstala zatažená po celou dobu našeho sportovního snažení. Opět jsme se sešli v Lesní škole, dostali jsme do rukou mapu trasy a karty, do kterých se zaznačovala návštěva jednotlivých stanovišť.

Každá dvojice ve složení doprovod a senior musela podle mapy nalézt všechna stanoviště, provést zaznačení a v co možná nejkratším čase dorazit do cíle. I přes nepřízeň počasí se dopoledne vydařilo. Všichni si zábavu užili a za účast v tomto sportovním klání si odnesli diplom.

Kat.		1 31	2 32	3 33	4 34	5 35	6 36
Cíl: min. 41	sek. 57	7 37	8 38	9 39	10 40	11 100	12
Start: 07		13	14	15	16	17	18
Čas: 34	57						
Jméno: Kolářová Růžena			Škola:				

Diplom

Gratulujeme k úspěšnému výkonu!

-SB-

Cvičení paměti

„Bez paměti mizíme, přestáváme existovat, naše minulost je vymazána, a přece věnujeme paměti jen málo pozornosti, kromě případů, kdy nás opustí. Děláme strašně málo k jejímu procvičování, živení, posilování, ochraně.“ Mark Twain

Trénink paměti pomáhá mladým i seniorům.

Kde mám zas ten mobil? A jaký je PIN u kreditky? Nevíš, odkud známe toho člověka, kterého jsme před chvílí potkali? Problémy se zapomínáním nebo s tím, jak zvládnout příval čísel a informací, trápí řadu lidí, kteří netuší, jak neuvěřitelně se dá paměť vytrénovat.

Pokud si chcete udržet dobrou paměť, je potřeba ji pravidelně trénovat. Není to nic těžkého, paměť jde trénovat různými způsoby. Jde o to, že musíte svůj mozek občas trochu "rozhýbat".

„Paměť můžeme definovat jako schopnost centrální nervové soustavy uchovávat a používat informace o předchozích zkušenostech. Všeobecně je známo, že jisté informace si pamatujeme pouze několik sekund, jiné hodiny, dny, měsíce až léta.“ (KRÁLÍČEK, P., 2002)

Většina lidí si pamatuje: 10 % z toho, co čtou, 20 % z toho, co slyší, 30 % z toho, co vidí, 50 % z toho, co slyší a vidí, 70 % z toho, co řeknou, a 90 % z toho, co dělají.

A právě z tohoto důvodu jsou v našem domově pořádána paměťová cvičení. Letos se uskutečnila 11. 10. 2017 (budova B) a 12. 10. 2017 (budova A). Pracovníci volného času si pro uživatele připravili nejrůznější paměťové

disciplíny, jako je rozpoznávání předmětů pouze hmatem, určování koření čichem, rozlišování jednotlivých druhů hub dle obrazových předloh nebo rostlinných semen (pecek) pouze hmatem. Nechybělo ani doplňování slov na základě určeného počátečního písmene.

U jednotlivých stanovišť panovala příjemná atmosféra, která je nezbytná pro úspěšné absolvování všech disciplín.

A pro zasmání pár citátů a vtipů:

„Dobrá paměť je základem přátelství a zkázou lásky.“ Erich Maria Remarque

„Sklerotik má všechno, nač si vzpomene.“

Josef Poláček

„Pamatovat si ponaučení, pamatovat si ponaučení..., - sakra, co je to třetí?“

Gabriel Laub

„Dobrý vypravěč je člověk, který má dobrou paměť a doufá že ti druzí ji nemají.“

Paul Heyse

„Jakou máte paměť?”

„Výbornou, pane doktore, ale bolí mě hlava.”

„Jak to máte dlouho?”

„Co, pane doktore?”

"Moje žena má tu nejhorší paměť na světě." - "Všechno zapomíná?" - "Naopak, úplně všechno si pamatuje."

-AJ-

Hvězdy září v září

Po letním odpočinku jsme u nás v domově prvním podzimním měsícem započali i naši bálovou sezónu. Dne 21. 9. se konal bál pod názvem „Hvězdy září v září“.

Akci moderovala děvčata z volnočasových aktivit. Nechybělo dobré pití, zákusky, chlebíčky a poháry. Program se týkal pěveckých hvězd. Uživatelé si připomněli české zpěváky a zpěvačky formou kvízu a hudebních ukázek. Všichni se zapojovali a tipovali správné odpovědi. Vrcholem programu bylo vystoupení pěvecké skupiny „DaMiChi revival“, které diváci odměnili štědrým potleskem. Tito umělci nezpívali jinak, než v rodném italském jazyce.

Po krátké přestávce následovala taneční zábava. Mnozí z nás zapomněli na své bolístky a pěkně to na tanečním parketu rozbalili. Tancovalo se a zpívalo se až do večerních hodin. Poté jsme se rozešli domů, unavení, ale spokojení. Věřím, že se na bále všem moc líbilo a příště nás, tanečních nadšenců, bude ještě více.

