



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



13. vydání



**BŘEZEN, DUBEN 2020**



## Slovo úvodem

*Paní ředitelka Hana Zeithammerová*

Procházíme všichni zatěžkávací zkouškou – obdobím zasaženým onemocněním Covid. Tak jako všichni, i náš Domov bojuje – máme zvýšená hygienická opatření. Šili jsme si roušky, dostáváme je od lidí, za což moc děkujeme. Někteří zaměstnanci jsou v preventivní karanténě, zaměstnanci pracující využívají pouze vlastní dopravní prostředky a ne hromadnou dopravu. Náš život se zminimalizoval na cestu z domova, do práce a z práce. Maximálně nezbytný nákup.

Všichni jste stateční a dodržujete pravidla, proto Vám všem (zaměstnancům) patří velké díky.. velké díky patří také těm, kteří vzali směny navíc a navzdory únavě stále rozdávají úsměv a poskytují vzornou péči. DĚKUJEME. Děkujeme i našim zálohám, které vyčkávají doma.

Jsme si vědomy, že pro naše klienty není tato situace jednoduchá, chybí kontakt s rodinou a tak touto cestou nabízíme a zprostředkujeme kontakt telefonicky nebo přes SKYPE. My to společně zvládneme a bude líp.

## ŘÍKAJÍ O NÁS

**Hana Silhanova** Díky za vše, hezké velikonoce

**Helena Sobotova** Hezké Velikonoce všem babickám a dědečkům a sestřičkami co se o ně starají

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



# Vážené rodiny a příznivci našeho Seniorcentra

V první řadě bychom Vám všem chtěli moc poděkovat za pomoc a dodání roušek.

Nyní několik info k současnému stavu v Seniorcentru:

Nás Domov má vypracovaný krizový plán, a to následovně:  
- pečovatelky jsou rozděleny do dvou skupin: skupina aktivní (pracuje již od

vyhlášení nouzového stavu v látkových rouškách, doprava osobním vozem zajištěna svozem, pečovatelky nikam nechodí, pouze do práce a domů)

skupina pasivní (skupina v záloze, kdyby jsme měli nedostatek personálu)

Dále jsme omezili společné aktivity - nyní probíhají individuální aktivity na pokojích (např. canisterapie, rehabilitace, cvičení, jóga, procvičování kognitivních funkcí, míčkování, muzikoterapie apod.)

Stravování se rovněž přesunulo na pokoje klientů, tzn. neschází se větší skupina klientů nikde.

Přijatá opatření proti nákaze  
v našem domově pro seniory  
- jsme bez nákazy  
- přijímáme nové klienty



Využíváme často naši zahradu, považujeme za velmi přínosné procházky s jednotlivci, jelikož velmi pozitivně působí na psychiku a my se snažíme klienty udržovat v pohodě a dobré náladě).

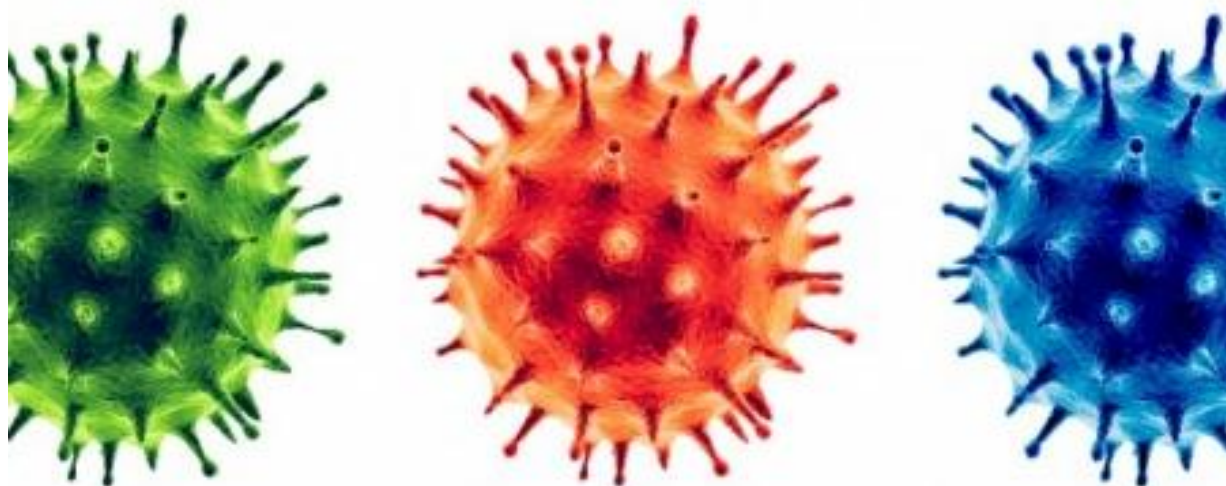
Všichni zaměstnanci neustále nosí roušky - některé jsme dostali, některé jsme si sami ušili, každá pečovatelka mění roušku v pevně stanovených intervalech, samozřejmě zůstává desinfekce rukou a předmětů s vyšším rizikem kontaminace - což platilo i v minulosti.

Zákaz návštěv od 3.3. (daleko dřív než vyhlásila vláda)  
Zaměstnanci, kteří se necítí dobře, okamžitě zůstávají doma v karanténě. Všechna nařízení plníme v předstihu několik týdnů, nečekáme na pokyny vlády (poslední pokyny, které vyšly u nás platí již více než 2 týdny).

Přijímáme nové klienty. Ti jsou ihned po přijetí umístěni odděleně od ostatních po dobu 14 dnů.

Jsme připraveni bojovat i nadále, abychom tento boj ustáli, chybí nám respirátory FFP3, obleky, rukavice, brýle (ochranné pomůcky v případě nákazy). Tyto pomůcky můžeme opatřit, ale bohužel se jedná o velký finanční obnos, proto budeme rádi i za příspěvek formou finančního daru.

Děkujeme za pochopení a za to, že jste s námi!





# Vzkazy a slova podpory na facebooku

**Milena Knauerová** Je mi smutno, že už na fotkách neuvídím svojí mamku paní E. Hončíkovou. Všem moc děkuji za veškerou péči a hlavně vám moc děkuji, že jste mě umožnili v tak těžké chvíli se s ní rozloučit a prakticky v ten den jí naposledy vidět. Z celého srdce všem pracovníkům Seniorcentra děkuji. Jste Úžasní jak se o seniory staráte. Díky Knauerová dcera.

**Věra Pokorná** Krásné s pozeňnané svátky všem klientům a obzvlášť personálu , kterému patří velký dík za starost o stařečky . Jste úžasní za vaši obětavost.

**Lucie Herinkova** Velké díky a veselé velikonoce vám všem

**Šárka Täuberová** Také přejeme krásné Velikonoce a hodně zdravíčka. Už se na vás těšíme

**Dana Tkadlecová** Přejeme za celou rodinu do Pohody, hlavně zdravíčko a pohodu ♥Veselé Velikonoce Vám všem

**Patricie Štefanov** Hoodně pozdravů a pusinek naší Mamince, Babičce a Prababičce.

**Liduška Herešová** Paní Lebdoskovou moc zdravíme a posílám fotku mých holčiček ze Štúrove ulice(bydleli jsme vedle sebe)Moc děkuji za předání vzkazu.

**Jana Venkrbcová** Moc děkujeme za vaši péči o naší maminku pí Holkovou a ostatní staroušky v téhle složité době. Držte se, ať se podaří ve zdraví vše překonat. Prosím o předání pozdravu mamince.

**Dana Tkadlecová** My Vás také zdravíme všechny... Hlavně buďte zdraví a pořád v dobré náladě... Prosíme, předejte pozdrav i paní Tkadlecové, že na ni myslíme a celému personálu děkujeme

**Blanka Čepelakova** My Vás také zdravíme všechny hlavně se držte a buďte zdravý

**Iveta Rybarova** Také zdravíme a opatrujte se

**Barbora Bauerova** Děkujeme za pozdravy a také všem mavame ,opatrujte se všichni ♥

**Hana Šilhanová** - Všem do Pohody přejeme krásné svátky jara -myslíme na vás- držte se a buďte hodně zdravý





## Kulturní aktivity na měsíc

### DUBEN 2020

V měsíci dubnu probíhají individuální aktivity.

Například:

- *Procházky po zahradě*
- *Canisterapie*
- *Individuální cvičení*
- *Muzikoterapie*
- *Bazální stimulace*
- *Výtvarné činnosti*
- *Salón krásy*
- *a spoustu dalších aktivit*

Jsou zrušeny všechny výlety,  
velké akce, společné akce.

Děkujeme za pochopení.

# Trocha historie

## BŘEZEN A DUBEN

**Březen** je podle gregoriánského kalendáře třetí měsíc v roce. Má 31 dní. Český název měsíce pochází z rašení bříz a začátek březosti zvířat.

