

Zpravodaj Domova Vesna

VESNA

ROČNÍK XIV. ČÍSLO 4

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



A je tu opět čas podzimních dekorací

Úvodní slovo

Podzim

Začíná v době podzimní rovnodennosti. Rovnodennost je okamžik, kdy slunce přechází přes rovník. V tento okamžik je den stejně dlouhý jako noc. Rovnodennost nastává dvakrát v roce a to na jaře a na podzim. Už během babího léta víme, že něco končí, a začínáme pozorovat náznaky přicházející zimy. V přírodě všechno dozrává, sklízí se plody, které se vyvíjely už od jara. Ptáci odlétají za teplem na jih, zvířata, která přes zimu zůstanou doma, shromažďují zásoby. Rostliny rozsévají svá semena, která budou čekat na příští jaro.

Pro nadcházející podzim platí, s úsměvem jde všechno líp. Vyhýbejte se prochladnutí a přidejte si nějakou tu hodinku spánku navíc. Bavte se a smějte se s přáteli, ale nezapomínejte ani na odpočinek. Nakonec si s přicházejícími mrazivými večery naordinujte i obyčejný »klid a nohy v teple«.

Dodržování pitného režimu zajišťuje vyplavování škodlivých látek z těla, čímž pomáhá k detoxikaci organismu a zabraňuje dlouhodobému přetížení imunitního systému. Odborníci doporučují konzumaci minimálně dvou litrů vody denně v závislosti na teplotě a vynaložené námaze.

Úvodní slovo

Podzim

Co se nám povedlo

Vinobraní

Platby vyúčtování, příspěvek na péči

Vyúčtování

Ceny za ubytování a stravu

Aktuální výše příspěvku na péči

Provozní informace

Ohlédnutí za některými akcemi Domova Vesna

Nové tváře v Domově Vesna

Volby do krajských zastupitelstev

Jaké nás čekají významné výročí, svátky

Vzpomínka na Vladimíra Menšíka

Babské rady

V hlavní roli hřebíček

Změna letního času na zimní

Jak zůstat mladým

Přesmyčky

Plánované akce

Zpravodaj Domova Vesna

Co se nám povedlo

- Zapojení se do Křížovkářské ligy
- V rámci projektu Mezigeneračního setkávání – Miniolympiáda
- Vinobraní – zvládnutí havarijní situace. Při vinobraní, když se všichni dobře bavili, došlo k výpadku elektrické energie. Nikdo z přítomných nezačal panikařit. Hosté i uživatelé zůstali na svých místech. Nikdo z nás nevěděl, jak dlouhý tento výpadek bude. Děvčata z aktivizace nečekala na nic a okamžitě začala zpívat lidové písně.



Zpravodaj Domova Vesna

Platby, vyúčtování, příspěvek na péči

Vyzvednutí vyúčtování

Prosíme všechny uživatele, aby si své vyúčtování vyzvedávali v pokladně. Uživatelé omezení v pohybu, si vyúčtování přebírají na svém pokoji. Převzetí vyúčtování potvrzujete svým podpisem.

Aktualizace ceníku za ubytování a stravování od 1. 1. 2017

Pokoj	Stanovení úhrady za bydlení v Kč/den
Jednolůžkový	190,- Kč

Úhrada za stravu

U všech druhů diet se mění cena oběda	Úhrada v Kč /den
Cena za potraviny	35,- Kč
Cena za režii	35,- Kč

Cena při odběru celodenní stravy

Druh stravy	Úhrada v Kč /den
Normální /racionální/, šetřící	145,-
Diabetická, diabetická šetřící, přísně šetřící	146,-
Mix	148

Zpravodaj Domova Vesna

Co dělat v případě malého příjmu, důchodu?

Na základě doložených dokladů o výši příjmu uživatele lze výši úhrady snížit a to v souladu s ustanovením § 73 odst. 3, zákona O sociálních službách, pokud nezůstane uživateli po zaplacení úhrady za **ubytování a stravování** minimálně 15% z jeho příjmu.

Jiná možnost úhrady

Poskytovatel se může dohodnout na spoluúčasti na úhradě nákladů s rodinnými příslušníky uživatele dle § 71 odst. 3, zákona o sociálních službách.

Příspěvek na péči

Začátkem srpna jste obdrželi dopis, kde Vás Úřad práce informoval o **navýšení příspěvků na péči o 10 %**.

Došlo k valorizaci příspěvku na péči u všech uživatelů, kteří mají přiznán příspěvek na péči.

