

Čtvrtletní zpravodaj

Domova seniorů Rudná



1. vydání 2021

Autoři: Blanka Kočiová, Ivana Straková a klienti DS

Netradiční začátek nového roku

Všichni víme, že konec roku nepatřil v domově mezi nejlepší období, proto jsme si hned začátek roku trochu zpestřili dárky od Ježíškových vnoučat a z Nových Butovic.



Dárky dokázaly vykouzlit úsměv na tváři, a to je velmi důležité, neboť smích léčí a uzdravuje.

U každého srdečného zasmání dochází k prohloubení dechu, čímž je uvedeno do klusu srdce, hrudní koš, bránice a plíce. Tato svalová vibrace působí jako masáž na žaludek a střevní trakt. Tím je povzbuzeno zažívání. Smích též podpoří produkci endorfinů - tzv. hormonů

štěstí, které mají protibolestivý účinek. bolesti hlavy, zubů a svalů tak mohou být zmírněny.

Proto všem nám přejeme v novém roce mnoho radostných chvil a důvodů k úsměvu.

Život v domově

Přivítali jsme mezi námi:

Anežka B.

Jarmila M.

Marie V.

Soňa S.

Anna M.

Miloš L.

Jitka N.

Hana D.

Opustili nás:

Jiří M.

Hana Ř.

Dášenska B. se vrátila do domácího prostředí.

Oslavenci:

Leden:

Jaroslava 90 let

Pavel 87 let

Anna 91 let

Únor:

Miroslav 80 let

Drahomíra 91 let

Vlasta 87 let

Ludmila 74 let

Vilma 84 let

Březen:

Alena 92 let

Květoslava 87 let

Marta 87 let

Anna 87let

Stalo se:

Bohužel, skoro celé první čtvrtletí platilo ještě omezující opatření, které nedovolovalo konání společenský a kulturních akcí. Ale nám to nevadilo, my jsme si poradili, a i přesto, že všechny akce se mohly konat pouze ON-LINE, dokázali jste si je pořádně užít.

Koncert TŘEHUSK



Ohlasy:

pí Věra: „Bylo to moc pěkný, bylo málo písniček, co jsem neznala.“

pí Anna: „Bylo to moc hezký.“

pí Zdeňka: „Bylo to moc fajn, příště půjde zase.“

Samozřejmě u i nás v domově proběhlo očkování COVID 19, všichni ho zvládli na jedničku.



Očkování se nebojíme,
na návrat do normálního života se
těšíme,

snad už se s celou svojí rodinou
uvidíme.

Doufáme, že už jenom pár hodin,
ne-li minut do našich setkání
zbývá,

když situace bude pro nás všechny
příznivá.

Zakázané návštěvy, to pro nás není,
i když máme pro kritické situace pochopení.



Konečně zpět

Každé ráno jsme dychtivě očekávali tu zprávu, že již opět můžeme navštěvovat naší oblíbenou dílnu, ale bohužel, večer jsme opět uléhali zklamaní a s nadějí, že už zítra, možná, snad. A tak jsme čekali, den po dni, měsíc po měsíci, a když už jsme skoro nedoufali, přišla ta úžasná zpráva, hurááá, sláva, konečně, a je to tady, již opět se můžeme setkávat na dílně, jasně sice ještě v omezeném počtu, ale i tak je to první vlaštovka, že už bude lépe.



A že dílna patří mezi oblíbené aktivity je nadmíru jasné z odpovědí našich klientech při jedné z prvních dílen.

paní Helena: Chodím sem s velkým potěšením, nejvíce mě baví vyrábět, nemám moc v oblibě takové ty ruční práce jako je pletení či háčkování.

paní Anička: Mě tu na dílně baví úplně všechno.

paní Květa: Baví mě to tu, ale ještě víc by mě to bavilo, kdyby mě ručičky poslouchaly.

paní Magda: Ručičky nechtějí poslouchat, ale začneme domečkem a najednou je i zahrádka a stromeček.

paní Jarmila: Já jsem zde dnes poprvé a moc se mi tu líbí, zase určitě mezi Vás přijdu, všichni mě zde přijala dobře, přestože jsem nová.

paní Věra: Chodím moc ráda, a pokud ručičky dovolí zapojím se do všeho.



