

Zpravodaj Domova Vesna

VEŠNA

ROČNÍK XIV. ČÍSLO 3

**Informativní, společensko – zábavný zpravodaj obyvatel a
zaměstnanců Domova Vesna, Orlová**



Léto je v plném proudu.

Obsah:

Úvodní slovo

Léto

Lidové pranostiky

Červenec až září

Co se nám povedlo?

Otevření reminiscenční místnosti

E-QALIN

Významná výročí

Tomáš Garrigue Masaryk

Olympijské hry v Riu

Olympijské logo a maskoti

Olympijská pochodeň

Poděkování

Rozšíření základní nabídky tel. programů

Televize Noe

Ohlédnutí za některými akcemi pořádanými Domovem Vesna

Den země

Den matek

Výlet ke koním

Výlet do cukrárny

Babské rady

Med a skořice

Kde a jak můžete podávat své připomínky, náměty, stížnosti, pochvaly

Plánované akce na příští čtvrtletí

Úvodní slovo

Léto

Když někdo řekne léto, vybaví se mi neuvěřitelné vedro, upocení lidé, bzučící klimatizace, vosy a rychle tající zmrzlina. Protože jsem i optimista, představuji si jahodové knedlíky, koupání u vody, výlety, grilování, setkávání se s přáteli, bouřky a krásné letní noci.

V posledních letech je však léto spojováno s vysokými teplotami a úbytkem ozónové vrstvy. Horká léta představují nápor pro organismus nás všech. Jednou z nejrizikovějších skupin, která letní tropy zvládá nejhůře, jsou senioři. I toto léto budou teploty přesahující 30°C, tedy podmínky, které mohou vyvolat závažné zdravotní komplikace. Přinášíme Vám 10 rad, jak bez újmy přežít tropické teploty.

10 tipů k lepšímu zvládnutí horkého léta:

Dodržujte pitný režim

V létě je důležité organismu zajistit dostatek tekutin. Nejvhodnější je čistá voda, neslazené čaje a přírodní džusy. Nápoje by neměly být až příliš vychlazené. Starší lidé zapomínají pravidelně pít, ujistěte se proto, že vaši blízcí mají láhev s vodou vždy při ruce. Zapomeňte na konzumaci alkoholu.

Zpravodaj Domova Vesna

Vyberte si vhodné oblečení

Výběr oblečení je vždy velmi důležitý, jelikož nesprávný materiál zabraňuje odpařování potu. Oděv by měl být lehký, jednovrstvý, vyrobený z přírodních materiálů. Nejvhodnější jsou světlé barvy. Obuv by měla být otevřená, vyrobená z kvalitních materiálů.

Zůstaňte ve spojení

Horka v kombinaci s dehydratací mohou způsobovat bolesti hlavy, dezorientaci, nevolnost či mdloby. Je proto důležité zůstat stále v kontaktu se svými blízkými. V případě nouze byste měli být připraveni přivolat si lékařskou pomoc prostřednictvím vhodného mobilního telefonu s předem uloženými čísly, na které můžete v krizové situaci snadno zavolat.

Jezte zdravá jídla, která se snadno tráví

Těžká a mastná jídla se v horku nedoporučuje konzumovat. Takovéto pokrmy zatěžují žaludek a ubírají nám energii. Tělo by mělo přijímat potraviny, které se dají lehce trávit. Nejvhodnější jsou zeleninové saláty, polévky, ryby nebo čerstvá zelenina. Z masa je nejvhodnější drůbež.



Dopřejte si poobědovou siestu

Oddych je pro tělo velmi důležitý. Proto si po obědě dopřejte krátkou siestu. Organismus se zregeneruje a načerpá novou energii. Zároveň se v poledních hodinách vyhnete nejprudšímu slunečnímu žáru.

Zpravodaj Domova Vesna

Nastavte si v bytě správnou teplotu

Ideální je mít byt vybaven klimatizací. I s ní je však potřeba nakládat opatrně. Teplota by měla být nastavena tak, aby rozdíl mezi ní a venkovní teplotou činil cca 5°C. Příliš chladný byt by mohl způsobit teplotní šok při přechodu do exteriéru. Přes den v bytě zatahujte žaluzie a závěsy, zabráníte tak pronikání přímých slunečních paprsků.

