NÁŠ DOMOV

INFORMAČNÍ ČTVRTLETNÍK 1/2019

DOMOV ČUJKOVOVA, OSTRAVA-ZÁBŘEH,
PŘÍSPĚVKOVÁ ORGANIZACE

OSTRAVA!!!

Sněženky, první poslové jara. Louky, lesy, pole a zahrady se zbarví veselými barvami prvních kytek. Sluníčko nás pošimrá prvními teplými paprsky.

Příroda, která se pozvolna probouzí, zúročí energii, kterou načerpala pod sněhovou pokrývkou. Prodlužující se dny nás vyloženě vyzývají k tomu, abychom se posadili ven a načerpali trochu nových sil do celého nadcházejícího roku.

K zpříjemnění těchto chvil můžete využít i časopis „Náš Domov," ve kterém si zrekapitulujeme poslední dny roku 2018, začátek roku 2019 a také zjistíte, co pro Vás připravujeme pro nadcházející měsíce.

Krásné jaro všem!!!

PEČENÍ VÁNOČNÍHO CUKROVÍ

V prosinci, v posledním měsíci roku bývají velké přípravy na vánoční svátky a jedním z nich je i pečení cukroví.

Mezi nejoblíbenější druh patří linecké cukroví, které jsme již tradičně pekli i u nás v domově.

O původu tohoto cukroví se dodnes vedou spory. Někteří tvrdí, že linecké těsto pochází z rakouského města Lince, jiní jsou zase přesvědčeni, že za ním stojí rakouský cukrář Linzer. V obou případech autorství připadá Rakousku.

Původně se z lineckého těsta připravoval dort. První zmínky o dortu se datují do 17. století. Postupně se z lineckého těsta začalo péct křehké cukroví s otvorem na vrchní části, slepené rybízovou marmeládou.

Při pečení u nás v domově jsme ale využili různé druhy a tvary formiček od sněhuláka, hvězdičky, srdíčka, stromečku po andělíčky, rybičky. Na slepování jsme použili malinovou marmeládu.

Sváteční atmosféru při pečení doplňovaly vánoční koledy a vzpomínání na vlastní vánoční tradice a příběhy.

Upéct skvělé cukroví vyžaduje hodně lásky, pracovitosti a především zkušeností. To vše nám nechybí a na výsledku to bylo skutečně znát.

Vůně, pohoda, vánoční výzdoba – to vše vytvářelo nádhernou sváteční atmosféru nejen při pečení zmíněného cukroví, ale po celou sváteční dobu v celém našem domově.

-LG-

NÁVŠTĚVA HOLÚBKA V PŘEDVÁNOČNÍM ČASE

Jako již každoročně i v měsíci prosinci roku 2018 nás navštívil folklórní soubor Holúbek, aby nám zpříjemnil krásný předvánoční čas prostřednictvím písní a tanců, které si děti připravily společně s jejich vedoucí.

V předsálí se do krojů vzorně chystaly za pomocí svých rodičů i ty nejmenší děti, aby nám v celé své kráse prezentovaly nachystané a upravené kroje. Dívenky měly velmi hezky upravené vlasy a celkový pohled na ně byl velmi milý. Na dětech bylo vidět, že tančení se věnují opravdu poctivě, neboť se velmi snažily, aby nic nepokazily. Všem vládl při tanci na tváři úsměv.

Za krásně zvládnutý program je naši uživatelé odměnili vřelým potleskem a dostaly i malou sladkou odměnu. Jako vždy se budeme těšit na příští vystoupení.

Soubor Holúbek zpracovává tance, písně a zvykosloví z oblasti nížinného Lašska, Valašsko-lašského pomezí a severního Valašska. Po 20 úspěšných letech si vydobyl ve

folklórním světě své stálé místo. V Holúbku najdou náplň svého volného času děti od 4 do 16 let. Odrostlí tanečníci pak mohou dále pokračovat v činnosti v dospělých souborech působících v Ostravě či v okolí.

Kromě účasti na akcích folklórního charakteru v celé České republice (Přehlídky dětských folklórních souborů, mezinárodní folklórní festivaly a slavnosti apod.) se soubor prezentuje i v zahraničí. Navštívil Slovensko, Polsko, Rusko, Turecko, Maďarsko a nabízí své účinkování i na akcích komerčního typu (oslavy, výročí, plesy, propagační akce apod.). Soubor Holúbek je také organizátorem Mezinárodního dětského festivalu *„Děti a tradice.“*

-VN-

VYSTOUPENÍ DĚTÍ ZE ZÁKLADNÍ ŠKOLY LOGOPEDICKÁ

Dne 14. 12. 2018 nás navštívily děti ze Základní školy logopedická. Pro naše uživatele měly děti nachystaný velmi pěkný program.

Drobotina přišla v doprovodu paní učitelky. Naši uživatelé se vždy těší na vystoupení, kde hlavní roli hrají děti. Program

měly připravený bohatý. Představili vánoční koledy, básničky, sehrály i příběh z Betléma. Za ten sklidili velký potlesk. Každé dítko mělo po celou dobu vystoupení na sobě kostým v duchu Zimy.

Protože se blížily Vánoce, měly děti připraveny pro naše uživatelé malé dárečky. I ony pak na oplátku od nás dostaly malinkou pozornost a velký potlesk.

Vzájemně jsme se pak rozloučili přáním krásných Vánoc a dětem naši uživatelé popřáli bohatého Ježíška.

Odchodem dětí však dopolední program nekončil. Uživatelům byla po odchodu promítnuta všem tolik známá pohádka *„Tři oříšky pro Popelku.“*

Naši uživatelé po tak příjemně stráveném čase odcházeli s úsměvem a dobrou náladou.

-RK-

VÁNOČNÍ BESÍDKA DĚTÍ Z MATEŘSKÉ ŠKOLY VOLGOGRADSKÁ

Ve středu 19. 12. 2018 přivítal náš domov velmi milou návštěvu. Jednalo se o děti z Mateřské školy Volgogradská. Děti si pro naše uživatele připravily bohatou besídku.

Předvedly scénku narození Ježíška v Betlémě, potěšily předáním drobného dárečku, který samy vytvořily.

Naši uživatelé byli velmi potěšeni celým programem. Připojily se ke zpěvu známých vánočních koled a nádherné představení odměnili bouřlivým potleskem.

-MK-

VÁNOČNÍ KLUB

I loni se na Štědrý den opět konal vánoční klub, který připravili pro naše uživatele pracovníci volnočasových aktivit a sociální pracovnice. Uživatelé byli přivítáni ve velkém sále příjemnou vánoční hudbou. Po usazení jim byl podáván vánoční punč a jablečný závin. Jejich vůně provoněla celý velký sál. Po poslechu vánoční hudby započal program.