Láska mého života

Ve svém životě jsem měl několik lásek, avšak největší láska mého života byl sport, přesněji řečeno běh. Ovšem můj vztah ke sportu se začal utvářet v úplně jiném odvětví, než byl běh. Tak tedy pěkně od začátku. Mé ranné mládí jsem věnoval cyklistice, miloval jsem ji nade vše, každý den jsem trénoval, proto také když klub dostal k dispozici prvních 5 cyklistických kol značky 5003, byl jsem mezi vyvolenými, kteří si mohli dovolit na tomto tehdy „zázraku“ trénovat. Stal ze mě velký „jezdec“, který se při jízdě na kole rád předváděl, na to jsem ale také záhy doplatil, s kolem jsem naboural, kolo rozbil a musel jsem ho dát do opravy, bohužel při mém učňovském platu jsem si nemohl dovolit zaplatit 70,- Kč za opravu, a proto jsem dlouho kolo z opravy nevyzvedával. Po delší době se kolegové z klubu začali zajímat, proč dlouho netrénuji, proč nejezdím jako dříve, svěřil jsem se jim se svým problémem, bohužel ani jeden mi v té době nepodal pomocnou ruku. V tu chvíli zabodovala moje mladická ješitnost a nerozvážnost, urazil jsem se, že o mě nemají zájem. Přestal jsem do klubu a na tréninky chodit, takto jsem to vydržel celé dva roky. Poté jsem potkal kamaráda, kterého jsem již dlouho neviděl a ten mi nabídl, ať s ním jdu zkusit běhat, zpočátku se mi moc nechtělo, ale pak jsem si řekl, zkusím to a uvidím. Nakonec jsem u běhu zůstal celý svůj život, s malou přestávkou, zamiloval jsem se do něj natolik, že jsem se stal později mistrem Švýcarska a poté mistr Evropy, škoda však, že jsem v mládí u běhu nevydržel, měl jsem šanci jet na olympiádu do Melbourne v roce 1956. Ale to víte, nevybouřené mládí mi v tu dobu udávalo úplně jiný směr, začalo mě zajímat opačné pohlaví, na běhání tedy zbývalo čím dál tím méně a méně času, až jsem přestal běhat úplně. Bylo mi 24 let, kdy jsem dal přednost osobnímu životu před běháním.

K běhání jsem se vrátil až ve 42 letech, kdy jsem opětovně našel tu ztracenou slastnou příchuť slávy. Začal jsem opětovně denně trénovat, po čase jsem se vrátil ke své lásce „maratonu“. Úplně nejlepší výkony jsem podával ve věku 50 – 55 let, to jsem byl na vrcholu své sportovní kariéry. Z té doby mám spousty

pohárů něco kolem 60 kousků, medaile nepočítaje. Za všechny své úspěchy jsem moc rád, ovšem největší cenu pro mě má pohár z Tenerife ze dne 18.3.1979. Byl to totiž pro mě náhodný, a tudíž nečekaný úspěch. Původně jsem šel na tyto závody doprovodit kamaráda, který mi říkal „a proč neběžíš se mnou, poběž, ať neběžím sám, vím, že ty jsi kádr na maratony a toto je běh do vrchu, ale mě by to moc pomohlo, kdybys běžel a podporoval mě svou účastí“, a tak jsem běžel, vůbec jsem nevěděl do čeho jdu, nikdy jsem závody do vrchu neběžel a světe div se, já vyhrál.