-BBe-

Gurmán

Léto nám skončilo a od září jsme se opět jedenkrát měsíčně začali scházet a společně vařit a smažit naše speciality. K podzimu patří jablka, a i když letošní neúroda jim nepřála, u nás zavoněly ve vdolečkách nazdobených čokoládou a šlehačkou.

I k dalšímu osvědčenému receptu patří jablka, která účastníci mohli strouhat a následně vmíchat do těsta. Po přidání rumu a kakaa se z trouby linula neodolatelná vůně. A aby byl design dokonalý, na talířku vše dozdobila broskev a šlehačka. Jelikož chceme vyhovět jak milovníkům sladkého, tak i slaného, říjnový gurmán byl ve znamení česko-amerických pečených brambor, oblíbeného smažáku a tatarky.

V měsíci prosinci chystáme překvapení v podobě pizzy. Vždy vládne dobrá nálada a vítáme do našich řad každého šikovného kuchaře.

Jablkový moučník:

Suroviny:

350 g polohrubé mouky

1,5 prášku do pečiva

150 g cukru

2 lžíce kakaa

250 ml mléka

2 lžíce rumu

10 lžic oleje

2 vejce

350 g nastrouhaných jablek

Postup přípravy receptu:

Vše v míse smícháme v hustější hmotu, nalijeme do pekáče, upečeme při 180°C. Nazdobíme šlehačkou a ovocem.

-AJ-

Výlet na Hlučínský ranč

Již podruhé jsme měli možnost navštívit Hlučínský ranč. Tato návštěva proběhla koncem září s uživateli služby Domov se zvláštním režimem. V úterý 26. 9. 2017 pro nás přijel autobus z Centra sociálních služeb Hrabyně. Všichni společně jsme se těšili na výlet a ani počasí, které zrána bylo dosti mlhavé, nás neodradilo a v poledních hodinách se začalo o slovo hlásit sluníčko, o to více jsme si užili krásného dne.

Osobně nás přišel přivítat majitel ranče a při občerstvení nám vyprávěl, jak ranč začínal. Velmi nás všechny překvapilo, že tento projekt je ojedinělý a vše je přizpůsobeno tak, aby toto zařízení mohly navštěvovat handicapovaní a děti. Po občerstvení nás provedl celým areálem, kde jsme mohli spatřit různá zvířata jako slepice, osly, lamy, kachny a jiné.

Při prohlídce jsme byli seznámeni s kamenem, který má velkou sílu a mnozí si přesun energie mohli vyzkoušet. Téměř všichni cítili brnění v rukou a nohou.

Hlučínský ranč také disponuje expozicí miniaturního světa, kde jsme mohli navštívit Evropu s českou vesnicí, Ameriku, Asii, Afriku, Kanadu a Antarktidu. I na těchto místech jsme byli seznámeni s přenosem energie na člověka, vše na nás působilo klidem a pohodou.

Po první části prohlídky jsme se vrátili do restaurace, kde nám byl podáván výborný oběd. Měli jsme kuřecí vývar a čínskou směs s bramborovou kaší. Byli jsme informováni, že vše pochází z bio zahrádky, která se nachází v areálu samotného ranče. Po skvělém obědě opět přišla na řadu káva s něčím dobrým na zub.

V druhé polovině prohlídky jsme se mohli seznámit s hřištěm, které je přizpůsobeno handicapovaným, je zde například houpačka pro osoby na vozíku a jiné. Moc se nám líbila

nápaditost celého areálu, do domova jsme zpět odjížděli plni zážitků a spokojenosti.

-ŽM-

Oslava dne seniorů

Letošní 1. říjen nesl v kalendáři svátek s názvem Mezinárodní den seniorů. Tento den je významný pro naše rodiče, prarodiče, v neposlední řadě i pro naše uživatele.

Je to den, který připomíná, že by si i ostatní generace měly uvědomit, s čím se senioři musí ve svém životě potýkat. Mohou to být překážky na první pohled viditelné, jako schody, tak i ty, které vidět nejsou. Nejčastěji pocit samoty, sociálního odloučení. Řada z nás si tyto věci neuvědomuje, zrovna tak si ani nepřipouštíme, že i my jednou zestárneme a budeme nemohoucí.

Naši senioři si tak mohli svůj den náležitě oslavit. V pondělí 2. října jsme se sešli ve velkém sále. Podávalo se drobné občerstvení. Pracovníci volnočasových aktivit si připravili bohatý program, který se všem velmi líbil. Na závěr nechyběla ani pozornost pro každého z uživatelů v podobě výborné čokolády. **–MK-**

Den otevřených dveří

Tak, jak bylo avizováno na konci minulého čísla našeho časopisu, proběhl na začátku října den otevřených dveří. Konkrétně se jednalo o úterý 3. 10. 2017.

Lidé zvenčí tak měli možnost nahlédnout do našeho běžného dne. Řada z nich byla překvapená. Nejen tím, jak krásné to u nás v domově je, ale také tím, že zde žijeme vlastně úplně normální život.