Hlavním tématem byly samozřejmě Vánoce a s nimi spojené zvyklosti a tradice. Povídali jsme si o Adventu a adventních nedělích, jejichž názvy nám doplňovali uživatelé (železná, bronzová, stříbrná a zlatá). Poté přednesla uživatelka paní Strhaňová báseň Karla Jaromíra Erbena „Hoj ty Štědrý večere“. Uživatelům jsme představili i adventní věnce, jakým způsobem se vyrábějí, čím se zdobí. Vysvětlili jsme

i symboliku 4 svící na adventním věnci i opomíjenou 5. svíci. Povídali jsme si květinách, které jsou spojené s Vánocemi (např. Amarylis, vánoční kaktus). Dále jsme zmínili i několik tradic. Pro někoho byly některé tradice neznámé nebo zapomenuté, jako např. házení střevícem, patky od vánoček, šupina po talířem, atd. Nemohli jsme opomenout také vánoční strom. Pověděli jsme si něco k jeho historii, způsobu zdobení kdysi a dnes. Ukázali jsme si několik typů ozdobení vánočních stromů. Zazpívali jsme si společně několik koled. Na přání uživatelů jsme rozkrajovali jablka. Během programu nás navštívila i paní ředitelka, která všem přítomným popřála krásné a požehnané svátky vánoční. Poté si pro všechny přítomné připravil pracovník volnočasových aktivit několik vánočních písní, se kterými ukončil příjemně strávené dopoledne Štědrého dne.

-MB-

SILVESTROVSKÝ KLUB

„Ať už tomu věříte nebo ne, další rok, rok 2018, je za námi, zbývá z něj jen pár hodin. 365 dní uteklo jako voda. Tento rok přinesl mnoho zajímavých událostí, které vám teď společně připomeneme.“

Toto je úvod k zahájení silvestrovského klubu ve velkém sále. Poté pracovníci volnočasových aktivit shrnuli události, které se udály v roce 2018. Pouštěly se silvestrovské scénky na velkém plátně, které k Silvestru již tradičně patří.

Všude panovala dobrá nálada, nechyběly tradiční silvestrovské jednohubky a sklenka sektu na přípitek.

Do nového roku zazněla píseň v podání Jirky „Vínečko bílé“, ke které se připojili zaměstnanci našeho domova, paní ředitelka i všichni ostatní návštěvníci silvestrovského klubu.

Paní ředitelka na závěr všem popřála krásný a pohodový nový rok 2019.

-AD-

REMINISCENCE

V roce 2014 se Domov Čujkovova poprvé zapojil do projektu Reminiscence. Akci pořádá Magistrát města Ostravy ve spolupráci s domovy z Ostravy. Projekt se organizuje v každé organizaci, která má zájem vzpomínat na společně vybrané téma. Vzpomíná se v průběhu roku buď na akcích našeho domova, nebo se někteří naši obyvatelé zapojují individuálně se svými vzpomínkami.

Při naší první účasti jsme zavzpomínali s uživateli na místa spojená s Ostravou a jejím okolím, další rok na „Nezapomenutelnou dovolenou“. Tyto dva ročníky byly zakončeny společným setkáním na výstavě v Ostravském muzeu. Klienti zapojených ostravských příspěvkových i neziskových organizací z oblasti sociální péče vytvořili

přehlídku osobních příběhů, fotografií, dokumentů a předmětů.

V roce 2016 bylo pro projekt vybráno téma „Nezapomenutelná knížka aneb čtěme seniorům!“. Na závěr jsme se pak sešli v knihovně města Ostravy a slavnostně pokřtili Almanach, který byl z celoroční akce vytvořen. V roce 2017 jsme společně vzpomínali na vše, co je spojeno s jídlem. To se nám vzpomínalo dobře, protože jídlo je oblíbeným námětem téměř všech. Vzpomínali jsme na oblíbená jídla, recepty, vůně…na veselé příhody při vaření…a samozřejmě jako každý rok se vařilo, peklo a jedlo! Poslední téma bylo: „Hudba mého srdce“. Přispěli jsme našimi vzpomínkami ze života a činnosti našeho domovského pěveckého souboru „Návraty“, připravili jsme s členy souboru krátkou prezentaci. O závěrečném setkání jsme psali již v minulém čísle časopisu.

Tento ročník je také výjimečný tím, že se jednotlivá zařízení budou vzájemně navštěvovat a některé akce mohou naplánovat společně. O tom, kdo kdy koho navštíví,

se rozhodlo náhodným losováním na pracovní schůzce v Domově Slunovrat. V prosinci pro nás připraví zaměstnanci Domova Slunečnice společně s klienty posezení, kde si budeme povídat o tom, jak u nás pracujeme se vzpomínkami, vyzkoušíme si některá cvičení, více se poznáme navzájem. Koho budeme zvát my? Vylosovali jsme si Domov Slunovrat z Ostravy-Přívozu. No a jaké téma bylo vybráno pro letošní rok 2019? Hlavním tématem již 8. ročníku bude "Putování …" Záleží na každém zařízení, pro jaké putování se při vzpomínání rozhodne, jestli to bude po místech nebo v časech, písničkami nebo módou. Jisté je, že tento rok bude plný příprav a setkávání. Příště Vám přineseme další informace, jak vše probíhá a jak se můžete zapojit i vy.

-DD-

SOBOTNÍ KLUBY

Jako každý rok i letos od 5. 1. 2019 pokračuje u nás v domově zažitá tradice sobotních klubů, které se konají většinou pravidelně co 14 dní.

Scházíme se ve velkém sále našeho domova dopoledne v 9 hodin. Za poslechu příjemné hudby personál usadí návštěvníky ke stolečkům a nabídne občerstvení – kávu, kapučíno, vodu se šťávou – dle chuti a přání uživatelů.

Od půl 10. pak začíná program.

Po úvodním přivítání se většinou předčítají personálem připravené zajímavosti a poté se rozvíjí debata na dané téma. Program je většinou proložen různými hádankami a hraní si se slovíčky anebo zpěvem s doprovodem hudebního nástroje.

Poslední dobou máme tu čest mezi námi častěji přivítat i našeho milého hosta, pana Vlastimila Tyrlíka, který při hře na tahací harmoniku zpívá široký repertoár písniček různých žánrů.

Všichni si s ním většinou rádi a s chutí zazpíváme a v příjemné atmosféře strávíme celé dopoledne do 11 hodin, kdy klub končí.

Příjemně naladěni se rozcházíme přichystat se k sobotnímu obědu a těšíme se na další milé setkání za 14 dní.

-MS-

KAVÁRNY ZA PRVNÍ REPUBLIKY V OSTRAVĚ

V úterý 8. 1. 2019 proběhla ve velkém sále první z cyklu přednášek. Tentokráte na téma: „Kavárny za první republiky v Ostravě.“

Přednáška se nesla nejen v duchu kaváren, byly zmíněny i hotely, které se vystavěly v letech 1912-1930.

