



Ústecký kraj



Seniorcentrum POHODA

Domov pro seniory a Domov se zvláštním režimem

Ruská 292/2A, 417 03 Dubí 3 – Pozorka

Tel.: +420 471 212 009, E-mail: info@seniorcentrum-pohoda.cz

Pohodové noviny



1

11. vydání



LEDEN 2020



Slovo úvodem

Paní ředitelka Hana Zeithammerová

Přeji Všem klientům a zaměstnancům hodně zdraví a taky každému štěstí.

Někdy máme všichni těžší období, pak se ale vyčesí a je líp. Pojdme se všichni snažit pracovat na životní pohodě, jak v osobním životě, tak v práci. Využijte možnost zajímavých kurzů, kde se dozvíte jak na to.

Na jaře se všichni jako každý rok setkáme na akci vítání jara, a to je za chvíli :-)

Jako vždy na konci roku hodnotíme, jak se nám podařilo splnit cíle, které jsme si spolu dali:

- zajištění dobrovolníků
- zapojení do programu Bon Appetit
- zajištění zachování zvyklostí klientů vycházejících z jejich životních příběhů
- kachní farma
- filmový klub
- mezigenerační aktivity s Montessori prvky

A těšíme si na cíle nové, které nám přinesou radost

ŘÍKAJÍ O NÁS

Macek Bartosova Stě úžasní

Blanka Čepelakova Krásný (koment na fotky z oslav Silvestra)

(zdroj – facebooková stránka Seniorcentra Pohoda (Máte také co říct? Napište na email: socialni@seniorcentrum-pohoda.cz Děkujeme)

Kulturní aktivity na měsíc LEDEN 2020

1. ledna: Nový rok s Denčou **2020**
- reminiscence: vzpomínání na rok minulý

8. ledna: TANEČNÍ ODPOLEDNE
- 14:30 - 16:30 (tanec, občerstvení, zábava)



15. ledna: Cvičení se šátky s Martinkou
- relaxační cvičení

16. ledna: Filmové odpoledne
- filmový klub od 14 hodin

23. ledna: Výlet do OC Olympie



29. ledna: Zpívánky s Ludou
- hádání písniček, jména

**Pravidelně: canisterapie,
kavárničky a BonAppetit**



Slavíme společně narozeniny klientů.

Těšíme se, Vaše aktivizační!

Kalendář zajímavých akcí v Teplicích a okolí

1. 1. VLASTNÍCI

Komedie/Drama ČR

Kino Květen Teplice / 20:00 / 96 minut

4. 1. BITVA U MIDWAY

Akční/Drama/Historický/ Válečný USA/Čína

Kino Květen Teplice / 20:00 / 140 minut

8. 1. TINTORETTO – REBEL Z BENÁTEK

Dokumentární / Itálie

Kino Květen Teplice / 19:00 / 95 minut

11. 1. CATS

Komedie/Drama/Fantasy/Muzikál Velká Británie/USA

Kino Květen Teplice / 17:30 / 105 minut

14. 1. ŠŤASTNÝ NOVÝ ROK

Romantický/Komedie Slovensko

Kino Květen Teplice / 17:30 / 95 minut

19. 1. ZAKLETÉ PÍRKO

Pohádka ČR

Kino Květen Teplice / 13:30 / 95 minut

20. 1. KAREL SVOBODA – ŠŤASTNÁ LÉTA

Dokumentární ČR

Kino Květen Teplice / 14:30 / 90 minut

21. 1. MARTIN LOEW – CESTOVATELSKÁ DIASHOW: KALIFORNIE

Cestovatelská Dia show

Dům kultury Teplice / 18:00 / 120 minut

28. 1. ZDENĚK TROŠKA A MAREK TALIŠ

Zábavný večer – Senior pas DK

Dům kultury Teplice / 19:00 / 90 minut



Trocha historie

LEDEN

O lednu

Leden je podle gregoriánského kalendáře prvním měsícem roku a má 31 dní. Český název vychází ze slova *led* – měsíc ledu. V římském kalendáři se jedná o 11. měsíc. Latinské pojmenování měsíce *Januar* vychází ze jména *Janus*, což je římský bůh dveří a bran, ale také začátku a konce.

Slunce se v lednu nachází ve znamení Kozoroha, poté přechází do znamení Vodnáře.

Významná výročí

993 – Byl vysvěcen Břevnovský klášter.

1584 – Skončila platnost juliánského kalendáře v Čechách a Rakousku, došlo k zavedení kalendáře gregoriánského.

1846 – Narodil se český spisovatel a kněz Jan Karafiát.

1892 – Narodil se britský spisovatel J. R. R. Tolkien.

1949 – V Československu bylo zrušeno původní zemské uspořádání, což dalo vzniknout 14 krajům.

1962 – Zemřel český herec a komik Vlasta Burian.

1969 – ČSSR se stala federací.

1973 – Byla formálně ukončena válka ve Vietnamu.

1991 – Listina základních lidských práv a svobod se stala součástí právního řádu ČSFR.

1999 – V 11 zemích Evropy bylo zavedeno euro.

2002 – Zemřela švédská spisovatelka Astrid Lindgren.



Trocha historie – Bílinská kyselka

Bílinská kyselka je minerální voda pro léčebné využití a tedy přírodní léčivý zdroj vody. Pramení v Českém středohoří u města Bíliny. Čerpá se z hloubky 190,8 m ze zdrojů nacházejících se v masivu vrchu Kaňkov. Bílinská kyselka patří mezi přírodní alkalické hydrogenuhličitanové kyselky s vysokou koncentrací minerálních látek. Díky vysokému obsahu volného oxidu uhličitého je přirozeně perlivá (Odtud název kyselka). Z kationtů obsahuje zejména sodík, draslík, vápník, hořčík a železo, z aniontů chlorid, síran, fluorid a hydrogenuhličitan. Teplota vyvěrající vody je mezi 8 a 11 °C. Od 16. století se plnila tato léčivá minerální voda do hliněných džbánek, které se zalévaly voskem a expedovaly zákazníkům do dalekého okolí. Léčivé vody z Bílinských zdrojů se zpočátku nejvíce užívaly v blízkých lázních Teplice v Čechách.