V období kolem 21. března nastává jarní rovnodennost. Slunce při svém zdánlivém ročním pohybu protíná světový rovník – přechází z jižní polokoule na severní.

Původně byl březen v římském kalendáři první měsíc v roce.

Březen začíná vždy stejným dnem v týdnu jako listopad a v nepřestupný rok jako únor.

- 2. březen 1824** – Narozen Bedřich Smetana, český a světový hudební skladatel; jeho nejznámější skladbou je Vltava z cyklu Má Vlast
- 2. březen 1969** – Proběhl pohřeb Jana Zajíce, který se 25. února 1969 upálil na Václavském náměstí v Praze
- 3. březen 1994** – V Pasově umírá Karel Kryl, československý básník, písničkář, grafik a prozaik; byl hlavní postavou československého protikomunistického protestsongu
- 7. březen 1850** – Narozen Tomáš Garrigue Masaryk, prvního československého prezidenta.
- 8. březen 1918** – Započala bitva u Bachamače, proti sobě stanuly Československé legie proti německé armádě
- 12. březen 1999** – Den přístupu České republiky k Severoatlantické smlouvě (NATO)
- 13. březen 1918** – Skončila bitva u Bachamače, výhra čs. legií nad německou přesilou
- 14. březen 1939** – Slovensko za pomoci Berlína vyhláší samostatnost. Slovenský stát se stává jedním z prvních satelitů nacistického Německa
- 14. březen 1953** – Zemřel Klement Gottwald, první komunistický prezident v Československu (1948-1953)
- 15. březen 1939** – Německé jednotky neprávem vstoupily do rozpadajícího se Česko-Slovenska a okupovaly ho až do konce druhé světové války
- 16. březen 1939** – Byl oficiálně ustanoven protektorát Čechy a Morava a České země definitivně připojeny k Německu
- 17. březen 1896** – Narozen Josef Sudek, významný československý fotograf
- 22. březen 1471** – Zemřel Jiří z Poděbrad, husitský král (1458) a 41. český panovník; jediný český král, který nepocházel z královské dynastie, ale ze šlechty
- 23. březen 1887** – Narozen Josef Čapek, český malíř, autor slova “robot” a bratr známého spisovatele Karla Čapka
- 25. březen 1420** – Bitva u Sudoměře; Husitští bojovníci v počtu 400 bojovníků, žen a dětí s 12 bojovými vozy porazili 2000 těžce oděných jízdních rytířů katolických feudálů
- 28. březen 1914** – Narozen Bohumil Hrabal, vynikající český spisovatel





# Duben

**Duben** je čtvrtý měsíc gregoriánského kalendáře v roce. Má 30 dní.

Před přechodem do gregoriánského kalendáře to byl druhý měsíc v roce. Jméno duben pochází od slova dub.<sup>[1]</sup>

Duben začíná stejným dnem v týdnu jako červenec a v přestupném roce jako leden.

První dubnový den se nazývá **april**. Už od 16. století je april spojen s různými žertíky a drobnými zlomyslnostmi.

Aprílové počasí označuje počasí nestálé, proměnlivé a používá se i tehdy, pokud se hovoří o proměnlivém a nestálém počasí v jiný čas.

**3. duben 1876** – Narozen Tomáš Baťa, zakladatel největší obuvnické firmy na světě – Baťa

**4. duben 1969** – V Jihlavě se upálil Evžen Plocek, stal se tak pomyslnou třetí pochodní po J. Palachovi a J. Zajícovi

**9. duben 1891** – Narozen Vlasta Burian, jeden z největších prvorepublikových československých herců

**9. duben 1969** – Zemřel Evžen Plocek, který se 4. dubna 1969 upálil v Jihlavě na protest sovětské okupaci Československa

**12. duben 1944** – Narozen Karel Kryl, československý písničkář, grafik a prozaik; byl hlavní postavou československého protikomunistického protestsongu



# Velikonoce



**Velikonoce** (latinsky pascha, řecky πάσχα – *pascha*, hebrejsky פֶּסַח *pesach* – přechod, přejití) jsou nejvýznamnějším křesťanským svátkem, oslavou zmrtvýchvstání Ježíše Krista. Vedle toho jsou Velikonoce obdobím lidových tradic spojených s vítáním jara, které s náboženským svátkem souvisejí jen volně.

V užším náboženském pojetí se Velikonocemi míní pouze slavnost Zmrtvýchvstání Páně neboli Vzkříšení Krista (Boží hod velikonoční), ke kterému mělo dojít třetího dne po jeho ukřížování, resp. vigilie na Bílou sobotu („velká noc“), v širším pojetí se jimi myslí Velikonoční triduum (příčemž období od Zeleného čtvrtka až do sobotní vigilie je vlastně součástí postní doby, tedy ne doby velikonoční, toto pojetí je tedy terminologicky ne zcela správné), v nejširším smyslu pak celá doba velikonoční, tedy padesátidenní období od neděle Zmrtvýchvstání do letnic. Kristovo ukřížování se událo kolem roku 30 či 33 v blízkosti významného židovského svátku *pesach*, který je památkou vysvobození Izraelitů Mojžíšem z egyptského otroctví. Tak jako Letnice jsou tedy původně (i podle latinského názvu) svátkem židovským a do roku 325 se slavily ve stejný den jako svátek židovský.

Velikonoce jsou pohyblivý svátek, datum se rok od roku mění. V západní křesťanské tradici neděle Zmrtvýchvstání připadá na první neděli po prvním jarním úplňku po rovnodennosti, tedy na měsíc březen či duben.

U Slovanů a Germánů splynuly lidové oslavy Velikonoc s pohanskými slavnostmi jara (pohanský název *Easter*), které oslavovaly procitnutí přírody ze zimního spánku. Díky tomu do lidových oslav Velikonoc přešly v germánském a slovanském prostoru mnohé původem pohanské zvyky. Historicky lze symboly Velikonoc vystopovat jako univerzální symboly jara a plodnosti například až do starověkého Egypta, kde zelený Chonsu, syn beraního Amona, stvořitelsky oplodní Kosmické vejce. Lidové zvyklosti spojené s Velikonocemi se pochopitelně místně liší. Vzhledem k časové blízkosti křesťanských Velikonoc a jarní rovnodennosti mají tyto tradice původ v pohanských oslavách příchodu jara. Podle etnologie tedy navazují na tradici původně pohanskou (jako např. Beltain, Morana).

## Velikonoční symboly

**Beránek** představuje v židovské tradici Izrael jako Boží stádo, které vede Hospodin. Zároveň Židé při *pesachovovém* svátku pojídají *pesachového* beránka jako připomínku svého vysvobození z Egypta. V křesťanství je beránek Boží jedním ze symbolů Ježíše Krista, neboť obrazně podle



křesťanské víry on je beránek, obětovaný za spásu světa.

**Kříž** je nejdůležitějším z křesťanských symbolů, protože Kristus byl odsouzen k smrti ukřižováním. Tento trest patřil k trestům nejvíce krutým a ponižujícím. Tento symbol je ale mnohem starší. Ukřižování odpovídá zimnímu slunovratu, kdy Slunce vstupuje do souhvězdí Jižního kříže.

Bohoslužba velikonoční vigilie začíná zapálením **velikonočního ohně**, který symbolizuje vítězství Ježíše Krista nad temnotou a smrtí. Od tohoto ohně se pak zapaluje velikonoční **svíce** (paškál). Ta je v mnoha kulturách chápána jako znamení života. Takto zapálená svíce se v průběhu velikonoční bohoslužby noří do křestní vody, je ozdobena znamením kříže a symboly  $A$  a  $\Omega$ , tj. začátku a konce věků, jimiž je Kristus. Tato svíce se potom zapaluje po celou velikonoční dobu až do letnic a při každém křtu, aby se naznačilo, že křest patří k Velikonocům. Tato svíce se též rozžihá při křesťanském pohřbu na znamení toho, že zemřelý stejně jako Kristus prošel branou smrti; a církev se za něj modlí, aby vstal k novému životu s Bohem. Pálení čarodějnic či Beltain je pohanskou obdobou (například Pääskkärriing) a například ve Finsku se koledníci převlékají za čarodějnice. Oheň zde symbolicky očišťuje od zlého ze zimního období.

Dalším z velikonočních symbolů je **vajíčko**, symbol nového života, neboť samo zárodek života obsahuje. V mnoha kulturách je vejce symbolem plodnosti, života a vzkříšení. Už ve starověkém Egyptě či Persii se na svátky jara barvila červeně vajíčka (červená jako symbol dělohy). Zdobení skořápek vajec však může sahát až do pravěku. V souvislosti s lidovou tradicí se zvyk tato vejce malovat udržuje i nadále (označení „kraslice“ je pak odvozeno od červené barvy). Důvodem pojídání vajec o Velikonocích byla zřejmě i skutečnost, že vejce se nesměla jíst v postní době jakožto lacticinie. V západním křesťanství se vejce vykládá jako symbol zavřeného hrobu, z něhož vstal Kristus, jako symbol nesmrtnosti. Ve východním křesťanství se červené vykládá jako krev Krista.