Do současnosti se zachovaly pouze 4 kavárny. Také se zachovaly hotely Odra – dnes Brioni, dále kavárna Elektra,

která od té doby několikrát změnila majitele. Součástí tohoto objektu bylo i velké kino s kapacitou 700 míst.

Další z hotelů v samotném centru Ostravy – Palace, měl také svou pestrou historii. Vystřídala se dlouhá řádka majitel a jedinečný byl v tom, že pojmul obrovskou tančírnu. Dnes je přestavěn na ubytovnu pro studenty.

Příjemné dopoledne velmi rychle uběhlo. Zajímavosti, které jsme se dozvěděli, byly pro řadu z nás překvapující. Poznali jsme známá místa ze zcela jiného pohledu.

-MK-

KUŽELKOVÝ TURNAJ

V pondělí 14. 1. 2019 jsme v našem domově opět zahájili celoroční turnaj v oblíbené soutěžní hře – Ruské kuželky.

Letos se jedná již o 6. ročník. Soutěž probíhá po celý rok vyřazovací formou. V jednom dni soutěží pouze jedno patro, ze kterého postupuje do finále pouze ten, který se umístil na 1. místě. Poté, co jsou známí vítězové ze všech pater, proběhne přibližně v červnu finále.

Ve finále se utkají vítězové z jednotlivých úseků v boji o finálové umístění na 1., 2. a 3. místě.

Výhodou této příjemné hry je, že je vhodná pro všechny. Nemusí se jí tedy bát ani uživatelé, kteří používají invalidní vozík.

Každé soutěžní kolo probíhá v příjemné atmosféře ve velkém sále. O konání jsou uživatelé informováni prostřednictvím nástěnek a ranního rozhlasu. Před začátkem sportovního klání se soutěžící mohou občerstvit kávou nebo kapučínem.

Na všechny zájemce o tuto hru se těší kolektiv pracovníků volného času. Přijďte si mezi nás poměřit své síly!

-MR-

SPORTOVNÍ HRY

Jak jsou naši uživatelé na tom s kondicí a vitalitou se mohli přesvědčit v pondělí a úterý 21. a 22. 1. 2019 ve velkém sále.

Všichni, kteří se chtěli do sportovních her zapojit se sešli ve velkém sále, kde pracovníci volnočasových aktivit spolu se sociálními pracovnicemi připravili řadu aktivit. Mohli jsme

tak změřit síly v házení do plechovek, házení s velkými kostkami, lovení rybiček a nechyběl mimo jiné i oblíbený vajang. Všechny tyto hry nám pomohly procvičit ruce i hlavu, neboť trefit se do určitého místa není vždy tak jednoduché jak si často myslíme.

Připravené aktivity tak splnily svůj účel, pomohly nám rozhýbat naše unavená těla a zároveň i mysl. Občas jsme se sami pobavili nad svou šikovností.

I v příštím roce se budeme těšit na další ročník oblíbených sportovních her.

Sportu zdar!

-JČ-

OHLÉDNUTÍ ZA VÍCEBOJEM

Po celý rok probíhá v našem domově oblíbené klání ve víceboji. Do soutěže se mohou zapojit všichni pohybuchtiví uživatelé našeho domova. Princip je velmi jednoduchý. Postačuje v průběhu roku poctivě (i nepoctivě) docházet do tělocvičny u velkého sálu. Tam se zapojíte do sportovních aktivit, které se v průběhu celého roku bodují a zapisují do průběžné tabulky. Jednou měsíčně jsou pak vyhlášeni vítězové za uplynulý měsíc. Na počátku nového roku poté vítězové za předešlý rok.

V průběhu roku 2018 se do víceboje zapojilo 79 uživatelů z našeho domova. Své síly si mohli poměřit v následujících

disciplínách: kladka – vzpírání, motomed. Poslední hodnocenou disciplínou pak byl „poctivec“ – tedy ten uživatel, sportovec, který během celého roku docházel pravidelně a snažil se co nejvíce do víceboje zapojovat.

Celkově všichni sportovní nadšenci na kladce navzpírali 15 170 minut, na motomedu celkem „našlapali“ 9 633,4 km, nejvícekrát se do víceboje zapojili 51x – tedy bez jednoho týdne pravidelně po celý rok.

Slavnostní vyhodnocení celoročního snažení proběhlo v lednu na začátku roku 2019. Všichni účastnici, kteří se v průběhu roku do víceboje zapojili, se sešli a v přátelském duchu byli vyhlášeni vítězové jednotlivých kategorií.

Naše tělocvična je v průběhu roku otevřena všem zájemcům a v příštím roce můžete být vyhlášeni jako vítězové i vy!

-TG-

GURMÁN

Měsíc s měsícem se sešel a my se opět hlásíme s upoutávkou na naše společné kulinářské hody, které pořádáme pravidelně 1x v měsíci. Po delší době jsme si zopakovali velmi oblíbené meny v podobě čínských placiček, které měly jako vždy velký úspěch.

I když poměrně často zaznamenáváme neustálý zájem o smažený sýr, tentokrát jsme si dovolili udělat menší změnu v ingrediencích. Na místo klasického eidamu se podával smaženy camembert. Jedná se

tak o jednu z nejkonzumovanějších skupin sýrů nejen v naší zemi. Camemberty nebo hermelíny jsou tvarohové, s ušlechtilými plísněmi očkované a zrající sýry. Ale jaký je však mezi nimi rozdíl? Více se dozvíte v následujícím textu.

Složení stejné i s jiným názvem

Hned na začátku je třeba říci, že studiem etiket a složení se toho moc nedozvíme. Všechny uvedené sýry totiž obsahují mléko, sůl a ušlechtilé plísně, i když se tyto složky skrývají pod různými názvy, především pak ony plísně (mlékárenské kultury, sýrařské kultury, zrající kultury, ušlechtilá plíseň, Penicillium candidum a další).

Zásadní rozdíl není dokonce ani mezi hermelínem a camembertem. Odlišný název je dán letitou mezivládní dohodou z šedesátých let minulého století mezi tehdejším Československem a Francií. Ta nechtěla, aby se název camembert (na území naší země do té doby používaný) nadále používal. Tak vznikl poměrně geniální název hermelín a na Slovensku plesnivec a encián. Jde ale o prakticky identické sýry jak z pohledu využívaných surovin, tak výrobních technologií.

V čem tkví rozdíl

Jediným „systémovým“ rozdílem je konzistence camembertů a hermelínů, přičemž hermelíny jsou obvykle o něco tvrdší, což je dáno především dobou zrání. Důvodem je prostá skutečnost, že se u nás jak v minulosti, tak v současnosti používají tyto sýry na smažení, kdy je vyšší tvrdost potřebná k tomu, aby se sýr ještě před smažením na pánvi neroztekl.

