

Čtvrtletní zpravodaj Domova seniorů Rudná

3. vydání 2024



Autoři: Kristina Štěpničková, Jitka Bělková a klienti DS

Život v domově

Privítali jsme mezi námi:

Anna K. (82 let)

Opustila nás:

Anežka B. (91 let)

Oslavenci:

Červenec:

Irena K.

Marie M.

Magdaléna Š.

Srpen:

Jaroslav B.

Marcela K.

Vilemína K.

Božena K.

Ivo Š.

Zdeňka L.

Marie V.

Září:

Karel H.

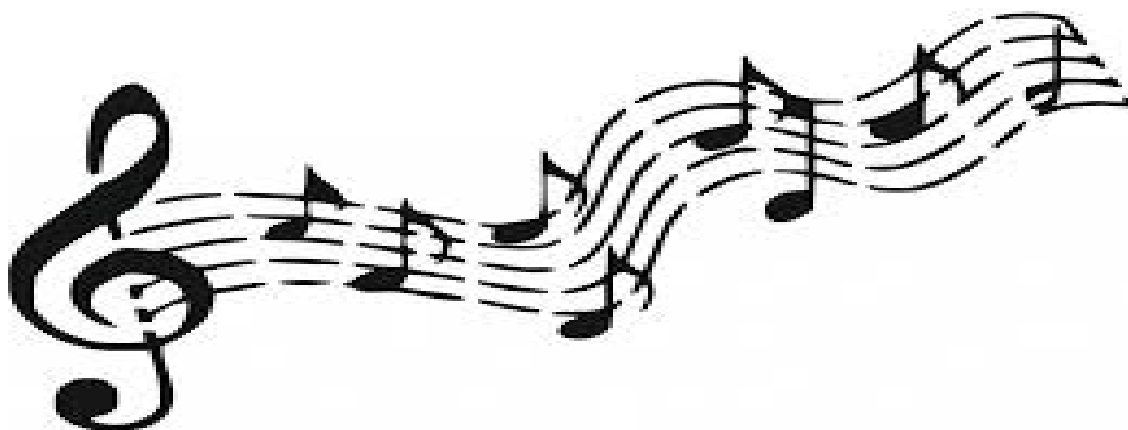
Věra M.

Hudební vystoupení příměstského tábora z Rudné

V pátek dne 12. července nás poctili svou návštěvou děti z Rudenského pěveckého tábora pod vedením Mgr. Jindry Černé. Bylo vidět, že tábora se zúčastňují děti malé, které začínají a děti – studenti, kteří mají již zkušenosti s vystupováním.

Děti mají pouze jeden týden na to, aby se sehráli a nacvičili své hudební vystoupení. I přes takto krátkou dobu nám představili velkou škálu hudebních stylů od nejstarších dob po současnost. Hudební ukázky dětí nás velmi potěšili, ačkoliv ti nejmenší měli trochu trému, v duchu jsme jim drželi pěsti. Starší hudebníci předvedli hudební ukázky např. Vltavu od Bedřicha Smetany, Antonína Dvořáka a Petra Ebena a jiné. Během celého vystoupení jsem měla mráz po zádech, jelikož je mi blízký žánr toho typu. Vzbudilo to ve mně mnoho vzpomínek a emocí, za což jsem šťastná. Dětem a paní Mgr. Černé děkujeme za milou návštěvu.

Sepsáno klientkou paní Helenou 88 let





I my jsme sledovali olympiádu

PARIS 2024



Letošní léto mi zpestřilo konání letních olympijských her. S velkým očekáváním jsem sledovala slavnostní zahájení, které do velké míry pokazilo deštivé počasí. Pak následovaly dny plné sportu. Každý den jsme sledovali, jak dopadnou naši sportovci. Bylo milé, že naše aktivizační pracovnice nám umožnili sledování přenosů i během dopoledních aktivit v televizní místnosti v jídelně, nebo nás informovali ústně. Na aktivitách jsme, pak hodnotili výkony našich sportovců. Já jsem prožívala závod na stěně Adama Ondry. Po celou dobu jsem si mu snažila radit a držet palce, ale smůla, nepomohlo to. Tak jako všechno i tato Olympiáda skončila a již budeme na ni vzpomínat jako na ty minulé, které jsme si také připomněli.

