

Zpravodaj Domova Vesna

VESNA

ROČNÍK XV. ČÍSLO 2

Informativní, společensko – zábavný zpravodaj obyvatel a
zaměstnanců Domova Vesna, p. o., Orlová



Duben na zahrádce. Na jarní zahradě nemusejí kvést pouze okrasné cibuloviny, zjara rozkvétají i vděčné trvalky, kterým se daří na slunných místech.

Úvodní slovo:

- Proč na sebe křičíme

Literární soutěž časopisu Zora

- Ocenění p. Bohuslava Plisky

Významná výročí a svátky

- Velikonoce

- Den památky oběti komunismu

Sociální informace

. Fakultativní služby

- Schválené projekty

- Plánované rekonstrukce

Ošetřovatelsko- zdravotní informace

- inkontinenční pomůcky

Provozní informace

- Tel. signál

- kouření, pořádek

Informace o stravě

- Odhlášení a změna stravy

- Podávání stravy

- Teplé večeře

- Rozhovory s nutriční terapeutkou

- Jedeme v tom společně

Ohlédnutí za některými akcemi pořádanými Domovem Vesna

Babské rady

Něco pro bystré hlavy

Úvodní slovo

Proč na sebe křičíme

Na internetu jsem objevilo zajímavé zamyšlení. Kdo a proč ho napsal?

Autorem je známý španělský spisovatel José Carlos Bermejo. Jeho příběhy vycházejí ze života, z povídání a setkání s mnoha lidmi.

Podle jednoho příběhu se starý mudrc zeptal svých žáků:

„Proč na sebe lidé křičí, když jsou rozzlobení?“

Lidé se zamysleli a odpověděli: „Ztrácíme klid,“ řekl jeden, „a proto na sebe křičíme.“

„Ale proč křičíš, když druhý člověk stojí vedle tebe?“ zeptal se stařec.



„Není možné s ním mluvit potichu? Proč na druhého člověka křičíš, když se zlobíš?“

Lidé mu dali různé odpovědi, ale ani jedna z nich mudrce neuspokojila.

Zpravodaj Domova Vesna

Nakonec jim vysvětlil:

„Když jsou dva lidé rozzlobení, jejich srdce se od sebe velmi vzdálí. A tak se snaží tuto vzdálenost překonat a křičí, aby se vzájemně slyšeli. Čím více se zlobíte, o to víc na sebe musíte křičet, abyste se navzdory velké vzdálenosti slyšeli.“

Potom se mudrc zeptal: „Co se stane, když se do sebe dva zamilují? Nekřičí, ale mluví spolu mírně. Proč? Jejich srdce jsou si blízka.“

Vzdálenost mezi nimi je nepatrná.“

A moudrý muž pokračoval: „Když se zamilují ještě více, co se stane? Nemluví, jen šeptají, protože láska je k sobě ještě přiblížila. A potom už ani nemusí šeptat, pouze se na sebe dívají. Tak blízko jsou si dva lidé, když se milují.“

Pak dodal: „Když se hádáte, nedovolte, aby se vaše srdce od sebe vzdálila, nepronášejte slova, která vás ještě více vzdálí. Jinak jednou nastane chvíle, kdy vzdálenost mezi vámi bude tak velká, že k sobě nenajdete cestu zpět.“

Literární soutěž časopisu Zora

Úspěch p. Bohuslava Plisky

Sto let trvání se dožil časopis pro nevidomé a slabozraké – ZORA. Jeho zakladatelem byl hudební skladatel, Karel Emanuel Macana (1858-1925). Založil i slepeckou knihovnu v Praze, která stále nese jeho jméno. Jako hudební skladatel složil několik komorních a symfonických skladeb. Chtěl se plně věnovat pomoci nevidomým, a

Zpravodaj Domova Vesna

tak skládání hudby zanechal. Absolvoval kurs pro učitele nevidomých ve Vídni. Stal se učitelem ve slepeckém ústavě v Praze. V roce 1919 byl jmenován pedagogickým správcem školy pro nevidomé v Klárově ústavu v Praze. Časopis ZORA založil a byl jeho šéfredaktorem až do roku 1924.

K oslavě stého výročí založení tohoto časopisu uspořádala vloni na podzim redakční rada literární soutěž, a to ve čtyřech kategoriích: próza, poezie, publicita, humor. Vyhodnocení proběhlo 26. ledna v budově hudební akademie v Lichtenštejnském paláci v Praze na Malostranském náměstí. Zajímavostí je, že se oslava konala v den, kdy v občanském kalendáři oslavuje jmeniny ZORA.

