



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



17. vydání



ZIMA 2020



Slovo úvodem

Paní ředitelka Hana Zeithammerová

Vážené rodiny a příznivci našeho Seniorcentra,

přejeme Vám všem krásné pohodové Vánoce plné lásky a dále všem přejeme v této těžké době především zdraví a štěstí do Nového roku. Ať je Nový rok 2021 lepší, než tento rok.

Děkujeme za Vaše pochopení, trpělivost a hlavně Vaši podporu, při dodržování pravidel v této nelehké situaci

Za celý kolektiv
Hana Zeithammerová
ředitelka Domova

2

ŘÍKAJÍ O NÁS

Lucie Herinkova: Přeji všem nemocným ať je průběh jejich nemoci jen prkotinka. Držíme palce

Marie Krupova: Nádherné,...vhání to člověku slzy do očí. (o akci na sv.Mikuláše)

Eva Vajnerova Tato fotka nás velmi potěšila,jsme rádi,že je maminka v pohodě v Pohodě.Vypadá velmi spokojeně.

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

Vaše slova...

Moc děkujeme za Vaše slova plná chvály. Ať už na facebooku nebo i jinde vždy tak krásná slova potěší a pohánějí nás dál! Děkujeme.

Péťa Libuška Vajnerovi: Pěkně se starate o rodiče a babičky a prarodiče hodně zdraví přejeme

Jana Kerestešová: Je úžasné co všechno pro ty naše babičky a dědečky děláte a moc Vám za to děkuji je to pro všechny moc těžké období ze se s nimi nemůžeme vidět a objemout ♥ přejí všem hlavně hodně zdravíčka a snad už to bude brzy za nama. Zdravím hlavně svého nejmilovanejsiho dědečka Vladimíra Skořepu moc na nej myslíme a máme ho rádi ♥

Helena Šimonová-Sobotová: Přejí všem hodně zdravíčka, ať to všechno zvládnete.

Iva Stuchlíková: Je vidět, že Bajka je úžasná, trpělivá a vděčná fenka

Helena Kalinová: Krásné! Moc dobře znám, mám tam tetu, sestricky super, prostě opravdu POHODA! děkuji, že jste!

Zdenka Polcarová: Mate to tam velmi krásné Denisko

p. Šilhanová: Díky za péči, zprávy a hlavně fotky našich blízkých, vydržíme a vir porazíme.

Vladka Míková: Sice pracuji u konkurence, ale ráda sdílím, hezké prostředí, i okolí venku, dost se změnilo, co jsem to viděla naposledy.

Helena Šimonová-Sobotová: Maruško sluší ti to tobě a té paní. Hezky den přejí a opatrujte se. Je hezký co proti lidičky děláte v dnešní době.



Ochranná opatření

Vážené rodiny a přátelé našich klientů,

Situace se stále mění a nevíme dne ani noci, jaká opatření nás čekají. Bojím se zde něco uvést, jelikož je dost možné, že než Noviny vyjdou, budou zase opatření jiná. Momentálně vláda povolila návštěvy s tím, že všechny nás hodila žralokům. Domovy pro seniory mohou a nemusí dělat dělat testy, ale pokud budou dělat, nikdo jim je nezaplatí a ještě na sebe berou zodpovědnost testovat veřejnost, což dle zákona nesmí.. Největším problémem je ale samozřejmě nedostatek zdravotního personálu, kdy ve většině domovech jsou zdravotní sestry (a především v této době) velmi vytížené péčí o seniory a nemají kapacitu na to, aby dělaly testy).

Příbuzní mohou na návštěvu tedy jen pokud budou mít negativní test – takže si musíte zajistit testování a zaplatit..

Rozhodli jsme se využít netradičního řešení, tedy že návštěva proběhne na dálku, na balkoně. Na takovou vzdálenost tedy nemusíte mít test, můžete se vidět a i slyšet. Možná to pro někoho nebude až tak pohodlné řešení, ale možná někdo z vás ocení ušetření stovek a tisíců korun za pár minut návštěvy zblízka. Navíc touto formou opravdu nikoho nemůžeme ohrozit.

Věřte, že i pro nás je situace velmi komplikovaná a hledáme vždy nejlepší řešení jak pro klienty, tak pro rodiny. Bohužel v této době ideální řešení neexistuje. Vždy bude spousta hlasů, které chtějí něco jiného. Prosíme, věřte nám. Nákaza sice k nám již dorazila (i když o mnoho později než kamkoliv jinde), ale máme vše pod kontrolou, všichni nakažení mají dobrý zdravotní stav, nákaza se dále nešíří, všechno vždy v čas podchytíme a všichni jsou v pořádku.

Paní ředitelka vždy s celým svým týmem celou situaci zvažuje velmi ostražitě a hledá co nejbezpečnější řešení pro nás všechny.

Prosíme o dodržení aktuálních ochranných opatření a maximální ohleduplnost. Děkujeme

V případě nejasností volejte 775 66 55 59.



KAVÁRNA

Vážení příznivci našeho Seniorcentra,

naše kavárna nyní bohužel není v provozu.

Budeme Vás kontaktovat, jakmile se situace zlepší.

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





Kulturní aktivity
prosinec 2020

*Aktivity probíhají
individuálně
na pokojích klientů
Samozřejmostí
je Vánoční oběd ☺*

Trocha historie

Vánoce

Původ slova Vánoce je podle historických pramenů v staroněmeckém výrazu „den wihem Nachten“, který ve volném překladu znamená posvátné noci nebo svaté noci. Pojmenování Vánoc tedy vzniklo v dávné době před křesťanstvím a označovaly se tak dny a noci, spojené se slunovratem. Postupně se původní výraz změnil na *Weihnachten* a v českém jazyce na Vánoce.
Pohanský slunovrat a křesťanství

Slunovrat – období zimní a letní rovnodennosti – byl v dávných dobách očekávanou událostí. Lidé ho oslavovali, protože byl příslibem návratu slunce, a k této době se také váže mnoho přání, říkadel, písní, koled, zvyků a tradic. Oslavy Slunovratu v minulosti tedy byly s největší pravděpodobností základem pozdějších i současných vánočních svátků. V dobách před křesťanstvím byl slunovrat velmi důležitý. Když se okolo 21. prosince začínal prodlužovat den a zkracovat noc, přibývalo světlo a teplo, byl to velký důvod k oslavě návratu Slunce, které znamenalo nový život a úrodu.