Chraňte se opalovacím krémem

Používejte opalovací krém s vysokým UV faktorem. Přípravky na opalování naneste přibližně 30 minut před opalováním, aby se snížilo riziko spálení pokožky na minimum. Spálení pokožky způsobuje UVB záření, kdežto záření UVA proniká hlouběji do pokožky a má vliv na její stárnutí. UV záření také zvyšuje riziko vzniku rakoviny kůže.

Nepobývejte dlouho na přímém slunci

Na přímém slunci se zvyšuje riziko přehřátí organismu a následného kolapsu. Pokud plánujete strávit den venku, ujistěte se, že s sebou budete mít sluneční brýle a vhodnou pokrývku hlavy. Střídejte pohyb na slunci s pobytem ve stínu. Pokud se vám začne točit hlava, sedněte si do stínu a doplňte tekutiny. Na zátylek si přikládejte kapesník namočený v chladné vodě.

Vyzkoušejte vlažnou sprchu

Pokud je vám horko a necítíte se dobře, zkuste vlažnou sprchu. Začněte s teplejší vodou a postupně přecházejte k vlažné. Stejně tak začínejte od chodidel a postupujte směrem nahoru. Vlažná sprcha vás příjemně ochladí a zbaví potu.



Zpravodaj Domova Vesna

Naladte se na letní strunu

Obklopte se letními věcmi - fotkami z dovolené či obrázky letních destinací. Hodně větrejte, abyste měli v bytě čerstvý vzduch. Ráno si dopřejte nenáročné cviky, čímž se probudíte a nastartujete svůj organismus. Svůj byt vybavte květinami a příjemnými barvami.

Lidové pranostiky

Červenec

- Roztrhne-li v červenci pavouk svou síť ve dvě, brzy se déšť ozve
- Dělají-li mravenci obydlí své v červenci a kupí je stále výš, přijde tuhá zima spíš
- V červenci do košile rozdělej se, a v prosinci po uši oděj se!

Srpen

- Mlhy na lukách, potocích a řekách v srpnu zvěstují trvalé počasí
- Nejsou-li v srpnu hříby, nebude v zimě sněhu
- Půlnoční větry v srpnu přinášejí stálé počasí
- Když fouká v srpnu severák, bude dlouho pěkně pak



Září

- Po hojných deštích v září osení zimní se podaří
- Bouřky v druhé polovině září přinášejí mnoho větrů
- Prší-li hodně v září, vesele se sedlák tváří
- Ozve-li se v září hrom, bude v zimě zavát každý strom

Zpravodaj Domova Vesna

Co se nám povedlo v roce 2016

Slavnostní otevření reminiscenční místnosti



28. 6. 2016 byla slavnostně otevřena terapeutická "**reminiscenční místnost**" (tzv. vzpomínková). Tuto místnost jsme měli možnost vytvořit **za podpory Nadačního fondu Vítkovice Steel**, který přispěl částkou **47.675,- Kč**. Otevření reminiscenční místnosti proběhlo za přítomnosti starosty města Orlová Ing. Tomáše Kučy, místostarostky města Orlová Mgr. Bc. Renaty Potyšové a koordinátorky sociálních služeb města Orlová Mgr. Jiřiny Lízalové.

Za tento dar chceme poděkovat a také i za možnost stále zkvalitňovat interiéry pro naše seniory.



Zpravodaj Domova Vesna



E - QALIN

Domov Vesna je také zapojen do tohoto modelu. Co to tedy E-Qalin je? Je to model, který byl vyvinut speciálně pro oblast sociálních služeb – konkrétně pro domovy pro seniory. Je takto jediným existujícím modelem měření a zvyšování kvality, který je orientován pouze na úzký a především specifický segment sociálních služeb.

E-Qalin®

Základem E-Qalinu je proces sebehodnocení v systému řízení kvality organizace. Metoda spočívá v jednorázovém vzdělávání, kterým se získá potřebné know-how vedoucích pracovníků (procesních manažerů) organizací poskytovatelů sociálních služeb a tito pak mohou zavést celý systém ve svém zařízení. Metodou proškolení procesní manažeři (2 osoby na zařízení) koordinují poté implementaci modelu E-Qalin ve svém zařízení, které spočívá v sebehodnocení určenými zaměstnanci zařízení. Cílem metody je tak zavést systém kontinuálního zvyšování kvality prostřednictvím sebehodnocení bez vnějších zásahů do fungování domovů. Posláním projektu E-Qalin je systematické měření a zvyšování kvality v pobytových zařízeních sociálních služeb v souladu s evropskými standardy.