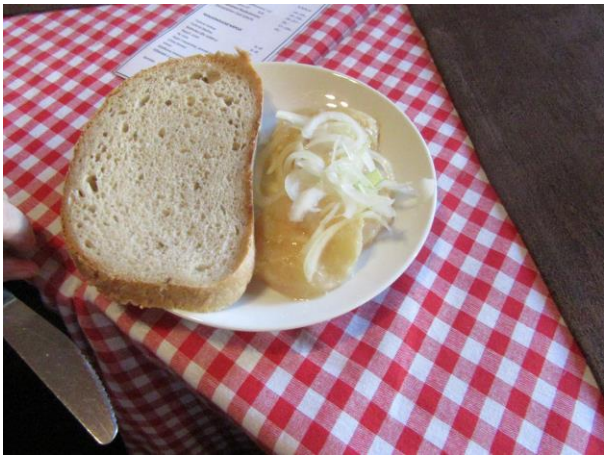
Návštěvníky doprovázely naše sociální pracovnice. Spolu s nimi si prohlédli celé zařízení. Se souhlasem uživatelů mohli nahlédnout i do pokojů. Prohlídku vždy doprovázel výklad, který shrnoval důležité informace o našem domově.

Celkově nás navštívilo 26 lidí. Všichni tito na nás působili spokojeně a souhlasně se vyjadřovali k tomu, že náš domov je moc hezký a útulný, zkrátka jako doma.

-BB-

Výlet na tvarůžky

Již tradičně se u nás v domově konal výlet na tvarůžky, který je mezi našimi obyvateli velmi oblíbený. Proto jsme se rozhodli, že opět navštívíme Restauraci Mexiko, kde podávají velmi chutné a lidmi oblíbené tvarůžky.



Dne 9. 10. 2017 jsme tedy vyjeli do Restaurace Mexiko. Mezi našimi uživateli byl o výlet veliký zájem, proto, jsme se museli rozdělit na dvě skupiny a autobus to otočil nadvakrát. Počasí nám přálo, a na to, že byl říjen, sluníčko celkem svítilo a hřálo, důležité je, že nám nepršelo. V restauraci jsme měli objednané stoly a milý personál nám vše velice krásně připravil. Uživatelé se postupně usazovali a nálada začala být skvělá. Lidé si postupně začali objednávat tvarůžky, na které se moc těšili, ovšem našli se i takoví, kteří si k tomu přiobjednali párek či klobásu. K pití si měli možnost objednat nealko i alko a našlo se pár jedinců, kteří nepohrdli ani pivem. Prý je po tvarůžkách výborné.

Atmosféra mezi uživateli byla perfektní, bavili se mezi sebou i s personálem a hlavně měli radost, že dneska jeli. Po velmi

dobrém jídle následovala káva, kterou jsme si měli možnost objednat a v klidu vypít. Na závěr jsme poděkovali personálu za dobré jídlo a ochotu, se kterou nás obsluhovali a zároveň se rozloučili. Poté jsme postupně začali platit a někteří se již oblékali a čekali na autobus, který byl již připraven nás odvézt do domova. Domluvili jsme se, že to nebyla poslední akce a někteří se již těší na příští rok, kdy znova naplánujeme výlet na tvarůžky do Restaurace Mexiko.

-VN-

Návštěva kostela a cukrárny

Ve čtvrtek 12. října tohoto roku jsme s několika uživateli navštívili mši svatou v kostele Svatého Ducha, který se nachází nedaleko od našeho domova.

Jedná se o sakrální atypickou stavbu, která se skládá z kostela, pastoračního centra, věže, to vše na vyvýšeném plató. Největší zvon nese jméno proroka Daniela a váží 533 kg, střední zvon nese jméno Panny Marie Guadalupské a váží 316 kg. Nejmenší zvon nese jméno Matky Františky a váží 224 kg. Zvony byly požehnány otcem biskupem dne 4. listopadu 2005.

Po mši svaté jsme si toto už tak krásné dopoledne ještě zpříjemnili procházkou do místní cukrárny, kde jsme neodolali malému pokušení a s chutí se zakousli do skvělých lahůdek a vychutnali si výbornou kávičku.

-LG-

Navštívily nás děti

Již tradiční návštěva žáků jazykové školy Hellou rozveselila a rozzářila náš domov.

Dětský smích a štěbetání se rozléhalo domovem v dopoledních hodinách, kdy žáci v doprovodu učitelek a paní ředitelky dorazili k nám. Ve velkém sále se rozdělili na zhruba šestičlenné skupinky, které poté šly navštívit uživatelé na úsecích našeho domova. V jídelnách mohla začít zábava v podobě her všeho druhu – například „Člověče, nezlob se!“, šachy, velmi oblíbené bingo, domino aj. Skládalo se i puzzle, zpívalo se, povídalo se, dokonce došlo i na práci s hlínou, kdy si děti mohly vyzkoušet zdobení výrobků před vypálením v peci.