Křesťanská církev se nejdříve snažila původní pohanské zvyky zrušit, ale protože byly mezi lidmi dlouhodobě zakořeněné, nesetkala se tato snaha s pochopením. Křesťané se tedy rozhodli využít oblibu období slunovratu mezi lidmi pro šíření své víry a filozofie a křesťané oslavy narození Ježíše Krista a Vánočních svátků soustředili právě do období oslav slunovratu. Vánoce byly křesťanskou církví uznány jako církevní svátky ve čtvrtém století našeho letopočtu. Staly se součástí kultury všech křesťanských národů a přibližně od 16. století se slaví v takové podobě, jak je slavíme v současnosti.



První Vánoce slavili v Římě

Historicky je za vznik Vánoc možné považovat období na přelomu třetího a čtvrtého století, protože první zmínky jsou v řeckém kalendáři Furia Dionysia Philocata z roku 354. kalendář ale vznikl mnohem dříve, a tak je možné usuzovat, že první Vánoce se v Římě slavily kolem roku 330.

V Římě se narozeniny významných mužů, pokud nebylo známé přesné datum jejich narození, slavily v některý jiný významný den a z této tradice později vycházeli i křesťané. Když chtěli pravidelně uctívat narozeniny Ježíše Pána, ale z evangelia nebylo možné zjistit, kdy se skutečně narodil, zvolili nakonec 25. prosinec. Vysvětlení je poměrně jednoduché. Jan Křtitel se narodil o letním slunovratu, Kristus byl počat o jarní rovnodennosti a musel se tedy narodit o zimním slunovratu – 25. prosince. Tento den byl i v starém Římě významný, protože slunce nabíralo novou sílu a tak to byl ten nejlepší den pro uctívání Krista, který pro křesťany byl, je a zůstane „Světlem světa“.

Význam vánočních svátků

Pro křesťany na celém světě jsou Vánoce stejně jako Velikonoce velmi významným svátkem. Znamenají pro ně den narození Ježíše Krista a začátek jeho putování a šíření evangelia. Ani věřícím se ale nedokážou zcela vyhnout současné podobě Vánoc, která se celkem přirozeně stala více komerční než duchovní.

Pravoslavná církev slaví Vánoce v jiném období, než většina obyvatel světa, ale ani to už v současnosti není pravidlem – například v Bulharsku nebo Řecku se i pravoslavní věřící přiklánějí k období od 24. prosince. V každém případě jsou ale Vánoce po Velikonocích nejvýznamnějším svátkem pravoslavné církve. Začínají 28. listopadu půstem, který končí až po 40 dnech velkou bohoslužbou, hlavními dny svátků jsou 6. a 7. leden. Pravoslavné Vánoce končí 19. ledna a další velkou událostí je svátek Kristova křtu.

Židovské svátky Chanuka se slaví osm dní, jejich začátek se každý rok mění podle židovského kalendáře, ale vždy připadá na naše vánoční období. Podle Židů ale Chanuka nemá právě mimo roční období a toho, že židovské děti dostávají malé dárky, s Vánocemi nic společného.



Chanuka je pro Židy významná především tím, že své náboženství otevřeně prezentují ostatnímu světu, protože většina ostatních židovských svátků je uzavřená především pro jejich společenství.

Pro ateisty mají Vánoce jiný než církevní význam. Vnímají je spíše jako dny klidu, pohody a spokojenosti, základními symboly jsou ozdobený vánoční stromeček, dárky, cukroví, a v Čechách, na Moravě i ve Slezsku na Štědrý den k večeři rybí polévku, smaženého kapra a bramborový salát...

Vánoční svátky se také staly zajímavou komerční příležitostí pro výrobce mnoha druhů zboží a potravin, a samozřejmě i pro obchodníky. Přes neustálá varování před komercializací Vánoc, stresem, drahými a zbytečnými dárky nebo přejídáním se každý rok tržby výrobců a obchodníků zvyšují. Tento trend bude pravděpodobně ještě nějakou dobu pokračovat. Podle názoru různých odborníků je to dáno zjednodušenou představou, že v uspěchaném současném světě je potřeba alespoň jednou za rok zapomenout na všechny starosti a vynahradiť sobě i svým blízkým nějakým způsobem nedostatek času a pozornosti – a právě Vánoce se považují za nejlepší příležitost.

Vánoce – a není důležité, jestli je slaví ateisté, křesťané, pravoslavní věřící nebo židé – by měly být pro všechny lidi na celém světě svátky klidu, pohody a radosti. Jen v takové podobě mají svůj význam a je jen na nás, zda si je takové uděláme.



Trocha historie

Prosinec



Prosinec je podle gregoriánského kalendáře dvanáctým a posledním měsícem roku a má 31 dní.

Latinský název *december* znamená *desátý měsíc* a je odvozen z římského kalendáře, podle něhož začínal rok březnem. Původ českého slova *prosinec* pravděpodobně pochází ze staroslovanského slovesa *prosinoti* – což znamená *prosvítat* či *probleskovat*, a to s odkazem na to, že slunce v prosinci jen prosvítá či probleskuje mezi mraky. Jedno ze starších vysvětlení slova *prosinec* se pojilo s tradiční potravinou, která se tento měsíc hojně konzumovala – tedy s *prosem*.