**Kočky** symbolizují palmové ratolesti, kterými vítali obyvatelé Jeruzaléma přicházejícího Krista. Tradičním křesťanským zvykem je jejich svěcení na Květnou neděli a používání popela z jejich spálení o Popeleční středě.

Ačkoli mnoho nenáboženských tradic má své kořeny v křesťanské symbolice, některé velikonoční symboly můžeme vystopovat až z předkřesťanské doby. Například **zajíček** má zřejmě původ v pohanských rituálech oslavující příchod jara, avšak např. v byzantské ikonografii představoval zajíc Krista. Symbolika zajíce pochází z tradice oslav svátku pohanské bohyně plodnosti Eostre. Z jejího jména je odvozeno slovo Easter, anglický název křesťanských Velikonoc. Podle legendy bohyně Eostre proměnila ptáčka, který umrzl ve vánici, v zajíce. On pak z vděčnosti každé jaro kladl vejce jako pták.

**Křen** symbolizuje hřebíky či hořkost utrpení Krista. Zvyk pojídat křen o Velikonocích se udržuje především v Polsku, Rakousku a Slovinsku. Odpovídá židovské tradici, kdy o pesachu se pojídá jako hořká bylina (*maror* symbolizující utrpení při Exodu) při Seder, kdy se také pojídá kost z beránka či *bejca* (vejce).





**Mléko s medem** symbolizuje dvojjedinnost Krista. Ve formě tzv. jidáše symbolizuje provaz Jidáše Iškariotského. Mléko a strdí symbolizuje zaslíbenou zem z Exodu, což je přejato i do legendy o Praotci Čechovi.

S beránčím Amonem byl ztotožňován i Zeus, který byl jako mladý krmen mlékem a medem. Dvojjediný Amon-Re má slzy, ze kterých se zrodili lidé a které symbolizují med nebo včely.

Reova

manželka Hathor (respektive Mut) je kraví bohyně mléka (symbolizuje Mléčnou dráhu).



Velikonoční vajíčka malovaná barevným voskem z Jižních Čech

Ve východní tradici jsou vajíčka červená a symbolizují krev Krista

### Nenáboženské velikonoční tradice

Už od svátků jara, které jsou starší než Velikonoce, jsou časem oslav a veselí. Dnes jsou i komerčně důležité, protože se na ně váže mnoho zvyků, k jejichž uskutečnění je třeba vynaložit nějaké úsilí nebo jen tak zajít na nákup. Prodávají se například velikonoční pohledy, ozdoby nebo cukroví v podobě velikonočních vajíček, beránků nebo zajíčků.

**Řehtání** – od čtvrtka do soboty chodili po vsi chlapi školou povinní a nahrazovali zvony, které odletěly do Říma. Na Zelený čtvrtek se šlo po škole a navečer, na velký pátek ráno před školou, po škole a na večer a naposledy na bílou sobotu ráno. Chodili tak aby obešli celou vesnici a u každého křížku se modlili. Na Velký pátek v podvečer obešli ves dům od domu, kde vykoledovali nějaké vajíčko, sladkost – sušené švestky, křížaly či drobné mince. Nejstarší z chlapců se nazýval kaprál. V některých oblastech měli slaměného Jidáše.

V Česku je prastarou tradicí **hodování a pomlázka**. Na Velikonoční pondělí ráno muži a chlapi chodí po domácnostech svých známých a šlehají ženy a dívky ručně vyrobenou pomlázkou z vrbového proutí. Pomlázka je spletena až z dvaceti čtyř proutků a je obvykle od půl do dvou metrů dlouhá a ozdobená pletenou rukojetí a barevnými stužkami. Podle tradice muži při hodování pronášejí koledy. Nejznámější velikonoční koledou je tato krátká říkanka: „*Hody, hody doprovody, dejte vejce malovaný, nedáte-li malovaný, dejte aspoň bílý, slepička vám snese jiný...*”

Jestli dojde dříve na pomlázku, nebo koledy, záleží na situaci. Ačkoli může být vyšlehání bolestivé, není cílem způsobovat příkoří. Spíše je pomlázka symbolem zájmu mužů o ženy. Nenavštívené dívky se mohou dokonce cítit uražené. Vyšupaná



žena dává muži barevné vajíčko jako symbol jejích děků a prominutí. Pověst praví, že dívky mají být na Velikonoce vyšlehány, aby zůstaly celý rok zdravé a uchovaly si plodnost. V některých oblastech ženy mohou pomlázku oplatit odpoledne, kdy vylívají na muže a chlapce kbelíky studené vody. Zvyk se napříč českými zeměmi mírně mění.

Jiný výklad pomlázky – odvozeno od pomlazení, tj. omlazení. Proto muži používají mladé proutí s největším podílem „životní síly“, kterou jakoby předávají vyšlehané osobě. Z téhož důvodu ženy dávají jako odměnu za omlazení vajíčko, prastarý symbol nového života. Jinak v Čechách, na rozdíl od Moravy, nejsou tradicí hody ale koleda (hody jsou spíše pomístní název), přičemž koleda probíhala v průběhu roku vícekrát, ne jen v období velikonoc a jejím původním smyslem byla ochrana před špatnými vlivy a posílení těch dobrých. Za toto byli koledníci odměňováni. V průběhu doby se původní smysl vytrácel a vlastně se stala „lepší“ formou žebroty chudší části obyvatelstva.

Při pomlázce a hodování **muži zpívají či recitují písně (koledy)**, např.:

"Hody hody doprovody, dejte vejce malovaný, nedáte-li malovaný, dejte aspoň bílý, slepička vám snese jiný."

"Kázal kadlec i kadlička, aby daly tři vajíčka, jedno modrý a dvě rudý, kuřice vám snesou jiný."

"Na zeleném proutku, u nás doma v koutku, vajíčko se protáčí, moje milá otáčí."

Dále se chodí hrkat na hrkače a řečtačky, dříve se věřilo v odhánění zlých duchů a sil zjara od dědin a vesnic, po kristianizaci, aby "odlétly zvony do Říma".





## RUBRIKA – ZAMĚSTNANEC MĚSÍCE



### **Zaměstnancem měsíce se stala naše vrchní sestra Bc. Věra Sloupová, Dis.**

Naše paní vrchní sestra sem nastoupila minulý rok jako velmi zkušená žena. Předtím pracovala 36 let na akutní medicíně, 12 let učila na střední zdravotní škole a 15 let jezdila jako terénní sestra v domácí péči. Vystudovala vysokou školu v oboru Ošetrovatelství, dále má zkušenosti z chirurgie, psychiatrie, interny a také

v organizaci a řízení. Ve volném čase sportuje, má ráda turistiku, jezdí na běžkách a v současné době je jejím největším zájmem narozený vnouček (i když nyní se s ním nemůže vídat). **Děkujeme paní vrchní za skvělou práci, kterou zde odvádíte. ☺**





## Interview s klientem

Tentokrát s *Janou Samkovou*

### **Dobrý den, jak se máte?**

Dobře no, jak se to vezme. Někdy jo někdy ne.

### **Zaptám se na Váš život, kde jste se narodila?**

V Košřanech, tam jsem chodila i do školy.

### **A po této škole?**

Pak jsem dělala večerní roční kurz, protože jsem dělala v kanceláři na stroji. Napřed jsem dělala na hospodářský správě a pak jsem dělala v archivu.

### **To jste dělala celý život?**

No, a pak jsem šla do důchodu, protože jsem přestala vidět na levé oko.

### **A kde jste poznala svého manžela?**

V Condordii na zábavě.

### **A jak přesně jste se tam seznámili?**

No chodil pro mě tancovat no tak jsme se seznámili.

### **Jak dlouho jste spolu byli?**

Hodně let.

### **Celý život?**

Ano, celý život.

### **Měli jste se rádi?**

Jo, myslím, že jo, někdy zlobil, chodil na pivo.

© To se mi někdy nelíbilo.

### **A co děti, vnoučata?**

Mám jednu dceru, jmenuje se Jana jako já. A mám jednoho vnuka a dvě pravnučky.

### **Co jste dělala ráda v životě?**

Měla jsem zahrádku, tak to jsem měla ráda, ale pak jsem ji musela pustit, protože mi onemocněl manžel a já bych na to sama nestačila.

### **A pěstovala jste si ovoce a zeleninu?**

Ano, pěstovala.

### **Bavilo vás ještě něco jiného?**

Ne, jenom ta zahrádka.

### **A jak se Vám taky líbí?**

Ale jde to.