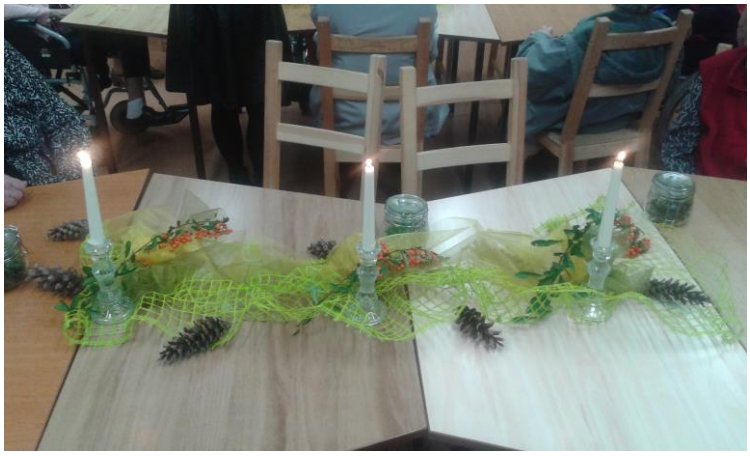
Obě strany – senioři i děti, si společně strávený čas opravdu užívali. Jako poděkování za tak vzácnou návštěvu žáci na závěr dostali sladkou odměnu a jejich doprovod dárek zhotovený našimi uživateli v dílnách.

Děkujeme a přejeme si více takových krásných setkání!

-LH-

Lesní čajovna

Již potřetí v tomto roce jsme ve čtvrtek 19. října navštívili Lesní školu v Bělském lese. Tentokrát nás pan Kotala pozval na ochutnávku čajů. Vše se odehrálo v místnosti, která byla jak jinak, skoro celá zelená, na zdech jsme pozorovali krásné malby z přírody a plakáty, například s názvem člověk a les. Aby atmosféra byla dotáhnuta k dokonalosti, naše šikovné pracovnice volnočasových aktivit paní Alena Juračková a paní Věrka Moravcová se postaraly o krásnou dekoraci stolů a potěšily i naše chuťové pohárky v podobě švestkové buchty.



Program lesní čajovny byl pestrý. Pan Kotala si pozval pomocníka, který je odborníkem na bylinky. Na začátek jsme si mohli nejen přičichnout, ale také hmatem rozpoznávat

jednotlivé byliny v připravených skleničkách. Tak například to byli: dobromysl, tymián, meduňka nebo babské ucho aneb šalvěj lékařská. Rozpoznávání plodů a bylinek pokračovalo v podobě sušených ingrediencí. Vyzkoušeli jsme si, jak voní bříza, dubová kůra, lípový květ, černý bez, přeslička rolní, květ heřmánku, list brusinky, máta peprná a hřiby. Ke každému jmenovanému plodu jsme si vyslechli výklad na co se používá a jaké má léčivé účinky. Myslím si, že hodně z nás poprvé mělo možnost ochutnat jeřabinu černou, černý bez, z 99% čistou březovou šťávu neboli mízu a přičichnout ke kávě z mletých žaludů.

Aaaaa konečně se dostáváme k ochutnávce čajů. Pokud se chcete inspirovat tady je recept:

1) **Tato směs působí močopudně a je protizánětlivá - hlavně na horní cesty dýchací**
   - **tymián, dobromysl, meduňka, špetka šalvěje**
2) **Na zahřátí a prokrvení působí tento květový čaj**
   - **heřmánek, černý bez, sléz**

Dozvěděli jsme se, kde v Ostravě můžeme navštívit bylinářství, která jsou vyhlášena jako nejlepší. Jedna z prodejen se nachází u Sýkorova mostu a druhá u Krajského úřadu.

Na závěr zazněla pro všechny milovníky bylinek užitečná rada. Stejně jako s alkoholem nebo sladkostmi i tady platí zásada všeho s mírou.

-SČ-

Kuželky s klubem seniorů

V pátek 20. října tohoto roku jsme měli ve velkém sále přichystáno sportovní dopoledne, kde byly připraveny kuželky. S našimi uživateli si přišly zasoutěžit seniorky z klubu důchodců, které doprovodily sociální pracovnice z Městského úřadu Ostrava – Jih. Byly tedy dva soutěžní týmy.

Nálada v sále byla perfektní a po zahájení soutěže se celou místností rozlétl sportovní duch a také nechybělo srdečné povzbuzování právě soutěžícího. Bylo úplně jedno, ze kterého

soutěžního týmu zrovna soutěžící byl. Výkony všech byly tak vyrovnané, pouze s minimálními rozdíly, že pro porotu bylo velice těžké vybrat pouze tři výherce. Po projednání této situace se porota rozhodla, že nakonec odmění všechny soutěžící za účast a naprosto perfektní výkony.

Myslím si, že tato akce byla velice vydařená a všichni soutěžící byli spokojeni, což je vidět také na fotografiích.