Dne 21. prosince nastává zimní slunovrat. Slunce je začátkem prosince ve znamení Střelce, poté přechází do znamení Kozoroha.

Dne 6. prosince slavíme den sv. Mikuláše, biskupa proslulého svou štedrostí vůči potřebným lidem. Zde vznikla tradice obdarovávání dětí v tento den.

Poslední neděle v listopadu či první neděle v prosinci nastává období adventu. Slovo *advent* je odvozeno z latinského slova *adventus* a znamená *příchod*. Podle církve tak očekáváme příchod – narození Ježíše Krista. Advent znamená období čtyř neděl před Štědrým dnem a vánočními svátky.

Štědrý den slavíme 24. prosince. V tento den zasedneme nejprve ke štědrovečerní večeři, která se tradičně skládá z bramborového salátu a smaženého kapra, povídáme si a rozkrajujeme jablka, ve kterých hledáme hvězdičky – jako předzvěst toho, že následující rok budeme zdraví. Poté nastane ta dlouho očekávaná chvíle, kdy zasedneme k vánočnímu stromku, kde si předáme dárky. Tento den je vnímán jako den, který trávíme v úzkém kruhu svých bližních.

První svátek vánoční spadá na 25. prosince a podle liturgického kalendáře znamená zrození Ježíše Krista. V tento den navštěvujeme své příbuzné, pro které nechal Ježíšek dárky pod naším stromkem.

Druhý svátek vánoční je zasvěcen sv. Štěpánovi a spadá na 26. prosince. Tento den je tradičně spojen s koledováním. Kdo by neznal ono notoricky známé *Koleda, koleda, Štěpáne...*

V prosinci též oslavujeme konec roku, tedy slavíme 31. prosince na Silvestra. O půlnoci se pak tradičně otevírá šampaňské a odpaluje ohňostroj.



Prosincové svátky

- 1. prosinec** – 1. adventní (železná) neděle
- 6. prosinec** – den sv. Mikuláše, rozdávání dárků dětem
- 8. prosinec** – 2. adventní (bronzová) neděle
- 15. prosinec** – 3. adventní (stříbrná) neděle
- 21. prosinec** – den zimního slunovratu
- 22. prosinec** – 4. adventní (zlatá) neděle
- 24. prosinec** – Štědrý den
- 25. prosinec** – 1. svátek vánoční, příchod Ježíše Krista
- 26. prosinec** – 2. svátek vánoční, sv. Štěpán
- 31. prosinec** – poslední den v roce, Silvestr

Významná výročí

- 345** – Zemřel biskup sv. Mikuláš.
- 1065** – V Londýně bylo vysvěceno Westminsterské opatství.
- 1230** – Zemřel král Přemysl Otakar I., který zajistil dědičný titul krále i pro své nástupce.
- 1503** – Narodil se Nostradamus, francouzský lékař a astrolog.
- 1621** – Narodil se Bohuslav Balbín, spisovatel, jezuita, ochránce českého jazyka.
- 1774** – Marie Terezie vydala *Všeobecný školní řád* a zavedla povinnou školní docházku.
- 1787** – Narodil se Jan Evangelista Purkyně, český fyziolog.
- 1791** – Zemřel Wolfgang Amadeus Mozart, rakouský hudební skladatel.
- 1818** – Byla poprvé uvedena píseň *Tichá noc*.
- 1890** – Narodil se Bohuslav Martinů, český hudební skladatel.
- 1895** – Bratři Lumièrové uskutečnili první veřejné promítání filmu.
- 1903** – Bratři Wrightové uskutečnili svůj první let motorovým letadlem.
- 1948** – Valné shromáždění OSN schválilo v Paříži *Všeobecnou deklaraci lidských práv*.
- 1989** – Václav Havel byl zvolen prvním porevolučním prezidentem.
- 1991** – Zanikl Sovětský svaz.



CO NÁS ČEKÁ V NOVÉM ROCE 2021



Co nás čeká a nemine v roce 2021? Obecně bude energie tohoto roku přinášet změny hlavně do vztahů. Bude však vybízet také k introspekci, takže můžeme očekávat obrovské změny ve stylu myšlení.

Ze začátku vám prozradíme, že rok 2021 si pro nás připravil zvraty ve vztazích - ať už rodinných, partnerských nebo přátelských. Poloha Uranu nás vybízí k tomu, abychom prozkoumali naše pocity a priority a následně zhodnotili, zda se s nimi naši blízcí ztotožňují. Pokud ne, právě letos se ukáže, zda má další udržování vztahu smysl, či nikoliv.

Jupiter ve Vodnáři v nás probudí touhu pomáhat ostatním. Ohnivým znamením by tato energie mohla pomoci se přenést přes egocentrismus, a tak harmonizovat vztahy s jejich okolím. Naopak zástupcům vzdušných znamení, která už tak disponují humanitárním smýšlením, by mohla spíše uškodit, protože by mysleli pouze na ostatní a zapomínali při tom na své potřeby.

V roce 2021 si také uvědomíme, jak velkou silou opravdu disponujeme. Naše intuice bude zesílena a spolu s ní i schopnost manifestace, díky čemuž pochopíme, že si realitu opravdu převážně tvoříme sami. V důsledku budeme pociťovat touhu změnit svůj život k lepšímu.

Co se týče práce, vaši nadřízení či klienti si všimnou vašich neotřelých nápadů. Možná se ocitnete i ve stavu, kdy si budete klepat na čelo a přemýšlet nad tím, kde se ve vás ty revoluční myšlenky berou. Vaším spolupracovníkům asi nebudete vysvětlovat, že vám inspiraci dodává Jupiter ve Vodnáři, to ale nemění nic na tom, že se na vašem kreativním myšlení výrazně podepíše.