### **A co tady děláte ráda?**

Nic. Chodím.

### **Chodíte na procházky?**

Jo, nejradši chodím na procházky.

### **Jinak Vás nic nebaví?**

Ne, koukat na televizi mě baví.

Dcera mi koupila vlastní televizi, tak koukám, to je všechno.

### **Jste tady spokojená?**

Jo celkem jo.

**To jsem ráda, moc děkuji za rozhovor a mějte se krásně.**



## *JÍDLLO MĚSÍCE*

Za nejchutnější jídlo  
měsíce *BŘEZNA* a  
*DUBNA* bylo vyhlášeno:

***Krkonošská kuřecí  
játra, brambory***



*Bon Appetit*

# Recepty našich klientů

## Velikonoční nádivka

### Suroviny

- starší rohlíky
- vejce
- sůl
- petrželka
- mladé kopřivy
- kontryhel
- sádlo na vymazání pekáčku
- 25 g uzeného masa (na 1 rohlík)
- 2 vejce

### Postup přípravy receptu

1. Vepřové a uzené maso spolu uvaříme. Vyjmeme a po vychladnutí jemně nasekáme.
2. Rohlíky nakrájíme na drobné kostičky, zalijeme vývarem z masa a necháme vsáknout.
3. Potom utřeme žloutky se solí, přidáme nadrobno nasekanou petrželku, mladé kopřivy a kontryhel a spojíme se změkklými rohlíky.
4. Nakonec vmícháme ušlehaný sníh z bílků. Dáme péci a podáváme s hlávkovým salátem.





# Rady našich babiček a prababiček...

Petrklíč, prvosenka - účinky na zdraví, co léčí, použití, užívání, využití

Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch

**Petrklíč (= prvosenka jarní) a petrklíč vyšší (latinsky primula veris, primula elatior) léčí nemoci dýchacího ústrojí, zahlenění, revma, lehčí neurózy, tlumí záněty. Prvosenka jarní je vytrvalá rostlina, vysoká asi 20-30 cm. Má válcovitý oddenek s trsem drobných kořínků. Vytváří přízemní růžici obvejčitých, celistvých listů. Na konci duté lodyhy je jednoduchý okolík žlutých květů.**

## Účinky rostliny:

- kašel
- nachlazení
- revma, revmatoidní artritida, revmatismus
- zahlenění, odhlenění, ředění hlenu, usnadňuje vykašlávání (expektorancium)
- zánět průdušek (bronchitida)
- zápal plic (zánět plic)
- bolesti hlvy
- neuróza
- horečka
- porucha metabolismu
- revma, revmatoidní artritida, revmatismus
- vypocení, potopudná bylina
- bolesti trojklanného nervu (trigeminu) při neuralgii nebo neuritidě
- artróza kloubů
- **petrklíčová tinktura je velmi vhodná na chronickou rýmu, zadní rýmu a problémy s paranazálními dutinami**

**TIP ZBYŇKA MLČOCHA:** Petrklíč je ve větších dávkách mírně jedovatý. Tuto bylinu by neměli užívat pacienti beroucí léky na ředění krve. Také těhotné ženy by neměly překračovat běžné terapeutické dávky. Při sběru rostliny může někdo dostat nepříjemnou alergickou reakci.

Plodem je jednopouzdrá tobolka s množstvím drobným černých semínek. Kvete od začátku března do května. Prvosenka vyšší je velmi podobná, má však delší stvol a užší květ sytě žluté barvy.



### Používané části:

Používá se především kořen, dále pak stvol s květem.

### Léčivé vlastnosti:

Rostlina obsahuje velké množství saponinů, které **rozrušují (ředí) hlen, takže petrklíč usnadňuje vykašlávání, odhleňuje, tlumí a zvlhčuje kašel**. Užívá se i při **bronchitidě (zánětu průdušek), zápalu plic** atd. Dále se rostlina užívá při slabších **neurózách, tiší bolest hlavy**. Droga se užívá i při prochlazení hlavy a **horečce (horečnatých onemocněních)**. Petrklíč dále pomáhá při **látkové výměně (metabolismu)**. Užívá se při **revmatoidní artritidě**. Je mírně **potopudný (zvyšuje pocení)**. **Tlumí záněty**. Zevně, jako obklad, se používá při **bolestech trojklanného nervu** nebo **artritických kloubů**.

### Způsob použití:

Z natě a kořenů lze dělat tinkturu, která se dávkuje 3x30 kapek denně. Z květů a stonku se dělá nálev. Lze jej užít hlavně do směsi bylin **proti kašli, nachlazení a revma**. Z kořene se dělá odvar. Petrklíč má slabě medovou vůni, a proto je vhodný k provonění bylinných směsí.

### Použití v kosmetice:

Mast z petrklíče se používá na spáleniny od sluníčka a na skvrny na kůži. Z nálevu (asi 10 gramů květu) se dělají vlasové koupele. Po nich jsou vlasy hedvábné, jemné a příjemně voní. Týmž nálevem se též omývá mastná pokožka a ucpané póry.

### Použití v kuchyni:

Květy lze přidávat do jídla jako barvivo. V mnoha pokrmech se při vaření rozpadnou. Mladé listy se připravují jako jarní salát, případně se vaří jako kapusta. Z květů se dříve dělaly bonbony: Květ se namočí do trochy vody. Pak počkáme, až květy nasáknou vodou a zeslizovatí. Přidáme cukr nebo sirup či med a vše vaříme, dokud nám nezůstane hustá kaše. Pak necháme vše vychladnout a lžičkou si "bereme" jednotlivé bonbony.

### Rozšíření a výskyt:

Petrklíč pochází z Evropy a Asie. U nás roste na vlhkých loukách, v listnatých světlých hájích, podél cest a podobně.



### Sběr:

Petrklíč je u nás chráněná rostlina a nesmí se sbírat kořen. U doma pěstovaných rostlin se kořen sbírá na podzim. Stonek s květem se sbírá brzo po poledni na počátku květu. Květ je možné sušit na slunci. Sušenou drogu chráníme před hmyzem.

### Možnost záměny:

U nás se prakticky setkáme jen s prvosenkou jarní a vyšší, které jsou z bylinářského hlediska zaměnitelné.

### Pěstování:

V zahradnictví lze koupit velké množství šlechtěných prvosenek, občas i prvosenku jarní. Semena prvosenky lze velmi snadno nasbírat v přírodě. Začátkem května již rostlina má drobná kulatá semínka, která vložíme do vlhké, humózní půdy. Má ráda dostatek vláhy a snáší i polostín. Na vhodném místě se sama dobře množí.

### Látky obsažené v petrklíči (prvosence):

Saponiny, flavonoidy, glykosidy, silice, minerální soli, třísloviny, kyselina křemičitá.

### Poznámky:

**Pozor! Obě rostliny jsou chráněné, trhat lze pouze nadzemní část. Při sběru buďte opatrní, neboť petrklíč má mělké kořeny.**





# Co se u nás dělo v ÚNORU A BŘEZNU

*Upozornění: fotografie jsou z doby, kdy ještě Coronavir Covid u nás nebyl, tudíž na fotkách nemáme roušky. Děkujeme za pochopení.*

## Oslava narozenin Helmuta



## Narozeniny naší paní ředitelky



*Individuální cvičení*



*Bon Appetit*



*Když fungovala kavárna..*



*Taneční odpoledne*



*Televizní show*







*Výlet do solné jeskyně*

*Salón krásy*



*Perličkové koupele...*



*Pobyt venku*





*Opatření se zpřísňují...*



*Ale my se snažíme klientům pobyt co nejvíc zpříjemnit..*

*Například dobrým jídlem...*



*Pobytem venku a spoustou dalších individuálních aktivit*

*.....Canisterapií*





# Dětská skupina Pohoda

*V současné době je dětská skupina v omezeném provozu a neprobíhá žádná mezigenerační spolupráce. Přinášíme Vám alespoň nějaké fotky z minulosti pro potěšení ☺*



# *Jak pečovat o stárnoucí rodiče. Nejsme superhrdinové, ale lidé, upozorňuje odbornice*

## Zuzana Hronová

Česká společnost stárne. Každý den u nás odchází do důchodu 165 lidí. V roce 2015 žily v Česku dva miliony lidí 65+, v roce 2050 to budou tři miliony, a senioři tak budou tvořit třetinu společnosti. Nejrychlejší nárůst zaznamená skupina 85+. Znamená to, že i čím dál více lidí řeší, jak se postarat o rodiče, když už to sami nezvládají. Odborníci radí, že především by na vše neměl zůstat člověk sám.

S věkem ubývá psychických i fyzických sil, starší lidé tak mohou mít větší potíže vycházet mimo domov, což ale vede ke ztrátě sociálních kontaktů a ještě větší fixaci na rodinné příslušníky. Nejčastějšími problémy českých seniorů jsou proto **pocity izolace a osamělosti**.