Celý slavnostní večer moderoval publicista Rudolf Křestán, který byl zároveň předsedou hodnotící poroty. V programu zazněly i skladby zakladatele časopisu ZORA K. E. Macana, v provedení pražského kvarteta. Z jeho skladeb zazněly i písně zazpívané pěvkyněmi z Klárova slepeckého ústavu.

Literární soutěže se zúčastnil i náš orlovský občan Bohuslav Pliska z Domova seniorů Vesna a člen Sjednocené organizace pro nevidomé a slabozraké v Orlové.

V kategorii Publicita získal za svůj příspěvek „Rozhovor“ 3. místo. Tento příspěvek bude uveřejněn v jednom z dalších čísel časopisu ZORA a také v katalogu, který bude vydán z vítězných příspěvků.

Panu Pliskovi patří dík za dobrou prezentaci města Orlové, odbočky SONS a Domova Vesna.

Zpravodaj Domova Vesna

Jaké nás čekají v následujícím období významná výročí, svátky

Původ velikonočních svátků

Velikonoce jsou nejvýznamnějšími křesťanskými svátky. Mají připomínat zmrtvýchvstání Ježíše Krista, které mělo nastat tři dny po jeho ukřižování. Velikonoce jsou svátkem pohyblivým, který připadá každý rok na jiné datum – na neděli následující po prvním jarním úplňku. Pokud první jarní úplňk připadne na neděli, slaví se Velikonoce až další neděli. Pondělí velikonoční podle těchto pravidel tak může připadnout na den v rozmezí od 23. března do 26. dubna.

Pašijový týden

Poslední týden dlouhého postního období připomíná utrpení Ježíše Krista a každý den má své pojmenování:

Modré pondělí – v kostelech se vyvěšovaly modré látky

Šedivé úterý – hospodyňky vymetaly pavučiny a uklízely

Škaredá (černá) středa – vymetaly se komíny a kdo se mračil, tak mu to zůstalo každou středu v roce, v tento den zradil Jidáš Ježíše.

Zelený čtvrtek – v tento den by se měla jíst zelená jídla (špenát, kopřivy, řeřicha apod.), aby byl člověk zdravý, zvony „odlétají do Říma“ a vesnicemi obcházejí až do soboty „klapači“, chlapci s řehtačkami a klapači.

Velký pátek – je dnem smutku, protože Ježíš byl vyslýchán, odsouzen a ukřižován. V některých městech se hrají pašijové hry. Podle

Zpravodaj Domova Vesna

starobylých pověr se v těchto dnech otvírala země s poklady, nesmělo se orat a kopat na poli, nepralo se prádlo.

Bílá sobota – den, kdy byl Ježíš ukládán do hrobu. Doma se bílilo, vařily a pekly se obřadní pokrmy, pekly se mazance a beránci, muži a chlapci pletli pomlázky, zdobila se vajíčka.

Velikonoční neděle (Boží hod velikonoční) je největším svátkem celého liturgického roku. Jedly se pokrmy posvěcené v kostele a každý, kdo do domácnosti přišel, musel být takovým jídlem obdarován.

Velikonoční (Červené) pondělí je dnes nejoblíbenějším dnem hlavně mužů. V tento den se mělo darovat červené vejce a dívka měla být vyšlehána, aby byla celý rok zdravá.

Letos bude po dlouhé době státní svátek i v pátek. Velikonoce tak budeme slavit od 14. 4. do 17. 4. 2017



Zpravodaj Domova Vesna

Den památky obětí komunistického režimu

27. června 1950 byla popravena Milada Horáková a tři další odsouzení z prvního velkého politického procesu, zinscenovaného komunistickou mocí v tehdejší Československu. V následných procesech bylo odsouzeno ještě přes šest set dalších lidí. Tento den je proto právem připomínán i jako Den památky obětí komunistického režimu. Komunistická perzekuce se začala rozjíždět již mnohem dříve a měla na kontě už předtím první zavražděné, například generála Heliadora Píku (popraven v červnu 1949), kněze Josefa Toufara (byl ubit k smrti a zemřel 25. 2. 1950) a další. Stejně tak byla již realizována řada diskriminujících opatření proti církvím, internování někteří biskupové a přijaty zákony, které ji podřizovaly pod státní kontrolu.