Dostanete příležitost jednat v souladu se svými hodnotami. Pokud se napojíte na váš vnitřní hlas, což vám letos půjde velmi snadno, nebudete na svůj život pohlížet z perspektivy odporu a namísto toho uvěříte tomu, že vše je tak, jak má být.



RUBRIKA – ZAMĚSTNANEC MĚSÍCE



Zaměstnancem měsíce se stala
Květa Balgová, Dis. – zdravotní
sestra a vedoucí zdravotního
úseku



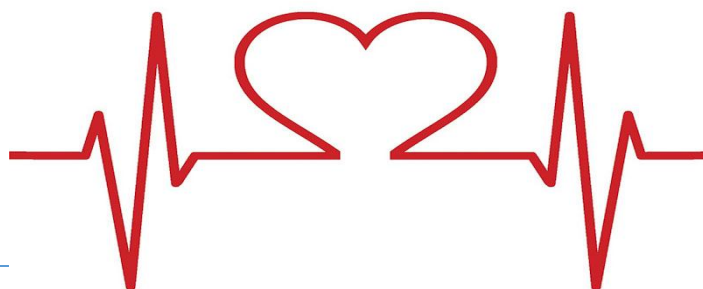
Do Seniorcentra jsem nastoupila 4.1.2019 na místo zdravotní sestry. Posledních pár měsíců vedu zdravotní úsek a starám se ve spolupráci s lékaři o zdravotní stav našich klientů. V této nelehké době je tento úkol ne vždy jednoduchý a proto jsem ráda, že se mohu spolehnout na pomoc mých milých a pracovitých zdravotních sestřiček, které jsou mi velkou oporou a jsem ráda, že mám příležitost jim touto cestou poděkovat za jejich ochotu, péči o klienty a také za jejich humor, který nám občas zpříjemní těžké okamžiky a namotivuje nás k další práci.

K práci v Seniorcentru Pohoda jsem nasbírala cenné zkušenosti zejména na interním oddělení v nemocnici v Teplicích, kde jsem strávila celkem 14 let. Párkrát jsem si během těchto let odskočila na mateřskou dovolenou, ale jak to tak u zdravotníků bývá, brzy jsem se vracela k nemocničnímu lůžku alespoň na poloviční úvazek nebo jsem si doplňovala vzdělání.

Jsem matka tří zlobivých dětí, které mi většinou dělají jen radost a manželka vášnivého rybáře. Proto trávíme dovolené většinou u některého krásného českého rybníku. Mým největším koníčkem je má velká přírodní zahrada, na které se snažím zrealizovat svůj sen a vybudovat takový malý ráj na zemi.

Všem přeji krásné Vánoce.

My také moc děkujeme za celý tým personálu za péči o naše klienty celého kolektivu zdravotních sestřiček v čele s p. Balgovou. V této těžké době je Vaše pozice opravdu velmi ceněná stejně jako práce pečovatелů. Všichni se staráte o zdraví našich klientů velmi dobře, výsledkem jsou klienti po COVIDU naprosto zdraví a v Pohodě. Moc děkujeme.





VÁNOČNÍ DEN

Na tento den si pro Vás naše
kuchařky připravily:

Oběd:

Zeleninová polévka s fritátovými
nudlemi, vinná klobáska s přílohou

Svačina:

Perník se švestkovými povidly

Večeře:

Řízek kuřecí smažený, bramborový
salát

Bon  Appetit

Recepty našich klientů

Křehké mušličky plněné drcenými ořechy



16

Křehké mušličky s ořechovou náplní; Foto: archiv Babiččina zahrada

Těsto: 280 g hladké mouky, 250 g másla, 1 vejce

Náplň: 100 g mletých vlašských ořechů, 100 g moučkového cukru, špetka citronové kůry, 1 lžice rumu

Z uvedených surovin vypracujeme hladké těsto, zabalíme do potravinové fólie a necháme ho v chladničce do druhého dne odpočinout. Z těsta vyválíme na pomoučeném válu plát asi 2 mm silný. Vykrajujeme z něj kolečka, do středu dáme malý kopeček připravené náplně, kolečko i s náplní v půlce přehneme a okraje těsta k sobě po obvodu přitiskneme. Rozložíme na plech vyložený pečicím papírem a pečeme v troubě předem vyhřáté na 170 °C asi 10 minut. Po vyjmutí z trouby necháme chvíli vychladnout a následně obalujeme ve vanilkovém moučkovém cukru.



ZVYKY A TRADICE NA VÁNOCE

Vánoční stromek

Ozdobený vánoční stromek, u kterého se rodiny schází a pod kterým nachází na Štědrý den dárky, už patří neodmyslitelně k Vánocům. Bývá to většinou jehličnan – smrk, borovice nebo jedle, který je ověšený ozdobami v různých barvách a vánočním osvětlením. Může být živý nebo umělý.

Jmelí

Dalším rozšířeným zvykem je jmelí. Větvička jmelí patří k vánoční výzdobě, zavěšuje se tak, aby bylo možné pod ním projít nebo se pod ním políbit. Dvojici má polibek pod jmelím přinést lásku po celý další rok. Pokud někomu jmelí věnujete, ochrání ho před nemocemi a do domu přinese štěstí.

Jedna z křesťanských legend o jmelí praví, že bylo původně stromem, ze kterého Josef vyrobil kolébku pro Ježíška a později byl z toho samého stromu vyroben kříž, na kterém Ježíše ukřižovali. Strom studem uschl a rozpadl se na větvičky a tím, že lidem nosí štěstí, odčिňuje svou vinu.