Dokazují to nejen data z posledního sčítání lidu, která ukázala, že je v Česku 65 tisíc jednočlenných domácností seniorů, ale i data Linky seniorů, kterou provozuje organizace Elpida. Téma samoty obsazuje každoročně první příčku ve statistikách hovorů. Za prvních šest měsíců letošního roku se na pracovníky linky obrátilo už 1424 lidí.

Stárnutí je přirozenou součástí života, která dříve či později ovlivní všechny členy rodiny. Co všechno dlouhodobá péče obnáší? Na co se připravit? Co ještě zvládnout sám a co již přenechat jiným? A jak pečovat sám o sebe? Přečtěte si rady připravené ve spolupráci s centrem pro seniory Elpida a s jejich [Linkou seniorů \(800 200 007\)](#).

Mezi všední denní činnosti, které se vztahují k péči o sebe sama, patří například hygiena, oblékání, přesun v rámci domácnosti, příprava jídla a pití a jeho konzumace, používání toalety. Má-li rodič potíže s prováděním těchto úkolů, je nutné zvážit pomoc. Odborníci radí, **aby dotyčný se svým rodičem nějaký čas pobyl** a zjistil, co všechno už sám nezastane a s čím potřebuje pomoci. Jedná se o první krok ve správném nastavení péče.

**"Samozřejmě je důležité se svých rodičů zeptat na to, s čím sami potřebují pomoci, co by uvítali. Je velmi dobré být s nimi v častějším osobním kontaktu a mít také na paměti, že 'nedělní odpolední káva'**





může přinést jiný obrázek než to, že zůstanete s rodiči přes noc a vidíte, jak se pohybují po domě, jak zvládají péči o sebe i domácnost," podotýká Kateřina Bohatá, vedoucí Linky seniorů. "Je důležité nezapomínat také na záležitosti, které nejsou na první pohled vidět, jako například zajištění pravidelných plateb, uzavírání nejrůznějších smluv, péče o zdraví," dodává. "Ujistěte se, že dobře rozumíte diagnóze - ptejte se lékařů na prognózu, možnosti podpůrné léčby, rehabilitace či snížení míry bolesti. Po určitém čase si vyžádejte kontrolní vyšetření. Pokud máte pocit, že se vám s lékařem nedaří spolupracovat, nebojte se ho změnit. Vytvořte spolu tým, jehož cílem je dobrá péče o nemocného. Sdílejte dílčí úspěchy," radí expertky z organizace Elpida, věnující se seniorům, Klára Gramppová a Kateřina Bohatá.

### **Jak zvládnout péči?**

Je důležité si uvědomit, že člověk nemusí vše zvládat sám. Navíc ne každému práce a jeho osobní život umožňují, aby si staré rodiče vzal k sobě domů nebo se o ně každodenně staral.

**"Situace péče o rodiče je náročná. A to je dobré si připustit již v momentě, kdy s péčí začínáme. Důležité je nebát se říci o pomoc, radu někomu, kdo má s péčí zkušenosti," říká šéfka Linky seniorů a radí hned od začátku vytvářet kolem seniora tým pečujících.**

### **Na jakou instituci se obrátit?**

Existují organizace poskytující sociální a zdravotní služby, které pomohou se základními věcmi, aby váš blízký mohl zůstat doma i v momentě, kdy to sám nezvládne.

Když hledáte domácí péči na internetu, vyrojí se také spousta podezřelých stránek a kontaktů. Nejjistější je **obrátit se na místní sociální odbor nebo na místní charitu** a s ní se domluvit. Buď poradí, jak dál, nebo přímo zajistí profesionální domácí zdravotní péči, popřípadě odlehčovací služby.

"Střídat se v rodině i využívat služeb a odborníků v okolí - mít někoho, s kým se o péči dělíme, někoho, s kým spolupracujeme v oblasti sociální, v oblasti péče o zdraví a podobně. Je velice těžké, pokud se péče o seniora 'navalí' na jednoho člověka. Existuje pak velké riziko, že dojde k selhání," upozorňuje.

### **Jakou pomoc pro seniora zvolit?**

To rozhodování je nesmírně těžké, v hlavě se rojí spousta otázek: Mám nechat vše při starém, když stárnoucí rodič tak těžko snáší jakékoliv změny, a říkat si, že to nějak dopadne - vždyť doteď to nějak šlo, tak proč ne nyní? Nebo nechat rodiče v jeho bytě a zařídit mu terénní sociální službu? Bude to ale stačit? Co večer, v noci? Nebo si ho vzít k sobě domů? Ale zvládnou se starat? Nebo ho dát do domova pro seniory? Ale jak budu v jeho očích vypadat?



"Je potřeba vzít v úvahu konkrétní potřeby daného člověka, a to nejen ty oblasti, kde potřebuje pomoci, ale také jeho přání, zájmy, vše, co je pro něho důležité," vyjmenovává Kateřina Bohatá. Ten, kdo se rozhoduje pečovat, by podle ní měl také zvážit své možnosti - jaké služby jsou v okolí dostupné a jak můžeme jako rodina zajistit, že si je budeme moci finančně dovolit? A také je nutné zvážit, jaké jsou mé osobní možnosti, a to časové, fyzické, psychické, prostorové i finanční.

"Terénní sociální služba znamená často nejmenší nutnost změny v životě seniora - bývá vedle rodinné výpomoci tím prvním krokem. Změna bydliště je pro seniora poměrně zásadní změnou a je dobré, když k tomu dojde ve chvíli, kdy i senior sám vnímá, že opravdu potřebuje podporu a péči (téměř) 24 hodin denně," dodává.

### Co když senior péči odmítne?

„Pokud senior péči odmítá, pravděpodobně pro to má nějaký svůj důvod. A zde se vyplatí klidný vlídný rozhovor. Ptejte se proto, co seniorovi brání, čeho se obává, na jaké zkušenosti své rozhodnutí staví," radí Kateřina Bohatá.

Často se prý ukazuje, že seniorům v té chvíli chybí informace. "Vždyť jak může souhlasit s pravidelnými návštěvami cizí pečovatelky, kterou ještě nikdy neviděl? Překážkou také bývá, pokud přijetí takové služby senior vnímá jako svou osobní prohru či selhání. Proto by jakákoliv nabídka pomoci měla být dávana velmi citlivě a s respektem. To, že si pro bolest kloubů už nedokážu sám dojít nakoupit, neznamená, že jsem méně člověkem," vysvětluje.

27

### Pomoc nabízet, nebo vnutit?



Foto: Shutterstock.com

Každý člověk potřebuje cítit, že je respektovaný. Pomoc a podporu je proto dobré **nabízet, ale nenutit ji násilím**. "Pokud zrovna nějaký úkon nejde provést, zvažte, zda je nezbytné udělat ho právě teď, a to i za cenu ztráty pohody a klidu. Nenechte si kazit společné chvíle potížemi v každodenním fungování

ani nereálnými očekáváními od okolí i sebe samých. Společně strávený čas a sdílená radost budou jednou těmi nejcennějšími vzpomínkami," nabádá vedoucí Linky seniorů Kateřina Bohatá.

A přidává další poučku: "Tím nejlepším zdrojem informací o tom, co váš blízký skutečně potřebuje, je on sám."

"Všímejte si, kdy je spokojený. Ptejte se, jaká forma pomoci je pro něj přijatelná a úlevná. I přestože nemocný vaši péči možná náležitě neocení. Budou se střídát



dny, kdy budete vděční a šťastní, že jste se rozhodli pečovat, a dny, kdy budete cítit vztek či lítost a zoufalství," líčí pocity, které asi zná každý pečující.

### **Jak zvládnout péči finančně?**

Když pečujete o blízkého, můžete využít finanční příspěvek od státu. Nejčastěji se jedná o tzv. **dlouhodobé ošetřovné**, o které lze zažádat po minimálně sedmidenní hospitalizaci. Další možností je **příspěvek na péči**, určený pro hrazení služeb, které senior potřebuje, a má více stupňů.

"Myslete také na to, že vaši rodiče budou potřebovat pomoc s plánováním rozpočtu, placením účtů atd., proto je dobré se domluvit, kdo finanční agendu za rodiče převezme," připomíná Bohatá.

Dlouhodobé ošetřovné umožňuje občanům zůstat doma v situaci, kdy budou pečovat o člena rodiny, u kterého ošetřující lékař zdravotnického zařízení poskytujícího lůžkovou péči (zpravidla nemocnice) rozhodl, že jeho zdravotní stav potřebuje po propuštění z hospitalizace domácí celodenní péči. K žádosti budete potřebovat vyjádření lékaře ještě před propuštěním z nemocnice.