Prečo, kedy a ako pijem BÍLINSKÚ kyselku!

	Dýchacie ústroja	Žalúdok	Črevá	L'advenice	Žiľe	Zmena látok	Po	
Prieči	Akutné a chronické kataraly horných dýchacích ciest (nos - krk - hrtan) bronchiálny katar, asthma, rozsedam, jednoduchý pľúcny katar.	Pálenie žihy, kyselé grganie, zväčšená žalúdočná kyselina, kyselé chuf v ústach, náshylnosť k tvoreniu vredov (Ulcus pepticum)	Chronické katarly, klesnutie žalúdka, rozširoenie žalúdka, nechuf k jedlu	Kyselé kvazenie, abnor. málné tvorenie plynov, stavie nie brušných orgánov, haemorrhoid, rušenie vživny nemlúvniat (Dyspepsia)	Tvorenie kamienkov pri kyslom moči, (L'advenicová krupica, piesok - L'advenicové a mechurové kamene), zánet l'advenicovej pánye, zánet močovodu, mechurový katar	Tvorenie kamienkov, katarly, zápcy, žlotenka, zápal žiľnika a jatier	Cukrovka, reumatizmus, močová kyselina, Pakostnica	Operáciach, porode, v šestinedeli, po nehodách
	rozpúšťa hlien	rozpúšťa kyselinu	Povzbudenie činnosti	rozpušťa hlien	rozpušťa hlien	rozpušťa hlien	rozpušťa hlien	zmierňuje dráždenia, zdržuje zápal, nenadyhá
Kedy a ako!	Ráno na lačno a cez deň vi-20minút prestávkach po 2-3 poháry ochladiť na 30-40° C alebo miešané s horúcim mliekom. Otvorené láhve zohrievaj v pomaly v teplej vode!	Ráno na lačno 2 poháry zohriate a po každom jedle 1 pohár ako stolný nápoj. Tenkú kyselinu rozpúšťa účinnok sa zvyšuje Bilinskými pastilkami (4-6 kusov počas pitia).	Väčšinou studené (asi 10° C) v menších množstvách pred jedlom a po hom dfa naradenia lekára.	Viacrát denne, v menších množstvách (občas po odstranení kyseliny uhličitej Graminax, nachuf stáť)	Viacrát denne v 10 minút, prestávkach po 1-2 pohároch teple alebo chladnú, tiež ako stolný nápoj, pri prísnom dodržovaní lekárskeho predpisu ochladenej diety; denné množstvo 1-1½ lit. Aj tu je dôležité prejmánie a odstránenie plynov Zaječickou horukou vodou.	Počas celého roku viackrát denne 1-2 poháry teple alebo studené po odstranení kyseliny uhličitej (rozmišľ, nachuf stáť)	Viacrát denne v menších množstvách (občas po odstranení kyseliny uhličitej (rozmišľ, nachuf stáť))	
	<p>Dobré prejmánie a odstránenie plynov v žalúdku Zaječickou horukou vodou je vo všetkých prípadoch veľmi dôležité!</p> <p>Takáto úroveň, zánet činnosť a osvedčenie obehom krvi</p> <p>Zánet obru žalúdka lorgan, prípadí ľahnosť ytorii</p> <p>Svičké l'advenice</p> <p>Zvätné prerušenie obehu krvi.</p>							
<p>Dôležité! Pri všetkých vážnejších onemocneniach a dlhšom liečebnom použití treba sa poradiť a použiť a dieťa s lekárom.</p> <p>Vysoká hodnota BÍLINSKEJ kyselky ako diätetického nápoja spočíva v jej lahodnej chuť, jej jemne rozdelené, nie nadymajúcej kyseliny uhličitej a v pôsobení zdraviu prospešnému!</p>								

Prečo, kedy a ako pijem



ZAJEČICKÁ horuká voda pôsobí následkom prevážného množstva magnesia mierne, avšak iste a je lekární predpísaná pri: tvrdé stolici, haemorrhoidoch, pakostnici, ženských chorobách, arterioskleroze, neuralgii, kožných chorobách atď. Dobré znesie aj citlivý organizmus.

Bílinské PASTILKY vyrobené z odparovacích zostatkov Bilinskej kyselky sú osvedčené pri pálení žihy, pre-kyselene, kašli, chraptení, kataroch, dávení počas tehotenstva, zlej vžive nemlúvniat (žalúdočných kataroch).

Bílinskú?

1. ŽALÚDOČNÝCH ONEMOCNENIACH:

Pálenie žihy, kyselé grganie. Náchylnosť k tvoreniu vredov množstvom žalúdočnej kyseliny vyžaduje k neutralizácii: ráno na lačno 2 poháry zohriate Bilinskej kyselky — ľahve odzátikovať a pomaly zohrievaj v teplej vode! — a po každom jedle 1 pohár Bilinskej kyselky ako stolný nápoj. Účinku rozpúšťania kyseliny sa môže predísť použitím Bilinských pastiliek (4-6 kusov po čas pitia). Pri chronickom žalúdočnom katar, klesnutí žalúdka, zväčšení žalúdka a nechuti k jedlu riadi sa potreba (väčšinou studená v menších množstvách pred jedlom a po jedle) následkom kolísavého odmešovania, dfa údajov lekára.

