

číslo 3/2015/Ročník 1.

ZPRAVODAJ

DOMOVA PRO SENIORY KRNOV

NÁŠ DOMOV



OBSAH:

INFORMUJEME VÁS	3
ÚSEK PRACOVNÍKŮ SOCIÁLNÍCH SLUŽBÁCH A ZPRAVOTNÍ PÉČE.....	3
ÚSEK STRAVOVÁNÍ.....	4
ÚSEK SOCIÁLNÍ A VOLNOČASOVÝCH AKTIVIT.....	5
MANAGEMENT ORGANIZACE	6
KULTURNÍ AKCE.....	10
ŘÍJEN.....	10
LISTOPAD.....	10
PROSINEC.....	10
NÁVŠTĚVA KLIENBTŮ NA DNI SENIORŮ V OSOBLAZE	11
DEN SENIORŮ	11
KRÁSY KRNOVA.....	12
ZDRAVÍ PŘEDEVŠÍM.....	13
OKÉNKO PANA VAŇKA	15
TRÉNUJEME NAŠI PAMĚŤ.....	16

INFORMUJEME VÁS

ÚSEK PRACOVNÍKŮ SOCIÁLNÍCH SLUŽBÁCH A ZPRAVOTNÍ PÉČE

Od 1. 7. 2015 se na úseku přímé péče a zdravotní péče událo spousta změn. Byla změněna organizační struktura domova.

Vzniklo IV. oddělení ve třetím patře, kde jsou po celý den k dispozici pracovníci v přímé péči.

Na každém oddělení vznikla pozice vedoucího oddělení, který pod vedoucí přímé péče a zdravotní péče p. Vávrovou Jitkou řídí celý kolektiv pracovníků daného oddělení.

Na domově se zvláštním režimem je touto vedoucí p. Jana Procházková, na II. oddělení je vedoucí p. Jana Miškovová a na III. a IV. oddělení je vedoucí p. Pavlína Petrová. V případě jakýchkoli požadavků se na vedoucí můžete obrátit o pomoc.

Nadále probíhá v naší organizaci malování pokojů a společenských prostor tak, aby prostředí bylo příjemné a prosvětlené. Zároveň s tím, byla ukončena rekonstrukce na domově se zvláštním režimem. Na Domově Jistoty – Devětsil již nejsou žádné třílůžkové pokoje. Tímto bychom vám klientům rádi poděkovali za trpělivost a vstřícnost při úpravách prostor.

Autor: Jitka Vávrová

ÚSEK STRAVOVÁNÍ

V září proběhl den italské kuchyně. Tento den se nám vydařil. Všem jídlo moc chutnalo. V rámci této ochutnávky jsme měli k dispozici: polévku - Minestrone, hlavní chod - bramborové noky, kuřecí maso se špenátem nebo zapékané filé se smetanovými brambory. V průběhu dne byl k ochutnávce připraven jablečný koláč a těstoviny po Italsku. Nyní nabízíme klientům stravu ze dvou druhů jídel, úterní a čtvrteční oběd ze tří druhů jídel. Pracovníci v přímé péči nabízejí klientům možnost výměny snídaní a večeří při sepisování jednotlivých objednávek jídelníčků. Klienti tak mají na výběr si stravu vyměnit popř. dostat tzv. potravinový balíček. Spolupracujeme s nutriční terapeutkou Mgr. Lucií Konečnou.

Jídlo z naší kuchyně je připravováno z čerstvých surovin – čerstvé zeleniny, ovoce, výsekového masa, uzeniny atd. Klientům stravu upravujeme dle potřeby jako je normální, mletá a mixovaná. *„Ze všech lásek nejupřímnější je láska k jídlu.“ George Bernard Shaw*

Ať Vám chutná a jste spokojeni

Autor: Jarmila Tučková



ÚSEK SOCIÁLNÍ A VOLNOČASOVÝCH AKTIVIT

Uplynulé čtvrtletí v práci sociálního úseku a volnočasových aktivit

Pracovnice tohoto úseku se neustále snaží zlepšit péči o klienty tím, že vycházejí vstříc jejich oprávněným požadavkům a potřebám. Během uplynulého období byla vybavena reminiscenční místnost, která klientům zpříjemňuje vzpomínky na uplynulá léta pobyt v Domově pro seniory.

Dvakrát týdně za příznivého počasí pracovnice volnočasových aktivit, pracovnice léčebného tělocviku a dobrovolnice uskutečňovaly procházky do okolí zařízení dle přání klientů. Podařilo se nám také realizovat výlety do muzea kočárků ve Městě Albrechticích a do holčovického „Safari“.