Vyzrálost sýru má také velký vliv na další senzorické vlastnosti, kromě zmiňované konzistence i na vzhled a chuť. Platí přitom, že čím je sýr „starší“, tím je měkčí a trochu jinak,

především uvnitř, vypadá. U nedostatečně vyzrálých sýrů je při rozkrojení vidět takzvané „tvarohové jádro“, což ale není nic nekalého nebo nebezpečného, naopak se takový sýr hodí více na smažení. Velmi vyzrálý až částečně přezrálý sýr může zase vonět (a to nemusí být pro někoho příjemné) po čpavku. Ten vzniká rozkladem mléčné bílkoviny právě působením plísní.

Důležité je, že camemberty i hermelíny zrají v obalech i po zakoupení při ledničkových teplotách, což znamená, že se jejich senzorické vlastnosti v čase mírně mění. Pokud se tak při různých spotřebitelských testech hodnotí zrající sýry na základě senzorických vlastností, bylo by žádoucí hodnotit různé druhy sýrů ve srovnatelných stadiích zralosti, jinak není takové srovnání příliš objektivní. To vše velmi zhruba řečeno znamená, že chuť i způsob použití může do značné míry ovlivnit i sám spotřebitel tím, jak „mladý“ nebo „starý“ sýr použije.

<u>Přísnější hygienické podmínky</u>

Současné hermelíny i camemberty jsou přitom kvalitnější než ty vyráběné v minulosti, především z mikrobiálního hlediska. Současná legislativa například stanovuje maximální limit kolonie tvořících jednotek (KTJ – maximální množství mikroorganismů v 1 ml mléka) ve výši 10 000 jednotek, v minulosti ale Československá norma (ČSN) připouštěla přítomnost více než 20 000 000 jednotek. Což znamená, že se dnes tyto sýry vyrábějí za mnohem přísnějších hygienických podmínek.

Původ camembertů (a tedy i hermelínů) je v Normandii. V roce 1716 přinesla Marie Harel z tamního opatství do obce Camembert recepturu sýru, který se následně začal v uvedené obci vyrábět a dostal podle ní své jméno.

Svůj „zápis“ v historii camembertů má však také naše země, a to prostřednictvím takzvaného Nalžovského sýru, který se v minulosti vyráběl na statku hraběte Taffé v Nalžovech. Dělo se tak prostřednictvím plísně Penicillum nalgiovensis, která Nalžovský smetanový sýr barvila do růžova. Nalžovský sýr se začal vyrábět již v roce 1897, ve dvacátých letech minulého století ale jeho produkce skončila a setkat se tak lze jen s etiketou tohoto jedinečného českého sýru tvořící součást největší sbírky sýrových etiket na světě, kterou shromáždil a spravuje rytíř Řádu camembertu Ladislav Likler.

ZDROJ: https://www.vitalia.cz/clanky/plisnove-syry-v-cem-se-lisi-camembert-a-hermelin/

-AJ-

OBCHODNÍ DOMY ZA 1. REPUBLIKY

Další ze série přednášek se uskutečnila 12. 2. 2019. Tentokráte na téma: Obchodní domy za 1. republiky.

Přednášející paní Mgr. Pelikánová pro nás měla připraveny fotografie z archivu města Ostravy. Ve svém povídání se zmínila o obchodních domech, které již sice neexistují, ale budovy, ve kterých byly, nadále fungují, sídlí v nich však jiné firmy a organizace.

Padlo tak několik slov o dřívějším Domu obuvi – dnešní Baťa, který v roce 2017 přesídlil do moderního obchodního komplexu Nová Karolina.

Dalším obchodním centrem, které bylo zmíněno, je dnešní Laso, dřívější obchodní dům Aso. Na název tohoto obchodního domu byla vyhlášena veřejná soutěž.

Bohatou historii má i dnešní Dům knihy Knihcentrum Librex, dříve Ostravanka a ještě předtím Brouk a Babka.

Po celém městě Ostrava se v minulosti nacházela velká řada větších i menších obchodních domů. Jedním z větších zařízení byl módní dům Ostravica – Textilia. Prodávalo se v něm textilní zboží, šály, šátky. Patřil mezi nejluxusnější obchodní domy na našem území. Jeho jádro tvořil železobetonový skelet, který byl vykládán mramorem a sklem, díky čtyřem poschodí, galerii a průběžné ústřední hale disponoval nezaměnitelnou atmosférou. Poskytoval prostor pro módní přehlídky, disponoval i možností osvěžit se v mléčném baru.

Příjemné odpoledne všem velmi rychle uběhlo a všichni s očekáváním přijali pozvánku na další z cyklu přednášek, tentokráte na téma: „Půjdeme do divadla nebo galerie, miláčku?“

-PS-

PEČENÍ BRAMBOROVÝCH PLACKŮ

V rámci pravidelných klubů seniorů na úsecích se nabízené aktivity rozšířily a zabrouzdaly i do odvětví gastronomie. Novinkou je pečení bramborových placků, které s našimi uživateli připravují pracovníci volnočasových aktivit.

Tato aktivita mezi našimi uživateli vyvolala velký ohlas. Bodejť by ne! Voňavou dobrotu má rád snad každý.

Uživatelé se do přípravy velmi ochotně zapojují. Loupou česnek, škrábou brambory, a když se rozvoní úsekem právě usmažená pochoutka, sbíhají se sliny všem snad i v přízemí.

Všem, kteří by měli chuť, doporučujeme pravidelně navštěvovat kluby na jednotlivých úsecích, kde k nim voňavá dobrota určitě v průběhu roku docestuje.

-MK-

NAŠE BOHOSLUŽBY

Další, pravidelně se opakující aktivitou, kterou mohou uživatelé našeho zařízení navštěvovat, jsou každotýdenní bohoslužby.

Tak jako je u někoho ve zvyku v neděli nepracovat a chodit do kostela, tak je i u nás v domově příjemnou tradicí zúčastňovat se každý čtvrtek bohoslužby. Tyto se konají buď ve velkém sále, nebo v jídelně na úseku 1B. Vždy v 9,30 hodin. O konání nás informují nástěnky na jednotlivých úsecích a v den konání ranní rozhlas.

Každý čtvrtek má na programu vždy jiná církev a uživatelé tak mají možnosti si poslechnout vždy slova od jiného kazatele.

Střídají se zde církve vyznání katolického, adventisté sedmého dne, církev československá husitská a Slezská církev evangelická.

Někteří z uživatelů navštěvují konané bohoslužby každý čtvrtek bez ohledu na vyznání, a tak poznávají různé pastory a kazatele. Je určitě důležité, že i po nástupu do domova mají uživatelé možnost nadále aktivně praktikovat svou víru a nejsou v tomto pobytem v naší službě omezeni.

-JČ-

DOMOVSKÝ ROZHLAS

Tímto článkem bychom vám chtěli přiblížit práci moderátorů v rozhlase našeho domova.