-LG-

Podzimní sportovní hry

Jako každý rok na podzim se konaly u nás v domově Sportovní hry. V úterý 7. 11. 2017 se konaly pro budovu A a ve středu 8. 11. 2017 pro budovu B.

V 9 hodin dopoledne se všichni uživatelé, kteří se účastnili sportovních her, začali scházet ve velkém sále, kde byli připraveny stoly a židle tak, aby si mohly posedat a čekat na zahájeni sportovních her. K tomu jim hrála příjemná hudba, která v průběhu her podbarvovala dění v sále.

Pracovnice volného času si nachystaly a přizpůsobily sál pro hry tak, aby mohly v klidu proběhnout. Každá z pracovnic si připravila své herní disciplíny a rozmístila po sále tak, aby na sebe navazovaly a zároveň aby byly dostupné pro všechny uživatele. Mohli jsme tak například vyzkoušet hod dýní, chytání ryb, hod do plechovek, či Vajping, který je mezi uživateli velmi oblíbenou hrou. To je ovšem jen zlomek disciplín, které byly pro naše uživatele připraveny. Hned na začátku byli přivítáni jednou z pracovnic volného času, která se ujala moderování a uživatele připravila na to, co je dnes čeká. Všechny seznámila s disciplínami, které musí absolvovat a získat tak co největší počet bodů.

V tuto chvíli byly sportovní hry zahájeny. Všichni účastníci se zodpovědně pustili do her a snažili se o co nejlepší výsledky. Během her je doprovázely sociální pracovnice, které jim pomáhaly se dostat od jedné disciplíny k druhé. Atmosféra v sále byla skvělá, uživatelé se navzájem povzbuzovali a fandili si.

Ale i tady platí, že vyhrávají jen ti nejlepší. A tak jsme na závěr vyhodnotili výsledky a zjistili, že i my tady takové tři nejlepší máme. Pogratulovali jsme jim a obdarovali je diplomem a sladkou odměnou. Všem ostatním jsme poděkovali za účast, a každý ze soutěžících dostal malou pozornost.

Na závěr jsme se, se všemi rozloučili a popřáli jim hezký zbytek dne.

-VN-

Starci na chmelu

Dne 16. 11. 2017 se konal v našem domově poslední letošní bál, který nesl název „Starci na chmelu.“ Nechali jsme se inspirovat stejnojmenným filmem, který byl natočen v roce 1964 a je označován jako první „čistý“ muzikál. Písně z něj se zpívají dodnes.

Tento bál byl v duchu mladých studentů na chmelové brigádě a o lásce mezi dvěma z nich. Našim uživatelům se bál líbil.

Personál měl připraven bohatý program v podobě tance na hudbu z úvodní písně filmu, vědomostního kvízu, pěveckého vystoupení se souborem Návraty. Velký sál byl vyzdoben chmelem a fotografiemi herců z muzikálu.

Po přestávce jsme si společně zazpívali a zatančili s hudební skupinou DUO RIO. Po skončení bálu jsme naše uživatele doprovodili na jednotlivé úseky, ti se ještě několik dní poté dělili o zážitky z tohoto bálu.

-MK, RK-

Slavnostní večeře U Vlka

Poslední dva listopadové čtvrtky jsme se v odpoledních hodinách vydali s uživateli obou budov na večeři do již známé restaurace U Vlka v Ostravě - Svinově.

Uživatelé si z jídelního lístku vybrali své oblíbené jídlo a pití, někteří si dopřáli i ovocný pohár. Během posezení nám zpříjemnili atmosféru naši kolegové, kteří nám zahráli a zazpívali krásné písně různých žánrů. Nechyběl ani pan Tyrlík, který nám zahrál na svou harmoniku oblíbené lidovky.

Večeře proběhly v dobré náladě, uživatelé byli spokojeni. Pobytem v restauraci si zpestřili předvánoční čas.

-MK-

Prostři pro tři

I letos se náš domov zapojil do projektu „Reminiscence“, který pořádal Magistrát města Ostravy ve spolupráci se Slezskou diakonií. Letošní ročník se věnoval jídlu. Oblíbené téma snad u všech generací.

Slavnostní prezentace celoroční práce uživatelů různých zařízení z Ostravy byla naplánována na čtvrtek 30. 11. 2017. V našem zařízení se na tuto slavnostní akci od rána připravovaly krásně vonící jablečné štrúdly. Odpoledne jsme se sešli v nákupním centru

Nová Karolina, kde proběhl krátký úvodní program a uživatelé ze zúčastněných domovů si pak mohli posedět, povykládat a ochutnat, co přinesli na zub ostatní. Příjemné odpoledne rychle uteklo.

A co můžou návštěvníci na výstavě shlédnout? Prvotně prezentaci veškerých aktivit, které jsou v našem zařízení s jídlem spojeny, a že jich není málo, dále naši uživatelé vzpomínali na pečení mazance, plecovníku a také na vaření venku v přírodě.