### **Snažit se být za superhrdinu?**

Dlouhodobá péče je náročná fyzicky i psychicky, pečující se zpravidla cítí vyčerpaní. "Je důležité si uvědomit, že i přes všechna naše přání nejsme superhrdinové, ale lidé. Pokud se vám někdy něco nepodaří podle očekávání, nevyčítejte si to. Je normální cítit vztek, zlost i zoufalství. V takových chvílích je užitečné vyhledat podporu či odbornou pomoc," radí Kateřina Bohatá.

Aby člověk mohl být někomu oporou, musí zůstat silný, a proto myslet při plánování péče i na své potřeby. "**Důležité je nebýt na to sám**. Mít možnost se o péči rozdělit: já nakupuji a pomáhám s hygienou, ty sekáš zahradu a pomáháš s úklidem. Je dobré mít možnost se nechat vystřídat, mít čas odpočívat a zabývat se jinými věcmi, nebát se říci si o pomoc," vyjmenovává.

Například i v telefonátu na Linku seniorů lze dle jejích slov získat vedle praktických informací a kontaktů také nápady, jak péči usnadnit či odložit pocit únavy nebo znovu najít pocit smyslu v překonávání rutinních úkonů.

### **Desatero pečujícího**

Klára Gramppová a Kateřina Bohatá z Linky seniorů připravily tzv. **Desatero pečujícího**, které může sloužit jako první rozcestník, jak a co zajistit, kde hledat podrobnější informace, na co si dát pozor. Desatero si můžete jednoduše stáhnout a třeba si ho vložit do knihy nebo diáře nebo umístit na ledničku, abyste měli neustále na očích, že na péči o svého blízkého nejste sami.

Ať se při péči o blízkého člověka potýkáte s jakoukoliv výzvou, **Linka seniorů 800 200 007** je vám k dispozici 365 dní v roce od 8 do 20 hodin. Je anonymní a zdarma.

<https://zpravy.aktualne.cz/domaci/pece-o-starnouci-rodice-nejsme-superhrdinove-ale-lide>





# Koronavirus: Podle čínských vědců existují dva typy SARS-CoV-2

Čínští vědci tvrdí, že existují celkem dva typy nového koronaviru SARS-CoV-2.. Jeden z těchto typů je agresivnější (přibližně 70 % analyzovaných kmenů), zatímco druhý méně agresivní (přibližně 30 % analyzovaných kmenů). První zmíněný převládal v počátečních stádiích epidemie ve Wu-Chanu, ale od ledna se frekvence jeho výskytu začala snižovat.

## Co je to koronavirus a jaké má příznaky

Pojem **koronavirus** se používá jakožto souhrnné označení pro čtyři rody virů z podčeledi Coronavirinae: Alphacoronavirus, Betacoronavirus, Gammacoronavirus a Deltacoronavirus. Tyto obalené RNA viry byly původně známy pouze coby původci infekcí u zvířat (ptáků a savců). Během šedesátých let 20. století však **vyšlo najevo, že způsobují nemoci také u lidí.**

Nejprve se jednalo o obyčejná nachlazení, ale v roce 2002 byl odhalen koronavirus zodpovědný za syndrom náhlého selhání dýchání (SARS). Za dalších 10 let se pak objevil virus MERS, který vyvolával nebezpečné choroby ledvin a plic.

**V prosinci 2019 se v Číně začal šířit nový typ koronaviru, tzv. SARS-CoV-2 (dříve 2019-nCoV).** Není tak smrtící jako výše zmíněný SARS, ale stále je o něm k dispozici jen málo informací.

Jeden z největších problémů spočívá v tom, že **nemoc začíná jako běžné nachlazení či chřipka.** Pacientovi se špatně dýchá, kašle, má teplotu, někdy se přidávají průjmy. To znamená, že laik v podstatě nemá šanci nemoc rozpoznat. Virus je prokazatelně přenosný z člověka na člověka. Každý jedinec na něj ale může reagovat jinak.

Pokud se tedy výše popsané příznaky vyskytnou u někoho, kdo nedávno cestoval do rizikové oblasti, měl by raději neprodleně navštívit svého praktického lékaře. Světová zdravotnická organizace coby preventivní opatření doporučuje umývat si důkladně ruce, vyhýbat se kontaktu s jedinci s příznaky respiračních onemocnění a divokými i domácími zvířaty, a pečlivě vařit maso a vejce.

Jiní odborníci mezitím dospěli k závěru, že mutace zjištěné v Brazílii nepředstavují žádný důvod k panice. Virus prý stále zůstává dostatečně stabilní na to, aby proti němu mohla fungovat jediná vakcína.



Na vývoji vakcíny proti koronaviru SARS-CoV-2 v současné době intenzivně pracuje několik týmů z USA i Číny. Situace však není příliš optimistická – podle vědců totiž rozhodně nejde o malou výzvu.

Například americký National Institutes of Health (NIH) oznámil, že klinické zkoušky jeho vakcíny mohou začít až za několik měsíců. A i pokud dopadnou dobře, dotyčný preparát bude dostupný nejdříve za rok.

USA se začíná testovat nově vyvinutý lék proti koronaviru. Jmenuje se Remdesivir a na jeho vývoji se podílel český vědec Tomáš Cihlář.

Běžná zdravotnická rouška před koronavirem ani jinými viry neochrání. To umí až respirátory nejvyšší třídy.

Účinnost léku se musí nejprve vyzkoušet a prokázat, nemá smysl jej okamžitě nasazovat globálně. Do testu by se mělo zapojit přibližně 400 lidí z celého světa, u kterých je koronavirus identifikován. Následně bude polovině pacientů podáván Remdesivir a druhé polovině placebo. Tím se účinnost léku jednoznačně prokáže.

Remdesivir není nový lék, už se vyvíjí několik let. Využívá nového principu potlačení virové nákazy a může účinkovat proti více typům virů. Testy již proběhly na virová onemocnění SARS a MERS, které způsobuje podobný typ viru jako je současný koronavirus, a lék se v těchto případech ukazoval jako účinný. WHO proto Remdesivir aktuálně považuje za nejvíce nadějný lék, který by proti koronaviru mohl zabrat.

Na nemoc označovanou COVID-19, kterou způsobuje koronavirus SARS-CoV-2, zatím lék neexistuje. U vyléčených pacientů je zřejmé, že si s nemocí imunitní systém člověka dokáže poradit, ale zejména oslabení jedinci jsou vystaveni vyššímu riziku. Lékaři nasazují medikamenty na zmírnění horečky apod., ovšem přímo proti koronaviru lék ani vakcína není. Zatím nejnadějněji vypadaly experimenty s podáním léků využívaných na oslabení viru HIV

### **Rouška není respirátor!**

České lékárny i e-shopy v souvislosti s [epidemií koronaviru](#), hlásí vyprodané zdravotnické roušky. Situaci přispěla i místní sezónní chřipková epidemie v některých krajích. Samotné roušky ale neslouží k ochraně před nákazou viry, bakteriemi a dalšími toxickými látkami, ale naopak před jejich šířením.

Stručně řečeno: Zatímco **rouška je určena pro nakaženého**, který se například prostředky hromadné dopravy dopravuje k lékaři a nechce nakazit spolucestující, **pro zdravé je určen respirátor**.



Respirátor se oproti běžné textilní roušce výrazně liší. Už svojí konstrukcí, protože musí mnohem lépe přilnout k obličejí a pevně obepnout jeho spodní část. Jedině tak může respirátor člověka dobře izolovat od okolí. V podstatě se tedy jedná o polomasku, která se často skládá z měkké i pevné části.

Edit: zdravotní úsek

## Látková rouška pro opakované použití

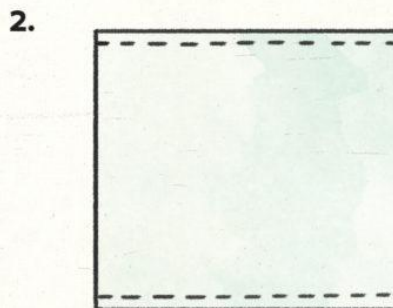
Šijte ze 100% bavlny, abyste roušku mohli vyvařit.

Nenoste roušku déle než 2-3 hodiny.

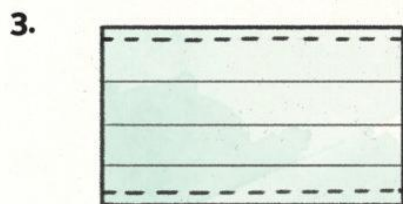
Před každým novým použitím roušku sterilizujte (praním, žehlením či vyvařením).



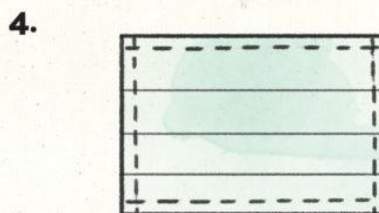
Nastříhejte čtverce látky 20x20 cm. (Pro děti můžete čtverec zmenšit úměrně velikosti hlavy.)



