



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

Zvládli jsme to!



14. vydání



KVĚTEN, ČERVEN 2020



Slovo úvodem

Paní ředitelka Hana Zeithammerová

Děkuji všem zaměstnancům za obětavost a nasazení v coronavirové době, kterou jsme díky vám zvládli. Všichni jsme táhli za jeden provaz a dodržovali všechna interní pravidla – nosili jste poctivě roušky, i když je v nich při hygienách na omdlení (vím) a navzájem jste se svázeli z práce do práce, aby jsme vás a klienty nevystavovali riziku. Svou náročnou pečovatelskou práci jste i ve sníženém počtu zaměstnanců zvládli, aniž bychom ubrali na kvalitě - a za to vám všem patří velký dík, a já si toho moc vážím.

Pevně věřím, že nás čekají lepší časy, léto, které si společně užijeme.

A proto jsme hned po skončení opatření zařadili do našeho programu taneční odpoledne, a společně jsme si ho moc užili. Příští taneční odpoledne nás čeká 21.7. Tak se na vás těším.

Jako horkou novinku máme otevřenou kavárnu i pro veřejnost, přijďte se svými blízkými posedět a ochutnat naše domácí koláče.

A taky mám pro Vás překvapení, budeme mít nový přírůstek do naší fauny ...ale víc už neprozradím, jen to, že to bude to pěkná podívaná

Jaromír Hladík

PS: Vím, jak obtížná je současná situace pro všechny seniory a zejména pro všechny pečovatele. Mnohem více práce, mnohem více stresu, mnohem více obav. Chtěl bych vyjádřit svou velkou úctu a poděkovat za vaše úspěchy!

ŘÍKAJÍ O NÁS

Hana Půhoná: Pohoda v Pohodě

Helena Šimonová-Sobotová: Moc pěkný,jste skvělý hodně zdravíčka všem

Katrin Schruttker :Ich bin sehr froh, dass meine Eltern bei Ihnen so gut untergebracht sind, gerade in dieser "speziellen" Zeit! Ich bedanke mich für Ihren Einsatz, um die Bewohner zu schützen, ihnen aber dennoch etwas Abwechslung und Freude zu bieten.

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

Ochranná opatření

Vážené rodiny a přátelé našich klientů,

od soboty 20.6. dochází u nás k uvolnění návštěv. Již se nemusíte na návštěvy objednávat.

Přesto však podle nařízení vlády **trvají ochranná opatření** (viz příloha)

1. Pouze 2 lidé na návštěvě
2. Roušky po celou dobu návštěvy
3. Desinfekce rukou u recepce
4. Vyplnění dotazníku o bezinfekčnosti na recepci
5. 2m odstup od ostatních
6. Pokud možno návštěvu uskutečnit venku nebo v kavárně.

PROTO JSME PRO VÁS OTEVŘELI KAVÁRNU V DRUHÉ BUDOVĚ. PRO VEŘEJNOST V ODPOLEDNÍCH HODINÁCH.

Prosíme o dodržení ochranných opatření a maximální ohleduplnost. Děkujeme

V případě nejasností volejte 777 66 55 59.

S pozdravem Bc. Pavla Šulcová
Sociální pracovnice

Přijatá opatření proti nákaze
v našem domově pro seniory

**- jsme bez nákazy
- přijímáme nové klienty**





Seniorcentrum POHODA

Domov pro seniory a Domov se zvláštním režimem

Ruská 292/2A a Ruská 326, 417 03 Dubí 3 - Pozorka

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

Ochranná opatření pro návštěvy Seniorcentra Pohoda

- Návštěvy se OD 20. 6. 2020 **NEMUSÍ PŘEDEM NAHLAŠOVAT**
- Odložte návštěvu při sebemenší změně Vašeho zdravotního stavu
- Návštěvy jsou povolené maximálně **ve dvou osobách, maximálně hodinu**
- Od ostatních uživatelů a personálu **dodržujte 2m odstup**
- Návštěvy **DOPORUČUJEME** uskutečnit **VENKU** na terase nebo **V KAVÁRNĚ** (pro klienta si přijdete na pokoj, odvezete ven – v případě pomoci pečovatelky prosíme o trpělivost)
- Při vstupu do zařízení **NA RECEPCI PROSÍM:**
 - Vyplňte a podepište čestné prohlášení
 - Proveďte desinfekci rukou
- Každý návštěvník zařízení je **POVINEN** mít svoji ochrannou **roušku** a mít zakrytá ústa a dýchací cesty po celou dobu návštěvy.

DĚKUJEME ZA OHLEDUPLNOST

V Dubí dne 16. 6. 2020

Seniorcentrum Pohoda

Ruská 292/2A, 417 03 Dubí 3 - Pozorka

tel.: +420 471 212 009, e-mail: info@seniorcentrum-pohoda.cz



OTEVŘENA KAVÁRNA PRO VEŘEJNOST!



Vážení příznivci našeho Seniorcentra,

od pondělí 22.6. bude v provozu naše kavárna i pro Vás, milé návštěvy ♥

Vezměte své blízké do naší kavárny a vychutnejte si naše espresso, Dortíček, zmrzlinový pohár nebo domácí limonádu.

TĚŠÍME SE NA VÁS.



Seniorcentrum POHODA
Domov pro seniory a Domov se zvláštním režimem
Ruská 292/2A a Ruská 326, 417 03 Dubí 3 - Pozorka
Tel.: +420 471 212 009, E-mail: info@seniorcentrum-pohoda.cz

5

KAVÁRNA

U DVOU PŘÁTEL



Ruská 292/2A, 417 03 Dubí 3 - Pozorka
tel.: +420 471 212 009, e-mail: info@seniorcentrum-pohoda.cz





Seniorcentrum POHODA
Domov pro seniory a Domov se zvláštním režimem
Ruská 292/2A a Ruská 326, 417 03 Dubí 3 - Pozorka
Tel.: +420 471 212 009, E-mail: info@seniorcentrum-pohoda.cz

PROVOZ KAVÁRNY

PONDĚLÍ	14:30 – 17:30
ÚTERÝ	14:30 – 17:30
STŘEDA	16:00 – 17:30
ČTVRTEK	16:00 – 17:30
PÁTEK	14:30 – 17:30
SOBOTA NEDĚLE	zavřeno

OMLUVTE PŘÍPADNE ZMĚNY PROVOZU KAVARNY. DĚKUJEME

Ruská 292/2A, 417 03 Dubí 3 - Pozorka
tel.: +420 471 212 009, e-mail: info@seniorcentrum-pohoda.cz

**VÍKENDY OTEVŘENO DLE
NÁVŠTĚVNOSTI**



Každý den jiná nabídka – například tento víkend:

SPECIÁLNÍ NABÍDKA DNE:

❖ *MARCIPÁNOVO – MANDLOVÝ DORTÍK*

25 Kč

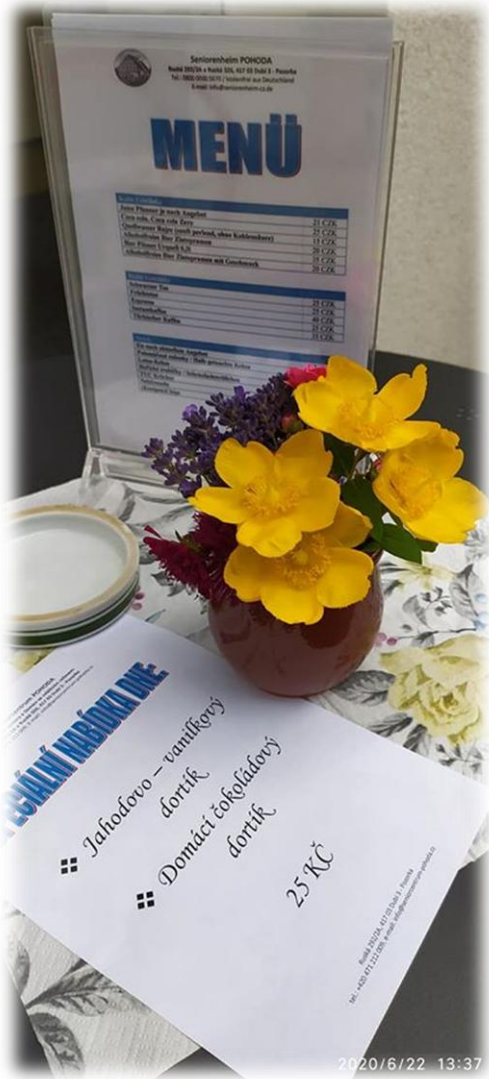
❖ *ZMRZLINOVÝ POHÁR*

30 Kč

❖ *DOMÁCÍ CITRÓNOVO - MÁTOVÁ LIMONÁDA 0,3L*

10 Kč







Kulturní aktivity na měsíc

ČERVEN 2020

4.6. Soutěžní dopoledne

*kuželky, míčové hry, jízda mezi překážkami – slalom, padáček
(družstva)*

-aktivizační Jitka, Marie, Mirek, Jana

10.6. Reminiscence

(Vyhlazení obce Lidice) – Marie

16.6. Výtvarná činnost –

letní téma koláž – Denča

18.6. Taneční dopoledne – jídelna

(14.30 – 16.30 h)

- Marie, Jitka, Míra, Jana

22.6. – Muzikoterapie – opera, opereta, kabaret

- muzikál – ukázky, skladby, skladatelé

- Jana

26.6. Krásy Českého Středoohoří

- fotografie, četba, kvízy - Mirek

Slavíme narozeniny našich klientů

Pravidelná canisterapie

Středa a čtvrtek

Kavárna pro klienty



Trocha historie

Květen

Květen (knižně a archaicky **Máj**) je pátý měsíc gregoriánského kalendáře v roce. Má 31 dní.

Už od 13. století je měsíc květen spojen s lidovými oslavami, např. stavění májek nebo pálení čarodějnic, je považován za měsíc lásky.

1. května je mezinárodní Svátek práce a druhou květnovou neděli se slaví **Den matek**.

Měsíc květen začíná ve stejný den v týdnu jako leden příštího roku. Žádný jiný měsíc v běžném roce nezačíná stejným dnem v týdnu jako květen.

- 1945 – Druhá světová válka, Protektorát Čechy a Morava: **Přerovským povstáním** začalo květnové povstání českého lidu.
- 2000 – USA zrušily selektivní dostupnost **GPS signálu**
- 1945 – Druhá světová válka: **Rudá armáda dobyla Berlín**, sovětsí vojáci vztyčili rudou vlajku nad Reichstagem
- 2005 – Bylo zahájeno vysílání zpravodajského kanálu **ČT24** veřejnoprávní Česká televize.
- 2011 – **Usáma bin Ládin** byl zabit americkým komandem ve svém úkrytu v pákistánském městě Abbottábád.
- 2000 – Byla umístěna první cache pro **geocaching** a její souřadnice byly zveřejněny na Usenetu.
- 1889 – V Paříži byla během Světové výstavy otevřena **Eiffelova věž**.
- 2000 – **Vladimir Putin** byl uveden do úřadu prezidenta Ruské federace.
- 1945 – Druhá světová válka: **Bezpodmínečná kapitulace Německa** (na obrázku), který oficiálně ukončil boje v Evropě. **Pražské povstání**: mezi povstalci a německými vojsky v Praze bylo dohodnuto příměří. Jednotky Rudé armády osvobodily židovské ghetto a věznici gestapa v **Terezíně**.
- 1980 – **Světová zdravotnická organizace** potvrdila úplné vymícení **pravých neštovic**.
- 1960 – **Amnestie z roku 1960** ukončila etapu masových stalinistických represí v Československu. Z věznic byly propuštěny tisíce politických vězňů, po amnestii byly uzavřeny například koncentrační tábory Bytíz a Vojna.
- 1974 – V Praze byl zahájen provoz **metra**.