Začneme hezky od začátku. Místnost, kde se rozhlas pravidelně probouzí díky dvěma moderátorům (vždy je to pracovník volnočasových aktivit a uživatel domova), kteří se na vysílání podílí, se nachází za nenápadnými dveřmi

v nevelké místnosti s výhledem na vchod do našeho domova.

Pravidelně se vysílá před snídani v 7.30, před obědem v 11.30 a odpoledne ve 14.00 hodin. Rozhlas si můžete poslechnout na všech patrech, v suterénu, v přízemí, v kuchyni na všech pokojích chodbách i v jídelnách, zkrátka v celém domově .

V 7.30 začíná rozhlas slovy: "Dobré ráno.....," kterými moderátoři zahájí vysílání rozhlasu. Tak začíná ranní vysílání domovského rozhlasu, které probíhá od pondělí do pátku. V něm se všichni posluchači dozví mimo jiné o akcích konaných v rámci domova v daný den.

V 11. 30 se vysílání zahájí slovy "Dobré poledne....." a pokračuje se jídelníčkem a povídáním, které připravila nutriční terapeuta na tento den. Například co v tento den bude k obědu a poté zajímavosti o pokrmu, který se dnes podával nebo bude podávat, ingrediencích nebo jiných zajímavostech z gastronomie.

Ve 14.00 nastupuje k mikrofonu paní Matušková a předčítá příběhy, které z knih sama připravuje.

Pravidelně každé pondělí se předčítají jména uživatelů, kteří v daném týdnu oslaví narozeniny a tímto se jim k jejich výročí i blahopřeje.

Jak je patrné z článku, není práce v rozhlase jednoduchou záležitostí, a proto patří všem z řad uživatelů, kteří se do hlášení zapojují, velký dík.

A tento článek může sloužit i jako výzva pro všechny, kteří by se chtěli do rozhlasového vysílání zapojit. Postačuje kontaktovat kteréhokoliv pracovníka volnočasových aktivit, na začátek nahlédnout, jak takové vysílání probíhá a po čase si třeba i dodat odvahu a zapojit se.

-AD-

DÍLNY NAŠEHO DOMOVA

V našem domově najdeme celkem pět dílen, do kterých mohou naši uživatelé pravidelně docházet a trávit zde svůj volný čas. V každé z nich se vyrábí něco jiného a panuje mezi nimi vzájemná spolupráce. I na jednom výrobku se podílí více uživatelů.

V každé dílně panuje příjemná pracovní atmosféra. Zaměstnanci volnočasových aktivit vymyslí pro uživatele práci, kterou jim zadají a poté spolu s nimi na výrobcích pracují.

V každé dílně najdeme ukázky různých technik práce. Můžeme se tak například setkat s prací s keramikou, dřevem, ubrouskovou technikou, háčkováním, vyšíváním, pletením, drátkováním, kašírováním, lepením obrázků z krepového papíru a řadou dalších.

Výrobky z dílen slouží jako výzdoba našeho domova anebo dárečky pro vystupující, návštěvy. Viditelné jsou prakticky na všech chodbách, ve vitrínách v přízemí budovy A i B. Výstava v těchto vitrínkách se obměňuje pravidelně co tři měsíce.

Do našich dílen vás srdečně zveme! Můžete se za námi přijít podívat, popřípadě se k nám i připojit.

-ŽM-

PUTOVNÍ DÍLNY

Již několik let funguje v našem domově kromě dílen, které sídlí v přízemí, i dílny putovní. Tyto dojíždí dopoledne za uživateli přímo na daný úsek.

Putovní dílna slouží uživatelům, kteří z různých důvodů nechtějí nebo nemohou docházet do dílen v přízemí. A co to vlastně ta putovní dílna je?

Je to v podstatě velký koš na kolečkách, ve kterém najdeme takřka vše. Můžeme zde např. najít knoflíky, krepový papír, pastelky, vlnu, vatelín, puzzle, domino, velkou spoustu dalších materiálů a pracovních pomůcek, které se dají využívat k nejrůznějším technikám a postupům. Někteří uživatelé tomu říkají „obchod na kolečkách, židovský obchod, pouťový stánek…“

Ke každému z uživatelů se musí přistupovat individuálně, každý zvládá a umí něco jiného. Dohromady je nám ale ty 2 hodiny úžasně. Procvičíme si spolu ruce, hlavy, na chvíli zapomeneme na starosti všedního dne. Při práci si často i zazpíváme, zasmějeme se. Jak se říká: „S úsměvem jde všechno lépe!“ Uživatelé, kteří nic vyrábět nechtějí nebo nemohou ze zdravotních důvodů, se k nám často připojí aspoň zpěvem.

Cílem putovní dílny nejsou krásné výrobky, ale hlavně procvičování motoriky a příjemně strávené dopoledne.

-RK-

KERAMICKÁ DÍLNA

V návaznosti na předchozí články vám ještě přiblížíme keramickou dílnu, tedy dílnu č. 5. Tato dílna se nachází v přízemí budovy A. Vede jí volnočasová pracovnice Andrejka, která spolu s našimi uživateli vytváří velkou řadu nádherných výrobků.

I když název dílny napovídá, že by se zde měli věnovat převážně práci s hlínou, není tomu tak! Keramické výrobky představují velkou část výrobků z této dílny, uživatelé však zde nepracují pouze touto technikou!

V minulém čísle časopisu byly prezentovány koláže, které uživatelé vyráběli v průběhu loňského léta, a které jim připomněly příjemné chvíle z jejich života. Pokud by vás tato technika zajímala, můžete nahlédnout do vitrín v přízemí, kde jsou nyní prezentovány. Tato aktivita všechny zúčastněné uživatele velmi bavila a sklidila velmi pozitivní ohlas.

Výrobky z této dílny také můžeme vídat v řadě aktivit, které jsou v domově pořádány. Pokud se účastníte sportovních her nebo trénování paměti, určitě jste zaznamenali velká skládací puzzle – obrázky vyrobené ubrouskovou technikou,

které skládáme, dále „šroubovací“ abecedu a řadu dalších.

Uživatelé se do této dílny velmi těší, pokud jí navštívíte, vždy v ní panuje velmi příjemná a tvořivá atmosféra. Každý z pravidelných, i méně pravidelných návštěvníků, zde má svou práci a k ní si dají kávičku.

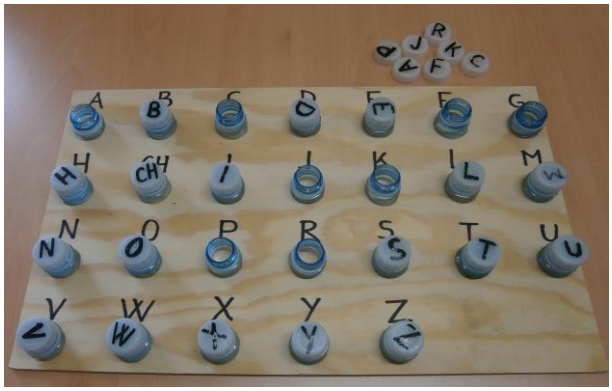
-BB-

AKTIVIZACE UŽIVATELŮ Z ÚSEKU 2B

V následujícím článku si přiblížíme, jaké techniky jsou využívány pro aktivizaci uživatelů v rámci služby Domov se zvláštním režimem.