Bylo to nádherné období, na které nyní rád vzpomínám, jak na mé počátky v cyklistice, tak na mé pozdější běhací maratónové období. Ničeho nelituji, byla to spousta dřiny, spousta odříkání, spousta času stráveného na stadionu, to opravdu bylo někdy až do úmoru, ovšem toto všechno vždy bylo zapomenuto ve chvíli, kdy jsem stál na stupni vítězů a užíval si svoji chvíličku slávy. Jak tohle všechno miluji, jsem si uvědomil právě ve chvíli, kdy jsem zvítězil úplně nečekaně při běhu do vrchu, přesto, ovšem za pohár, který jsem tehdy vyhrál, jsem v tu chvíli moc rád nebyl, vypadá jako mísa na ovoce a mě se nevešel do batohu, který jsem měl tehdy s sebou, neboť jsem nepředpokládal, že se zúčastním, tak jsem si vyšel jen tak ve sportovním oblečení a s malým batohem na zádech. Až nyní po letech se tomuto poháru dostalo uznání, má své samostatné místo na sekretáři, zatímco ostatní poháry jsou všechny pohromadě na polici nad postelí.

Svoji lásku jsem s těžkým srdcem opustil v 60 letech, kdy se začaly dostavovat první zdravotní problémy, učinil jsem tento krok po dlouhém váhání, ale stál jsem pevně nohama na zemi a byl jsem si vědom, že léta, kdy jsem byl na vrcholu své kariéry, jsou již za mnou, a že je čas začít něco nového, přiměřeného k mému věku.

Ukončením mé kariéry se všechno změnilo, to ano, některé poháry jsem již vytrídil a poté vyhodil, medaile jsem již prodal, ale vzpomínky, ty prostě zůstanou navždy v mém srdci, až do posledního srdečního tepu.

(Pavel 87 let)

Kousek po kousku

Mnozí z Vás jistě znají slavnou píseň pana Wericha: „Ten umí to a ten zas tohle, a všichni dohromady uděláme moc“, tato slova platí i v našem domově, proto jsme se rozhodli, v rámci rozšíření Vašich obzorů, tak, aby Vaše informace o chodu domova byly naprosto kompletní, postupně Vás seznámit se všemi, kteří se o chod domova starají. Ne, samozřejmě s každým zaměstnancem zvlášť a osobně, ale tak, abyste měli představu, co který úsek má na starosti a dokázali zareagovat při případném setkání. Naprosto jasně a přesně předpokládáme, že v první řadě Vás napadnou hlavně ti, co jsou Vám nejbližší: paní pečovatelky, zdravotnice a oddělení výchovně nepedagogické činnosti, pro Vás zjednodušeně prostě "oranžoví", je to logické a naprosto to chápeme. Avšak, aby chod domova byl bezproblémový, jsou třeba i další úseky, které jsou velmi důležité, neboť všechny dohromady vytvářejí kompletní systém domova, zaručující příjemné místo pro plnohodnotný život zde v domově. Činnosti některých neméně důležitých oddělení jsou pro Vás víceméně skrytá nebo se setkáváte pouze se střípkem z jejich každodenních činností. A to je ten hlavní důvod proč, pro Vás jejich veškerou práci odkryjeme a přiblížíme jejich každodenní činnosti.

Dnešní vydání patří oddělení nebo-li úseku, který taktéž není pro Vás úplně neznámým, neboť se, a to zde musíme zmínit, velmi dobře stará o uspokojení Vašich základních potřeb.

Tak a kdo ví, o který úsek se jedná, ano správně, je to úsek stravování, pro všechny zde v domově velmi důležitý, jak pro Vás klienty, tak ale i pro zaměstnance, neboť dobře se najíst, znamená lepší den, a vše jde lépe od ruky. A nyní již Vás vítáme v jámě lvové.