Trocha historie

červen

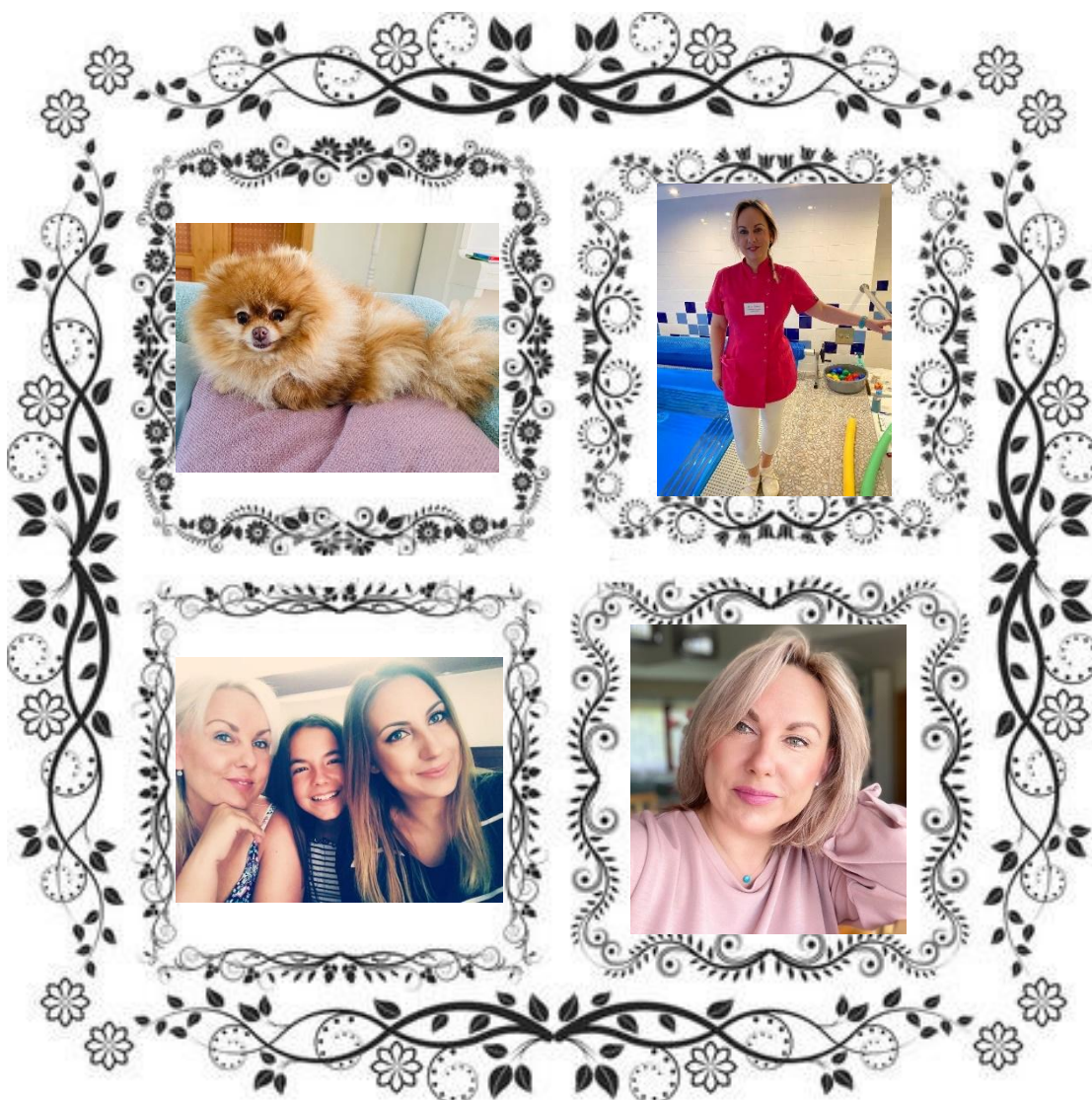
Červen je šestý měsíc gregoriánského kalendáře v roce, má 30 dní. Kolem 21. června začíná na severní polokouli léto.

Jméno červen je odvozováno rozmanitě, například pánové Rakowiecki a Leška viděli jeho původ v červenání ovoce a jahod v tomto měsíci, ale pan Partl odvozoval slovo od červenosti vůbec nebo od červů, kteří v tomto období dělají škody zvláště na štěpích a ovoci. Někteří odvozují jméno měsíce od sbírání červce, hmyzu, ze kteréhož se vyrábělo barvivo.

- 1935 – V Anglii byly zavedeny první **řidičské zkoušky**.
- 1945 – Narodil se **Karel Šíp**, český moderátor, humorista, scenárista a písňový textař.
- 1950 – Poprvé se slavil **Mezinárodní den dětí**.
- 1970 – V Ústí nad Labem byl ukončen **provoz tramvají**.
- 1980 – Začala vysílat **CNN**.
- 1935 – Narodil se **Václav Hybš**, český hudebník, trumpetista, dirigent, hudební aranžér a kapelník.
- 1918 – Ruská občanská válka: Československé legie porazily Rudou armádu v **bitvě o stanici Lipjagy**.
- 1875 – Narodil se **Stanislav Kostka Neumann**, český spisovatel († 28. června 1947).
- 1950 – Narodila se **Jitka Zelenková**, česká zpěvačka
- 1965 – Anglická skupina Rolling Stones vydala svou nejznámější skladbu **Satisfaction**.
- 1940 – Druhá světová válka: Němci obsadili **Paříž**.
- 1985 – Francie, Německo, Belgie, Nizozemsko a Lucembursko podepsaly **Schengensko u smlouvu**.
- 2013 – První let stroje **Airbus A350**.
- 2009 – Zemřel **Michael Jackson**, americký zpěvák (* 29. srpna 1958).



RUBRIKA – ZAMĚSTNANEC MĚSÍCE



Zaměstnancem měsíce se stala naše aktivizační Denisa Žižková

Ahoj všem, moc Vás všechny zdravím, myslím, že mě všichni dobře znáte, ale možná o mně ještě něco nevíte. Narodila jsem se v Jablonci nad Nisou, ale většinu svého života jsem prožila v Teplicích. Jsem vdaná a mám dvě dcery. Ve svém volném čase si ráda zacvičím jógu. V létě ráda jezdím na kole a v zimě lyžuji. Baví mě cestování, z našich krajů mám oblíbené jižní čechy a jižní moravu. Také ráda zvelebuji svůj domov. Doma se starám o dva domácí mazlíčky, pejska Gennie a kočku Neyi. Ráda poslouchám pěkné písničky, které mě vždy pozitivně naladí. Dlouho jsem pracovala v oboru gastronomie. Nyní jsem velmi šťastná za to, že jsem se rozhodla ke změně ve svém profesním životě. Zjistila jsem, že člověk může chodit do práce rád a navíc ho to může vnitřně obohatit. Vždy se těším na shledání s vámi, při naší společné aktivitě. Přeji Vám pěkný den. Denisa



Interview s klientem

Tentokrát s p. Hankeovou

Dobrý den p. Hankeová, jak se máte?

Relativně dobře

Řeknete mi, odkud pocházíte?

Žila jsem dětství na Moravě ve Volarech, poté jsem byla v Mostě a poté jsem se přestěhovala do Dubí.

Čím jste se vyučila?

Vyučila jsem se prodavačkou, poté jsem si udělala ekonomickou školu. Maminka chtěla, abych byla zdravotní škola, ale já chtěla být prodavačka, nakonec mě to nebavilo.

Co jste dělala v životě?

Administrativní pracovníci, různé vedoucí pozice. Od jedné paní vedoucí jsem si vzala větu, která byla pravdivá a pamatuji si jí celý život: Pamatuji si, že od svých podřízených si nesmíš nikdy vzít ani suchou housku. A byla to pravda.

Co Vás v životě bavilo?

Já jsem pořád něco stavěla, restaurovala, měnila. Všechny peníze, co jsem uspořila, jsem prostavěla. Ze mě si dělali srandu, říkali: Hankeová ušetří korunu a jde koupit cihlu. To je můj charakteristický rys.

Kdy jste potkala svého manžela?

Na lyžích v Mikulově, dva roky jsme spolu chodili, bylo mi 18 let a byli jsme spolu 50 let.

Kolik máte dětí?

Jedno, Markétku a mám jedno vnoučátko, Terezku. Tady mám obrázek od ní, ona je strašně šikovná. Já jsem jí naučila od 4 let vyšívát, háčkovat, plést. Ona má šikovné ruce a má trpělivost. Ona mě učila i na počítači. Teď jí je 15 let.

Jak se Vám tady líbí?