PÍSMENA

Pro uživatele byla zakoupena velká dřevěná písmena, se kterými se vzhledem k velikosti dobře manipuluje. Během aktivizace mohou buď sami nebo s pomocí personálu skládat různá slova jako např. své jméno, příjmení, roční období, den v týdnu, měsíce.



TABULE S PÍSMENY

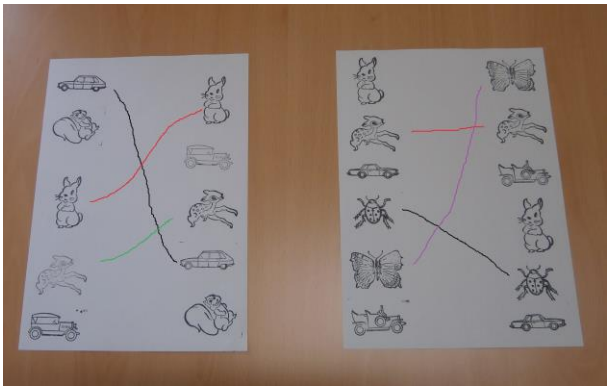
Tabule s písmeny slouží k procvičování jemné motoriky, kdy uživatelé „šroubují“ víčka na hrdla PET lahví, která jsou připevněna k desce. Procvičují si tak jednotlivá písmena, která pojmenovávají, abecedu nebo jen přiřazují písmeno k písmenu. Dle schopností každého uživatele.

PROCVIČOVÁNÍ ČÍSEL

Jedná o dřevěné barevné čtverce s čísly. Uživatelé díky nim mohu procvičovat jak barvy, tak čísla. Dle svých schopností mohou sestavit z čísel aktuální datum, datum svého narození. Mohou do číselné řady doplňovat čísla, které po sobě následují, počítat. Mohou hledat stejná čísla nebo vybírat karty dle barvy. Každé číslo od 0 až po 9 má svou barvu a je vyhotoveno po 4 kusech.

POZNÁVÁNÍ TVARŮ

Na dřevěné tvary různých barev byla přichycena hrdla PET lahví, na která se opět „šroubují“ víčka. Tato aktivita slouží k procvičování jemné motoriky, poznávání tvarů, doplňování víček dle barev do různých tvarů.



HLEDÁNÍ OBRÁZKŮ

Slouží k postřehu a orientaci. Úkolem je najít vždy stejnou dvojici na obrázku a spojit je tužkou.

Tímto bychom chtěli poděkovat pracovnici volnočasových aktivit a uživatelům z keramické dílny, kteří se podíleli na výrobě tabulí s písmeny, na výrobě kartiček s čísly a na výrobě tvarů. Někteří uživatelé se zapojili vyřezáváním, obrušováním dřevěných tvarů, sbíráním víček potřebné barvy.

-MB-

ZE ŽIVOTA NAŠEHO DOMOVA

ZAJÍMAVOSTI O STRAVOVACÍM PROVOZU

„Nežijeme, abychom jedli, ale jíme, abychom žili.“ - Sókratés.

Věřím, že se i pro Vás stalo jídlo příjemnou součástí dne. Než se ale do něj s chutí pustíte, musí se o něj nejdříve postarat pracovníci stravovacího provozu. Podívejme se tedy pod pokličku kuchyně našeho Domova. Jak pracujeme? Nejdříve vymyslíme vhodný jídelníček, ve kterém zohledňujeme sezónnost potravin, oblíbenost pokrmů a pestrost stravy. Pak musíme objednat a uskladnit jednotlivé suroviny. A každý den od 6 hodin jsme připraveni čistit, loupat, krájet, dusit, péct, smažit…Prostě vařit! Když je vše hotovo a ochutnáno a my jsme spokojeni, předáváme naši pomyslnou štafetu dál a před Vás se dostane výsledek naší práce. O to vše se stará

celkem 14 zaměstnanců kuchyně – 6 kuchařů, 5 pracovníků stravovacího provozu, 2 skladní a 1 vedoucí.

Naši práci usnadňují moderní přístroje jako je multifunkční pánev, která mimo jiné umožňuje i noční úpravu masa, nebo konvektomaty, které zvládají připravit potraviny různými technologickými způsoby. Na dohotovení pokrmů do vhodné konzistence používáme velké profesionální ponorné mixéry. Pro představu - objem našich varných kotlů začíná na 80 litrech, ale v kuchyni máme i 300 litrový kotel na vaření čaje.

A kolik denně uvaříme porcí? O víkendu minimálně 310 a přes pracovní týden i 380 porcí obědů. Za rok 2018 to přesně dělalo neuvěřitelných 122 363 porcí obědů a 109 375 porcí večeří.

A co nejraději náš tým vaří? Tak jako každý z nás má své „chutě“, tak i jednotliví kuchaři preferují „svá“ jídla. Někdo smetanové omáčky, jiný řízek či guláš. Bez rozdílu se ale všichni snaží, aby všem chutnalo.

Podělím se s Vámi i o několik zajímavostí a „rekordů“ z naší kuchyně:

Za rok 2018 jsme objednali přes 3 600 kg banánů. (Tato váha odpovídá hmotnosti dospělého nosorožce.) Dále se spotřebovalo 35 000 litrů mléka. (Toto množství by naplnilo bazén o velikosti 8 x 3,5 x 1,5 m.) Při vaření čaje se použilo 10 700 balíčků velkého balení čaje, a také se

použilo více než 3 400 kg cukru. Dále se nakrájelo přes 17 600 chlebů, na které se namazalo přes 2 280 kg másla. Rozbilo se přes 44 460 vajec, bylo uskladněno více než 25 000 kg brambor… A tak bychom mohli pokračovat u všech 270 položek ve skladu…

Naše povídání z kuchyně bych zakončila známým citátem:

„Nechť je tvé jídlo tvým lékem a tvůj lék nechť je tvým jídlem.“ – Hippokratés

-KŘ-

ZE ŽIVOTA NAŠICH UŽIVATELŮ

OHLÉDNUTÍ ZA PROFESNÍM ŽIVOTEM

Paní Jana Danicsová se narodila roku 1946 a od roku 1960 studovala na Střední zdravotnické škole v Ostravě-Vítkovicích, obor Pediatrie – dětská sestra. Roku 1964 studium zakončila maturitní zkouškou. Roku 1969 paní Danicsová nastoupila do svého prvního zaměstnání - do jeslí v Ostravě-Porubě, kde pracovala 3 roky. Zde se starala o děti do 3 let věku a dodnes si vybaví některé svěřence a jejich jména.