Betlém

Betlém je vyobrazení scény narození Ježíše Krista. Uprostřed jsou jesličky, ve kterých leží Ježíšek, kolem něj je Marie s Josefem, osel, vůl, pastýři se stádem ovcí a tři králové. Betlémy dnes mají mnoho podob, jsou v životní velikosti na náměstích nebo malé z papíru, dřeva nebo jiných materiálů umístěné například v domácnostech.

Štědrovečerní večeře

Na Štědrý den – tedy 24. prosince večer – se usedá ke štědrovečerní slavnostní večeři. Tradiční večeře se skládá z rybí polévky a kapra s bramborovým salátem.

Štědrovečerní večeře má svá pravidla – prostírá se pro jednoho navíc, pro nečekanou návštěvu, od stolu se během večeře nevstává, dokud všichni nedojí. Ten, kdo během večeře vstane, podle pověry příští rok spolu s ostatními u stolu sedět nebude. Po večeři se rozbalují dárky, které jsou pod vánočním stromkem.

Půlnoční mše

Štědrý den vrcholí v kostelech na půlnoční mši, kde se zpívají koledy. Koná se v předvečer svátku narození Krista, který je 25. prosince.



Cukroví

Mezi jednu z nejrozšířenějších tradic Vánoc patří pečení cukroví. Mezi nejoblíbenější cukroví se řadí například to z lineckého těsta, vanilkové rohlíčky nebo vánoční perníčky.

Vánočka

Vánočka patří k tradičním symbolům a pokrmům českých Vánoc. Její tvar připomíná Ježíška v povijanu – ozdobný pás sloužící k převazu peřinky s kojencem. Věřilo se také, že křížové pletení plní ochrannou funkci a chrání před zlými silami lidi sedící u stolu.

Krájení jablka

Po štědrovečerní večeři přichází na řadu krájení jablka. Vezme se nůž a jablko se napříč rozkrojí. Pokud uvnitř rozkrojeného jablka naleznete hvězdičku, budete v příštím roce zdraví a šťastní, v opačném případě křížek nebo červ značí nemoc či smrt.

Lití olova

Jednou z vánočních tradic je i lití rozžhaveného tekutého olova do nádoby s vodou. Ze vzniklého odlitku se pak dotyčným věští budoucnost. Zakoupit se dají přímo sady na lití olova, ve většině z nich se včetně všeho potřebného nachází i nápověda, co vzniklé tvary mohou znamenat.

Pouštění lodiček

Pouštění lodiček z vlašských ořechů se zapálenou svíčkou v míse nebo umyvadle s vodou patří mezi oblíbené vánoční tradice. Dokáže odpovědět na otázku nebo předpovědět budoucnost. Důležité je, aby ten, co otázku pokládá, vyrobil lodičku z ořechu sám a sám ji pustil na vodu. Počet lodiček odpovídá počtu členů rodiny. Pokud se nějaká vzdálí, ten, jemuž příslušná lodička patří, se vydá do světa. Pokud zůstanou u sebe, bude rodina pohromadě.

Kapří šupiny

Na Štědrý den při večeři se dává šupina z kapra pod talíř. Rybí šupina by měla přinášet peníze a hojnost. Následně by se měla šupina z vánočního kapra nosit v peněženke pro dostatek peněz v příštím roce.

Házení střevícem

Dívka se postaví do chodby zády ke dveřím a hodí botou nebo pantoflem přes rameno. Pokud míří bota či pantofel špičkou ke dveřím, znamená to, že se dívka provdá a odejde z domova. Pokud špička neukazuje ke dveřím, tak se neprovdá a zůstane doma.



Co se u nás dělo

Přátelé, najdete tu fotky aktuální i o něco starší. V mezidobí bylo povoleno setkání klientů např. na patrech, v jiném období zase nikoliv.

Velikou radost nám udělaly děti z MŠ U Křemílka Dubí. Udělaly nádherná přání, která vykouzlila úsměv ne jednomu našemu klientovi. Moc děkujeme, že na nás myslíte, jste úžasní!! ❤️❤️❤️❤️👍

A děkujeme sestřičce Nikole za zprostředkování.



Vyráběli jsme stromy života a nechyběl ani Salón krásy.





Individuální cvičení s Táňou 🤗

Slavili jsme další narozeniny 👍 Paní byla velmi dojatá z oslavy, kterou jsme ji uspořádali.



Pečeme vánoční cukroví 🤗🌲

Pan Zscherp stále něco vyrábí a tentokrát obdaroval svými výrobky mateřskou školku v Krupce ❤️❤️❤️



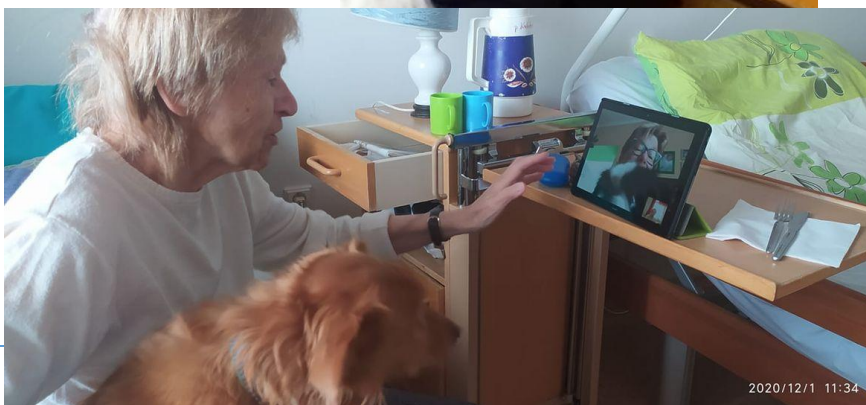
Čert, Mikuláš a Anděl dorazil i k nám do Seniorcentra 🤡❄️👹 Bylo to moc milé setkání, naše klienty jsme rozveselily a vykouzly úsměv na tváři. Děkujeme 🌟