Ruský vliv. V případě procesu s Miladou Horákovou se však jednalo o první **proces, do jehož inscenování byli aktivně zapojeni sovětsí poradci**. I z tohoto důvodu měl proces podobný charakter jako velké veřejné procesy za Stalinovy vlády ve 30. letech.

Cílem procesu byla **diskreditace příznivců demokratických politických stran** československého poúnorového exilu a západoevropských demokratických států. Soud, tedy přesně řečeno frašku, jejímž prostřednictvím se režim snažil dodat legitimitu plánované justiční vraždě, doprovázela i nechutná kampaň ze strany propagandistického aparátu KSČ. Její součástí byly i rezoluce, požadující udělení nejvyššího trestu, s nimiž tehdy masově souhlasily tisíce pracujících a musely je podepisovat i školní děti.

Zpravodaj Domova Vesna

Sociální informace

Fakultativní služby

Fakultativní služby hradíte jen v případě, že využíváte:

- ✚ Vlastní lednici, mikrovlnou troubu, remosku, přímotop
- ✚ pronájem telefonní linky – úhrada hovorného (jen uživatelé s přiděleným telefonním číslem)
- ✚ Kopírování, laminování, tisk
- ✚ Revize elektrospotřebičů, prodlužovaček atd.
- ✚ Nabíjení baterie elektrického vozíku

Schválené projekty

- ✚ OKD – Babiččina terapeutická zahrádka: 47 000,- Bude probíhat rekonstrukce části zahrady
- ✚ ČSOB – Nová energie a relaxace pro seniory: 46 000,- Budou zakoupeny relaxační, masážní pomůcky a rehabilitační lehátko

Plánované rekonstrukce, projekt MPSV

- ✚ Rekonstrukce pokojů v 1. – 3. podlaží – výměna vzduchotechniky, úprava pokojů, bytových jader, vstupních dveří a oprava druhé výtahu na evakuační
- ✚ Vybudování zvláštního režimu v Domově Vesna
- ✚ Připravujeme rekonstrukci 4. patra - výměna vstupních dveří, omítky a výmalba pokojů, výmalba chodby, příprava společenské místnosti, příprava zázemí pro pracovníky zvláštního režimu

Zpravodaj Domova Vesna

Upozornění

- ✚ Tyto rekonstrukce bude doprovázet nadměrný hluk, prašnost, zvýšený pohyb cizích osob, firem
- ✚ Při rekonstrukcích můžete být požádáni o přestěhování na jiný pokoj
- ✚ Prosíme uživatele o shovívavost při rekonstrukcích

Ošetřovatelsko – zdravotní informace

Inkontinenční pomůcky

- ✚ Vyhovující inkontinenční pomůcky předepisuje lékař.
- ✚ Inkontinenční pomůcky jsou jednorázové nelze je opakovaně používat.

Provozní informace

Televizní signál

- ✚ Televize se ladí v analogovém systému (pomoc při ladění - údržba)
- ✚ Po kontrole firmou zjištěno, že špatný obraz může způsobovat vadný koaxiálový kabel – doporučeno kabel vyměnit.

Kouření, pořádek

- ✚ V celém objektu Domova Vesna je zakázáno kouření.
- ✚ Kouření je povoleno před budovou domova a na balkóně „u králíka“.

Zpravodaj Domova Vesna

- ✚ Žádáme uživatele, aby udržovali pořádek a nevyhazovali potraviny z oken do zahrady.

Informace o stravě

Odhlášení a změna stravy

- ✚ Vždy den předem lze odhlásit nebo nahlásit změnu stravy.
- ✚ Změny a odhlášení zaznamenává vedoucí stravovacího úseku ve všední den od 8. 30 do 9. 00 hod.
- ✚ Změnu nebo odhlášení stravy nahlásíte sami, rodinný příslušník nebo zaměstnanec domova.