Letošní ročník je za námi, my netrpělivě čekáme na ročník další a na téma, které budeme opět s našimi uživateli zpracovávat a vzpomínat s nimi. Tyto okamžiky nás vždy více sblíží a dovolí nám naše uživatele více poznat.

-BB-

Mikulášská nadílka

Letošní návštěva Mikuláše u nás v domově připadla na úterý. Jako každý rok přišli raději dva, náš domov má dvě budovy, a kdyby přišel pouze jeden, měl by co dělat, aby stihl večerní nadílku u dětí, které ho netrpělivě od rána očekávaly.

Ze svaté trojice se nám vytratil anděl, takže přišla vlastně svatá dvojice. Andílci asi měli moc práce s načechráváním mráčků, aby krásně sněžilo.

Mikulášové za zvonění řetězů čertů prošli postupně všechny úseky a navštívili všechny uživatele, i ty, kteří nemohou ze zdravotních důvodů opustit své pokoje. Protože jsou všichni naši uživatelé hodní, dostali i sladkou nadílku.

Slavnostní rozsvícení vánočního stromku

Letošní rozsvícení vánočního stromku připadlo na pátek 8. 12. 2017. Vánoční stromeček je součástí českých domácností již od roku 1812, kdy byl poprvé ozdoben stromeček na zámečku v Libni panem Janem Karlem Leibichem. Od té doby byly stromečky součástí českých domácností. Vývojem prošly i jejich ozdoby. Nejdříve se používaly pozlacené brambory nebo šišky. Až po roce 1900 se objevily i foukané skleněné ozdoby. České stromečky však vyrazily reprezentovat i do zahraničí. V roce 1999 se vydal dvacet čtyři metrů vysoký smrk z nedalekých Beskyd ozdobit náměstí až do samotného Vatikánu.

Náš stromeček je sice o trochu skromnější, než beskydský velikán, ale je náš. Po zažehnutí svíček jsme si všichni jisti,

že Vánoce jsou tady. Letos se této tradice zhostila vedoucí útvaru sociální péče paní Boruňová, ta všem popřála krásný předvánoční čas a nám nezbývá nic jiného, než se na nejkrásnější svátky v roce těšit.

ZAJÍMAVOSTI Z NAŠEHO DOMOVA

„Náš“ dobrovolník

Je to zcela neuvěřitelné, ale do našeho domova dochází již celé 4 roky dobrovolník, který nám všem pravidelně rozdává radost, úsměv a dobrou náladu zpěvem a hraním na harmoniku. Ano, řeč je o panu Vlastislavu Tyrlíkovi.

Začal k nám docházet v prosinci roku 2013. Nejdříve docházel na jednotlivé úseky budovy B, kde byl vřele přijat. Ohlasy na jeho návštěvy byly opravdu skvělé. Proto pokračoval i na úsecích budovy A. Později začal navštěvovat naše sobotní kluby. A stále mu to bylo málo. V roce 2015 s námi trávil téměř celé léto, kdy se s námi setkával na tzv. „Sešlostech“, které byly určené pro společné strávení času našich uživatelů s rodinnými příslušníky na zahradách domova. V závěru roku 2015 pro nás natrénoval vánoční koledy, které zpíval nejen na jednotlivých úsecích, ale také ve velkém sále při rozsvícení vánočního stromu. Několikrát nám také zazpíval na našich bálech. V listopadu s námi jezdívá na slavnostní večeře, které se konají v restauraci U Vlka ve Svinově. I tam nám zpříjemňuje chvíle hudbou a zpěvem. Nechybí na žádném ze sobotních klubů.

Dochází za námi zcela nezištně, zdarma. Svými návštěvami dokáže vykouzlit úsměv na mnoha tvářích, rozveselit ty, kteří jsou smutní, smysluplně vyplnit čas těm, kteří to potřebují.

Za jeho čas, který nám daruje, za ochotu k nám docházet a rozdávat radost, mu náleží velké uznání a poděkování.

<u>Pane Tyrlíku, děkujeme!</u>

rok 2014

rok 2015

rok 2017

-SB-

ZAJÍMAVOSTI Z NAŠEHO DOMOVA

Jak se dá vyplnit volný čas?

Dnes už vím, že jedna z nejoblíbenějších pracovních činností v našem domově je skládání ručníků. Tato činnost začíná vždy během pracovního týdne v odpoledních hodinách. Při procházení úseků, nacházím v jídelnách naše uživatele, kteří – nebojím se to říci – perou se o každý kousek. Ve většině případů jsou to jedni a titíž. Nemůžeme jim to míti za zlé, že mezi sebe nechtějí přijmout dalšího „skládajícího“ člena, protože ručníků je opravdu omezené množství.

-LS-

ZAJÍMAVOSTI Z NAŠEHO DOMOVA

Ježíškova vnoučata

JEŽÍŠKOVA VNOUČATA

Tento název nese projekt Českého rozhlasu. Propojuje osamocené lidi v domovech a dalších státních i nestátních zařízeních pro seniory s dárci, kteří se rozhodnou jim na vlastní náklady splnit přání nebo poskytnout věcný dar. Projekt vyzkoušel Český rozhlas již v loňském roce, kdy se podařilo splnit 600 přání.