Model E-Qalin je založen na 3 pilířích: procesy, struktury a výsledky, které jsou popsány a rozděleny do jednotlivých částí. Poskytovatel si sám definuje, který ukazatelé a kritéria jsou pro něj důležité a které bude poté hodnotit.

Zpravodaj Domova Vesna

Jaké nás čekají v následujícím období významná výročí, svátky



14. září 1937 – Zemřel první československý prezident Tomáš Garrigue Masaryk (v úřadu 1918-1935)

Tomáš Garrigue Masaryk byl státník, politik, filozof a pedagog, první prezident Československé republiky. Za jeho zásluhy o stát mu parlament udělil titul „Prezident Osvoboditel“ a celkem sedmnáctkrát byl navržen na Nobelovu cenu míru.

Pocházel z chudé rodiny. Otec, původem Slovák, byl kočár, matka pracovala jako kuchařka. Po studiích ve Strážnici, v Brně a ve Vídni roku 1876 promoval filosofickou prací o Platónovi. Za studijního pobytu v Lipsku se roku 1877 seznámil se svou budoucí ženou, Američankou Charlottou Garrigueovou a roku 1878 se s ní v New Yorku oženil. Masaryk svého času, usiloval o vyřešení národnostního problému ČSR v duchu federativního uspořádání státu podle švýcarského vzoru. Tento návrh neuspěl mj. pro odpor mnohých jiných politiků obávajících se snížení svého vlivu. Tak se prosadila centralistická koncepce podle francouzského vzoru. Toto pojetí se ukázalo definitivně chybným. Rozpadem ČSFR v r. 2003. Komunistickou moc v pozdějších letech jeho osoba nesmírně iritovala, stejně jako První republika o-

Zpravodaj Domova Vesna

becně. Dodnes je živá jejich pomlouvačná kampaň, že Masaryk nechal střílet do lidí. Ač stokrát věcně vyvrácena, stále ji paleokomunisté opakují.

Olympijské hry v RIU

Brazilské Rio de Janeiro, nejlidnatější město jihoamerického kontinentu, bude hostit největší světovou sportovní událost – olympijské hry. **Hry XXXI. letní olympiády se budou konat od 5. srpna do 21. srpna 2016.**

Rio de Janeiro nemělo k pořádání olympijských her snadnou cestu – zdatnými protivníky mu byly takové světové metropole jako Tokio, Chicago či španělský Madrid. Posledně jmenovaný prohrál s Riem až v samotném finálním hlasování, avšak celkem zdrcujícím poměrem 66:32 hlasů. V první fázi kandidatur se o pořádání ucházela tehdy dokonce i Praha.

Na Hrách XXXI. olympiády se **bude soutěžit o cenné kovy v celkem 28 sportovních odvětvích, 41 sportovních disciplínách a celkem 306 soutěžích se stejným počtem medailových sad.** Novinkou bude zařazení golfu a sedmičkového ragby, u kterých se očekává velký zájem diváků a u ragby rovněž i bouřlivá atmosféra. Zajímavostí je, že oba sporty již v minulosti do programu letní olympiády zařazeny byly a vrací se tak po více než 90 letech. Na samotné olympiádě se **očekává účast více než 10 000 sportovců z celého světa.**

33 olympijských sportovišť se bude nacházet ve 4 zónách – Barra, Copacabana, Maracanã a Deodoro. Nejvíce sportovních disciplín bude možno sledovat v zóně Barra, přesněji v části Ria Barra da Tijuca ležící v západní části, kde bude situována i olympijská vesnice pro sportovce. Vzhledem k rozptýlení jednotlivých sportovišť do čtyř zón bude důležitá funkčnost veřejné dopravy. Organizátoři slibují, že v

Zpravodaj Domova Vesna

době konání her budou všechny místa snadno dostupná. V současné době probíhá rozšíření stávajících linek metra a výstavba linky nové, právě do oblasti Barra, zmodernizovány byly linky nadzemní dopravy BRT a budou posíleny i autobusové spoje.