Podávání stravy

- ✚ Na pokojích – pouze imobilní uživatelé, kteří vzhledem ke svému zdravotnímu stavu nemohou docházet do jídelny
- ✚ V jídelně domova

Teplé večeře

- ✚ Od dubna budou v jídelním lístku dvě teplé večeře a to v úterý a ve čtvrtek

Rozhovory s nutriční terapeutkou

- ✚ Stravovací komise je vždy první čtvrtek v měsíci v dopoledních hodinách
- ✚ Stravovací komise proběhne 6. 4. v 10.00 hod. v jídelně Domova Vesna
- ✚ Zde můžete sdělit své požadavky, přání a připomínky ohledně stravy

Zpravodaj Domova Vesna

Jiné

Jedeme v tom společně

- ✚ Již druhým rokem jsme se zapojili do projektu „Jedeme v tom společně“
- ✚ Akce byla zahájena dne 1. 3. 2017 v 10 hodin, akce trvá do konce dubna
- ✚ Pro tento rok je trasa projektu od Pradědu do Paříže, délka trasy je 2 000 km
- ✚ V současné době naši senioři již **ujeli k 13. 3. 2017 – 849 km**

5. ročník soutěže Polabská vrba

- ✚ Literární soutěž, které se každý rok účastní naši senioři.
- ✚ Téma letošního ročníku zní „MOJE PRVNÍ LÁSKA“.
- ✚ Téma prací je libovolné, žánr není omezen (próza, poezie, drama, publicistika).
- ✚ Příspěvky mohou být odevzdány ve formě strojopisu, rukopisu či napsány na počítači. Příspěvky musí být předáno maximálně do 2. 5. 2017 na aktivizační úsek.

Zpravodaj Domova Vesna

Ohlédnutí za některými akcemi pořádanými Domovem Vesna

Tři králové

Již tradičně popřály naše aktivizační pracovnice v převlecích tří králů na pokojích i v budově našim seniorům. Seniorsy potěšily tradiční tři královou písní, cukrovím a zápichem pro radost. Všechny tato návštěva potěšila a obohatila.



Canisterapie

V lednu nás opět navštívili pejsci, kdy našim seniorům zvedli náladu a potěšili je.



Zpravodaj Domova Vesna

Senior roku

V minulém roce jsme se zapojili do soutěže "Senior roku". Do této soutěže jsme nominovali naši uživatelku p. Urbánkovou, která získala "Diplom za účast v této soutěži". Seniorka byla navržena za pomoc seniorům.



Taneční hodina

Aktivizační úsek pro naše seniory připravil hodinu tance, kdy si senioři mohli zatančit, poslechnout hudbu a zavzpomínat.



Tvoření z keramiky

Od ledna naši senioři navštěvují každý pátek tvoření s keramiky v odloučeném pracovišti Domu dětí a mládeže "Spirála" společně s uživateli ze Sociálních služeb Orlová. Na těchto setkáních pracují s novou technikou práce s materiálem.

Zpravodaj Domova Vesna



Ples "Casino"

Na počátku února jsme uspořádali ples pod názvem "Casino". Tento ples byl určen našim seniorům, ale i zástupcům domovů pro seniory a klubu seniorů, s kterými spolupracujeme. Pozvání na ples přijali i zástupci města Orlová - starosta města Orlová Ing. Tomáš Kuča, Bc. Sylva Buzková, Mgr. Jiřina Lízalová. Pro naše seniory byl připraven bohatý kulturní program - vystoupily Mažoretky Michell z Karviné, Komunitní centrum Maják, Taneční klub Kmit se svým tanečním vystoupením, následovalo občerstvení a tombola.



Spoteee

Zpravodaj Domova Vesna

V prosinci minulého roku jsme získali projekt "Jedeme dál!" prostřednictvím Nadačního fondu Vítkovice Steel. Z projektu byla pořízena technologie Spoteee - video procházky a nový rotoped vhodný pro seniory. Jedná se o jízdu na rotopedu, která je propojena s televizí. Jakmile senior započne jízdu na rotopedu, začíná i jízda ve videonahrávce. Díky videonahrávkám lze seniory přenést do nejkrásnějších míst světa, a zatímco cvičí, pomocí videí, zapomenou na samotné cvičení. Nadační fond Vítkovice Steel přispěl na tento projekt 48 741,- Kč.



Práce s interaktivní tabulí

I v tomto roce pokračujeme v mezigeneračním projektu s MŠ Čtyřlístek. V rámci prvního setkání jsme dětem ukázali práci s interaktivní tabulí. Vzájemná spolupráce se líbila jak seniorům, tak i dětem a přineslo mnoho nových zážitků.