Já nemůžu pochopit, jak může ta ředitelka vést takový kolektiv, aby takhle pracovali. Tady jsou všichni hrozně milí, příjemný. Není tu jediný člověk nepříjemný. Všichni k té práci mají vztah. Fascinuje mě tu prostředí, vynikajcně tu vaří a fascinuje mě tu hygiena, tady je tak čisto, voňavo, to nikde jinde není. Vrchní – světová, staniční – milionová, já prostě jsem z toho vydřená tady. Když jsem to řekla, všichni se sem chtějí hned přijít podívat. Ale teď všichni nemůžou přijít se podívat.

**P. Hankeová moc děkujeme všichni na pochvalu a mějte se krásně.
Děkuji!**



JÍDLLO MĚSÍCE

Za nejchutnější jídlo
měsíce *KVĚTNA* bylo
vyhlášeno:

*Krkonošská kuřecí směs,
brambory*



Bon Appetit

Recepty našich klientů

Beleše

Placky z Hané podobné lívancům. Pekly se na sucho na plotně ale i na sádle v pánvi. Beleše na sladko se potíraly povídky, slaná varianta se třeba přikusovala k polévce. Existuje mnoho variant tohoto lidového pokrmu.

Ingredience:

- 500 g hladké mouky
- 20 g droždí
- 1 lžička cukru
- 1 lžička soli
- 2 dl mléka
- sádlo



Postup:

1. Z mléka, droždí, cukru necháme vzejít kvásek
2. Kvásek přidáme k mouce, přidáme sůl a vypracujeme hladké těsto, které necháme 20 minut vykynout
3. Na pomoučeném vále z těsta vytvoříme malé kuličky, které necháme ještě 5 minut vykynout
4. Z kuliček uděláme placičky, které pečeme po obou stranách na sádle do zlatova.

Poznámka:

Na beleše byla i keramická forma tzv. belešník, kde se jich peklo více naráz a různé tvary, forma se vymazala máslem a beleše se pekly v troubě. Můžeme se setkat i s názvem beléšky, beneše ...



Rady našich babiček a prababiček...

JITROCEL

Tento list je darem od boha, říkala moje babička: Léčí křečové žíly, zahojí každou ránu a vyčistí plíce!



17

Jedním z léčivých zázraků, které příroda nabízí, je i jitrocel. Znali a používali ho už naše babičky a na jeho hojivé účinky bychom neměli zapomínat ani my.

Nahradí i drahé přípravky z lékárny a víte si ho zpracovat sami doma.

Účinky pro zdraví:

- Podporuje imunitní systém
- Detoxikační účinky
- Silné antiseptické účinky



- Léčí křečové žíly
- Vhodný při nachlazení či chřipce
- Podporuje zdraví dýchacích cest
- Zajišťuje dobré vykašlávání hlenu
- Zmírňuje příznaky astmatu a alergií
- Podporuje trávení
- Odstraňuje křeče, bolesti žaludku
- Regeneruje buňky
- Zlepšuje hojení kožních poranění a nemocí
- Zajišťuje pevné kostní tkáň
- Prevence proti Osteoporóze
- Močopudné účinky
- Odvodňuje nadbytečnou vodu z těla
- Podporuje funkci jater a ledvin
- Pročišťuje i močové cesty

Tato rostlina má schopnost vyléčit téměř jakoukoliv ránu, bez ohledu na velikost či závažnost poranění. Vysoce účinný je i ve formě sirupu při léčbě kašle.

Zázračná mast, kterou v obchodě nekoupíte

Potřebujeme (dávka na celý rok):

- 500 g vepřového sádla
- Včelí vosk (asi 200-300g)

Jitrocelové listy (jitrocel kopinatý) - nejlepší jsou listy mladého jitrocele (potřebujeme jich tolik, aby byly zcela přikryté pod rozpuštěným tukem).



Postup:

- Mast rozpustíme na plameni a přidáme nadrobno nakrájené listy jitrocele.
- Při teplotě 60 stupňů (můžeme celou směs přeložit do trouby), necháme takto louhovat 4 hodiny při této teplotě.
- Pak necháme při pokojové teplotě odležet do druhého dne.
- Na druhý den do směsi přidáme včelí vosk a vše spolu opět rozpustíme.
- Takto připravenou mast plníme do sklenic a skladujeme na chladnějším místě.
- Používáme na potírání kloubů, bolavých kostí a ošetřování pokožky.

Jitrocelová dezinfekce

Tento recept používala už moje babička a je to výborné jako přírodní dezinfekce nebo při problémech se zánětem hrdla, zubů či dásní - používáme jako kloktadlo.

Vynikající na pleť

Tuto jitrocelovou dezinfekci lze využívat k ošetření popálenin, špatně se hojících ran, škrábanců či zanícených míst na kůži. Stejně může pomoci potlačit svědění a bolest po štípnutí hmyzem. Pokud přidáte pár kapek tinktury z jitrocele do převařené vody, vytvoříte si tak skvělou domácí pleťovou vodu, která je přímo stvořená k ošetření akné a akné pleti.

Jak připravit léčivý sirup proti kašli

- Čerstvě natrhané listy jitrocele očistíme.
- Listy navrstvíme do zavařovací sklenice, zasypeme cukrem, a takto hromádku, dokud se nedostaneme navrch.
- Řádně namačkáme až po okraj a zavíčkuje.
- Důkladně zabalíme do sáčků a igelitu nebo jiného ochranného materiálu.
- Nyní přijde ta nejzvláštější část - takto připravenou směs zakopeme v zahradě na 8 týdnů (na zakopání vybíráme stinné místo - je důležité proto, že pokud by bylo ve sklenici velmi teplo, mohli by listy začít kvasit. Vyhlobíme jámu, vložíme láhev a doporučuji označit si místo).
- Po 8 týdnech vykopeme, přecedíme přes sítko - zůstane nám sirup hnědočerné barvy.
- Uchováváme v lednici a při obtížích užíváme (dospělým polévkovou lžící 3 x denně, děti čajovou lžící 3x denně, v chladu vydrží přibližně jeden rok).



Chutná podobně jako sirup z lékárny. Můžete si ho vylepšit přidáním máty nebo mateřídoušky. Sirup účinkuje rychle, lepší lék na kašel a zanícené průdušky neznám.

Jitrocelový čaj - výborný při kašli, zahlenění a chorobách plic

Potřebujete na něj 2 čajové lžičky sušených listů a 0,5 litru vody. Listy jitrocele zalijte v menším hrnci požadovaným množstvím vařící vody a nechte louhovat přibližně 15 až 20 minut. Následně čaj scedte a při zmíněných potížích pijte 2 šálky denně.