21

Individuální činnost a vyrábění přáníček a výzdoby na Vánoce 🌲 Už se nám to krásně blíží 🌟

K dnešnímu dni bylo uskutečněno cca 145 videohovorů přes Whatsupp na tabletu. Děkujeme za ně! ❤️ Zde volá Bajka s Danečkem 🤡🐶🐶 Samozřejmě je stále možno volat .. objednávejte hovory na Whatsupp na tel. číslo 775 887 328 (pouze internetové volání). Děkujeme 👍



V našem Seniorcentru samozřejmě máme i nadstandardní péči. Například se zde klienti mohou nechat namasírovat při příjemné hudbě, v pohodě, klidu, šeru a součástí je i aroma masáž a relaxační hudba 🌸👍 ve stejném stylu provádíme i velmi oblíbené perličkové koupele



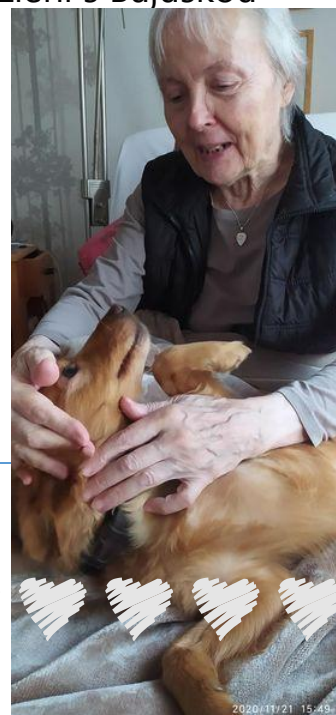
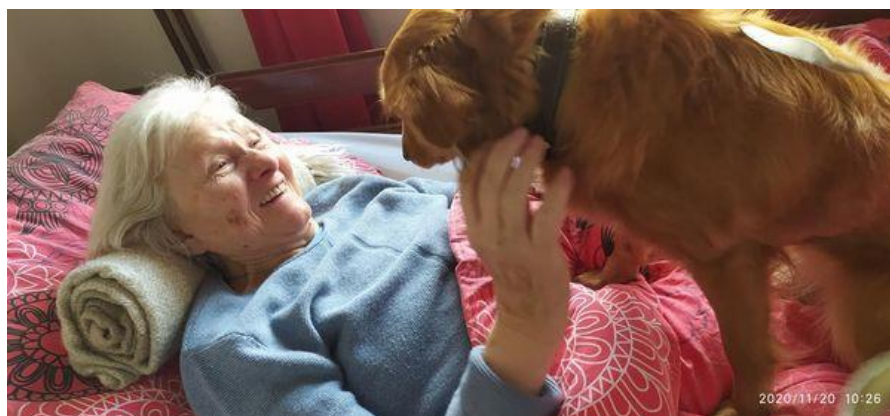
Vyrábění věnců na budově B 🧑‍🎄



Pečující s klienty také vyrábějí



Víkendové mazlení s Bajuškou



Fotografie naší stálice
pečovatelky Marušky 🤗
aktivizace, pobyt venku,
nacvičování chůze
rehabilitační Kristiny a
překvapení od klientů -
uspořádali oslavu pro
pečující Marušku Krejčovou
🤗Děkujeme, moc potěšilo



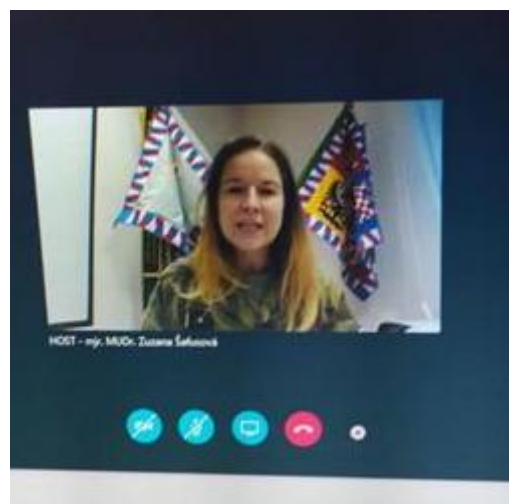
Individuální práce našich aktivizačních
pracovnic. I když je situace těžká a
leckde na aktivity pro nízký počet
personálu nezbývá prostor
(ministerstvo dokonce nařídilo zajistit
pouze základní péči), u nás je vše jinak.
Máme standardní stav personálu
(jelikož jsme měli i personál v záloze).





Krásná oslava narozenin 80 let. Děkujeme rodině, že jsme mohli oslavu uspořádat 🥰👉❤️🌸

Neustále se učíme a vzděláváme, abychom byli připraveni. Tentokrát videokonference s p.doktorkou Šafusovou o ochranných oblecích a dalších opatřeních proti Coronaviru 🙋



24



O víkendu k nám přijeli dobrovolní hasiči z Litvínova a pročistili nám ozonem každý kousek Domova. Ozon zabíjí viry a desinfikuje. Moc děkujeme ❤️❤️



Dětská skupina Pohoda



Aktuálně o koronaviru

Hodnota PES je 76, Česko se přesouvá do čtvrtého pohotovostního stupně.

Souhrnný index rizika pro Českou republiku je podle protiepidemického systému na hodnotě 76. Hodnota odpovídá pátému pohotovostnímu stupni. Vláda ČR už na pondělním jednání schválila přechod do čtvrtého pohotovostního stupně PES. Důvodem je zhoršení epidemické situace, což se promítá i na denních nárůstech pozitivně diagnostikovaných pacientů. Pokud by se situace nelepšila, zváží Ministerstvo zdravotnictví přesun do pátého stupně pohotovosti.