Naše paní kuchařky vstávají s prvním kuropěním, aby již od časného rána se mohli věnovat svému kuchařskému umění. Ono totiž vaření není jenom o tom, "postavit se ke sporáku", jak se lidově říká, je to také mnoho činností, které je třeba udělat, aby se vůbec mohlo začít vařit, např. příprava surovin, a to nejenom vyndat je na předem připravené místo, ale také očistit, nakrájet, oškrábat, nastroumat, umlít, namixovat, poté připravit hrnce, nádobí, aby se nemuselo během vaření několikrát odbíhat. A po samotném vaření pak přichází na řadu mytí hrnců, nádobí, čištění ploch, dezinfekce a úklid prostoru samotného. Jak je tedy vidět, práce paní kuchařek není tedy pouze uvařit a pak, tak, jak ji známe my všichni z výdajového okénka v jídelně, vydat jídlo, to je už jenom ta třeshinka na dortu, je toho mnohem a mnohem více, co je třeba udělat, aby se dílo podařilo. A když vezmeme všichni v potaz, že se to takto opakuje vlastně třikrát za den, tak je té práce, jak se říká "až nad hlavu", je tedy zřejmé, že naše paní kuchařky se přes den pomalu ani nezastaví, a přesto je vidáme usměvavé, plné klidu a pohody, což se samozřejmě také odráží v jídle samotném. Všichni víme, že každému z nás se občas něco nepovede, ale to tak v běžném životě prostě bývá, nejinak je tomu i v kuchyni, hospodyňky by mohly o tom určitě vyprávět, co se kdy, které nepovedlo, ovšem tady si je třeba říci, že v naší kuchyni, a to i s ohledem na skutečnost, že kolik strážníků, tolik chutí, málokdy se stane, že by někomu nechutnalo.

V kuchyni je živo každý den, ať je víkend či svátek, z kuchyně se line vůně čerstvých pokrmů, připravovaných s velkou péčí, láskou a respektem. Aby tomu tak bylo napořád, je třeba také si po práci odpočinout, načerpat energii tzv. dobít si baterky. Proto se v kuchyni střídají dvě směny na krátký či dlouhý týden.

První směna: paní Jana s paní Míšou



Druhá směna: paní Věra se slečnou Luckou



Avšak pozor, nic z toho, co jsme si zde řekli, by nebylo možné, kdybychom zapomněli na velmi důležitou osobu v oblasti stravování, touto osobou je paní Lucie. Neboť právě paní Lucka se stará o to, aby byly všechny potřebné suroviny paní kuchařkám k dispozici, v době, kdy jsou třeba. Nejenom však objednávky surovin a komunikace s dodavateli, jsou jejím údělem, také sestavuje jídelníčky, při kterých klade důraz na pestrost, složení a vyváženost stravy, v souladu se zásadami zdravé výživy, což samozřejmě není vždy úplně jednoduché skloubit vše dohromady. Dále také jako velmi důležitá činnost je skladová evidence surovin, aby bylo ihned zřejmé, co, kdy a v jakém množství je třeba objednat, tu má také paní Lucie na starosti, což je velmi praktické z hlediska kompletnosti.

A v neposlední řadě, musíme zmínit i skutečnost, že paní Lucie v případě, kdy bohužel nemůže do práce přijít některá paní kuchařka, nezalekne se situace, postaví se této překážce čelem a aktivně se zapojí do práce přímo v kuchyni. Pro mnoho žen by vaření pro takové množství strážníků bylo velkým oříškem, avšak ne pro naši paní Lucku, ta se v kuchyni pohybuje jako ryba ve vodě a s klidem sobě vlastním, vše dokáže dovést ke zdárnému cíli.



Tak toto všechno je náš stravovací úsek.

Na závěr za všechny strážníky jedno poděkování:

**Paní kuchařky, zasloužíte si poděkování jako hrom,
neboť Vašeho kuchařského umění si je zde každý vědom!!!**

Samozřejmě nás zajímá i názor Vás, klientů, proto jsme se zeptali v naší malé anketě. Každému účastníku ankety byly položeny dvě základní otázky:

1) Jak Vám tady chutná jídlo?