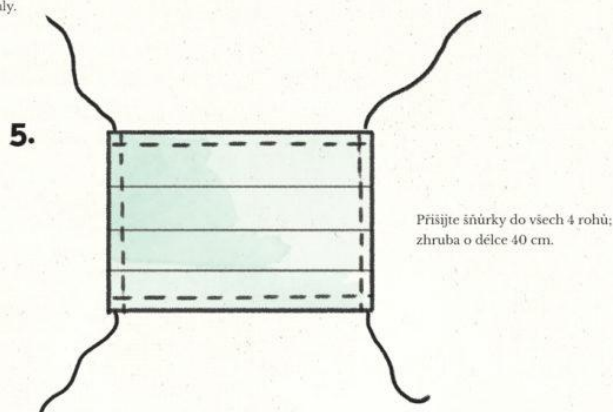
Spodní a vrchní okraj látky založte a prošijte, aby se látka netřepala.



Na 3 až 4 místech udělejte horizontální sklady. Našpendlete je a roušku v obou okrajích prošijte, aby se sklady zařizovaly.



Krátké okraje roušky opět zahrňte dovnitř a prošijte.



Přišijte šňůrky do všech 4 rohů; zhruba o délce 40 cm.





V ÚNORU A BŘEZNU jsme přivítali tyto nové  
klienty:

Goossens Gunter

Henke Carla

Jäkel Margot

Knopf Henriette

Libánská Marie

Štverák Jiří

At' se Vám u nás líbí!

32




*V měsíci ÚNORU A BŘEZNU nás opustili:*

*Schramm Wilhelm*

*Stoehr Ernst Alois*

*Vaculíková Eva*



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

(Tacitus)



## Kdo oslavil v únoru narozeniny

3.2. Edel Ingeborg Monika

4.2. Štverák Jiří

12.2. Von Eiff Ingrid – 80 let

13.2. Malá Monika

16.2. Bůžková Jitka

19.2. Krüger Karl Heinz

26.2. Klein Anna

Herzlichen  
Glückwunsch  
zum Geburtstag



Blahopřejeme



## Kdo oslavil v březnu narozeniny

6.3. Löffermannová Cecílie – 80 let

6.3. Novotný Karel

10.3. Scilabra Giuseppe

12.3. Lorenz Karl Heinz – 90 let

17.3. Klapproth Luzie Charlotte

21.3. Stummer Wolf-Rüdiger

23.3. Čechura Miroslav

25.3. Gerlach Ingeborg Rosa

26.3. Bigge Elfriede



34



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

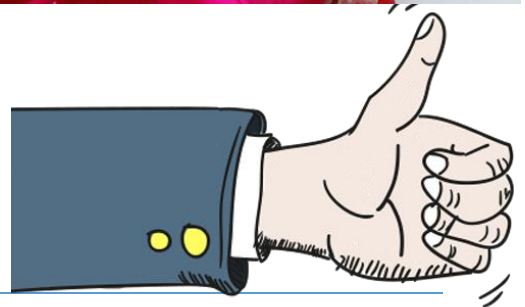
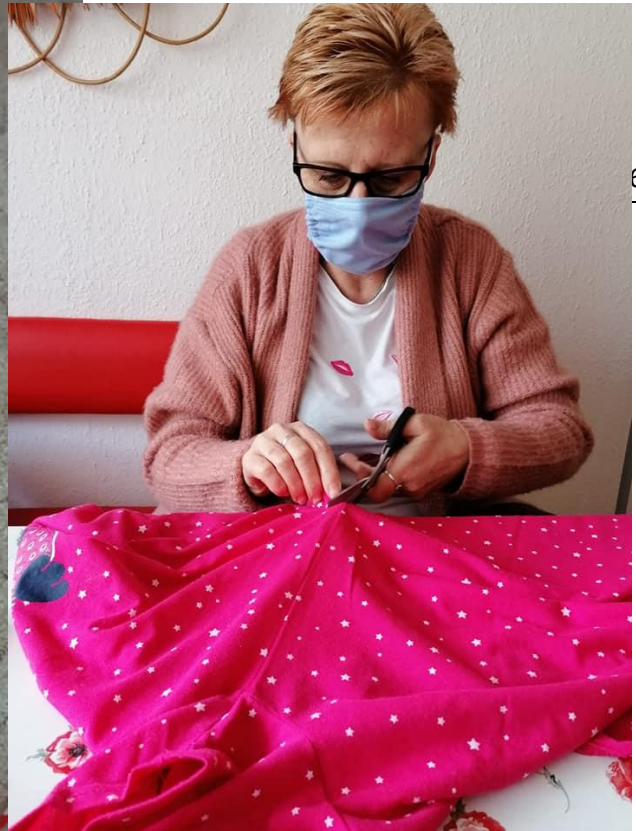
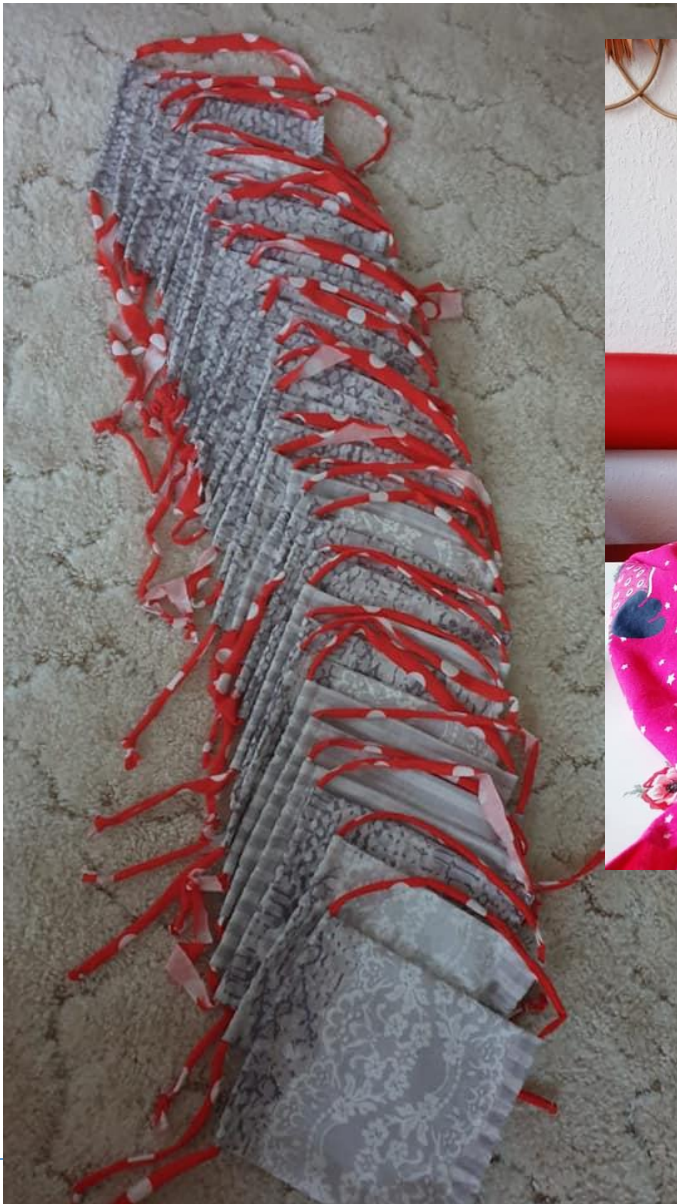
(Wellness centra):

- ❖ 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



# Poděkování

Tímto bychom chtěli poděkovat všem, kteří nám v této nelehké době pomohli a pomáhají. Ani nemůžeme vypsat všechny, jelikož Vás bylo opravdu hodně. Vozíte nám roušky, některé rodiny nám pomohli v této situaci i finančně. Moc děkujeme VŠEM! Hlavně těm, kteří nám věří a stojí při nás.



# Pohodová chvílka poezie

Báseň stařenky

Poslyšte, sestro, když na mne hledíte,  
řekněte, koho to před sebou vidíte.  
Ach ano, je to jen ubohá stařena  
s divnýma očima a napůl šílená.

Odpověď nedá vám, jídlo jí padá,  
nevnímá, když po ní něco se žádá,  
o světě neví, jen přidělává práci,  
boty a punčochy napořád ztrácí.

Někdy je svěhlavá, jindy se umí chovat,  
už potřebuje však krmit a přebalovat.  
Tohleto vidíte? Tohle si myslíte?  
Sestřičko, vždyť o mně vůbec nic nevíte.

Budu vám vyprávět, kým vším jsem bývala,  
než jsem se bezmocná až sem k vám dostala.  
Miláčkem rodičů, děvčátkem, tak sotva deset let  
s bratry a sestrami slád život jako med.