Aktuální výše příspěvku na péči

Valorizovaná výše příspěvku na péči:

1. Stupeň – 880,- Kč
2. Stupeň – 4 400,- Kč
3. Stupeň - 8 800,- Kč
4. Stupeň - 13 200,- Kč

Provozní informace

Opětovně Vás žádáme, nevyhazujte z oken jídlo, léky a všechny, pro Vás nepotřebné předměty.

Zpravodaj Domova Vesna

Nedrobte na své parapety či balkóny žádné pečivo!

Může se stát, že budete krmit a možná už krmíte hlodavce.

Ohlédnutí za některými akcemi Domova Vesna

Smažení bramboráků

V červenci jsme uspořádali vaření s našimi seniory. Příprava i smažení bramboráků měly velký ohlas a všichni byli spokojeni.



Jarmark v Domově Březiny

Na tradiční jarmark jsme byli pozváni do Domova Březiny v Petřvaldě. Senioři si mohli zakoupit domácí sýr, slané pečivo, perníková srdce a jiné zajímavé věci. Celý jarmark byl doprovázen příjemnou atmosférou a hezkými písněmi. Zajímavou atrakcí byla projížďka kočárem taženým koňmi a střelba na střelnici.



Zpravodaj Domova Vesna

Petanque v Domově Slunečnice Ostrava

V červenci jsme byli pozváni na 8. ročník petanquového klání v rámci MORAVA CUP 2016. I přes nepřízeň počasí jsme se ho zúčastnili a senioři dostali osvědčení a malé upomínkové předměty.



Senioři pomáhají dětem

Zapojili jsme se do celorepublikového projektu "Senioři dětem" - Pohádková stonožka. Ušili jsme část stonožky, senioři vytvořili pohádku a zaslali dárčky dětem do dětského domova.



Zpravodaj Domova Vesna

Křížovkářská liga 2016

Křížovkářská liga je originální a inovativní projekt zaměřený na aktivizaci seniorů a cílené využití jejich volného času. Do projektu jsme přihlásili i naše seniory. Projekt využívá skutečnost, že senioři rádi luští křížovky. Nabízí jim



proto oblíbenou činnost formou pravidelné soutěže. Deset týdnů se lidé ve stejný den budou potkávat, budou hovořit a dozvědí se jistě i řadu informací. Partneři projektu: Moravskoslezský kraj, Deník, Marlenka International s.r.o.

Záštitu nad Křížovkářskou ligou převzal hejtman Miroslav Novák. Autor a realizátor projektu Ivan Sekanina.

Grilování

Ke konci srpna, jsme uspořádali grilování.



Taneční dopoledne

Dopoledne jsme si se seniory zpříjemnili tancem, poslechem hudby a dobře se pobavili.

Zpravodaj Domova Vesna

Miniolympiáda

V rámci Mezigeneračního projektu s MŠ Čtyřlístek se konal již 3. ročník Miniolympiády, která byla pro seniory i děti příjemným zpestřením. Mezi disciplíny byl zařazen hod kroužky, chytání ryb, skládání puzzle, hledání pohádkových dvojic.



Vinobraní

Již tradičně se v našem domově konalo Vinobraní pod názvem "Podzimní oslava vína" za podpory města Orlová. Během společenské akce vystoupila skupina "Vesňáci", zazpívala nám Anna Opatyová, taneční a pěvecké vystoupení mělo Komunitní centrum Maják Orlová a k zábavě nám hrálo Duo Monzun. Na vinobraní byla příjemná atmosféra a všichni si užívali společnou zábavu.



Zpravodaj Domova Vesna

Pochod všech generací

1. 10. 2016 se konal "Pochod všech generací". Tento první ročník byl rozhodně zajímavým a krásným zážitkem nejen pro naše seniory, ale pro všechny generace, které se akce zúčastnily. Na konci pochodu nás čekalo nejen občerstvení, ale bohatý a pestrý program.



Zpravodaj Domova Vesna

Den otevřených dveří

Dne 4. 10. 2016 od 9:00 - 17:00 hod, probíhal v našem zařízení den otevřených dveří, v rámci "Týdne sociálních služeb". Do našeho zařízení se mohl přijít podívat kdokoliv.