2. ONEMOCNENIACH L'ADVENICE, MECHÚRA, ŽLČE A JATIER:

Tvorenie kamienkov v kyselom moči (ľadvenicová krupica - piesok, ľadvenicové a mechurové kamene) zánet l'advenicovej pánye, zánet močovodu a mechúra, tvorenie kamienkov, zánet jatier a žilových mechúra vyžadujú obsiahne liečenie príjm Bilinskej kyselky: V 10 minútových prestávkach 1-2 poháry teple alebo studené po odstranení kyseliny uhličitej: Denné množstvo 1-1½ lit. pri dobrej činnosti ľadveníc. Posledná dávka nech sa zberie neskoro večer pre zvýšené vylučovanie moča.

3. ONEMOCNENIACH ČRIEV:

Pri črevných kataroch s kyselým kvasením, veľkom tvorení plynov, pri obťažnom obehu ako pri stavení v brušných orgánoch a pri haemorrhoidoch pije sa Bilinská viackrát denne v menších množstvách chladná po odstranení kyseliny uhličitej, rozmišľaním alebo odstávaním. Po čas liečenia stráň sa nadymavých jedál a čerstvého kysnutého pečiva. Dôležité je dobré prejmánie čriev a odstránenie plynov Zaječickou horukou vodou.

Pri ruživej vžive nemlúvniat sa podáva Bilinská kyselka po kávovej lyžičke a používa sa tiež k príprave stravy.

4. CUKROVKE, REUMATIZME, KYSELINE MOČOVEJ, DIATHESE, PAKOSTNICI:

Pri týchto onemocneniach sa odporúča piť Bilinskú celý rok. Viackrát denne 1-2 poháry teple alebo chladnú, tiež ako stolný nápoj, pri prísnom dodržovaní lekárskeho predpisu ochladenej diety; denné množstvo 1-1½ lit. Aj tu je dôležité prejmánie a odstránenie plynov Zaječickou horukou vodou.

5. KAŠLI, CHRAPOTE, KATAROCH DÝCHACÍCH ÚSTROJOV, ASTHME A EMPHYSEME.

Ráno na lačno a cez deň v 10-20 minútových prestávkach po 2-3 poháry ochladiť na 30-40° C alebo s teplým mliekom miešané.

6. PO OPERÁCIÁCH, NEHODÁCH, PO ČAS TEHOTENSTVA A V ŠESTINEDELI.

Silne alkalická Bilinská sa tu pije pre jej upravnú účinnok na kyselinovú-rovnováhu krvi a tkaniva a pre jej nepatrný obsah voľnej kyseliny uhličitej, viackrát denne v menších množstvách, teple alebo chladná po odstranení kyseliny uhličitej, denné množstvo dfa lekárovho predpisu. — Pravidelným používaním Bilinskej v posledných týždňoch tehotenstva ubýva obťažné poštenie po čas porodu a v šestinedeli. Aj tu je potrebné dbať na dobré prejmánie a odstránenie plynov Zaječickou horukou vodou.

7. PRI HORÚČKACH: (Infekčných chorobách)

Bilinská zabraňuje u zánetom a aj v menších množstvách (po kávovej lyžičke) hasí smäd.

Bílinská kyselka je čistá od chorobných zárodok a zväčš tam prospešná, kde niet dobrej pitnej vody (nobežpečie náказы).

8. K PODPORE LIEČENIA A DODATOČNÉHO LIEČENIA

z Karlových Varov, Mariánskych lázní, Františkových lázní, Teplic, Sv. Jáchymova atď. predpisujú lekári už dlhé desaťročia s dobrým úspechom Bilinskú kyselku.

9. K DOMÁCIEM LIEČBAM PITÍM

sa zvlášte hodí Bilinská kyselka pre jej dobré liečivé účinky, ľahodnú chuť, a nepatrný obsah voľnej kyseliny uhličitej. Domáce liečby možno prevádzkať vždy a bez rušenia každodenného zamestnania.

Dieťa: Všeobecne stráň sa kyselých, silne korených a masných jedál, udením a čerstvého kysnutého pečiva. Striedny pohyb sa doporúča.

10. VŠEOBECNÉ.

Pri všetkých vážnejších onemocneniach a dlhšom liečebnom použití je dobré poradiť sa o správnom použití s lekárom. V každom prípade je potrebné dbať na dobré prejmánie čriev a odstránenie plynov Zaječickou horukou vodou. Kde je predpísaná zohriata Bilinská dbať na odzátikovanie ľahve a pomaly zohrievanie v teplej vode!

Pre jej lahodnú chuť je Bilinská kyselka výborným diätetickým nápojom!

Žiadajte Bilinskú len v pôvodných láhvac. Najmenejla pôvodná ľahve Bilinskej (obsah jeden pohár) je novozavedená Spilka!

CO NÁM PŘINESE ROK 2020

Nový rok bude **plný překvapení**, ale taky situací, v nichž se budeme muset zamyslet nad způsobem života. A to úplně všichni, bez ohledu na to, v jakém znamení jsme se narodili. Budeme muset více šetřit a kontrolovat svoje finance, ovšem budeme taky více toužit po svobodě a budeme si o ni více říkat. Rok 2020 bude přát zejména lidem, kteří jsou ochotní **budovat si novou kariéru**.

Rok 2020 bude rokem, ve kterém se bude dokončovat téma stability a zpříšňování podmínek, zejména ekonomických. Bude se hodně řešit vlastnictví půdy a domů. Ovlivňovat nás bude planeta Saturn, který je planetou pořádků a řádu. Budeme muset sledovat, kam proudí peníze a dávat je tam, z nichž odcházejí. Ve druhé polovině roku projde ekonomika velkou transformací, a to nejen státu, ale i rodin. Pozná to každý. Je nutné dávat si pozor na **zadlužení** – ti, kteří se nepřipravili, budou mít těžké období.