Šestnáctiletou kráskou, plující v oblacích,  
dychtivou prvních lásek a pořád samý smích.  
V dvaceti nevěstou se srdcem bušícím,  
co skládala svůj slib za bílou kyticí.

A když mi bylo pár let po dvaceti,  
já chtěla šťastný domov pro své děti.  
Pak přešla třicíttka a pouta lásky dětí,  
jak rostly, už mohli jsme uzlovat po paměti.





A je mi čtyřicet, synové odchází,  
jenom můj věrný muž pořád mě provází.  
Padesátka přišla, ale s ní další malí,  
co u mě na klíně si jak ti první hráli.

Však začala doba zlá, můj manžel zesnul v Pánu,  
mám z budoucnosti strach, někdo mi zavřel bránu.

Život jde dál, mé děti mají vrásky  
a já jen vzpomínám na ně a na dny lásky.

Příroda krutá je, i když byl život krásný,  
na stará kolena nadělá z nás všech blázny.

Tělo mi neslouží, s grácií už je ámen,  
kde srdce tlouklo dřív, dnes cítím jenom kámen.

Však vprostřed zkázy té mladičká dívka žije  
a srdce jí, byť hořce, tam uvnitř pořád bije.  
Vzpomíná na radost, na žal, co rozechvívá,  
vždyť pořád miluje a nepřestala být živá.

Málo bylo těch let a netáhla se líně,  
já smířila se s tím, že všechno jednou mine.  
Otevřete oči, sestřičko, teď, když to všechno víte,  
neuvidíte seschlou stařenu... Teď už MĚ uvidíte.

Autor: [Olga Štolbová](#)



## VTÍPKY ZE ŽIVOTA

### O opilcích a alkoholu

Víte, z čeho vznikl člověk? Ze švestky. Ze švestky je slivovice... .. ze slivovice je opice... .. a z opice je člověk.

Potkají se dvě věštkyňe:

„Jak se mám?“

„Dobře. A já?“

### Hromadná pošta

Chlápek přijde na poštu a všimne si, že u jedné přepážky stojí proplešatělý padesátník a má před sebou hromadu růžových obálek polepených srdíčky. Na každou stříkne z lahvičky parfém a dá ji na vedlejší hromadu. Chlápek vyvalí oči a ptá se ho, co to dělá. Padesátník odpovídá: „Rozesílám tisíc valentýnek podepsaných

Hádej kdo!”

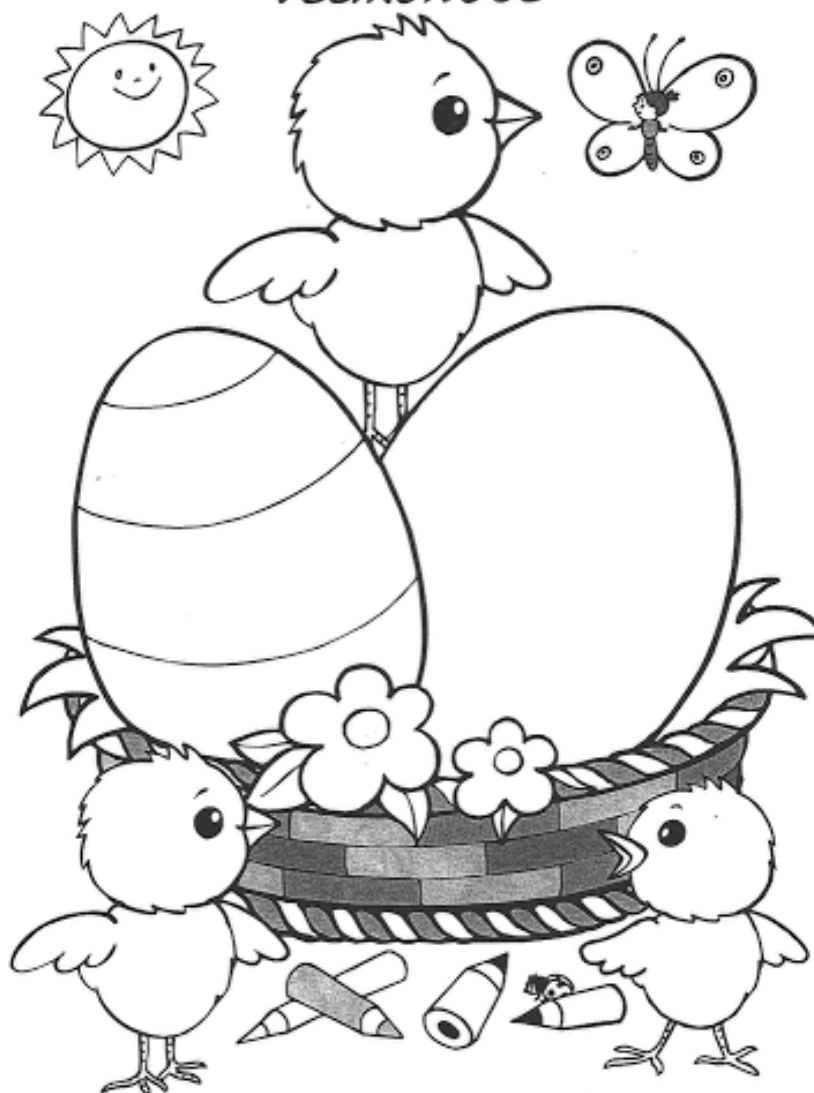
„Ale proč to děláte?“

„Jsem právník se specializací na rozvody!”



## VELIKONOCE

### Něco pro děti

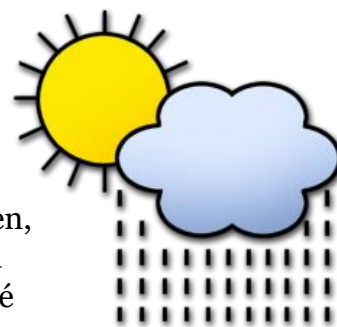


• Velikonoční obrázek s kraslicemi si pěkně vybarví.

40

### Předpověď počasí

V roce 2020 to vypadá na mírně chladnější a deštivější duben, jenž může být, podle dlouhodobých statistik, ve svém úhrnu dokonce o něco chladnější než měsíc březen. Přesto dubnové počasí již bude jarního charakteru.



### Pranostika

- Duben – za kamny budem.
- Duben ze zimy a léta pleten.



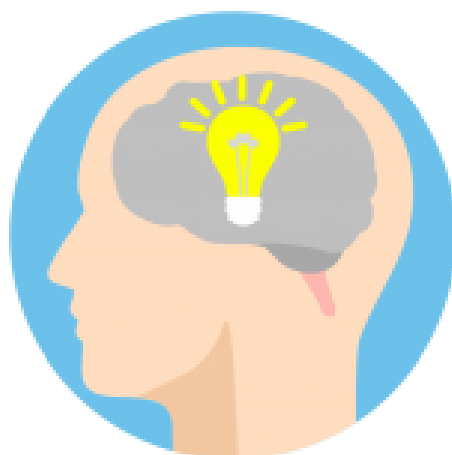


# Trénujeme paměť

**KOLIKRÁT JE V RÁMEČKU SLOVO „NOS“?**

(čteme všemi směry jako osmisměrku)

N	O	O	S	S	O	O	N	S	S	O	S	N	O
O	O	N	S	O	O	N	O	N	N	S	N	N	N
N	S	O	S	S	O	S	N	S	O	S	N	S	O
O	S	N	S	O	O	S	S	O	O	O	N	S	N
N	N	N	O	O	S	N	O	O	N	S	O	S	O
S	S	O	S	N	O	N	S	S	S	O	O	N	O
O	N	N	O	O	S	N	O	N	N	O	O	S	N



# ZÁVĚREM



*Milí přátelé a příznivci našeho Seniorcentra,*

*Procházíme velmi těžkým obdobím a velkou zatěžkávací zkouškou. Více než jindy potřebujeme pomoc a podporu od všech kolem nás. Naši pečovatelé vydávají ze sebe maximum, aby naši klienti byli co nejvíce spokojeni a příliš nepocítili náročnost situace. Tato práce je opravdu poslání a nyní se to projevilo naplno. Pečovatelé téměř nemají osobní život, zasvětili ho nyní našemu Seniorcentru. Jsme moc rádi, že v této těžké situaci stojíte při nás a věříte nám. Děláme opravdu to nejlepší, co jsme schopni dělat. Děkujeme všem, kdo se nám snaží jakkoliv pomoci a samozřejmě děkujeme celému personálu, který se neúnavně stará o naše klienty. Snad virus brzy odezní a vše špatné bude za námi. Naděje je to, co nás udržuje ještě stále v dobré náladě.*

42

*Sledujte naše facebookové stránky Seniorcentra Pohoda.*



Vaše  
Sociální pracovník  
Bc. Pavla Šulcová

**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:** 42  
**Cena jednoho výtisku:** neprodejně