Co se u nás dělo v KVĚTNU a ČERVNU

ANEŽ jak jsme zvládli Coronavir u nás

Svačina v Seniorcentru Pohoda ☺



V době Coronavirové jsme

využívali hodně Bajku ☺

Vyráběli jsme Velikonoční vejce – snažili jsme se zabavit klienty individuálně



Výlov rybníka v našem Domově



Pěvecké vystoupení Libora Schlenze a jeho vzkaz:

Dobrý večer, chtěl bych moc poděkovat za Vaši práci v Seniorcentru. Je krásné, že se staráte a pečujete o seniory. Sice nevím, komu tato zpráva přijde, ale moc Vám děkuji. Celý komplex je krásný a já jsem si včerejší koncert moc užil, poprvé jsem byl při zpěvu dojat. Velice děkuji a přeji Vám hlavně zdraví a snad to nebyl poslední koncert.

Libor Schlenz, zpěvák MS ČČK NDP ♥

Na facebooku Seniorcentra Pohoda najdete z vystoupení video ☺

„TABLET OD SRDCE“

Jak jste mohli zaznamenat v médiích, společnost Philip Morris ČR a.s. ve spolupráci s Asociací poskytovatelů sociálních služeb ČR a Nadací Charty 77 spustila, za přispění dalších partnerů (Mall.cz, Vodafone a deník BLESK), unikátní projekt „Tablet od srdce“. Díky němu a daru, který jsme skrze něj obdrželi, jsme nyní spustili audiovizuální komunikaci prostřednictvím digitálního tabletu, který je nyní v našem zařízení k dispozici.



22

Nejvíce jsme chodili ven na procházky, naštěstí bylo často krásné počasí





Na 1.Maje přijeli **veteráni** a udělali velkou radost našim klientům. Děkujeme



Vystoupení tanečnic ☺



Naše klienti byli v té špatné době spokojení. Většina z nich se cítila dobře, měli jsme tu různá vystoupení a klienty jsme pozitivně naladily. ☺





Individuální cvičení a rehabilitace probíhali v plném proudu po celou dobu

Zapojili jsme se do kampaně na podporu virtuálního cestování. Až se projekt dotáhne do konce, budou mít možnost se naši klienti podívat tam, kde v životě byli a kde se jim líbilo ♥

Děkujeme panu Zscherpovi za dary pro kampaně na HitHitu

Nedělní svačina ♥ někdy nevím, zda jsme v hotelu, či v Seniorcentru .. a nezaslouží si lidé stáří prožít v hotelu? Rozhodně ano. ♥



A pomalu koncem května jsme začali zase dělat aktivity i společně ☺ Samozřejmě personál má neustále roušky.

24

Arteterapie

Bazár oblečení



Nechodící klientka díky rehabilitaci opět chodí

Paní Pudilová k nám přišla po velmi těžkém úrazu – rozdrtila si kyčelní kloub. Po tomto těžkém pádu a operaci **zůstala téměř ochrnutá** a nebyla schopna samostatné chůze.

Upoutána na lůžko a invalidní vozík

Byla **upoutána na lůžko** a pouze vysazována na invalidní vozík. V tomto stavu k nám byla převezena z Léčebny dlouhodobě nemocných.

Protože případ paní Pudilové byl velmi akutní a ona potřebovala rychlou pomoc a rehabilitaci, po uvolnění místa jsme vyhodnotili vysokou potřebnost a klientku umístili v našem Seniorcentru Pohoda.



Rehabilitace v domově pro seniory

Ujali se jí profesionálové z řad rehabilitace, zdravotní sestry i pečovatelé a začali se jí okamžitě plně věnovat.

Nejprve se klientka **bála znovu na nohy postavit**. Cílenou motivací a péčí jsme postupně paní Pudilovou začali vertikalizovat. Pravidelné

cvičení a nácvik chůze o vysokém chodítku přinesli brzo velmi dobré výsledky.

Paní Pudilová cvičí ráda a je velmi motivovaná, což je pro nás to nejdůležitější a právě to vede k těm nejlepším výsledkům.

Každý den o krůček dál

Nyní se paní Pudilová už nebojí a neustále posouvá za pomoci našich pracovníků své hranice. **Z ležícího klienta máme nyní velmi motivovanou chodící klientku**, která každý den dojde o krůček dále.

Chcete, aby bylo o vaše blízké také dobře postaráno?

Zarezervujte si nezávazně místo v našem domově pro seniory. Až ho budete potřebovat, bude mít díky tomu **přednost mezi uchazeči** o volná místa.



Cévní mozková příhoda – rehabilitace

Paní Löffelmannová to neměla v životě vůbec jednoduché. Ke stáří se začal zhoršovat její zdravotní stav a tak jí musela rodina hodně pomáhat. Poté zemřel její manžel, což přineslo do života klientky velkou ránu. O rok později **prodělala mozkovou příhodu a zůstala upoutána na lůžko.**

Vlivem těchto okolností

- začala mít klientka **neustálé obavy**,
- změnilo se jí chování,
- **přestalo jí bavit** dělat věci, které měla ráda.

Její rodina se rozhodla paní Löffelmanovou umístit v našem Seniorcentru Pohoda s tím, že **potřebuje povzbuzovat a mít neustále lidi kolem sebe.**



Cévní mozková příhoda – rehabilitace

My jsme jejich přání vyslyšeli a nejen to. Začali jsme rehabilitovat a aktivizovat. Pomalými krůčky klientka začala zase věřit sama v sebe a i když **tvrdila, že už se na nohy nikdy nepostaví**, že to nezvládne.

Nakonec to zvládla a nejen to! **Nyní s pomocí chodítka opět sama**

chodí. To vše jí dalo mnohem větší sebedůvěru a tak z ustrašené klientky máme nyní velmi milou, hodnou, neustále usmívající se paní, která má ráda všechny kolem sebe.

Dokonce chtěla, aby jí většina personálu začala tykat a oslovovat „Cecilka“ a běda tomu, kdo Cecilce zavyká.

Rezervujte si včas místo pro své blízké

Cévní mozková příhoda přijde často nečekaně a nemocnému i jeho blízkým ze dne na den změni život.

V našem domově pro seniory **často přijímáme klienty, kteří jsou po mozkové příhodě upoutání na lůžko**, bez chuti do života.

Jestli chcete mít jistotu, že budeme mít pro vaše blízké místo, až ho budou potřebovat, rezervujte si předem místo v našem domově.



Dětská skupina Pohoda

Dětská skupina u nás už funguje.. nemusíte se bát, do styku s klienty nepřijdou, mají samostatný vchod a jsou odděleny. Ale už se všichni těšíme, až zase rozzáří úsměvy našim klientům ♥



Od července budou roušky povinné jen v regionech se zhoršenou epidemiologickou situací

Vývoj epidemiologické situace v České republice zůstává ve většině regionů i nadále příznivý. Pracovní skupina pro rozvolňování karanténních opatření při Ministerstvu zdravotnictví proto doporučila další rozvolnění. Dojde kromě vybraných regionů ke zrušení plošné povinnosti nošení ochrany dýchacích cest, k navýšení kapacity pro konání hromadných akcí a zrušení omezené otevírací doby u zařízení stravovacích služeb. Mimořádná opatření se přesouvají na regionální úroveň.

