

Čtvrtletní zpravodaj Domova seniorů Rudná

4. vydání 2024



Autoři: Kristina Štěpničková, Jitka Bělková a klienti DS

Život v domov

Oslavenci:

Říjen:

Hana D. (90 let)

Jana P. (93 let)

Josef K. (96 let)

Listopad:

Marie K. (90 let)

Ivo R. (85 let)

Brigita V. (86 let)

Prosinec:

Hedvika M. (92 let)

Anna S. (97 let)

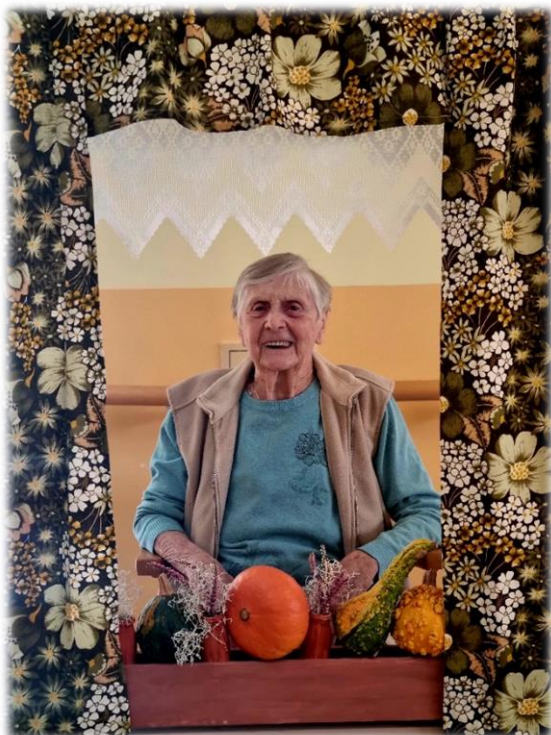
Danuše G. (83 let)



Všem oslavencům blahopřejeme!

Podzimní tvoření

Autorka článku: paní Helena V. (88 let)



Příchodem října jsme začali zdobit náš domov v podzimním duchu. Naše aktivizační pracovnice přinesly mnoho přírodního materiálu, jako jsou šišky, makovice, ořechy a další krásné poklady, které podzim nabízí. Já osobně jsem také přispěla do mlýna a přinesla ručně nasbírané kaštiny z procházky po Rudné.

Společně jsme pak dali vzpomínkovému oknu nový kabát, který nám připomíná krásu této doby. Při pohledu z okna si ráda vzpomenu na svůj domov a na to, jak nás tvoření spojuje. Několikrát jsme se setkaly v menší skupince žen, kde jsme spolu vytvářely krásné věci. Mnohé z nás mají tvořivého ducha, a tak každá z nás do výrobku vložila něco ze sebe. Někdo, šil, barvil lepil nebo stříhal látky.



Děkujeme za tyto společné chvíle plné radosti a tvořivosti. Před námi je vánoční čas, na který se velmi těšíme, a tím i na chvíle strávené spolu.

Den stromů

Autorka článku: paní Jarmila K. (92 let)

V Česku připadá Den stromů na 20. října, což byl jeden z posledních krásných dnů, který jsem si užila na svém balkóně. Slunko svítilo a hřálo do tváře.

Pro mě je můj balkón relaxační zóna s výhledem na úžasný velký strom, který pro mě znamená mnoho, jsem blízko přírody a často vnímám tento strom jako svou vrbu. Mé celoživotní trápení mohu vypovědět mému stromu, který mi naslouchá. Může to znít směšně, ale já mám hned lepší náladu. V životě jsem netušila, jak moc mi tenhle strom duševně pomůže. A když jsem zjistila, že je den stromů, hned jsem mu šla popřát, aby tu se mnou ještě zůstal. Chvála naší zahradě!



Podzimní úklid na zahradě

Autorka článku: paní Anna K. (82 let)

Celý život jsem strávila ve svém domě ve Vráži, kde jsem měla svou milovanou zahrádku, pochopitelně a mnoho práce. Hodně času jsem strávila pěstováním ovoce. Mezi mou úrodu patřila rebarbora, angrešt, rybíz, maliny a ostružiny. Jo a jestli Vás zajímá, zda jsem pěstovala i zeleninu, tak to Vám povím hned. Na to jsem měla souseda zahradníka.

Na podzim mě čekala ta největší práce, hrb jsem měla ohnutý snad celé dny. Nejprve jsem shrabala listí, a pozor jedna rada, mezi keře není třeba listí vyhrabovat — v těchto místech nevadí a po zetlení z něho vzniká humus. Rostliny, které potřebují ochranu před mrazem, jsem zakrývala na zimu chvojím. Přenosné nádoby je třeba poklidit do míst, kde nemrzne. A když tohle všechno bylo, tak jsem se vrhla na sběr ořechů, abych se pomalu připravovala na pečení cukroví.