Naše životy taky ovlivní pohyb **Černé Luny**, která se bude od konce ledna pohybovat ve znamení Berana a opustí ho až v říjnu 2020. Nejvíce tedy ovlivní právě Berany, které čeká těžký rok. Pro ostatní to bude doba, kdy podnikatelské aktivity projdou transformací a ti, kteří pracují sami na sebe, to nebudou mít vůbec jednoduché a budou muset **udělat velké změny**.



RUBRIKA – ZAMĚSTNANEC MĚSÍCE



Tento měsíc byla vyhlášena zaměstnancem měsíce stále veselá, pracovitá a milá **Bc. Nikola Uhlířová** – sociální pracovnice.

Narodila jsem se v roce 1996 v Teplicích. Bydlím v Ústí nad Labem, kde jsem také vyrůstala. V seniorcentru pracuji jako sociální pracovnice od prosince 2018. Mám přítele se kterým jsem 8 let a společně s námi obývá domácnost ještě pejsek Sheila, had a chameleon. Se Sheilou jsem se dříve věnovala agility a občas si jedeme užít zábavu i na nějakou výstavu. Doma jí nebereme jako psa, ale jako dalšího člena rodiny. ☺ Rádi

chodíme na společné procházky, jezdíme na výlety a trávíme čas s přáteli a rodinou.

Od malička ráda cestuji a díky mé babičce, jsem se podívala do spoustu zemí, jako je například Egypt, Tunisko, Turecko, Chorvatsko, Malorca, Itálie, Anglie, ...

Není žádným tajemstvím, že v květnu nastupuji na mateřskou dovolenou – čekám miminko.

Nikolko, přejem Ti hodně štěstí, lásky a především zdraví Tvému ještě nenarozenému miminku a děkujeme Ti za úžasnou práci, kterou jsi zde zanechala. Máme Tě všichni moc rádi ☺



Interview s klientem

p. Plicková

Dobrý den p. Plicková, vy jste tady nová, chtěla jsem se zeptat, jak se Vám tady líbí?

No, je to tu pěkný. Líbí se mi sestřičky, obsluha, a tak.

Jste tady spokojená? Vy jste nechtěla jít dneska na aktivity?

Ani ne, chtěli jsme si povídat.

Dobře. Můžu se zeptat, kde jste se narodila?

Narodila jsem se v Děčíně.

A co jste studovala?

Zdravotní školu.

Vy jste zdravotní sestřička?

Ne, já jsem dělala laborantku v lékárně, míchala jsem léky. No to bylo v padesátých letech, jedna z prvních škol, tak jsme jezdili do Ústí.

A kdy jste potkala svého manžela?

Ve 30 letech. Potom jsme měli svatbu a potom děti.

Kolik máte dětí?

Dvě, Pavlínu a Evu.

Jé a já jsem Pavla. Kolik máte vnoučat?

Čtyři a tři pravnoučata. Pravnoučata se jmenují Mikuláš, Johanka a Rozárka.

No to jsou krásná jména.

Chodí za vámi na návštěvu?

Ano, chodí, všichni. Jsem spokojená.

A kde jste žili s manželem a dětmi?

V Teplicích, kousek u nádraží.

V Teplicích se mi líbilo, docela jsem si rychle zvykla.

Jak dlouho jste byli v manželém?

60 let.

No to je doba. A byli jste spolu šťastní?

Dá se říct. Byli občas nějaký bouřky. Ale vždycky jste to zvládli.

A co jste v životě dělala, co Vás bavilo?

No já jsem pletla a šila doma. Jezdili jsme na chalupu.

A kde jste měli chalupu?

Za Benešovem nad Ploučnicí, tam je krásně. Měli jsme dost velký pozemek, tak jsme se o něj starali. Trošku zeleniny pro vlastní potřebu. Jinak jsme měli spíše okrasnou zahradu. Vařila jsem, pekla jsem, to mě taky bavilo.

A jezdí na chalupu teď Vaše děti?

Jo jezdí tam.

Tak to je moc hezké.

A co byste tady chtěla dělat?

Tady ani už nic, už jsem ve věku, kdy chci odpočívat.

A co třeba masáž, perličkovou koupel nebo něco odpočinkového?

To ani nevím.

Tak si to promyslete. Kdyby jste něco chtěla, stačí říct. Moc děkuji za rozhovor a mějte se hezky.

Nashledanou.



JÍDLLO MĚSÍCE

Za nejchutnější jídlo
měsíce PROSINCE bylo
vyhlášeno:

*Srncí kýta na česneku
se slaninou, rýže*



Bon Appetit

Novinka! Od ledna
máme na výběr 2
různá jídla 😊

Co se u nás dělo v PROSINCI

Prosinec probíhal v našem centru pohodově a ve znamení příprav na blížící se vánoční svátky a příchod nového roku. Vyzdobili jsme interiéry, přichystali nadílku, zorganizovali jsme vánoční večírek a zastavili jsme se teprve ve chvíli, kdy jsme si mohli skutečně užít to pravé sváteční veselí. Podrobnosti o tom, jak to u nás probíhalo, naleznete v následujícím článku.

Pečení cukroví



K oslavám vánočních svátků neodmyslitelně patří tradiční cukroví. My jsme pilně chystali to pravé sváteční pohoštění a zapojili jsme také děti z naší dětské skupiny.



Mikuláš



V den sv. Mikuláše nám přišla zahrát skupina Radost, se kterou jsme si společně zazpívali vánoční písně. Poté nás svým vystoupením potěšily také děti ze skupiny Pohoda.



Zavítal k nám také samotný Mikuláš ve společnosti čerta a anděla. Jelikož jsme ale byli celý rok hodní, čert si do pekla nevzal nikoho z nás a Mikuláš nás obdaroval krásnými balíčky.