Vláda požádá Sněmovnu o prodloužení nouzového stavu do 22. ledna

Vláda předloží Poslanecké sněmovně žádost o prodloužení nouzového stavu o dalších 30 dnů do 22. ledna. Žádost projednal a schválil kabinet Andreje Babiše na mimořádném jednání ve čtvrtek 17. prosince 2020. Schválil také několik upřesnění stávajících krizových opatření a souhlasil s prodloužením dotačního programu na podporu podnikatelů v kultuře.

Přísnější opatření 4. stupně PES začnou platit v pátek, rozhodla vláda, postiženým podnikatelům pomohou další kompenzace

Od pátku 18. prosince se Česká republika vrátí do 4. stupně protiepidemického systému (PES), který ale dozná několika změn. Školáci budou mít o dva dny delší vánoční prázdniny. Vláda Andreje Babiše na jednání v pondělí 14. prosince 2020 schválila také nové kompenzační programy, které mají pomoci podnikatelům, jichž se nejvíce dotknou avizované změny.



Co můžete udělat pro bezpečnější svátky?



Vánoční svátky jsou důležité, ale na prvním místě by mělo být zdraví vás a vašich blízkých, zejména seniorů, kteří patří do nejvíce ohrožené skupiny.

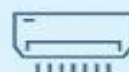
Necestujte, pokud to není nezbytné. V případě, že pocítíte příznaky covid-19, zůstaňte doma, neúčastněte se žádných společenských setkání a kontaktujte svého lékaře.



Sváteční období prožijte s co nejméně lidmi. Vytvořte si svou sváteční „sociální bublinu“, tedy síť lidí dodržujících stejná preventivní opatření jako vy. Vyhněte se setkávání s lidmi mimo vaši domácnost či tuto skupinu.



Při společném trávení času s vašimi blízkými nezapomínejte na 3R – roušky, ruce, rozestupy. Omezte čas strávený uvnitř a ve vnitřních prostorách důkladně větrejte.




Pokud potřebujete navštívit nebo se setkat s lidmi mimo vaši domácnost či nejbližší okolí, dodržujte zvláštní opatření: izolujte se, abyste minimalizovali riziko nakažení ostatních, zejména jde-li o lidi z ohrožené skupiny.



Pokud si nejste jisti, zda je společné sváteční setkání bezpečné, zůstaňte raději doma a se svými nejbližšími se spojte on-line.

Bojujme proti covid-19 společně!

**Buďte rozumní
Zůstaňte v bezpečí
Myslete na ostatní!** 

#StayInYourBubble

#COVID19

www.ecdc.europa.eu



DOBROVOLNÉ TESTOVÁNÍ PRO VŠECHNY OBČANY ČR POMOCÍ ANTIGENNÍCH TESTŮ

1/2

Je třeba vědět, že nakažené osoby jsou infekční již dva dny před tím, než se u nich projeví první příznaky nemoci.

U některých nakažených osob se dokonce žádné příznaky neprojeví. To znamená, že infekční můžete být i přesto, že se cítíte zdravě. Značná část osob šíří onemocnění COVID-19 zcela **nevědomě**.

Cílem dobrovolného preventivního testování veřejnosti s využitím antigenních testů je včasné odhalení infekčních osob a tím **omezení dalšího šíření onemocnění COVID-19**.

PROČ SE NECHAT TESTOVAT?

- Ověříte si, zda proděláváte onemocnění COVID-19 či nikoli.
- Pomůžete zjistit, jaká je **skutečná epidemiologická situace v ČR**.
- Zjistíte-li, že proděláváte onemocnění COVID-19, můžete **včas** přijmout preventivní opatření a **zabránit tak dalšímu šíření nákazy**:
 - Ochráníte své příbuzné a přátele.
 - Zabráníte zavlečení nákazy do pracovního kolektivu.
 - Ochráníte osoby v riziku ve Vašem nejbližším okolí (zejména starší a nemocné).
 - Omezením šíření onemocnění COVID-19 přispějete ke zlepšení epidemiologické situace v ČR a **návratu k normálnímu životu**.

PROČ PŘÁVĚ TEĎ?

Načasování preventivního plošného testování před vánočními svátky není náhodné. K přenosu onemocnění COVID-19 dochází **nejčastěji v rodinách**, jelikož doma obvykle nelze dodržovat přísná protiepidemická opatření.

Absolvování antigenního testu před návštěvou příbuzných během Vánoc je možností, jak můžete své **nejbližší před nákazou ochránit**.

Nejdůležitější je chránit zejména starší osoby, u kterých je vyšší riziko závažného průběhu nákazy COVID-19. Nikdo z nás si **nepřeje být na Vánoce nemocný**, v horším případě strávit vánoční svátky v nemocnici.



KDO SE MŮŽE NECHAT OTESTOVAT?

- **Všichni občané ČR**, kteří se prokážou průkazem pojištěnce nebo náhradním dokladem.
- **Mohou se jít otestovat opakovaně, avšak nejvýše jedenkrát za 5 dní.**
- Nejedná se o jednorázovou akci jako v jiných zemích, ale občané se mohou testovat opakovaně.