Báseň o životě

Autorka básně: Jarmila K (92 let)

Cestička mě zavedla k Vašemu domu.
Jeden pokoj, druhý, třetí,
po chodbě lidi chodí.

Po ránu si dám kafičko,
pak si motám klubíčko.
Kondiční cvičeníčko,
pomáhá na mé srdéčko.



Svatomartinský průvod

Autorka článku: paní Vilma L. (87 let)

Na jakém koni sv. Martin jezdil, není zcela jasné, nicméně obvykle je spojován s bílým koněm jako symbolem prvního sněhu. Sníh sice nebyl ovšem za to nás navštívili malé děti z místní Mateřské školky. Děti přišli zvesela a v rukou měli lampiónky. Za hudebního doprovodu zazpívali písně o Martinovi. Přineslo to vánoční atmosféru. Svatomartinský průvod někteří sledovaly z balkónu, bylo to příjemné setkání s dětmi. Děkujeme všem za možnost spolupráce s místní Mateřskou školou Rudnou.



Mezigenerační setkání

Autorka článku: Drahomíra M. (92 let)



Již po několikáté došlo u nás v domově k mezigeneračnímu setkání, nás klientů a žáků sedmých tříd Základní školy v Rudné. Tentokrát si pro nás paní učitelky se žáky připravili hodinu českého jazyka spojenou s výtvarnou výchovou. Práce probíhala

opět ve skupinkách - klienti, žáci. Během společné hodiny a půl jsme se za pomoci kvízových otázek a skládání puzzlů museli dopracovat ke známému výtvarnému dílu. Po splnění úkolů jsme si se žáky povídali hlavně o škole. Na závěr nám žáci předali výtvarná díla, která pro nás namalovali v hodině výtvarné výchovy. Obrazy se jim velice povedli, a tak jsme si je vystavili za pomoci aktivizačních pracovníků v jídelně, kde nám dělají radost každý den. Setkání skončilo a my se těšíme na jarní, a jsme zvědaví, co si pro nás žáci s paní učitelkami připraví.



Prezentace našich výrobků v Praze

Autorka článku: Jaroslava B. (79 let)

Jako každoročně jsem se zúčastnila vánoční výstavy v budově KNV v Praze 2 s pracovníci domova pí. Bělkovou. U stolu, který nám byl určen pro náš Domov, jsme rozmístily naše výrobky, které byly z přírodních materiálů.

Výstavu jsem měla možnost si projít a prohlédnout výrobky ostatních domovů a soc. zařízení. Během prohlídky jsem srovnávala kvalitu vystavených dekorací/výrobků. Z výstavy jsem přivezla svých kamarádkám, se kterými se pravidelně scházím na odpolední kávu, vánočku. Na vánoce jsme si ještě ten den odpoledne pochutnaly.



Pečení vánočních perníčků aneb můj recept

Autoři článku: paní Eva M. (79 let) a paní Božena L. (92 let)

Vánoce jsou obdobím, kdy se rodiny scházejí, aby společně prožívaly radost z tradic, zpěvu koled a samozřejmě pečení vánočních dobrot. U nás v domově pro seniory se vánoční atmosféru snažíme navodit i jinak – například společným pečením vánočních perníčků. Tento oblíbený zvyk se stal pro mnohé seniory příležitostí, jak si připomenout krásné chvíle z minulosti, ale také jak se spojit s ostatními a prožít příjemné okamžiky. Při pečení perníčků jsme vzpomínali na tradiční recept našich babiček. Když budete mít chvíli čas a chuť můžete si zkusit náš recept.

Co budete potřebovat:

- 400 g hladké mouky
- 50 g másla
- muškát
- 140 moučkového cukru
- 2 vejce
- 2 lžíce medu
- 1 lžičku perníkového koření
- 1 lžičku jedlé sody
- žloutek na potřetí po upečení
- poleva na zdobení



Vánoční výzdoba u nás v domově

Autorka článku: paní Eva M. (79 let)

Předvánoční čas je pro nás plný radosti, smíchu a tvořivosti. Vyrábíme vánoční dekorace, adventní věnce, ozdoby na stromeček, a také jsme si vyzkoušely výrobu originálních vánočních přáníček. Všechny materiály byly připraveny v dílně ručních prací, převážně byly použity přírodní materiály. Usilovně jsme pracovaly na výzdobě našeho domova, ať se nám tady krásně žije. U vytváření dekorací se vzpomínalo, povídalo a také zpívalo. V tento čas jsme často v myšlenkách s Bohem, ať jsme věřící či nikoliv. Vždyť o Vánocích všichni věříme na zázraky, a těšíme se na splněná přání.