Nové tváře v Domově Vesna

Veronika Dížová, pracovnice v přímo obslužné péči

Je mi padesát let a mám jednoho syna. Bydlíme v Rychvaldu na sídlišti. Ve volném čase ráda sportuji, jezdím na kole po blízkém okolí. Jsem častým návštěvníkem nedalekého aquacentra v Bohumíně a jiných podobných zařízení, velmi ráda plavu.

K profesi pracovnice v přímo obslužné péči a do Domova Vesna jsem se dostala v rámci praxe v rekvalifikačním kurzu z Úřadu práce v Bohumíně. Praxi jsem zde vykonávala od března do května 2016. Tato práce mě naplňuje, baví mě práce s lidmi.



Volby do krajských zastupitelstev a senátu.

Jak dopadli volby v Orlové?

K letošním volbám do krajského zastupitelstva přišlo v Orlové **22,88 % voličů**, což představuje **5.666 platných hlasů**.

Zpravodaj Domova Vesna

A jak obyvatelé města Orlové volili?

ANO – 27,55 % (1.561 hlasů)

ČSSD – 18,69 % (1.059 hlasů)

KSČM – 14,73% (835 hlasů)

ODS – 3,93 % (223 hlasy)

KDU-ČSL – 4,21% (239 hlasů)

Nezávislí – 4,65 % (264 hlasy)

Změna pro lidi – 1,14 % (65 hlasů)

Orlovští voliči dali místním kandidátům i přednostní hlasy:

Ing. Tomáš Kuča získal v Orlové 286 přednostních hlasů

Lenka Brzyszkovská (112)

Bc. Martin Sliwka (61)

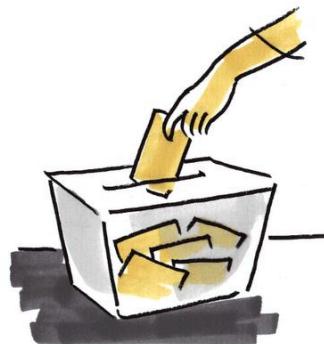
Mgr. Yvona Dluhošová (27)

Petr Koláček (161)

Petr Stuchlík (18)

Mgr. Miroslav Chlubna (64)

Doc. Ing. Václav Kafka (30)



Zpravodaj Domova Vesna

Mgr. Vladislav Szkandera (79 přednostních hlasů).

Jaké nás čekají v následujícím období významná výročí, svátky

Víte, že rok 2016 byl OSN vyhlášen rokem luštěnin.

1.10. - Mezinárodní den seniorů, vyhlásila rezoluce VS OSN, slaví se od roku 1991

20.10. - Den stromů, slavil se poprvé r. 1872 v Nebrasce na podnět J. S. Mortona, nadšeného propagátora a ochránce přírody. V Čechách byly poprvé masově pořádány Stromové slavnosti Svazem spolků okrašlovacích r. 1906.

1. a 2. Listopadu

Začali to Keltové

Dušičky - čistě historicky vzato jde o pozůstatek Keltů, kteří ve starověku obývali západní, střední a částečně i jižní a východní Evropu, včetně území dnešního Česka (máme podle keltského kmene Bojů, který osídlil Čechy zřejmě ve 4. století př. n. l., dostaly české země latinský název Boiohaemum – Bohemia, který se objevil v pracích římského dějepisce Tacita na přelomu 1. a 2. století n. l.). Právě keltský rok začínal Samhainem a slavil se 1. listopadu v noci z předešlého dne na den sváteční (jako všechny svátky). Jeho název se skládá ze slov „sam-fuin“ tedy „Konec léta“. Dnes se s ním můžeme setkat v pokřesťanštěné formě svátku všech Svatých 1. listopadu a následných Dušiček 2. listopadu. Byl to svátek všech zesnulých a příprava na období zimy.

Zpravodaj Domova Vesna

Zvyk uctívání památky zesnulých navazuje tedy na předkřesťanské tradice. Církev od nepaměti konala modlitby a obětovala za zesulé, avšak až na přelomu tisíciletí roku 998 zavedl tento zvyk v druhý listopadový den benediktýnský opat Odillo z Cluny a zvyk se rychle rozšířil po všech křesťanských zemích. Od té doby se v 18 evropských zemích slaví prvního listopadu svátek Všech svatých a den poté Dušiček.

Dušičky - oč vlastně jde?