Zpravodaj Domova Vesna



Domov Vesna v projektu "Jedeme v tom společně" aneb jedeme do Paříže

Akce byla zahájena dne 1. 3. 2017 v 10 hodin, kdy obyvatelé domova Vesna se zaměstnanci se společně zapojili do 2. ročníku celorepublikového aktivizačního projektu s názvem "Jedeme v tom společně". Cílem tohoto projektu je motivovat a zapojit seniory do pohybových aktivit - konkrétně se jedná o jízdu na rotopedu. Délka trvání akce jsou dva měsíce, tzn. budeme se aktivně zapojovat celý březen i duben. Pro tento rok je trasa projektu od Pradědu do Paříže, délka trasy je 2 000 km. Za první dva dny ujeli naši senioři 69 km a 112 km. Všichni doufáme, že seniorům tento elán vydrží po celou dobu.

Zpravodaj Domova Vesna



Cukrárna u příležitosti MDŽ ve Vesně

Komunitní plánování města Orlová uspořádalo u příležitosti MDŽ Cukrárnu, v prostorách Domova Vesna. Této společenské události se zúčastnili zástupci sociálních služeb v Orlové s uživateli, a to Domov Vesna, Sociální služby Orlová, Slezská humanita, Domov Pohoda, Klub seniorů, ADRA.

Program probíhal v odpoledních hodinách. Velké poděkování patří panu Jiřímu Kerberovi, který se svými přáteli hráli a zpívali a přispěli velkým dílem k příjemně strávenému odpoledni a oslavě MDŽ.

V rámci akce byl ženám jako dárek dán karafiát a během programu byly k občerstvení různé druhy koláčů, buchet a slaného pečiva. Akce se nesla v příjemném duchu, kdy si všichni účastníci užívali uvolněné atmosféry.

Zpravodaj Domova Vesna



Babské rady

Otékající nohy

Rada: Vodu z otékajících nohou odvedete kostivalovým mazáním. Musíte však použít kořen, který omyjete, oškrábete a nakrájíte na tenká kolečka. Ta dejte do sklenice, zalijte francovkou, sklenici uzavřete a tři týdny nechte stát, nejlépe na okně. Pak slijte tekutinu a poctivě si jí masírujte oteklé nohy. S úspěchem můžete mazat též bolavé ruce, klouby či záda.

Bolesti kloubů

Zpravodaj Domova Vesna

Rada: Za účinnou terapii při bolestech kloubů a revmatismu se považovalo i hojně praktikovalo šlehání žahajícími kopřivy. Odvážlivcům se doporučovalo rovnou si v kopřivách pěkně poležet. Jako děti jste možná do kopřiv spadli, a tak si pamatujete nejenom nepříjemné pálení, ale i slova útěchy od babičky, alespoň nebudeš mít revma. Dobrovolné vystavení svého těla kopřivám, není určeno jen pro sebemrškače, má racionální základ - doteky kopřivy vyvolávají totiž místní prokrvení, čímž se zvyšuje látková výměna nejen v místě podráždění, ale v menší míře i v celém organismu. Tato nepříjemná, byť účinná procedura je dnes prakticky zapomenuta. Přesněji řečeno - jen málokdo se odváží tuto metodu podstoupit.

Další rada na bolavé klouby

Rada: Sužující bolesti kloubů nebo jejich tuhnutí, což je problém zejména starších lidí, se do jisté míry dají ovlivnit některou z následujících babských rad. Například krev čistí ocet s medem. Může přinést úlevu při artritidě. Potřebujete polévkovou lžici jablečného octa, pokud jste choulostivější na žaludek, použijte raději ocet balsamiko, ten smíchejte ve sklenici s horkou vodou a lžičkou medu. Dvakrát denně si připravte takovou sklenici léčivého nápoje a vypijte.

Unavené nohy

Rada: Unavené nohy pěkně prokrví masáž. Použijte třezalkový olej. Výroba: Sušenou třezalku jednoduše zalijte kvalitním olejem a nechte týden v zavřené láhvi na slunci louhovat, obsah čas od času protřepávejte. Po desetiminutovém důkladném masírování chodidel, nártů, jednotlivých prstech a kloubů tímto olejem, přijde nádherná úleva.

Zpravodaj Domova Vesna

Bolesti ve svalech Na bolavé namožené svaly pomůže levandulový olej. Přidávejte ho do koupelí, několik kapek nebo jím rovnou bolavé svaly masírujte. Nebojte se aplikovat ho rovnou na kůži-pokožku nedráždí, protože neobsahuje žádné chemické látky. S klidem ho tedy přidejte do koupele i dětem, když je bolí nožičky nebo ručičky. Jak udělat levandulový olej: Do suché, čisté sklenice napěchujte levandulové květy a zalijte je olejem. Uzavřenou sklenici postavte na čtyři dny do teplé místnosti a potom olej nechte přes plátno prokapat. Ještě pořádně vymačkejte poslední kapky z květů a do použité sklenice vložte květy čerstvé, které zalijte již scezeným olejem. Počítejte s dalšími čtyřmi dny louhování, pak celý postup ještě jednou zopakujte. Ve stejném oleji tedy vylouhujete celkem tři dávky květů v průběhu dvanácti dnů. Tento olej je také výborný na bolest hlavy!