Již od 1. července nastane díky příznivé epidemiologické situaci dlouho očekávané zrušení plošné povinnosti nosit roušku či jinou ochranu úst a nosu ve všech venkovních i vnitřních prostorech. Opatření se nově budou přijímat jen na regionální úrovni. Povinnost nošení roušek tak zůstane výhradně v lokálních ohniscích, abychom předešli dalšímu šíření nákazy.

„S ohledem na aktuální epidemiologickou situaci uvolňujeme plošná

**MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY**

KDE MUSÍM MÍT OD 1. 7. 2020 ROUŠKU

POVINNOST NOŠENÍ ROUŠEK SE BUDE VZTAHOVAT
NA REGIONY SE ZHORŠENOU EPIDEMIOLOGICKOU SITUACÍ
STANOVENÉ MINISTERSTVEM ZDRAVOTNICTVÍ

VŠECHNY VNITŘNÍ PROSTORY STAVEB

MIMO BYDLIŠTĚ

- OBCHODY, DIVADLA, KINA, ČERPACÍ STANICE APOD.
- NADÁLE JE ZDE TAKÉ NUTNÉ UDRŽOVAT BEZPEČNÝ ODSTUP OD OSTATNÍCH OSOB (MIN. 2 METRY)

PROSTŘEDKY VEŘEJNÉ DOPRAVY

VČETNĚ TAXISLUŽEB

- DBEJTE NA BEZPROSTŘEDNÍ HYGIENU RUKOU PO VYSTOUPENÍ Z DOPRAVNÍHO PROSTŘEDKU
- NEPLATÍ PRO MEZIMĚSTSKOU DOPRAVU

Informace naleznete také na koronavirus.mzcr.cz

opatření a posouváme je na lokální úroveň. Pokud k 1. červenci zůstane většina regionů bez nových případů, není namístě opatření prodlužovat v celé republice. Nošení roušek ve vnitřních prostorech nebo prostředcích hromadné dopravy by od tohoto data zůstalo už jen v regionech s vyšší incidencí covid-19. Budeme průběžně situaci v regionech vyhodnocovat a v případě, že se někde zvýší počet případů, místní hygiena přijme v dané lokalitě nezbytná opatření tak, aby situace v ČR zůstala pod kontrolou jako doposud,“ uvedl ministr zdravotnictví Adam Vojtěch.

V regionech se zhoršenou epidemiologickou situací bude povinné nošení roušky přes nos a ústa při jízdě v taxislužbě, na vnitřních hromadných akcích, na venkovních hromadných akcích při vzdálenosti do 1,5 metru od jiné osoby, v prostorech kin, v divadlech a při jiných kulturních a sportovních akcích, v prostorech zdravotních a sociálních zařízení. Ochranu nosu a úst budou mít dále povinnou zaměstnanci služeb péče o tělo např. kadeřníci/e, dále zaměstnanci zařízení stravovacích služeb a jiných provozoven při kontaktu s klienty na vzdálenost do 1,5 metru a bez jiné ochrany, např. bariéry z plexiskla na pultu. Další významnou změnou s počátkem července je také povolení provozu zařízení stravovacích služeb mezi 23:00 a 6:00 hodinou a možnost konzumace občerstvení v prostorách hlediště a sálu. I v tomto případě by se povolení pravděpodobně netýkalo lokálních ohnisek nákazy.

„V místech se zvýšeným výskytem osob nakažených onemocněním covid-19 ponecháme nynější epidemiologická opatření. Za současné situace by se tak stalo v Praze a v okrese Karviná, ale uvidíme, jaký bude vývoj v dalším týdnu. Průběžně budeme situaci vyhodnocovat a s dostatečným předstihem budeme informovat o tom, kterých regionů se budou omezení týkat,“ uvedla Jarmila Rážová, hlavní hygienička ČR.

Některé výrazné změny nastanou i v nejbližších dnech. Od pondělka 22. června se navyšuje kapacita účastníků pro konání hromadných akcí z 500 na 1000 osob, povoluje se provoz koupališť, ZOO a dalších zahrad bez limitu návštěvnosti a ruší se také rovněž limit 10 m² a povinných odstupů mezi osobami u muzeí, galerií, hradů, zámků a podobných



zařízení. Provozy se tak navrátí ke svému běžnému provozu. **„I nadále je však nezbytné myslet v místech se zvýšenou koncentrací osob na důslednou hygienu rukou a zejména dodržování bezpečných rozestupů, to však již nebude povinné, ale na úrovni doporučení,“** zdůraznil Rastislav Maďar, vedoucí Pracovní skupiny pro řízení uvolňování karanténních opatření při MZČR. Další důležitou změnou od pondělí 22. června je povolení veletrhů a dalších hromadných akcí s maximální účastí do 5000 osob ve stejný čas.

„V případě větších akcí je nezbytné rozdělit návštěvníky do sektorů s vlastním zázemím (například toalety, občerstvení, vchod apod.) a s maximálním počtem 1000 osob na jeden sektor. Tyto sektory mohou být i mobilní, ale platí, že musejí být funkčně odděleny, např. přenosným oplocením, umístěním v jiné části areálu případně jinou formou. Odstup mobilních sektorů musí být nejméně čtyři metry, přičemž počet sektorů na jednom místě nesmí přesáhnout pět,“ upřesnil podmínky Rastislav Maďar. Dále platí, že pro sportovní stadiony bude zachován dosavadního limit maximálně čtvrtina celkové kapacity sektoru, tedy i nadále bude obsazena každá druhá řada a každá druhá sedačka. Příznivé změny nastávají i pro lázeňský sektor. Od 22. června se ruší opatření, které ukládá poskytovatelům lázeňských služeb povinnost poskytovat skupinové léčebné procedury za účasti nejvýše 10 osob, zároveň se rozvolňují pravidla pro společné stravování lázeňských hostů. Změny čekají také studenty. U přijímacích zkoušek na vysoké školy budou moci za podmínky nošení roušky od 19. června sedět ve vzdálenosti bližší než 2 metry. Dobré zprávy přináší mimořádné opatření také pro všechny žáky – na konci školního roku si budou moci osobně přijít pro vysvědčení.

„I přesto, že se chystáme významně rozvolnit plošná protiepidemická opatření, chtěl bych na všechny apelovat, aby se i nadále vyhýbali místům se zvýšenou koncentrací osob, dodržovali hygienu rukou a pokud se necítí zdravotně dobře, aby zůstali doma a vyhledali pomoc lékaře či se obrátili na příslušnou krajskou hygienickou stanici,“ uzavřel ministr zdravotnictví Adam Vojtěch.

Zdroj: <https://koronavirus.mzcr.cz/>



!!!!!!!!!!!!!!!!!!POZOR!!!!!!!!!!!!!!!!!!