Svátek Všech svatých vychází z doložené historické události, již bylo vysvěcení Pantheonu v Římě v roce 609. Pantheon byl původně antický chrám, v němž se uctíval kult všech římských bohů. Svátek Všech svatých je tak vzpomínkovou slavností zemřelých, kteří již dosáhli věčné blaženosti. Dušičky jsou proti tomu vzpomínkou na ty, kteří této blaženosti zatím nedošli. Dušičky (duše v očistci) jsou rovněž katolickým svátkem slaveným 2. listopadu od 12. století jako vzpomínka na mrtvé. V římskokatolickém kalendáři najdeme u 2. listopadu název Vzpomínka na všechny věrné zesulé. Protestanti tento den označují jako Památka zesnulých. Tento pojem vešel i do kalendáře veskrze ateistického.

14.11. - Světový den diabetiků - tento den byl zvolen k výročí narození objevitele inzulínu kanadského lékaře a nositele Nobelovy ceny Frederika Bantina (1891), slaví se od roku 1991, vyhlásila Mezinárodní federace diabetu a Světová zdravotnická organizace

17.11. - Mezinárodní den studentstva, podnětem ke vzniku tohoto svátku byly události ze 17. listopadu 1939, kdy nacistický režim brutálně vystoupil proti českému studentstvu, 17. listopadu 1941 se v Londýně konala manifestace solidarity s českým studentstvem a uspořádání Mezinárodního studentského

Zpravodaj Domova Vesna

sněmu, na kterém bylo rozhodnuto, že 17. listopad bude slaven na památku českých studentů jako Mezinárodní den studentstva

Vzpomínka na Vladimíra Menšíka

Rodák z moravských Ivančic se narodil 9. října 1929. Už od dětství miloval poutě a veselice a byl vším tím světem kolotočů, cirkusů a šumařů ohromený. A snad právě díky tomu ho očarovalo herectví. Jak už to v podobných případech bývá, se svou touhou stát se hercem narazil v rodině na určitou nevoli u otce a tak byl donucen vystudovat průmyslovou školu a po studiu nějakou dobu pracoval v Brněnských strojárnách. Po té začínal v hudebním souboru Adolfa Pištěláka. Herectví bylo pro Menšíka však silným lákadlem a tak se pokoušel dostat na brněnskou JAMU (Janáčkova akademie múzických umění). Studium na této umělecké škole se mu povedlo až na druhý pokus a po absolutoriu v roce 1953 nastoupil do Vesnického divadla, kde jej v roce 1955 objevil E. F. Burian, který jej také angažoval. Ale divadelní prkna byla pro Menšíka příliš malá a tak se toužil dostat do filmu. Nejprve se před kamerou objevil jako komparsista, ale brzy na sebe u filmových diváků výrazně upozornil ve filmu “Dědeček automobil „, v roli italského mechanika. Díky své práci u filmu se dostal do konfliktu s E. F. Burianem, který film neměl v lásce. Z divadla odešel a v roce 1958 podepsal smlouvu s Filmovým studiem Barrandov.



Vladimír dlouhá léta trpěl těžkým astmatem. Byl silný kuřák, a také často pil alkohol, ale s pitím a kouřením přestal, kvůli zdravotním problémům. Diváci ho naposledy spatřili před kamerou 27. května 1988 v pořadu ABECEDA. O dva dny později zemřel v Brně. Pohřben je na pražských Olšanských hřbitovech.

Zpravodaj Domova Vesna

Babské rady

Co všechno dokáže hřebíček

Hřebíček vyniká svou výraznou chutí (nasládlou až hořkou) a příjemnou aromatickou vůní, to je obecně známé. Věděli jste však, že první zmínky o tomto sušeném poupěti *Hřebíčkovce kořenného* sahají až do Číny v dobách kolem 3. století před naším letopočtem a že mimo jiné sehrál hřebíček důležitou roli v dějinách zámořských objevů? Hřebíček byl pro své vlastnosti dříve ceněn zlatem.

Hlavní účinky hřebíčku

- **antiseptický** - působí dezinfekčně (při vnějším i vnitřním použití)
- **antibakteriální** - aktivně ničí nežádoucí bakterie a pomáhá posilovat imunitu
- **anestetický** (lokální-anestetikum) - při přímém dotyku bolavého místa místně znecitlivuje
- **analgetický** - snižuje, eliminuje bolest
- **močopudný** - pomáhá pročišťovat organismus

Jak se dá hřebíček použít

Takové **žvýkání sušeného hřebíčku** spolehlivě zajistí v ústech svěží dech, podpoří dásně a funguje jako dobrá prevence proti zubnímu kazu.