Prodej vstupenek byl oficiálně zahájen v lednu roku 2014. K dispozici je jich celkem **7,5 miliónu**, je to o 200 000 méně než při olympiádě v Londýně, a to především z důvodu menší kapacity většiny sportovišť. Velký zájem se jako obvykle předpokládá o atletiku, plavání či soutěže sportovní gymnastiky, neméně atraktivní budou jistě i utkání plážového volejbalu přímo na slavné pláži Copacabana.

Olympijské logo a maskoti

Olympijské logo



Logo ctí národní brazilské barvy – žlutou, zelenou a modrou, které reprezentují tři propletené postavy, jejichž seskupení připomíná jedno z nejnavštěvovanějších míst Rio de Janeiro, 396 metrů vysokou horu přezdívanou „Cukrová homole“

Olympijští maskoti

Tentokrát jsou olympijskými maskoty dvě postavičky, které jsou inspirovány brazilskou divokou faunou. První z nich, která se jmenuje **Vinicius**, v sobě kombinuje kočičí mrštnost, opičí ohebnost a ptačí eleganci. Vinicius je velmi pohyblivý a rád napodobuje zvuky ostatních zvířat. Druhým maskotem, který bude doprovázet především hry paralympijské, je **Tom**, který symbolizuje spojení s přírodou a brazilskou flórou. I proto jeho hlavu zdobí porost z rostlin, které jsou typické pro brazilské pralesy.



Zpravodaj Domova Vesna

Olympijská pochodeň

Pouť olympijského ohně byla jako již tradičně zahájena v řecké Olympii. 3. července 2015 byl oheň slavnostně uvítán v brazilském hlavním městě Brasilia za účasti prezidenta Arthura Nuzmana a slavných brazilských sportovců. Pochodeň s olympijským ohněm odstartuje v květnu 2016 a urazí během následujících týdnů trasu dlouhou více než 20 000 kilometrů, navštíví všechny státy brazilské federace a ponese ji na 12 000 sportovních nadšenců, aby olympijský oheň vzplál 5. srpna 2016 na slavném stadiónu Maracana během slavnostního zahájení her. Samotná pochodeň je vyrobena z recyklovaného hliníku a pryskyřice, je více než kilogram těžká a po zapálení plamene se roztáhne a odhalí pět skrytých barevných pruhledů, které symbolizují součásti přírody: půdu, moře, hory, nebe a slunce.

Fanděte našim sportovcům!

Pavel Kelemen

JAROSLAV BÁBA

PETR KOUKAL



Zuzana Hejnová

Vítězslav Veselý

Bára Špotáková

Petra KVITOVÁ

Zpravodaj Domova Vesna

Barbora STRÝCOVÁ

**Poděkování za potravinovou sbírku v DV pro Zakarpatskou
Ukrajinu**

Zpravodaj Domova Vesna



DOBROVOLNICKÉ CENTRUM HAVÍŘOV
HLAVNÍ TRÁDA 2/4,
736 01 HAVÍŘOV
TEL.: +420 734 350 030
E-MAIL: DCHAVIROV@ADRA.CZ
WEB: WWW.ADRAHAVIROV.CZ

ADRA, o. p. s.
KLIKATÁ 1238/90C, 158 00 PRAHA
IČ: 61388122, DIČ: CZ61388122
TEL.: 257 090 641, E-MAIL: ADRA@ADRA.CZ
WEB: WWW.ADRA.CZ

PODĚKOVÁNÍ

Dobrý den,

Jménem Dobrovolnického centra ADRA Havířov bych Vám ráda poděkovala za Vaši pomoc a podporu při humanitární potravinové sbírce pro rodiny s dětmi ze Zakarpatské Ukrajiny.

V současné chvíli se vše kompletuje, následně se potraviny budou balit do jednotlivých krabic od banánů tak, aby každá rodina dostala zhruba stejné zboží z každého druhu potravin. Velice si vážíme této pomoci, děkujeme všem, kteří se do sbírky zapojili.