Diskotéka



Pohybem se udržujeme v kondici a tanec nás opravdu baví. Zatančili jsme si společně v rytmu diska a rozdávali si vzájemně dobrou náladu.

Trénink paměti



Trénujeme nejen tělo, ale také bystríme mysl a smysly. Pravidelně různými cvičeními podporujeme a procvičujeme paměť.



Společné procházky



Pokud nám to počasí i v zimě dovolí, vyrazíme ven na procházku obdivovat přírodu a nadýchat se čerstvého vzduchu. Sice bylo venku chladno, ale my jsme se vyzbrojili teplým oblečením, dekami a zářivými úsměvy.

15

Ruční práce



Ruční práce jsou stále oblíbenou aktivitou. Nejen, že si něco pěkného vyrobíme, ale také si procvičíme jemnou motoriku a příjemně si popovídáme.



Vánoční večírek



Večírek byl zahájen a probíhal skutečně kulturně, jak se sluší a patří.



Vánoční nadílka byla bohatá a udělala nám všem opravdovou radost. Vánoce byly, také díky štědrým darům našich sponzorů, skutečně krásné a bohaté.





Ozdobený vánoční stromek, svátečně prostřená tabule a dobrá společnost je pro příjemné prožití svátků základ.

17



Ke sváteční náladě patří samozřejmě také smích a taneční zábava. Naši zaměstnanci a klienti si také společně zatancili – trochu netradičně i s balonky. Nicméně je to zážitek, co se počítá a vánoční večírek se nám, soudě podle reakcí všech zúčastněných, vydařil.



Dětská skupina Pohoda

Děti z naší dětské skupiny nás pokaždé dokážou potěšit. Jsou milé, šikovné a bezprostřední. Výsledky jejich ruční práce se opravdu povedly a děti společnou aktivitu náležitě ocenily svými radostnými a veselými úsměvy.



18

Děti z naší skupiny dělají radost nejen nám, ale také našim seniorům, se kterými se často setkávají a předávají si životní energii a zkušenosti.



Absolutní soustředění a plné nasazení je tu znát, ovšem dobrá společnost a vzájemná spolupráce dokáže velice zpříjemnit jakoukoliv práci.



Jsme členem Asociace provozovatelů
dětských skupin a mikrojeslí



**mojedetska
skupina.cz**

Rozhodnutí předsedy spolku

Asociace provozovatelů dětských skupin a mikrojeslí, z. s.

**IČO: 07004249, se sídlem Biskupcova 1643/37, 130 00 Praha 3
zapsané v obchodním rejstříku vedeném Městským soudem v Praze, oddíl L, vložka 66158
(dále jen „Spolek“)**

Datum a místo: 1.11.2019
Biskupcova 1643/37, 130 00 Praha 3

Přítomni: **Mgr. Daniela Celerýnová, DiS.**, nar. 6. 8. 1981,
Biskupcova 1643/37, 130 00 Praha 3, předseda Spolku

Předmět rozhodnutí: rozhodnutí o přijetí/~~nepřijetí~~ člena Spolku

19

I.

V souladu s ust. § 233 zákona č. 89/2012 Sb., občanského zákoníku, v platném znění, předseda Spolku tímto s odkazem na přihlášku členství doručenou Spolku dne 25.10.2019 rozhoduje o

přijetí

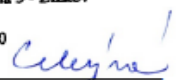
Vaše Harmonie o.p.s., IČO 22794581

Ruská 292/2a, 417 03 Dubí 3

jako člena Spolku

V Praze dne 1.11.2019

**ASOCIACE PROVOZOVATELŮ
DĚTSKÝCH SKUPIN A MIKROJESLÍ z.s.**
Biskupcova 1643/37, 130 00 Praha 3 - Žižkov
IČO: 07004249
tel: +420 725 938 950


Mgr. Daniela Celerýnová, DiS.
předsedkyně

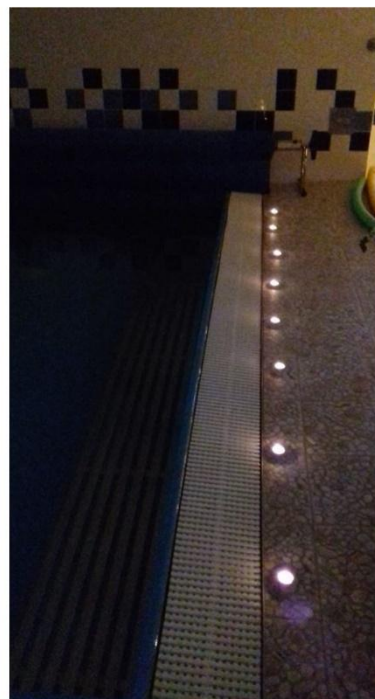


SOUΤĚŽ NA FACEBOOKU - VYHLÁŠENÍ

Naše facebooková soutěž o hodnotné ceny zaznamenala úspěch a účastníků bylo skutečně požehnaně. Po ukončení soutěže jsme udělali radost třem výhercům a pod stromeček jim darovali poukazy na wellness zážitky v našem centru. Výherci první ceny si již svou výhru užili, další výherce očekáváme s otevřenou náručí.

Vyhlášení vítězů

- 1. místo** – privátní vířivka pro 2 - **Jana Wohlrabová**
- 2. místo** – celková masáž - **Slavomíra Podoláková**
- 3. místo** – rašelinový zábal - **Radim Náprstek**



Výhercům ještě jednou gratulujeme!