Psáno klientkou Evou 79 let

Posezení na terase se zmrzlinou

Jedno letní odpoledne jsme se sešli na terase, kde pro nás paní Jitka připravila posezení se zmrzlinou. Tentokrát nám, ale poháry neudělala, museli jsme sami. Uvařila nám kávu, kterou jsme si mohli ochutit podle sebe, zmrzlinou a šlehačkou. A abych nezapomněla dopoledne jsme si ke kávě upekli výborný jablečný štrúdl. Celé odpoledne jsme si všichni užili a paní Jitce zbyla jen hora špinavého nádobí. Na terase bylo veselo, vzpomínalo se, vyprávělo o životě, a dokonce i zpívalo. Takové to dýchánky máme nejraději.

Psáno klientkou Janou 93 let



Canisterapie u nás v domově

V srpnu se uskutečnilo setkání se psem Jeníčkem a fenkou Elzou u mě na pokoji. Jeníček byl u nás poprvé a myslím, že se mu to líbilo. Celé to probíhalo v přátelském duchu, oba dva psi jsem hladila a dávala jim příkazy, abych zjistila jejich dovednosti. Majitelku psů jsem se dotazovala, jak probíhá jejich výcvik, což bylo zajímavé. Mají každý den několik disciplín, které by měli zvládnout. Často docházejí i k nemocným dětem, kde je cílem rozvoj motoriky a citový vývoj dítěte, také jejich zodpovědnost, prý dokáží zklidnit i děti s ADHD. Jsem ráda, že jsem si mohla promluvit s majitelkami psů, jinak bych se nedozvěděla, jak to celé probíhá.

Celá tato akce mi připomněla dobu, kdy jsem měla psa jménem Maxíček, Ty vzpomínky, kdy byl ještě malé roztomilé štěně, kdy jsem ho poprvé držela v náruči, kdy mě olízl a jak bláznil po celém domě. Celá rodina byla z něho paf, vzpomínka zůstane navždy v mém srdci.

Každou návštěvu fenky Elzy a psa Jeníčka si užívám naplno, dodává mi to pozitivní náladu a kontakt se zvířetem je k nezaplacení. Těším se na opětovné setkání v našem domově.

Sepsáno klientkou paní Helenou 88 let



Vzpomínky na Sokol

Můj celý život je spojen se Sokolem a pohybem. Nejvíce vzpomínám na Všesokolské slety. Příprava na všesokolský slet probíhal ve všech krajích. Naše skupinka zkušených žen se scházela pravidelně jednou týdně ve staré tělocvičně v Praze. Krůček po krůčku, nejprve bez hudby s plánkem v ruce, později byla skladba rozdělena do několika částí, převážně to byly Lidové písně. Nikdo neřešil věk, cílem bylo mít sportovního ducha a milovat pohyb. Do Sokola jsem chodívala od svého mládí až do doby, kdy mi bylo kolem 70 let a mé zdraví nebylo to, co bývávalo. Dnes už jen poslouchám v televizi, jak probíhají Sokolské slety a vzpomínám na ty časy. Ovšem i přesto se snažím udržet v kondici a denně navštěvuji ranní kondiční cvičení u nás v domově.

Psáno klientkou Jarmilou 92 let



Cvičení ve spolupráci s klubem Senioři spolu

Pravidelná spolupráce s Rudňáčkem probíhá jednou měsíčně u nás v domově, kde si můžete procvičit svá bolavá záda. Pro nás to znamená aktivní trávení volného času a skvělé navázání nových kontaktů. Odpoledne bylo velmi zdařilé. Všichni jsme byli nadšeni. Nemysleli jsme na naše starosti, ale s elánem jsme se vrhli na protažení našeho svalstva. Smíchu a veselí bylo dost.