Velmi děkujeme, že nám pomáháte pomáhat!

Přejeme Vám mnoho štěstí!

S pozdravem

Marcela Holková

koordinátorka potravinové sbírky

V Havířově dne 24. května 2016

Poděkování za reprezentaci v literární soutěži Polabská vrba

Polabská vrba je literární soutěž pro autory v seniorském věku. Vychází z myšlenky aktivizace seniorů formou literárního vyjádření

Zpravodaj Domova Vesna

emocí či formou reminiscence. Účastníci letošního ročníku zasílali své příspěvky na téma, „Jak jsme si hráli“. Diplom za své příspěvky obdrželi p. Josef Nerychel a p. Bohuslav Pliska. Gratulujeme.

Velké poděkování p. Anně Maliňákové za péči a údržbu naší zahrady.

Rozšíření základní nabídky televizních programů

Rozšíření základní nabídky televizních programů se odkládá na příští rok, chystá se změna v kódování TV signálu. Tím, komu je potřeba přidělit další část frekvenčního spektra, jsou mobilní sítě pro vysokorychlostní datové přenosy. A tím, kdo se této části spektra musí vzdát, je právě digitální pozemní televizní vysílání. Ze současných 470 MHz - 790 MHz se prostor pro TV vysílání zúží na rozsah 470 MHz - 694 MHz.

Televize Noe

V současné době nelze nainstalovat tuto televizní síť, protože není k dispozici signál. Proběhla zkouška na 12. patře ve společenské místnosti, kde byl použit zesilovač, ale přesto nelze naladit televizní stanici.



Ohlédnutí za některými akcemi pořádanými Domovem Vesna

Zpravodaj Domova Vesna

Den země

U příležitosti Dne země jsme navštívili Dům dětí a mládeže v Orlové, kde se konala prohlídka u zvířat s výkladem na téma "Život v podzemí". V domově jsme vyráběli sovičky a věnce z papíru.



Stavění májky

Na konci dubna nás navštívily děti z MŠ Čtyřlístek v rámci Mezigeneračního projektu. V tento den si senioři s dětmi zasoutěžili a byla postavena májka za pomoci zaměstnanců domova a dětí. Obě generace tak prožily den v příjemné atmosféře.



Den matek

5. 5. 2016 nás navštívily děti z MŠ Čtyřlístek při příležitosti Dne matek. Naše seniorky, ale i seniory potěšily pohádkou a písničkami. Na závěr si děti připravily malé dárečky v podobě motýlků. Také i my se připojujeme a přejeme všechno nejlepší všem maminkám.

Korálky sociálních služeb

12. 5. 2016 jsme se zúčastnili akce Korálky sociálních služeb. V rámci programu jsme prezentovali sociální službu, kterou náš domov

Zpravodaj Domova Vesna

poskytuje. Senioři si mohli prohlédnout stánky ostatních sociálních služeb, zasoutěžit si o největší bublinu a posilnit se bohatým občerstvením.

Výlet ke koním

Na konci května jsme vyrazili na výlet ke koním. Díky počasí a dobré náladě se výlet vydařil a byl i doplněn přednáškou o koních.



Muzikofiletika

V měsíci červnu se konala již plánovaná muzikofiletika v rámci Mezigeneračního projektu s MŠ Čtyřlístek.



Zpravodaj Domova Vesna

Výlet do cukrárny

V teplý červnový den jsme se vydali na výlet do cukrárny. Senioři si užívali příjemnou atmosféru při občerstvení.

Návštěva náměstkyně MPSV v Domově Vesna

Dne 8. 6. 2016 náš Domov Vesna navštívila náměstkyně ministryně práce a sociálních věcí Mgr. Jana Hanzlíková. Paní náměstkyně se zaměstnanci a zástupci obyvatelů pohovořila o současném sociálním systému v ČR, jeho problémech a možných řešeních. Diskutovala s obyvatelem našeho domova p. Pliskou o jeho autorské tvorbě a také hodnocení „Dobré duše“. V rámci návštěvy domova jsme paní náměstkyni provedli našim domovem a seznámili ji s naší činností. Prohlídka budovy byla zaměřena na plánované projekty, které budou realizované prostřednictvím dotace MPSV. Setkání bylo velmi příjemné a pro nás informačně přínosné. Vzpomínkou na setkání pro nás bude zápis paní náměstkyně v knize návštěv domova.