Čtenářský koutek – v hlavní roli senior

Fiona McFarlane - Noční host // psychologický román

Pětasedmdesátiletá Ruth se vyrovnává se ztrátou manžela a v jejím domě na australském pobřeží jí dělají společnost jen její kočky. Špatně spí, a když už sní, zdává se jí zvláštní sen - do jejího domu se vkrádá tygr. Jednoho dne jí na dveře zaklepe pečovatelka Frida - a tehdy se její život od základu změní. Ruth se stává na Fridě zcela závislou, začíná se jí zhoršovat paměť a o tygrovi se jí zdává čím dál častěji...

Jiří Šimáček - Malá noční žranice // psychologický, humoristický román

Děj knihy se odehrává v Brně a popisuje život stárnoucího vdovce, který prožívá krizi středního věku. Odmítá pracovat a bojuje s faktem, že jeho dcera žije s mužem, kterému on nemůže přijít na jméno. Hlavní hrdina musí řešit řadu až groteskních konfliktů a rodinných problémů, vždy však s notnou dávkou humoru.

21

Helen Simonson - Major Pettigrew se nevzdává // humoristický román

Penzionovaný major Ernest Pettigrew je pravý anglický gentleman, který uznává starý pořádek a staré hodnoty. Když se však seznámí s Jasminou Ali, krásnou a inteligentní ženou původem z Pákistánu, jeho život se zásadně změní. Přátelství postupně přeroste v hlubší vztah, což se příliš nelíbí jeho okolí a také rodině.

Marek Goliáš - Mraveneček // román

Jednoho dne se Matouš vzbudí s tím, že ten den zemře. Nestane se tak, a Matouše to vede k rozhodnutí, že nebude již svým blízkým na obtíž a odstěhuje se do hospice. V hospici pak prožívá řadu nových situací, potkává nové lidi a navazuje nové vztahy. Cítí se plný elánu, ale také melancholie. Přemýšlí o zkaženém vztahu se svou ženou Rebekou a vzpomíná na svou první manželku Hanýžku, kterou hluboce miloval. Matouš ale nakonec najde štěstí tam, kde ho nehledal.

Karel Johana - Seniorské elegie // román

Volné pokračování titulu *Učitelské elegie* popisuje život bývalého učitele, nyní již důchodce. Jeho život je zábavný, romantický, ale také plný starostí i zdravotních problémů.

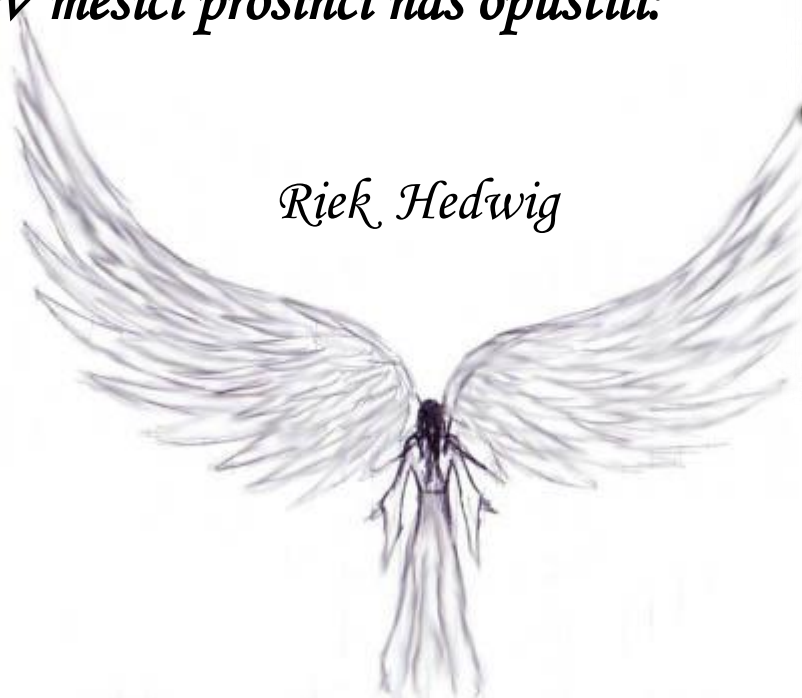




V prosinci jsme nepřivítali žádné nové klienty.



V měsíci prosinci nás opustili:



Rieka Hedwig



Cokoliv jsme na tobě milovali a čemukoliv jsme se obdivovali, trvá a potrvá v očích všech a ve věčnosti časů.“ (Tacitus)



Kdo oslavil v prosinci narozeniny

4.12. Jiří Hozman



5.12. Waltraut Margot Rasch

14.12. Jana Jeřábková

19. 12. Hedwig Jacoby

22.12. Hana Zacharníková

Blahopřejeme



Jaké služby u nás najdete:

Seniorcentrum Pohoda poskytuje dle možností klientům fakultativní služby za úhradu podle Ceníku fakultativních služeb.

Klientům jsou zprostředkovány služby externích pracovníků – kadeřnice a pedikérky. Klient má možnost fakultativních zájezdů, výletů i kulturních akcí, může využít speciálně upravené služební auto či bus pro vyřízení soukromých záležitosti nebo pro odvoz za lékařskými odborníky, kteří nedochází do Seniorcentra, může zažádat o zřízení VOIP telefonu (internetové volání) na pokoj.

Klient má také možnost zapůjčit si mechanický či polohovací vozík, antidekubitní matraci či chodítko.

Dále nabízíme našim klientům využití Rehabilitačních služeb

(Wellness centra):

- ❖ Kneippův chodník
- ❖ Perličková koupel
- ❖ Tělesné skupinové cvičení ve vodě
- ❖ Individuální cvičení ve vodě
- ❖ Tělesné skupinové cvičení v prostoru
- ❖ Klasická ruční masáž částečná
- ❖ Klasická ruční masáž celotělová
- ❖ Cvičení jednotlivce
- ❖ Rašelinové zábaly
- ❖ Bazální stimulace
- ❖ Motoped



Novinka – léčba konopím

V čínské bylinné léčbě je konopí nazýváno „Ma“ a už před 4 700 lety, v nejstarším známém soupisu farmakologických prostředků, je doporučováno proti malárii, zácpě, revmatickým bolestem, roztržitosti a ženským poruchám. Jeho postavení v čínské medicíně je velmi pevné, zastává pozici preventivního prostředku, tonika, afrodisiaka a terapeutického léku.