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



CENTRÁLNÍ
ŘÍDICÍ TÝM
COVID-19

LINKA
1221



Kdo oslavil narodeniny



6.10.	Partíková Anna	75
10.10.	Schmid Rosina	86
12.10.	Reese Erika	82
15.10.	Oršulová Olga	80
16.10.	Růtová Marie	80

29

14.11.	Tkadlecová Marta	80
16.11.	Pixová Božena	79
27.11.	Trunecký Josef	67
29.11.	Töpfer Günter	85
4.12.	Hozman Jiří	90
4.12.	Jäkel Margot	91
5.12.	Rasch Waltraut Margot	90
10.12.	Fürst Lydia	88
14.12.	Jeřábková Jana	73
17.12.	Zschesche Bettina Ingrid	71

Blahopřejeme



KDO BUDE SLAVIT



Jelikož chceme, aby všichni v Domě věděli, kdo má narozeniny, máme tu novou rubriku, kde prozradíme, kdo kdy slaví ☺ A vy si tak můžete popřát a udělat si radost ☺

22.12. Zacharníková Hana

1.1. Bauer Marianne

12.1. Sovová Jarmila

15.1. Havlová Anna

22.1. Jessen Tamara

24.1. Horn Friedrich

25.1. Zscherp Helmut

29.1. Tomanová Margita

**3.2. Edel Ingeborg
Monika**

4.2. Štverák Jiří

13.2. Malá Monika

16.2. Bůžková Jitka

19.2. Krüger Karl Heinz

26.2. Klein Anna



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 respirátorech za takových podmínek je opravdu náročný úkol.

Děkujeme za vše a doufáme, že i další vlny zvládneme. Proto prosíme i nadále o dodržení všech opatření.

MOC DĚKUJEME RODINĚ ZA PODĚKOVÁNÍ. BYLO NÁM CTÍ,
STARAT SE O VAŠI MAMINKU

Vážení,

touto cestou bychom rádi upřímně poděkovali za péči o naši milovanou maminku paní Vladimíru Holkovou. Profesiálně a lidsky jste se o ní starali v posledních dnech jejího života. Maminka zemřela důstojně, v klidu, pokoji a smířená. Jsme vděční, že jsme se mohli s maminkou naposledy rozloučit i v této nelehké době.

Velice si ceníme práce veškerého personálu, sestřiček a ošetřovatelek, které neznámé jménem.

Přejeme vám, abyste dál dokázali s hlubokou obětavostí, péčí a láskou pečovat o svěřené staroušky. Máte těžkou práci, ale dokážete se i usmívat a dodat klid a naději.

S úctou Jana Venkrbcová, Miroslav Holek



Pohodová chvílka poezie

Tuto báseň napsala žena, která zemřela v oddělení pro dlouhodobě nemocné v Ashludieově nemocnici poblíž Dundee ve Skotsku. Personál nemocnice ji našel mezi jejími věcmi a tak se jim líbila, že ji opsali a báseň pak putovala po celé nemocnici a dál.

Báseň stařenky

Poslyšte, sestro, když na mne hledíte,

řekněte, koho to před sebou vidíte.

Ach ano, je to jen ubohá stařena
s divnými očima a napůl šílená.

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

Někdy je svéhlová, 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.



VTÍPKY - VÁNOCE

LETOS ŽÁDNÉ VÁNOCE
NEBUDOU. ŘEKL JSEM JEŽÍŠKOVI,
ŽE JSI BYL CELÝ ROK HODNÝ.
UMŘEL SMÍCHY.



*Nebojte se, jednou budeme mít
také tak krásné Vánoce jako sousedi.*

„Mami, mami, hoří vánoční stromeček!“ „Neříká se, že hoří,
říká se, že svítí, Petříku.“ „Mami, záclony už taky svítí!“

„Mami, já bych chtěl k Vánocům psa!“ prosí Michálek
maminku. „Nic si nevymýšlej, budeš mít kapra, jako my
všichni.“

Vypraví se dvě blondýnky do lesa pro vánoční stromek. Dvě
hodiny se trmácí a stále nic nemají, až už jedna rezignovaně
pronese: „Další příští bereme, i když nebude mít ozdoby!“



Něco pro děti



Předpověď počasí

Pro počasí v měsíci prosinec je typické, že průměrné denní teploty oproti listopadu klesají o další 3 až 4 °C, den se zkracuje, podobně jako délka slunečního svitu. Slunce má na začátku prosince deklinaci $-21^{\circ} 45'$, na konci měsíce $-23^{\circ} 07'$. Podle dlouhodobých předpovědí počasí bude prosinec teplotně nadprůměrný a srážkově naopak citelně podprůměrný. Podobně jako minulý rok. První vydatnější sněžení v nížinách se dá očekávat nejdříve v období okolo Silvestra. Vánoce samotné letos pravděpodobně bílé nebudou. To s asi 80% pravděpodobností. Typicky zimní počasí, první trvalejší sněhová nadílka a výrazně nižší teploty se dají očekávat až v lednu, únoru.



Pranostika

Studený prosinec - brzké jaro.
Prosinec, když je mu zima, halí se v bílý kožich.
Vane-li v prosinci vítr východní, špatnou naději mají nemocní.
Když prosinec bystří, po vánocích jiskří.



ZÁVĚREM



Milí přátelé a příznivci našeho Seniorcentra,

Vánoce jsou před námi a jsou to úplně jiné Vánoce, než na jaké jsme byli v minulosti zvyklí. Někdo z nás to přijímá s klidem, někdo se snaží bojovat, někdo jiný zase tuto situaci zlehčuje. Pro každého je to ale velmi náročné.

Proto na Vánoce zkuste myslet hlavně na svoje zdraví, pokud si berete domů někoho z našeho Domova, ochraňte ho tak, jako byste chránili všechny pečovatelé i klienty. Bojíme se všichni, ale zatím jsme situaci zvládli více než dobře. Pomůžete nám?

Přání nás všech je letos naprosto jasné – ať už skončí tato situace, zmizí COVID z naší Země a z našich očí, a ať už nepříjde žádný takový vir či jiná nemoc. Opatrujete se a mějte se rádi!

Sledujte naše facebookové stránky Seniorcentra Pohoda.

Sociální pracovníce

Bc. Pavla Šulecová

Cenzurováno: mírně až vůbec

Tiskárna: kde se dalo

Psáno: více než dvěma prsty, ale skoro všemi

Náklad: to se uvidí, tak akorát

Počet stran: 38

Cena jednoho výtisku: neprodejné