Roku 1972 paní Danicsová změnila své povolání a nastoupila do Severomoravských pekáren a cukráren Ostrava, státního podniku jako závodní zdravotní sestra. Zde strávila ve spolupráci s lékařkou, se kterou si výborně rozuměla, 20

let svého profesního života. V té době paní Danicsová zažila těžké chvíle, roku 1980 jí náhle zemřel manžel. Starost o syna a finanční zajištění rodiny ji pak přiměla změnit zaměstnání a tak 1. 1. 1990 nastoupila do Záchranné služby města Ostravy na pozici dispečerky.

Na přelomu změny pracovního místa zastávala funkci poslankyně na tehdejším Národním výboru v Ostravě-Porubě. Do této funkce byla zvolena ve volbách a jejím posláním bylo prosazování požadavků občanů a hájení jejich zájmů.

Její náročná služba na „záchrance“ trvala bezmála dalších 20 let až do roku 2008, kdy pro zdravotní potíže ukončila svou pracovní kariéru.

Paní Danicsová ve svém vyprávění vzpomínala na dobu, kdy ve 12-ti směnném provozu pracovala v kolektivu 16-ti dispečerek. Na směně jich bylo 6 a během své pracovní doby každá vyřídila kolem 100 – 120 hovorů. Dispečerky měly svá pracovní místa rozmístěna kolem tzv. „kolotoče“, který měřil v průměru 4m a jeho prostřednictvím si předávaly zpracované

„hlášenky“ o přijatých hovorech.

Základní a nejdůležitější činností dispečerek byl kvalifikovaný příjem, zpracování a vyhodnocení volání, která přicházela. Průměrný hovor dispečerky trval něco přes jednu minutu. Během této krátké chvíle musela zjistit, jaká událost se stala, kde a kdy k ní došlo, kolik postižených se na místě nachází a zhodnotit závažnost stavu pacienta. To vše jen na základě údajů, které slyší, zpravidla od volajícího laika. Získané informace musela zároveň zpracovat do „hlášenky“ a následně se rozhodnout, zda k události vyšle posádku záchranné služby a jakou. Pro operační řízení bylo nutné mít také dobrý místopisný přehled o spádovém území a sanitních vozech, které jsou právě k dispozici. Dispečerka musela dělat samostatná a rychlá rozhodnutí, která měla v mnoha případech zásadní vliv na další osudy postižených. Pracovala v časové tísni a s omezenými informacemi, které měla k dispozici. Psychická náročnost této profese byla tedy značná. Všechny hovory byly nahrávány na magnetofonový pásek a archivovány. Dispečerka byla s posádkou stále ve spojení. Měla přehled o tom, v jaké fázi výjezdu právě příslušná výjezdová skupina je (např. ještě jede k pacientovi, pracuje na místě, předává postiženého v nemocnici a podobně). Dispečerky také zajišťovaly přijetí posádky s pacientem na příslušném oddělení či ambulanci v nemocnici. V případě vážných událostí předávaly informace o aktuálním zdravotním stavu postiženého, aby se cílové pracoviště mohlo na jeho příjezd co nejlépe připravit. Operační středisko rovněž udržovalo spojení s ostatními složkami – hasiči, policie a zajišťovaly jejich informování v situacích, které vyžadovaly společný zásah.

Paní Danicsová ve službě zažila celou řadu zajímavých a nesmírně náročných chvil. Ze vzpomínek uvedla např. časté

úrazy způsobené v provozu na Nové Huti – jednalo se o různé popáleniny, pády břemen z výšky apod. Jako tragický uvádí rok 1997, kdy území Moravy ochromily rozsáhlé povodně a záchranná služba musela mimo jiné pomoci zajišťovat náročné evakuace např. seniorů z domovů důchodců. Dále zmínila, že kromě běžných transportů zajišťovali také dálkové např. do nemocnic nebo lázeňských zařízení v rámci celé České republiky. Pacienti se také díky humanitární pomoci vojáků transportovali letecky (např. dětští pacienti na dialýzu do Prahy apod.).

Paní Danicsová své povídání zakončila konstatováním, že nejdůležitější, při výkonu svého povolání u záchranné služby, pro ni bylo: „Žádné volání nepodcenit, zužitkovat veškeré své vědomosti + praxi, telefonát vyřešit bleskově a úspěšně a hlavně skončit s čistým štítem“.

Odpracovaných téměř 20 let u záchranné služby a celkem 44 let ve zdravotnictví činí paní Danicsovou skutečnou profesionálkou ve svém oboru.

-GF-

CO NÁS LETOS ČEKÁ A (SNAD) NEMINE

Jako každý rok, i letos nás čeká spousta akcí, na které se mnozí těšíme již teď.

Vzhledem k tomu, že naplánovaných aktivit je opravdu hodně, v tomto čísle Vám představíme ty, které nás čekají v příštích šesti měsících.

BŘEZEN

Oslava MDŽ písničkou

V pátek 8. 3. 2019 si připomeneme svátek žen, který oslavíme

ve velkém sále posezením u kávy, zpěvem písní a připomenutím, od kdy a proč se tento svátek slaví. Přítomné ženy bude čekat malé překvapení.

Jarní koncert

Dne 20. 3. 2019 v dopoledních hodinách k nám zavítají studenti gymnázia Pavla Tigrida. Jako každý rok, i letos si pro nás připravili krásné hudební vystoupení.

DUBEN

Den otevřených dveří

Ve středu 3. 4. 2019 bude u nás v domově živo. Tento den bude vyhrazen pro veřejnost. Sociální pracovnice budou zájemce provázet po domově, informovat o službách, které poskytujeme, nabídnou sociální poradenství. Všeobecné sestry poskytnou poradenství v oblasti ošetřovatelské péče.

Pečení velikonočních perníčků

Jako každý rok, tak i letos si na jednotlivých úsecích ve spolupráci s pracovníky z volnočasových aktivit a sociálních pracovnic upečeme a nazdobíme velikonoční perníčky. Vůně perníčků se bude po domově linout v období od 5. do 12. 4. 2019.

Návštěva kostela

Ve čtvrtek 11. 4. 2019 se zúčastníme katolické mše v kostele sv. Ducha v Ostravě-Zábřehu. Určitě bude mnoho zájemců, a proto máme domluveno s panem farářem, že nám s doprovodem našich uživatelů do kostela přijdou pomoct dobrovolníci z kostela.

Soubor Holúbek

Dne 17. 4. 2019 v odpoledních hodinách nás navštíví náš oblíbený taneční soubor Holúbek plný dětí různých věkových kategorií.