Těsně před Štědrým dnem jsme se sešli, abychom společně oslavili kouzlo Vánoc, a to v příjemné atmosféře naší jídelny. V průběhu odpoledne jsme měli tu čest vyslechnout si nádherné hudební vystoupení, během kterého nám již tradičně zazpívaly dámy vánoční koledy z různých koutů světa. A závěrem jsme si všichni společně zazpívali naše české koledy.

Zpěv sboru byl nejen harmonický, ale i velmi dojemný. Každý tón byl naplněn vánočním teplem a radostí, která nás všechny zasáhla. Atmosféra setkání byla plná pohody, lásky a vzájemného porozumění, což je to pravé kouzlo Vánoc. Děkujeme všem, kteří se podíleli na tomto krásném odpoledním čase, a těšíme se na další společné chvíle.



Zimní bruslení

Autorka článku: paní Jarmila K. (92 let)

Jako malá holka jsem se naučila na bruslích, byla to dřina na rybníku. O několik let později jsem chodila bruslit na místní kluziště, to bylo trochu jiné bruslení. Jednou jsem měla rande na zimním stadionu, za účelem bruslit. Tak jsem se vyparádila. Maminka mi ušila krásnou sukni, která mi padla jako ulitá. K tomu jsem si vzala svůj oblíbený svetr a samozřejmě i nové brusle. Chtěla jsem udělat dojem, tak jsem se rozhodla, že si budu užívat ten elegantní vzhled a budu se chovat jako skutečná frajerka. Jenže... to se mi vymstilo.



Jakmile jsme vyjeli na led, zjistila jsem, že elegantní sukňe není úplně ideální volba na bruslení. Všechno mi klouzalo, ztrácela jsem rovnováhu a byla jsem čím dál tím víc nervózní. Před klukem jsem se snažila tvářit, že jsem v pohodě, ale moje kroky byly spíš komické než ladné. Udělala jsem pár piruet, a ta poslední mi nevyšla – upadla jsem na led. A bolelo to! Noha a pozadí byly v tu chvíli dost v utrpení.

Naštěstí můj "hrdina" byl nablízku. Pomohl mi vstát, podal ruku a zvedl mě na nohy. Sice jsem se trochu styděla, ale neztrácela jsem nadhled. Tím naše rande neskončilo. Doprovodil mě domů, ke dveřím, u kterých jsme pokračovali v povídání a vtípkování do pozdních hodin.

O devět měsíců později jsme se radovali z krásné dcery a přitom se smály této historce.

Silvestrovské posezení

Autor článku: pan Vladimír P. (72 let)

Silvestrovské posezení probíhalo v odpoledních hodinách, kdy nám děvčata popřála do Nového roku s přípitkem. Hudba hrála na přání, tančilo se a smálo. Občerstvení bylo chutné – jahodové zákusky. Ale já si dal raději vaječný likér. Během posezení jsme vzpomínali na uplynulý rok, který utekl jako voda. Jsem rád, že jsme všichni u jednoho stolu a nikdo nebyl. Jsme ta správná parta. Tady mám dva nejoblíbenější recepty na Silvestrovskou pomazánku a štrúdl.

Česnekový štrúdl:

400 g listového těsta

250 g krájeného moravského uzeného (nebo šunkového salámu)

200 ml kysané smetany

250 g taveného sýra

3 stroužky utřeného česneku

1 malá hrst strouhanky

1 vejce



Vajíčková pomazánka:

4 ks vařená vejce

1 ks jarní cibulka

200 g lučina

4 lžíce majonéza

1 lžička dijonská hořčice

sůl a pepř

chleba kváskový, pažitka a ředkvičky k podávání



Tak jako všechno hezké jednou končí, i naše posezení se pomalu chýlilo ke konci. Pomalým krokem jsme šli do svých pokojů, unavení, ale spokojení. Jsem zvědavý, co nám přinese nový rok. Jediné, co si přeji, je zdraví!



Poděkování

Klienti by rádi tímto poděkovali všem našim zaměstnancům za jejich neúnavnou péči a nasazení v uplynulém roce. Víme, že práce s námi není vždy jednoduchá, a proto si nesmírně vážíme vaší trpělivosti, profesionality a smyslu pro humor, které každodenně přinášíte. Vaše oddanost a ochota se vždy postarat o naši spokojenost jsou pro nás neocenitelné.

Také bychom rádi poděkovali naší paní ředitelce za její vynikající vedení a jasnou vizi, která nám všem poskytuje stabilitu a směr. Díky jejímu přístupu a schopnosti vést tým i v náročných chvílích.

Tímto ještě jednou děkujeme všem!