Zpravodaj Domova Vesna

Případně lze užívat i prášek z hřebíčku (stačí například špetku tohoto prášku zapít vodou).

Při **bolestech zubů** a/nebo **paradentóze** se doporučuje vyplachovat ústní dutinu tinkturou z hřebíčku. Případně lze tinkturou pokapat například kousek vaty a přiložit na postižené místo (zub, dásně, ranku, ...). Tinkтуру lze zakoupit v lékárnách (nutno dodržovat přiložený doporučený předpis) nebo si ji lze vyrobit doma svépomocí. **Výroba tinktury z hřebíčku po domácku:** Do 1 litru alespoň 60% lihu naložit celý, běžný sáček hřebíčku z obchodu (20g). Dále je potřeba přidat skořici (celou tyčinku!) a celé nechat cca 2 týdny louhovat na temném místě. Po následném přecedění je možno skladovat nejlépe v tmavé, uzavíratelné lahvi. Vyplachování 2x denně obvykle zajistí znatelný účinek. *Pozn.: lze naložit i na menší množství lihu (pak je samozřejmě nutné úměrně snížit gramáž použitého hřebíčku a skořice).*

Hřebíčkový olej je zvláště vhodný, pokud trpíte **bolestí kloubů**. Olej je třeba na postižené místo pečlivě vmasírovat a pak už to nechat jenom na něm.

Kdy dojde ke změně letního času na zimní pro rok 2016

30. října 2016, ručičky hodiněk budeme posunovat ze 3 třetí hodiny na hodinu druhou.

K návratu na zimní čas dochází poslední neděli v říjnu v 03:00:00 středoevropského letního času na 02:00:00 středoevropského času. Letní čas platí ve všech státech Evropy s výjimkou Islandu, Ruska, Běloruska, části Grónska a norských ostrovů Jan Mayen a Špicberky.

Zpravodaj Domova Vesna



Jak zůstat mladým

1. Zahodte nepodstatné číslovky. Jako jsou to věk, váha a výška.
2. Ponechte si jen pár veselých přátel
3. Neustále se uče. Uče se o počítačích, povoláních, zahradničení... Nikdy nenechte svůj mozek odpočívat. Nevyužitá mysl je dílnou ďábla. A jméno ďábla je Alzheimer.
4. Těšte se z jednoduchých věcí
5. Často se smějte, dlouho a nahlas. Smějte se, dokud nebudete lapat po dechu. A pokud máte přátele, kteří Vás rozesmějí, buďte s nimi co nejvíc.
6. Obklopte se tím, co milujete. Ať už je to rodina, domácí zvířátko, dárek na památku, hudba, květiny, cokoliv...
7. Dbejte o svoje zdraví. Je-li dobré, chraňte si jej. Pokud není stabilní a nemůžete si ho zlepšit sami, vyhledejte pomoc.
8. Chodte na procházky a výlety.

Zpravodaj Domova Vesna

Přesmyčky

Dokážete najít česká města?

RAPAH – BORN - ARSTOVA – EŇLZP – SPEÍK – BÁORT – ÁCHDON – VURTON –
SÍTÚ –UMURBKR - UMOCOLO – RŘOVEP – JOVYK – ČÍNJI - RÁBTO– MUŠPRKE –
YAVSTIV– ŘÍŽOKRMĚ – BŇŘTEO – JOOMNZ.

Společná řeč

Malý kluk řekl: „Někdy upustím lžíci.“

Dědeček poznamenal: „A to já taky.“

Chlapec zašeptal: „Někdy se počůráám.“

„Taky se mi to stává,“ usmál se děda.



Klučina pokračoval: „Každou chvíli brečím.“

Děda jen kývl: „Jo, jo, já taky.“

„Co je ale nejhorší,“ řekl malý kluk,

„zdá se mi, že si mě dospělí nevšímají.“

A pocítil teplo staré vrásčité ruky.

„Vím, co tím myslíš,“ řekl mu starý pán.

Zpravodaj Domova Vesna



Plánované akce

Canisterapie

Kuželkářský turnaj v Havířově

Orlovské múzy 2016

Cukrárna s přednáškou

Výstava spolkové a kulturní činnosti

Správné znění přesmyček

(Česká města – Praha , Brno, Ostrava, Plzeň, Písek, Tábor, Náchod, Trutnov, Ústí, Rumburk, Olomouc, Přerov, Kyjov, Jičín, Tábor, Šumperk, Svitavy, Kroměříž, Třeboň, Znojmo)