Po cvičení si všichni společně dáme dobrou kávu z našeho nového automatu. Zveme všechny z nejbližšího okolí, ať si přijdou s námi zacvičit, stojí to za to!

Psáno klientkou Evou 79 let



Opékání buřtů za slunného počasí

V pondělí 26.srpna se uskutečnilo tradiční opékání buřtů pro nás i přátele z Rudňáčku, kteří zajistili pohoštění. Posezení probíhalo v naší zahradě. Děkujeme našemu panu údržbáři, který výtečně opekl buřty na venkovním grilu, ale zároveň jsme měli možnost tradičního opečení na přímém ohni. Mimořádné poděkování patří organizaci spolku Rudňáček, který nás poctil svou návštěvou

Při opékání buřtu jsem měla pocit, jako kdysi. Ty časy, kdy jsem jezdívala k vodě a opékaly se buřty v milé společnosti.

Psáno klientkou Magdaléna 91 let



Setkání s dobrovolníky Nielson

Ve středu 4. září nás navštívili dobrovolníci z firmy Nielson, některé pracovníky z této firmy již známe z minulého setkání. Letos se nám představili nové tváře, které měli, co vyprávět. Na mě udělala dojem mladá dáma, která s sebou přinesla rodinné album a všem vyprávěla, jakou má skvělou rodinu. Každý pracovník z firmy Nielson si přisedl k jednomu z nás, pak se nám představili a následně začala zábava. Povídání o životě, hraní moderních her, které jsme doposud neznali. Také došlo na prohlídku našeho domova, pokoje a relaxační zahrada, o kterou pečujeme s našimi aktivizačními pracovníky. Společný čas jsme si užili do poslední minuty, opět jsem měl pocit, že žiju. Motto, které mě v tuto chvíli napadlo je „Život pokračuje s námi“

Sepsáno klientem Karlem 88 let



Opět tu máme trénink paměti

Seřad'te slova do správného znění

Na100upit

Us0

Poh0 se

7ikráska

Me2dice

1tný

1směrný

8ažit

Vasáza

Vavlta

***Správné znění naleznete na poslední stránce čtvrtletníku.**

Ze života domova:

Zásady nouzových a havarijních situací v DSR

- všichni se v domově chovají a jednají tak, aby minimalizovali možnost vzniku nouzové a havarijní situace
- na prvním místě vždy stojí záchrana lidských životů a ochrana zdraví osob
- při vzniku jakékoliv nouzové či havarijní situace je nutné neprodleně informovat zaměstnance domova:
 - osobně
 - telefonicky
 - osobním signalizačním tlačítkem
 - SOS tlačítka rozmístěnými po budově
 - jakkoliv jinak
- řešení nouzových a havarijních situací je vždy na zaměstnancích domova

Telefonický kontakt do kanceláře domova s nepřetržitým provozem:

Sesterna: **311**

Nouzové a havarijní situace:

- napadení slovní/fyzické mezi klienty nebo mezi zaměstnancem a klientem
 - sebevražda klienta
 - pohřešovaný klient
 - provozní havárie
-
- únik plynu
 - přerušení dodávky vody
 - požár
 - porucha ústředny
 - porucha výtahu/uvíznutí ve výtahu
 - přerušení dodávky elektrické energie
 - dlouhodobá porucha signalizačního zařízení

**Všechny tyto nouzové a havarijní situace nikdy klient neřeší!!!!
Dbejte tak, prosím, na svoji bezpečnost!!!!**



Závěrem

Pranostiky:

Teplé září - dobře se ovoci i vínu daří.

Svatý Václav víno chrání, potom bude vinobraní.

Divoké husy na odletu, konec babímu létu.

Vtipy:

Číšník: „Promiňte pane, máte objednaný stůl?“

Host: „Ne! Já chci guláš, já nejsem červotoč!“

Blondýnka: „V knihkupectví jsem viděla knihu Jak se zbavit 50 % problémů, tak jsem si koupila hned dvě.“

*** Správné znění:** Nastoupit, Usnula, Pohnula se, Sedmikráska, Medvědice, Jednotný, Jednosměrný, Osmažit, Sázava, Vltava.