Za Domov Vesna

ředitelka. Ing. Mgr. Martina Šilhárová, MBA



Zpravodaj Domova Vesna

Babské rady

Med a skořice

Dlouhověkost:

Čaj vyrobený z medu a skořice, je-li brán pravidelně, zabraňuje potížím dlouhého věku. Vezměte 4 lžíce medu, 1 lžici skořice a uvařte jako čaj spolu se 3 šálky vody. Pijte 1 šálek 3x denně. To udržuje kůži čerstvou a hebkou až do vysokého věku. Délka života stále vzrůstá a i 100 letí lidé, mohou být svěží, jako ve 20 letech.



Těžký žaludek:

1 lžička skořice a 2 lžíce medu před jídlem zabraňuje zvýšení kyselosti žaludku i u nejtěžších jídel.

Chronická únava:

Cukr obsažený v medu nejvíce pomáhá při regeneraci tělesných sil. Pacienti-senioři užívající med a skořici v poměru 1 : 1 jsou čilejší a ohebnější. 1 lžíce medu a malá lžička skořice smíchané s vodou a užívané několikrát denně a hlavně kolem 3 hodiny odpoledne, kdy začíná klesat tělesná vitalita, obnoví do týdne vitalitu těla.

Ranní životabudič:

Zamíchat do půllitru teplé vody (max. 40 stupňů Celsia) zarovnanou lžici medu, vylisovanou šťávu z půlky citronu a 10 kapek propolisové tinktury (koupíte v lékárně nebo vlastní příprava z lékárenského 96 % lihu a propolisu –



Zpravodaj Domova Vesna

nechat 3 týdny louhovat s protřepáváním).

Vypít co nejdříve po probuzení. Účinek: Med rychle doplní cukry, které spálí mozek v noci, spolu s propolisem doplní enzymy, vitamíny a stopové prvky. Citron povzbudí organismus dávkou vitamínu C a voda doplní tekutiny, které jsme v noci ztratili pocením a vyloučením ledvinami. Životabudič je vhodné užívat každodenně a dlouhodobě.

Kde a jak můžete podávat své podměty, připomínky, stížnosti, ale i pochvaly?

Vyjádřit se můžete:

Telefonicky - 596 511 975 (vrátnice)

Ústně

Jakémukoliv zaměstnanci (sociálnímu pracovníkovi nebo pracovníkovi v přímé péči, klíčovému pracovníkovi, koordinátorovi přímé péče, vedoucím zaměstnancům domova nebo ředitelce domova).

Písemně

Knihy připomínek, pochval, stížností, která je umístěna na vrátnici domova.

Formulář k podávání připomínek, pochval, stížností, který je k dispozici u sociálních pracovníků na sociálním úseku a na jednotlivých úsecích přímé péče.

Zpravodaj Domova Vesna

Do schránky na podávání připomínek, pochval, stížností, která je umístěna v jídelně domova, jejíž součástí je již výše zmiňovaný formulář na podávání připomínek, pochval, stížností.

Do přenosné schránky, která slouží převážně pro imobilní uživatele. Koordinátor přímé péče v průběhu měsíce dochází na pokoje uživatelů, kde schránku ponechá jeden den. Uživateli vysvětlí, k čemu tato přenosná schránka slouží. Je jen na uživateli zda svého práva využije a do schránky vhodí vyplněný formulář. Koordinátor na žádost uživatele může vyplnit formulář k podávání připomínek, pochval, stížností společně s uživatelem. Formulář může uživatel vyplnit i s rodinným příslušníkem. Na konci každého týdne koordinátor sociálního úseku vybírá schránku umístěnou na přímé péči a vyřizuje připomínky, pochvaly, stížnosti.

Podávané podněty, připomínky, náměty a pochvaly můžete podávat i anonymně



Zpravodaj Domova Vesna

Plánované akce na následující období

- Letní grilování
- Výlet ke koním
- Canisterapie
- Výlet Miniuni Ostrava
- Výlety do cukrárny
- 22. 9. 2016 Vinobraní
- Cukrárna u Růžového stolu
- Olympijské hry