Letos se jedná o projekt celorepublikový, očekává se, že se podaří splnit mnohonásobně více přání (k dnešnímu dni je již přes 8 000 přání splněných).

Projekt odstartoval již v říjnu, kdy se domovy pro seniory a jiná pobytová zařízení začali postupně v programu registrovat a vkládat do systému přání svých uživatelů. V listopadu, přesněji 13. 11. 2017, se systém otevřel pro dárce. Tedy pro ty, kteří chtějí osamělým seniorům splnit vánoční přání.

Mezi přáními převládají žádosti o oblečení, laskominy, ale také výlety do zahraničí. Některým seniorům stačí projížďka v koňském spřežení po Praze, jiní se touží podívat do Austrálie. Objevují se také přání proletět se v letadle, vrtulníku nebo projet se poštovním autem. Řada seniorů by se také ráda setkala s rodinnými příslušníky, kteří bydlí v zahraničí nebo už je dlouho neviděli. Oblíbená jsou i hudební přání - nechat si zahrát v rádiu nějakou oblíbenou píseň. Jiní si přejí setkat se se známou osobností - jasnými favority v osobních setkáních jsou pak Karel Gott, Lucie Bílá, prezident Miloš Zeman nebo herečka Jiřina Bohdalová. Přání jsou individuální, od těch skromnějších až po nákladná (elektrický vozík, pobyt v lázních, velká televize).

Náš domov se do projektu zaregistroval 1. 11. 2017. Přání našich zapojených uživatelů patří mezi ta méně náročná - jsou to např. ručníky, cigarety, pozvání na bramborové placky, láhev dobrého vína apod. Někteří z našich uživatelů již svá přání obdrželi, jiní mají termín s dárci domluven na měsíc prosinec.

Projekt Ježíškova vnoučata je projekt ojedinělý, který si zaslouží pozornost a uznání. Je opravdu moc pěkné,

že se v dnešní době najdou tisíce lidí, kteří jsou ochotni investovat své peníze a svůj čas lidem, které neznají.

(v článku byly použity informace z www. jeziskovavnoucata.cz)

-SB-

Když se empatie spojí s osobním zážitkem

Už i moje babička říkávala: „počkej, až budeš stará, tak pochopíš“. Říkávala to proto, že jsem byla o dvě generace mladší a ne zcela chápající její nedostačivost v mnoha oblastech, které jsem díky svému mládí zvládala bravurně. Dnes, díky běhu času, jsem i já, už ve svém věku dávno pochopila, co to znamená, když člověk projde vlastním zážitkem, díky kterému mnohé věci pochopí sám a na vlastní kůži pocítí dopady prožitého.

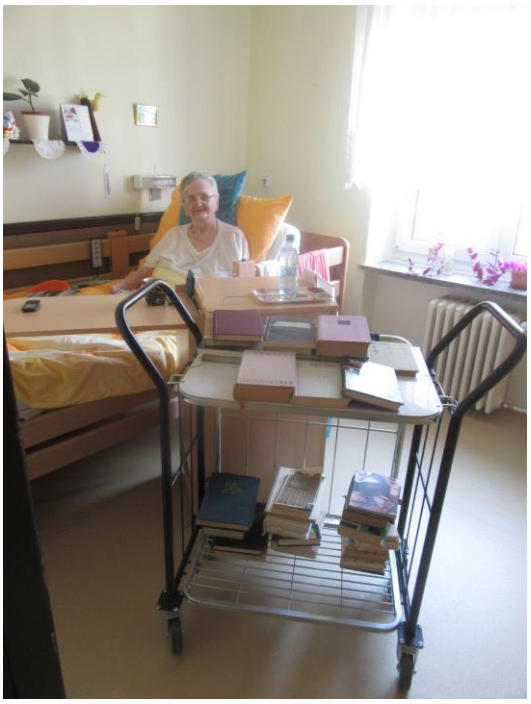
Byli jsme všichni dětmi, byli a ještě mnozí jsme „mladými“, někteří z nás už vědí, co je to být „starým“. V životě člověka znamená „být starý“ mnohdy už i „nepotřebný, využitý, bolavý, zpomalený, bezmocný… Jako zaměstnanci domova pro seniory jsme měli možnost absolvovat unikátní seminář, který nám prostřednictvím osobního zážitku otevřel a přiblížil svět seniorů. Byl zaměřen na proměny člověka spojené se stářím a jeho součástí byla možnost si na vlastním těle a smyslech pomocí speciálních pomůcek vyzkoušet autentický prožitek seniora, u kterého jsou již zaznamenány funkční změny. Po teoretické části jsme měli možnost svou empatii spojit s osobním prožitkem, a to pomocí gerontoobleku.