2) Jaké jídlo máte nejraději.

pí Anička: 1) „Jéé, to je na mě vidět.“

2) „Brambory s tvarohem.“

pí Drahomíra: 1) „Je tu vesměs jídlo, která já jsem doma nevařila, a i přesto mi chutná.“

2) „Nejraději mám ovocné knedlíky s tvarohem, hodně tvarohu.“

pí Květa: 1) „Já jsem vděčný strážník, já sním všechno.“

2) „Brambory s tvarohem.“

pí Helena: 1) „Dá se to jíst, nemám proti tomu žádné velké výhrady, bohužel se v současné době občas stane, že k nám dozadu dorazí jídlo již studené, to mi tedy vadí.“

2) „Halušky se zelím.“

pí Zdeňka: 1) „Mě chutná, když není ryba, tak mi chutná všechno. Rybu jediné nakyselo.“

2) „Vepřo, knedlo, zelo, klasika. Miluju buřty s cibulí.“

pan Ivan: 1) „Sladký jídla chutnají.“

2) „Svíčkovou a sladký jídla.“

pí Magdalena: 1) „Já jsem masožravec, takže všechno od masa, vlastně až tady v domově jsem se naučila jíst jenom maso se zeleninou, mám na mysli kuřecí stehno a k tomu jenom zeleninu s bagetkou. Zpočátku jsem byla přesvědčena o tom, že po takovém obědě, budu mít brzo hlad, ale nemám. Jídlo mi chutná, ale jedině, jestli k tomu mohu dodat, co mi tady v současné době vadí, je to, že jídlo v boxíku k nám dozadu kolikrát přijede již studené a hovězí maso se často nedá rozkousat, tak jsem to však vyřešila tím, že si ho prostě neobjednávám. Ale co velmi obdivuji, je to, jak jsou udělané jídelníčky, jak je to krásně zkombinované, nic tam nechybí, jsou tam luštěniny, maso, brambory, sladká jídla, no prostě všechno.

2) „Kuřecí stehno se zeleninou a bagetkou.“

pan Jaroslav: 1) „Za ty peníze jsem jedl už lepší jídlo. Mám upravené jídlo, takže to nemůžu tak adekvátně hodnotit, ale jestli to opravdu chcete vědět, někdy je to maso tak suché, že se to nedá jíst.“

2) „Škubánky s tvarohem, bohužel je nemohu nyní jíst, protože mi to jídlo hodně dusí.“

paní Hana: 1) „Já jím všechno.“

2) „Sladká jídla.“

Vzkaz paní kuchařkám od klientů:

Kuchařinky chválíme,
dobře vaří a jsme rádi,
že jsou tady.

Střípky z domova:

Na konci února od nás odešel klidný, vždy vstřícný, a milý Petr. Snad na nás všechny bude vzpomínat s láskou. A na oplátku posíláme poděkování:

**„Děkujeme, že jsi tu byl,
a nás vždycky podpořil“.**

Vzkaz redakce:

**„Jelikož tento čtvrtletník je hlavně pro Vás,
budeme se snažit, aby byl hodně o Vás.“**

Vtip, který potěší:

Manželka říká manželovi, prosím tě,
jdu na pět minut nahoru k sousedce,
tak nezapomeň každých dvacet minut
zamíchat tu polévku.

Závěrem trochu optimismu do budoucna od paní Květoslavy:

**„Já vím, že všechno dopadne dobře,
ale krucifix mohlo by to jít rychlejší!!!“**

(Květoslava 87 let)

**V případě jakéhokoliv podnětu pro
příští vydání, neváhejte navštívit
oddělení VNČ a s Vaším nápadem nás
seznámit. Za všechny Vaše podněty
budeme moc rády. I z malého nápadu
se může stát velká zajímavost.**

**.....a to je pro tentokráte již
opravdu všechno, těšíme se opět za
čtvrt roku nashledanou.**

(Blanka a Ivana)