I když se roušky všude sundávají, sociální a zdravotnická zařízení mají výjimku! **U NÁS JE POVINNOST ROUŠKY NEUSTÁLE NOSIT I OD 1.7.! NAŠE OCHRANNÁ OPATŘENÍ JSOU STÁLE PLATNÁ DO ODVOLÁNÍ!!!**

NÁVŠTĚVY SE NEMUSÍ NAHLAŠOVAT, ALE:

- MUSÍ MÍT VŠICHNI ROUŠKU
- JSOU POVOLENÉ MAXIMÁLNĚ VE DVOU OSOBÁCH MAXIMÁLNĚ HODINU
- MUSÍ DODRŽOVAT ODSTUP OD KLIENTŮ A PERSONÁLU MIN. 2 METRY
- NÁVŠTĚVY DOPORUČUJEME USKUTEČNIT VENKU NA TERASE NEBO V KAVÁRNĚ (V BUDOVĚ SE POHYBOVAT CO NEJMÉNĚ)
- NA RECEPCI MUSÍ VYPLNIT ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ A PROVÉST DESINFEKCI RUKOU

Děkujeme za ohleduplnost.





V DUBNU A KVĚTNU jsme přivítali tyto nové klienty:

Lorenz Karl Heinz

Němeček Karel

Hankeová Zdeňka

Mrázová Blažena

At' se Vám u nás líbí!



32

V měsíci DUBNU A KVĚTNU nás opustili:

Hončíková Evženie

Kopčová Marie

Täuberová Nataša

Valk Karin

Vohradská Helena



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

Kdo oslavil v DUBNĚ narozeniny

3.4. Dörich Sofie

3.4. Goossens Gunter 85 let

11.4. Hrebik Gerta

11.4. Michoňová Hana – 97 let

13.4. Lebdušková Eva

13.4. Mrázová Blažena

14.4. Angermann Karin

14.4. Svoboda Luboš

20.4. Pudilová Hana

23.4. Kašoková Marta

24.4. Ochmann Erik Hans-Jürgen



33



Blahopřejeme



Kdo oslavil v KVĚTNĚ narozeniny

9.5. Jobová Zdeňka

17.5. Chvalovská Brigitta 80 let

19.5. Aumann Hildegard Maria Edith

20.5. Skořepa Vladimír

21.5. Lindlohr Franz Rudolf

21.5. Šubertová Ludmila



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 vypsát všechny, jelikož Vás bylo opravdu hodně.

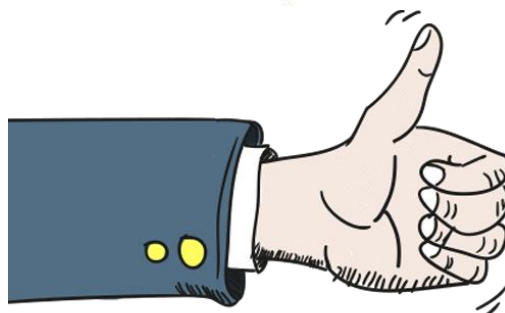
Děkujeme všem našim zaměstnancům za trpělivost, obětavost, pracovat v rouškách za takových podmínek byl opravdu náročný úkol. Přece všechno co se dělo okolo musíme konstatovat, že naše Seniorcentrum po celé době bylo bez jediné nákazy. **ZVLÁDLI JSME TO!**

A to i díky Vám všem, kteří jste nám pomáhali.

Děkujeme za vše a doufáme, že již je vše za námi.

Proto prosíme i nadále o dodržení všech opatření.

100%



Pohodová chvílka poezie

Jiří Žáček: Z deníku Pepíka důchodce

Kampak se ty auta ženou
když přecházím na červenou
Než mě tamten trabant skolí
já se budu bránit holí!
Když jdu večer na pivo
babka volá: protivu!
Hlídá mě jak satanáš
Odepře mi apanáž
Kampak dědku? Proklatě -
pivo škodí prostatě
Haló haló Prior Kotce
to je terno pro důchodce
Neperte se občane
Na všecky se dostane
Neutratte důchod v šenku
kupte u nás podprsenku
To je koupě - pro pět ran
Poslouží vám jako stan
Pro babičky pro dědy



vařím ňamňam obědy

Po obědě začne balet

Už je fronta u toalet

Botulin je potvora

Zavolejte doktora!

Vnouček volá:

Pocem dědku

dej mi jednu

cigaretku!

Helemese

vykuka

jak se třese

na šluka!



VTÍPKY ZE ŽIVOTA

Politika

Baví se dva vědci o koronaviru.
První vědec: „Myslíš, že se ho někdy zbavíme?“

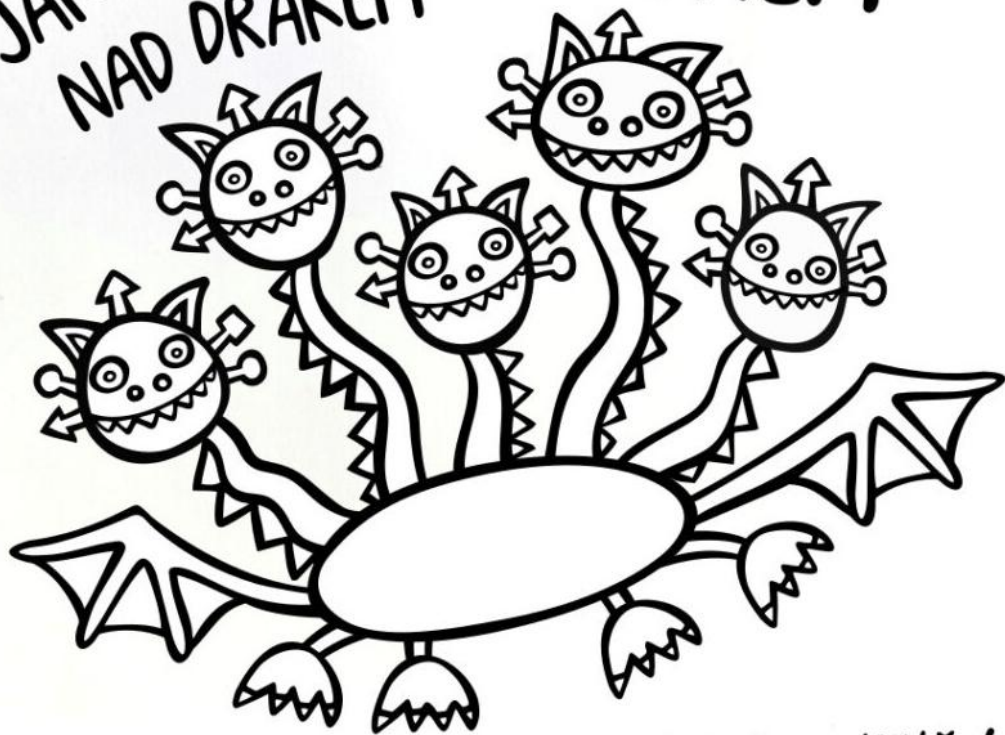
Druhý vědec: „Těžko, je jako Babiš, nedá se chytit.“



O Koronaviru:

- Kvůli zavřeným hospodám trávím už třetí večer s manželkou.
- Řeknu vám, je to docela fajn ženská s bezva názory.
- Nevíte někdo, jak dlouho nemám nikoho pouštět do bytu, když jsem v karanténě? Manželka už dva dny buší na dveře a mě už to celkem otravuje.
- Dnes jsem poprvé dostal strach. Je sobota večer, nemůžu do hospody a manželka si bere sexy prádlo.