Gerontooblek je speciální oblek, pomocí kterého máte možnost v jediném okamžiku zestárnout až o desítky let a cítit neskutečnou zátěž a námahu, kterou vnímá senior byť jen v jednoduchých úkonech péče o vlastní osobu. Pocítili jsme okamžitý rozdíl ve vnímání zátěže, vyzkoušeli jsme si pohyb s omezenou pohyblivostí kloubů, s rozostřeným viděním, s omezením sluchu. Dost nás ohromila ta náhlá změna, pocítěný diskomfort, osobní potřeba cizí pomoci při úkonech, které za normálních okolností zvládáme sami. Gerontooblek a další speciální pomůcky dokáží věrně simulovat podmínky a změny, které omezují naše seniory v jejich životě a prožitcích.

Cílem školení bylo podpořit empatii zaměstnanců domova, obohatit jejich schopnost vcítit se do prožívání těch, o které každodenně pečují. Cíle semináře bylo tedy i díky „nevšedním zážitkům v „gerontoobleku“ dosaženo.

-LS-

Knihovna na kolečkách



Tento článek je zaměřen hlavně na nové uživatele našeho domova, kterým se naše zařízení stalo novým domovem. Jedná se o informativní článek o naší knihovně, která je situována v přízemí budovy A a je otevřena vždy v pondělí a v pátek, v čase od 9-11 hodin. Pokud máte rádi čtení a váš zdravotní stav Vám nedovoluje opustit pokoj, můžete toto sdělit personálu na úseku, kde jste ubytováni. Ti kontaktují buď přímo paní knihovnici, nebo sociální pracovnici a po domluvě Vám Vaše oblíbené knihy doneseme přímo, takříkajíc „pod nos.“

Blíží se zima, čekají nás dlouhé večery, kniha přijde určitě vhod. Říká se, že kniha je nejlepší kamarád. Naše knihovna je dobře vybavená, naleznete zde různé žánry a určitě si všichni vyberete.

-MM-

Redakce časopisu Vám přeje krásné prožití vánočních svátků, hodně štěstí a zdraví v roce 2018

SLUŽBY V DOMOVĚ

Bistro paní Věra Kuncová

Otevírací doba o vánočních svátcích:

24. 12. 2017	ZAVŘENO	
25. 12. 2017	ZAVŘENO	
26. 12. 2017	8.00 – 11.00 hod	
27. 12. 2017	7.30 – 12.00 hod.	13.00 – 15.00 hod
28. 12. 2017	ZAVŘENO	
29. 12. 2017	7.30 – 12.00 hod.	13.00 – 15.00 hod
30. 12. 2017	13.00 – 15.00 hod	
31. 12. 2017	ZAVŘENO	
1. 1. 2018	ZAVŘENO	

Pedikúra paní Barbora Lachová

Provozní doba:

PONDĚLÍ	OBJEDNÁVKY	
ÚTERÝ	8.00 – 12.00 hod.	Na úsecích 13.00 – 15.00 hod.
STŘEDA	OBJEDNÁVKY	
ČTVRTEK	OBJEDNÁVKY	
PÁTEK	8.00 – 12.00 hod.	Na úsecích 13.00 – 15.00 hod.

Kadeřnice, holička paní Eva Kremerová

Provozní doba:

ÚTERÝ 8.00 – 9.00 hod. pro muže
9.00 – 12.00 hod. pro ženy
13.00 – 15.00 hod. na jednotlivých úsecích

PÁTEK 8.00 – 9.00 hod. pro muže
9.00 – 12.00 hod. pro ženy
13.00 – 15.00 hod. na jednotlivých úsecích

V NEJBLIŽŠÍ DOBĚ NÁS ČEKÁ:

11. - 15. 12. 2017 na jednotlivých úsecích
PEČENÍ VÁNOČNÍHO CUKROVÍ

13. 12. 2017 v 16 hodin
Vystoupení Ostravského smíšeného sboru

18. 12. 2017 od 10 hodin
Vánoční vystoupení Základní a mateřské školy Hello

19. 12. 2017 dopoledne
Vystoupení studentů Gymnázia Pavla Tigrida

20. 12. 2017 od 16 hodin
Vánoční vystoupení souboru HOLÚBEK

24. 12. 2017 od 9 do 11 hodin VÁNOČNÍ KLUB

29. 12. 2017 od 9 do 11 hodin SILVESTROVSKÝ KLUB

Číslo 4/2017 **Neprošlo jazykovou úpravou.**
Určeno pro vnitřní potřebu Domova Čujkovova.

Časopis připravili: Sylvie Boruňová (SB), Barbora Běčáková (BB), Marek Rosmanit (MR), Lenka Hrbáčková (LH), Lenka Svěchová (LS), Simona Čechovičová (SČ), Barbora Bedřichová (BBe), Marie Matušková (MM), Melanie Konvičková (MK), Renata Konečná (RK), Lucie Gemrotová (LG), Vendula Nováková (VN), Alena Juračková (AJ), Žaneta Mládková (ŽM).