Co se děje v Orlové

Orlovské náměstí překvapilo

V rámci realizace stavby náměstí provádí Národní památkový ústav v Ostravě odborný dohled za účelem zjištění archeologických situací.

Ve středu 8. února byly při výkonu archeologického dohledu na několika místech zjištěny ve stěnách výkopu a podél jižní strany náměstí archeologické terény. Objevily se tam základy domu, který ještě není na mapách stabilního katastru (30. léta 19. stol.), ale je na

Zpravodaj Domova Vesna

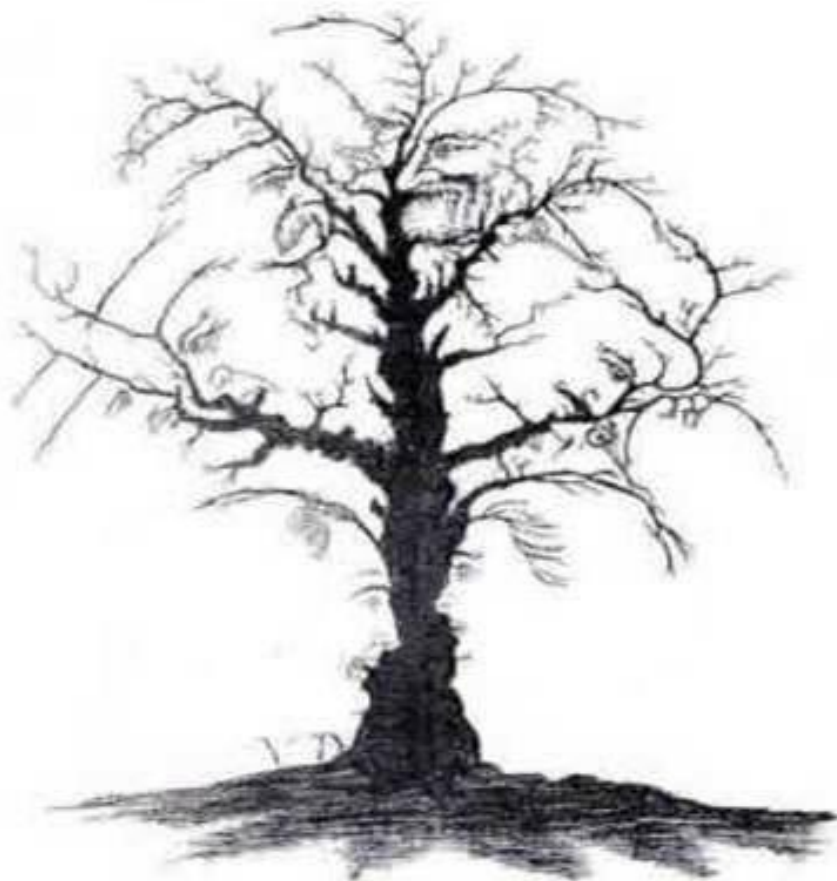
leteckém snímkování z roku 1955. Dále tam jsou zahloubené objekty s keramikou ze 17. - 18. století.

Něco pro bystré hlavy

Vyzkoušejte Anti - Alzheimer rozsvičku

Vidíte 10 obličejů v tomto stromu?

Pokud obličej nevidíte, je třeba začít paměť trochu trénovat. Můžete si zakoupit křížovky, osmisměrky, sudoku. V televizi se dívat na vědomostní soutěže. Nebo můžete přijít každé úterý ve 13.00 hod. na trénink paměti do jídelny, kde Vám paměť procvičí naše aktivizační pracovnice.



Zpravodaj Domova Vesna

Plánované akce

Canisterapie

Velikonoční výstava

Výlet – velikonoční jarmark Karviná

Den Země – tvorba na toto téma

Návštěva Domu dětí a mládeže s přednáškou v rámci „Den Země“

Stavění májky – Projekt mezigeneračního setkávání MŠ

Výlet - technické muzeum Petřvald - výstava

Den matek s MŠ

Muzikofiletika

Canisterapie