Něco pro děti JAK ZVÍTĚZIT NAD DRAKEM KORONEM



Omalovánková pohádka pro děti k vytištění

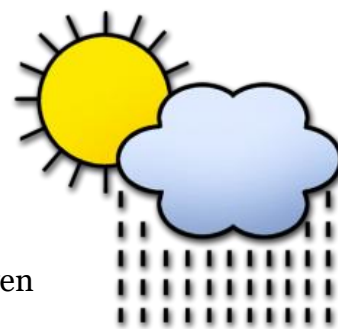
OMALOVÁNKY
Kukanděča

Chráním nejslabší
www.chranimnejslabsi.cz



Předpověď počasí

Měsíc červen (společně s prázdninovými měsíci) je v našich zeměpisných šířkách považován za klimatické léto. Díky velké výšce Slunce nad obzorem a dlouhé době svitu je červen nejslunnějším měsícem v roce. Přesto má měsíc červen dlouhodobě vysoký úhrn srážek, především díky bouřkám z tepla. Červen je v průměru o 3,3 °C teplejší než měsíc květen.



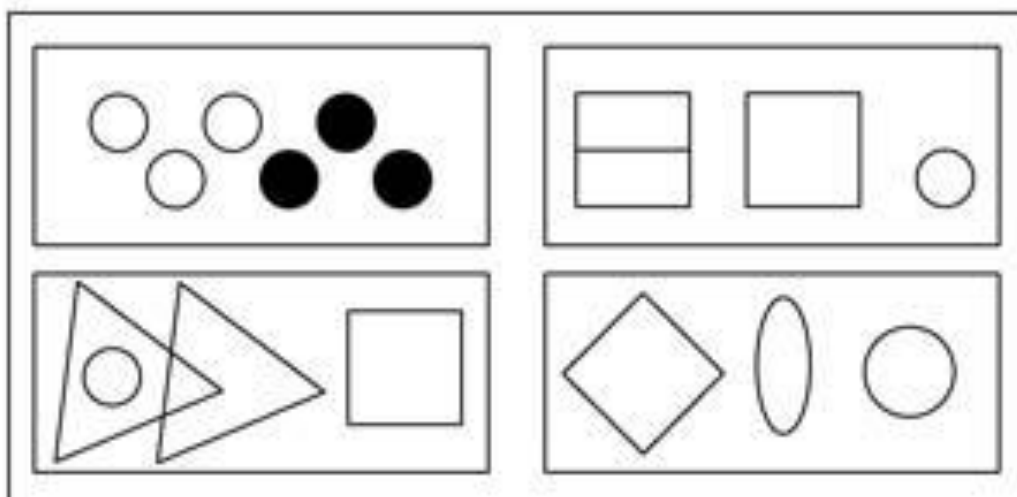
Pranostika

- Chladný květen, červen vlažný - je pro sýpky, sudy blažný.
- Netřeba v červnu o dešť prositi, přijde, jak začne kositi.

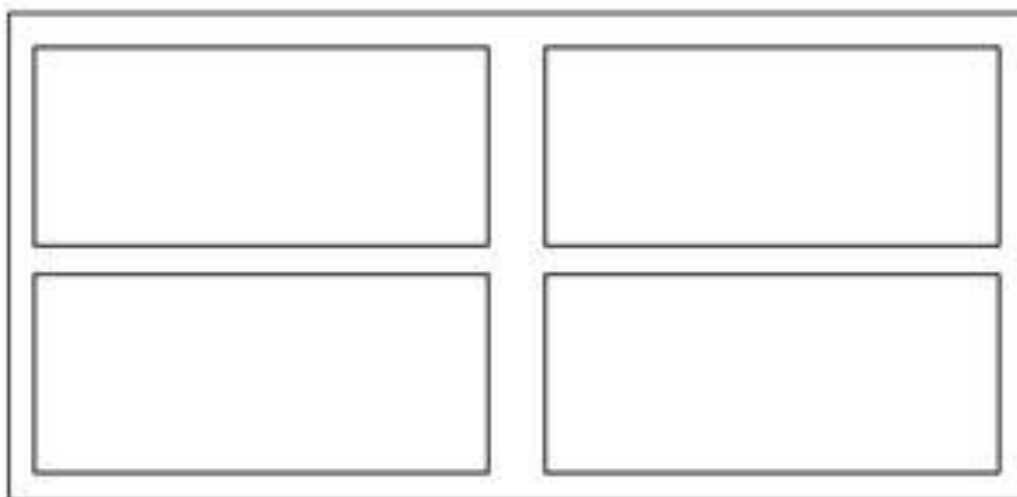


Trénujeme paměť

Zapamatuj si tyto obrazce:



Teď rámeček zakryj nebo přehni papír a nakresli, co sis zapamatoval(a):



www.detskestranky.cz © imprimis



ZÁVĚREM



Milí přátelé a příznivci našeho Seniorcentra,

Myslím, že nejhorší období máme za sebou a tak u nás již panuje dobrá nálada a také velké nadšení, že jsme Vaše – naše klienty ochránili před nákazou COVID 21. Nebylo to jednoduché, ale vždy jsme se snažili najít to nejlepší řešení pro Vás i pro nás. Někdy to bylo nepříjemné pro všechny, ale výsledek je, že naše Seniorcentrum je a bylo bez jediné nákazy.

*Za to tleskám vedení – za včasné a výborné pokyny a pravidla – to bylo rozhodující, dále tleskám zaměstnancům za respektování a dodržování všech nařízení – výsledky potvrdily, že vše braly opravdu vážně. Tleskám také všem příbuzným, za ochotu nám pomoci, dary i rady. A v neposlední řadě tleskám také našim klientům, protože pro ně byla situace úplně nejhorší. **SPOLEČNĚ JSME TO ALLE ZVLÁDLI!** Snad to zvládneme i nadále ☺.*

*Nyní už se vracíme zpět do našeho režimu, aktivity jedou na plné obrátky, otevřeli jsme také novou kavárnu a tak Vás tímto zvu na posezení u kávy, dortičku, poháru a oslavení našeho společného úspěchu a tím je – **ZDRAVÍ NAŠICH NEJBLIŽŠÍCH.***

Sledujte naše facebookové stránky Seniorcentra Pohoda.

Vaše
Sociální pracovnice
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: neprodejné