V indickém ájurvédském lékařství je konopí nazýváno „Vijaya – Vítěz“. V nejstarších Védách (cca 2000 před naším letopočtem) je konopí zmiňováno jako jedna z pěti hlavních posvátných bylin včleněných do samých základů hinduistického náboženství.

Konopí je předepisováno u onemocnění nervového systému, trávicích orgánů, dýchacích cest, kůže a genitálií. Seznam nemocí, které konopí léčí, zahrnuje také kousnutí zvířetem, uštknutí štírem, malárii, cholera, lepru, žloutenku, tetanus, černý kašel, astma, migrény, impotenci, alkoholismus, bolesti očí, poruchy spánku a menstruaci. Čaras se užívá také při „akutní mánii, bláznovství nebo tuposti“.

Jak jistě již všichni už víte, účinky konopí jsou opravdu dalekosáhlé, mimojiné: léčí zelený zákal, zvyšuje kapacitu plic, pomáhá ovládat epileptické záchvaty, zastavuje šíření rakoviny, snižuje úzkost, snižuje progresi Alzheimerovy choroby, pomáhá různým typům svalových křečí, léčí onemocnění střev, zmírňuje nepohodlí artritidy, příznivě ovlivňuje metabolismus, motivuje kreativitu mozku, zklidňuje třes u Parkinsonovy choroby, chrání mozek po cévní mozkové příhodě, odhání noční můry a spoustu dalších. (Zdroj: <https://www.vitalia.cz/clanky/lecebna-sila-konopi/>)

V našem zařízení se nám podařilo sehnat všechna povolení k zahájení oficiální léčby konopí, jelikož si myslíme, že to je velmi účinná a potřebná věc.

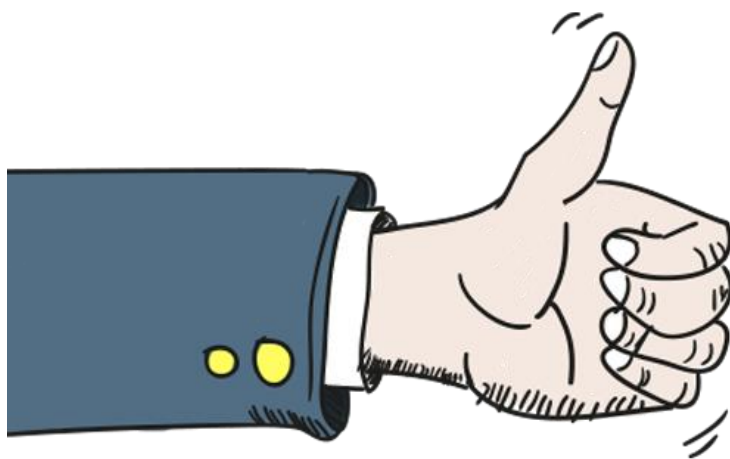
Jsme prvním Domovem pro seniory, který zahájí léčbu konopím.



Poděkování Sponzorům

Tímto bychom chtěli poděkovat všem našim sponzorům za to, že nám umožňují poskytovat takovou péči, jakou u nás najdete. Moc si vážíme všech pravidelných dárců ať už z řad rodin, firem či další široké veřejnosti. V loňském roce jsme díky Vaším darům mohli zakoupit několik přístrojů na zlepšení zdravotní péče, přijmout další zdravotní sestru a rehabilitačního pracovníka, který se o naše klienty pečlivě stará, zvýšit individuální péče o naše klienty a spoustu dalších věcí. Snad i tento rok budeme v tomto duchu pokračovat a podaří se nám získat stejně hodnotné dary.

DĚKUJEME!



Dar od STEP BY STEP

Teplická jazyková škola STEP BY STEP věnovala našim klientům hodnotné dárky a my bychom jim tímto chtěli z celého srdce poděkovat. Pomohli nám pro naše klienty připravit skutečně bohaté Vánoce!



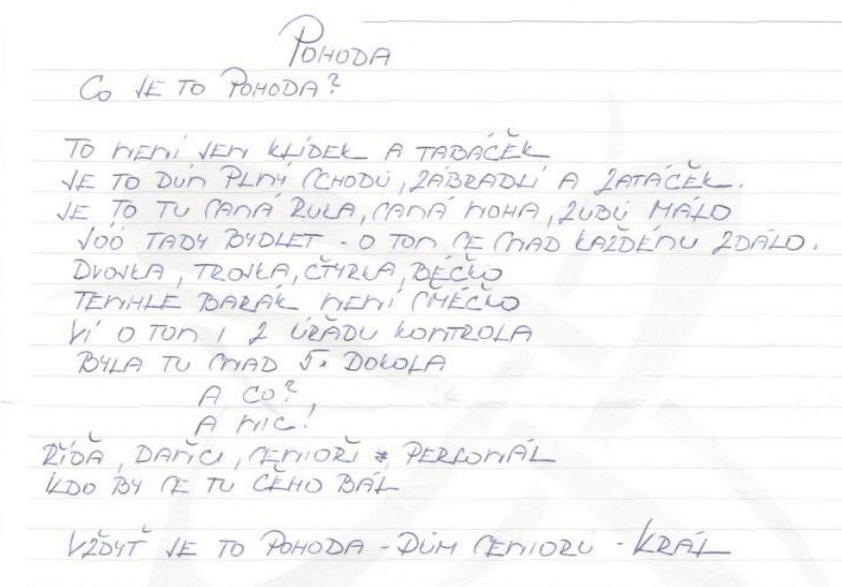
28

Sponzorské dary pro naše centrum nám pomáhají zlepšovat kvalitu péče o naše klienty. Každý jeden dar nebo dárek nám udělá radost a skutečně potěší jak naše zaměstnance, tak klienty. Spokojené a šťastné úsměvy jsou toho důkazem.