Velikonoční nadílka

Velikonoční nadílka proběhne v našem domově letos trošku předčasně. Ogaři přijdou roby vyšmigrustovat již ve čtvrtek 18. 4. 2019 v dopoledních hodinách.

KVĚTEN

Výlet do Luhačovic

Luhačovice jsou největší moravské lázně. Léčí se zde dýchací cesty, trávicí ústrojí, cukrovka a pohybový aparát. Proslulé jsou přírodními léčivými prameny, příznivými klimatickými podmínkami a příjemným prostředím, ve kterém se snoubí krásná příroda a typická architektura. Každou hodinu zde vyvěrá na povrch 15 tisíc litrů minerální vody. A my se na tuhle krásu pojedeme podívat 14. 5. 2019.

Bál

Ve čtvrtek 23. 5. 2019 jste srdečně zváni do velkého sálu. Budeme tančit, zpívat a hodovat. Tento bál ponese název „Duhový“.

Soubor Holúbek a zahraniční soubor

Moravský dětský folklórní soubor Holúbek navštěvuje náš domov pravidelně. V pátek 31. 5. 2019 nás tento soubor navštíví s jiným, zahraničním souborem. V rámci mezinárodního dětského folklorního festivalu „Děti a Tradice“ u nás vystoupí se souborem z Litvy.

ČERVEN

Smažení vaječiny

Dne 11. 6. 2019 si usmažíme výbornou vaječinu. Akce se bude konat v zahradě budovy „A“, při nepřízni počasí ve velkém sále.

Opékání párků

V květnu si spojíme opékání párků s procházkou. Párky si totiž půjdeme opéct do Bělského lesa.

Mexiko - tvarůžky

Kdo má rád tvarůžky a různé speciality z nich, jistě rád využije návštěvu restaurace Mexiko, která je vyhlášená nabídkou nakládaných tvarůžků dle vlastní receptury s dlouholetou tradicí. Na tvarůžkách si pochutnáme ve středu 19. 6. 2019.

Arboretum Nový Dvůr

V úterý 25. 6. 2019 nás čeká opět výlet. Tentokrát se pojedeme podívat do Nového Dvora, kde se nachází arboretum. V něm zhlédneme bohatou dendrologickou sbírku „Dřeviny pěti světadílů“. Roste zde na 7 000 druhů rostlin, dřevin a bylin.

ČERVENEC - SRPEN

Třídenní pobyt na horách

Třídenní pobyt na horách již tradičně prožijeme opět v Malenovicích. Ubytováni budeme v hotelu Rajská bouda. Letos se pobyt uskuteční v termínu od 1. do 3. 7. 2019. O plánovaném výletě budete informováni na plakátcích na jednotlivých úsecích, kde se zároveň dozvíte do kdy a u koho se můžete na pobyt přihlásit.

Prezentace ve velkém sále

Celé léto bude opět ve znamení přednášek a prezentací, které pro nás na různá témata připraví sociální pracovnice.

Letní procházky

Léto nás bude přímo vybízet k procházkám do lesa a blízkého okolí. Cestou si určitě nezapomeneme dát orosené čepované pivo a točenou zmrzlinu.

Podrobnější informace o všech akcích se dozvíte za předpokladu, že se jich zúčastníte nebo si o nich přečtete v příštích číslech tohoto časopisu.

Doufáme, že se na chystané aktivity již teď těšíte stejně jako my!

-SB-

DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ

Jak již avizoval předchozí článek, ve středu 3. 4. 2019 pořádá náš domov první ze dvou dnů otevřených dveří, které nás v letošním roce čekají.

V loňském roce naše zařízení v rámci obou dnů otevřených dveří navštívilo celkem 71 zájemců o prohlídku domova. Z tohoto počtu využila větší část z nich i nabízených možností poradenství v oblasti zdravotní a sociální péče.

Dveře našeho domova se všem, kteří si chtějí náš domov prohlédnout, otevřou od 9,00 hodin do 11,30 hodin a odpoledne pak od 13,00 do 17,00 hodin.

Zájemce o náš domov budou provázet sociální pracovnice,

které zodpoví případné dotazy a poskytnou základní informace nejen o domově, ale i o službách, které poskytujeme. Pro každého pak bude připravena i malá pozornost, která bude dílem našich uživatelů.

Všichni jsou tak srdečně zváni!

-BB-

SLUŽBY V DOMOVĚ

Bistro paní Věra Kuncová

Otevírací doba:

PO – PÁ 7.30 – 12.00 hod. 13.00 – 16.30 hod.

SO 13.00 – 16.00 hod.

NE 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:

4. 3. 2019 od 9 hodin Kuželkový turnaj (úsek 3A)
5. 3. 2019 od 9 hodin Kuželkový turnaj (úsek 3B)
8. 3. 2019 od 9 hodin Oslava MDŽ písničkou
20. 3. 2019 od 9 hodin Koncert Gymnázia P. Tigrida
22. 3. 2019 od 9 hodin Společná dílna s dětmi z MŠ Volgogradská
3. 4. 2019 od 9 hodin Den otevřených dveří
5. 4. – 12. 4. 2019 Pečení perníčků na jednotlivých úsecích
9. 4. 2019 od 16 hodin Vystoupení mužského pěveckého sboru
11. 4. 2019 Návštěva kostela sv. Ducha v Ostravě-Zábřehu
15. 4. 2019 od 9 hodin Kuželkový turnaj (úsek 2A)
16. 4. 2019 od 9 hodin Kuželkový turnaj (úsek 2B)
17. 4. 2019 od 16 hodin Vystoupení souboru Holúbek
18. 4. 2019 Velikonoční nadílka na jednotlivých úsecích
26. 4. 2019 od 9 hodin Společná dílna s dětmi z MŠ Harmonie
2. 5. 2019 od 9 hodin Kuželkový turnaj (úsek 1A)
3. 5. 2019 od 9 hodin Kuželkový turnaj (úsek 1B)
7. 5. 2019 od 9,30 hodin Oslava dne matek s dětmi z MŠ Harmonie
14. 5. 2019 Výlet do Luhačovic
23. 5. 2019 Duhový bál
31. 5. 2019 Vystoupení folklórního souboru Holúbek a zahraničního souboru

---

Číslo 1/2019 **Neprošlo jazykovou úpravou.**
Určeno pro vnitřní potřebu Domova Čujkovova.

Časopis připravili: Barbora Běčáková (BB), Marek Rosmanit (MR), Jiří Čiháček (JČ), Martina Bolcková (MB), Gabriela Forrová (GF), Sylvie Boruňová (SB), Andrea Dvořáčková (AD), Lenka Grabovská (LG), Kamila Říhová (KŘ), Melanie Konvičková (MK), Renata Konečná (RK), Žaneta Mládková (ŽM), Alena Juračková (AL), Petra Staníková (PS), Martina Schöberlová (MS), Dagmar Dorotíková (DD), Tomáš Gašparík (TG), Vendula Nováková (VN)