Pohodová chvílka poezie

Naši zaměstnanci jsou empatičtí a šikovní lidé mnoha kvalit a talentů. Jedním z nich je také básnické nadání. Básnické výtvořky našich zaměstnanců se skutečně velmi povedly a my se s vámi o některé z nich podělíme. Tentokrát i s originálním rukopisem!



POHODA

Co je to POHODA?

To není jen klídek a tabáček,
je to dům plný schodů, chodeb a zatáček.
Je to tu samá ruka, samá noha, zubů málo,
joo tady bydlet - o tom se snad každému zdálo.
Dvojka, trojka, čtyřka, béčko,
tenhle barák není šméčko.
Ví o tom i z úřadu kontrola,
byla tu snad 5* dokola.
A co?
A nic!
Říďa, daňci, senioři a personál,
kdo by se tu čeho bál.

Vždyť je to Pohoda - Dům seniorů - král!



VTÍPKY ZE ŽIVOTA

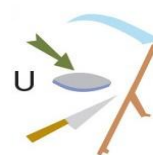
„Pepíčku, proč
jsi snědl ty peníze,
co jsem ti dal?“
„Vždyť jsi mi je dal na oběd.“

Potkají se dvě věstkyně:
„Jak se mám?“
„Dobře. A já?“

Obrovský pes s peněženkou v tlamě vejde do řeznictví,
položí peněžku na pult a posadí se před vitrínu s masem.
„Tak co to bude, chlapče?“ ptá se řezník žertem. „Chtěl bys masíčko?“
„Haf!“ štěkne pes.
„Hm,“ přikývne řezník. „A co to bude? Játra, slanina, roštěná...“
„Haf!“ přeruší ho pes. „A kolik té roštěné chcete? Půl kila, kilo...“
„Haf!“ oznámí pes.
Ohromený řezník maso zabalí a z peněženky si vezme peníze.
Když pes odchází, řezník se ho rozhodne sledovat.
Pes vejde do činžáku, vystoupí do druhého patra a začne škrábat na dveře.
Vzápětí se dveře otevřou a nějaký muž začne psovi
nadávat.
„Proč na něj křičíte?“ ptá se užaslý řezník. „Tak chytré zvíře jsem
v životě neviděl!“
„Chytré?“ opáčí muž. „Tenhle týden si už potřetí zapomněl klíče!“



Něco pro děti



Doplň slova podle obrázků

Předpověď počasí

V lednu nás čeká typicky zimní počasí. Průměrná denní teplota se bude pohybovat pod bodem mrazu a dosáhne teploty kolem $-2,8$ °C. Srážkově bude leden podprůměrný, sněhovou nadílku můžeme očekávat v první dekádě měsíce.

Pranostika

- Leden jasný, roček krásný.
- Jak na Nový rok, tak po celý rok.
- Leden studený, duben zelený.
- Co leden sněhem popráší, to únor s vichrem odnáší
- Leden bílý, pole sílí.



Trénujeme paměť

SLOVNÍ ZÁSoba

PŘESMYČKY HRADŮ A ZÁMKŮ

V následujících názvech hradů a zámků byla přeskupena písmena, takže vznikla nesrozumitelná slova. Přeskupte písmena a najdete v každém názvu hradu nebo zámku.

ŠKREJALTN	TLIKŘOVKÁ
RNEŠTEPJN	CHNOÁD
ŠNOPIKOĚT	ROKLÍ
VOZÍKV	BLYŽE
OZVUOB	CHVYSRO
ÁBLOHUK	ELZOK
ŘIBROCATIE	NLYÁ
ŠEJNIMĚT	CIŘOHEVO
VLYSTERU	LCHVOBU
VCILATE	LĚCHVOBI
ČTEL	TÁNLAB
VHIŠOV	BRÍA
ŠLENDANTJ	CRODIBONE
TÍBVO	LÝDRANFT
BÁRŽEK	KREMŽOBR
ZEBĚDZ	ŘOKNÍKO
YHVUKALD	YDNĚRA
SOKT	OŘKO
CHENĚBY	KEPAC



ZÁVĚREM



Milí přátelé a příznivci našeho Seniorcentra,

Začal nám rok 2020 a s ním spoustu nových předsevzetí, začátků a naděje. I my v našem Seniorcentru jsme plni očekávání, co nám nový rok přinese. Předchozí rok pro nás byl velmi plodný, mnoho věcí se tu změnilo k lepšímu, tak snad se i tento rok bude nést v duchu pozitivních změn. Moc děkujeme, že jste byli, jste a snad i budete příznivci našeho Domova. Vážíme si každého dobrého slova, každé pochvaly, ale také kritiky, jelikož jedině tak můžeme věci změnit.

Ať i vy najdete své „slunce v duši“ a nový rok 2020 bude pro Vás všechny slunečnější a pohodovější.

Sledujte naše facebookové stránky Seniorcentra Pohoda, budeme rádi za každý pozitivní ohlas. Děkujeme!



**Možnost
zestárnout
je dar...
Je to dar,
který
všichni
nedostanou!**

Vaše
Sociální
pracovnice
Bc. Pavla Šulecová

Cenzurováno: mírně až vůbec
Tiskárna: kde se dalo
Psáno: více než dvěma prsty, ale skoro všemi deseti
Náklad: to se uvidí, tak akorát
Počet stran: 34
Cena jednoho výtisku: neprodejné