V minulém období dále úspěšně proběhly tyto akce:

- grilování na terasách a v zahradě Domova pro seniory Krnov,
- sportovní klání v pétanque a kuželkách na zahradě zařízení,
- vystoupení harmonikáře v kulturním sále,
- přednášky lékárny o ochraně pokožky v letních měsících a o historii Krnova,
- klienti se zúčastnili oslav Dne seniorů v Osoblaze a Bruntále,
- dne 03.09.2015 se konala oslava Dne seniorů s pestrým programem a bohatým občerstvením také v našem zařízení.

V příštím období připravujeme přednášku Městské knihovny v Krnově o krnovských autorech a přednášku lékárny na téma inkontinence. S informacemi o lékařské tematice navštíví naše

zařízení MUDr. Tomáš Edelsberger, který nás seznámí s možnostmi léčby cukrovky. Tanečním a hudebním vystoupením nás přijdou potěšit děti z mateřských, základních a uměleckých škol, v listopadu proběhne „Vinobraní“ ve velké jídelně zařízení a závěr roku bude zpestřen Mikulášskou zábavou a adventním koncertem.

Autor: Bc. Světlana Žáčková



MANAGEMENT ORGANIZACE

II. setkání rodin s vedením organizace

V měsíci červnu proběhlo druhé setkání rodin. Programem setkání provázela paní Šutovská – ředitelka organizace. Rodinám byly předány informace o dění v domově, uskutečněných i plánovaných akcích pro klienty, představeny základy Bon Appetitu neboli Radost z jídla – jakožto novinek v péči o stravování, a proběhla diskuse s vedením organizace. Děkujeme rodinám za účast v tomto setkání.

Den otevřených dveří

Dne 17. srpna proběhl v našem domově tzv. Den otevřených dveří. Zájemci o služby mohli projít v rámci prohlídky prostory Domova. Seznámit se s klienty služby ve velké jídelně a ochutnat naší kuchyni. V průběhu odpoledne také proběhla přednáška na téma: Život s demencí v kulturním sále.



Kurz Bazální stimulace

Dne 17. – 18. září prošli někteří pracovníci v přímé péči, zdravotní pracovníci a pracovníci pro volnočasové aktivity domova pro seniory, domova se zvláštním režimem i pečovatelské služby konceptem: Bazální stimulace jako prostředek sociální integrace. Bazálně stimulující ošetrovatelská péče podporuje vývoj u lidí, kteří jsou krátkodobě či dlouhodobě omezeni v komunikaci, vnímání či pohybu. Náplní 24hodinového kurzu, který se konal v našem domově bylo mimo jiné: pohled na jedince jako celistvou osobu, vnímání jeho autobiografie, podpora veškerých lidských smyslů (čich, chuť, hmat, sluch, zrak), práce s individualitou člověka a získání základních znalostí v tomto oboru. Vzděláním pracovníků chceme v nejbližší době tento koncept péče zavést do praxe i v našem domově.



„Umění je krásné i ve stáří“

V průběhu měsíce října bude oficiálně otevřena galerie v rámci projektu „Umění je krásné i ve stáří“. Na oficiálním zahájení výstavy se bude podílet Střední škola umělecká a průmyslová v Opavě, která bude jako první prezentovat své fotografie. Oficiální pozvání na vernisáž bude vystaveno na veřejných nástěnkách na jednotlivých odděleních a ve výtazích. Těšíme se na vaši účast.

Hostinský pokoj

Jelikož v našem domově máme spoustu nových tváří a spolubydlících, rádi bychom jim touto cestou nabídli možnost využití hostinského pokoje pro jejich blízké. Pokud žije vaše rodina daleko a nemá v Krnově žádné jiné ubytování, může využít nabídky našeho hostinského pokoje, který je přímo v prostorách Domova, a být vám tak na blízku delší čas. Společně s ubytováním může mít zajištěno i stravování, od snídaně, obědy i samotné večeře. Pokoj je sice hrazen dle počtů nocí, které na něm osoba stráví, ale cena není vysoká. Pokud byste měli zájem využít této možnosti promluvte si o tom s vedoucí Vašeho oddělení nebo sociální pracovnící.

Autor: Tereza Blažčíková DiS.

KULTURNÍ AKCE



ŘÍJEN

- 8. 10.** přednáška na téma – týden knihoven
22.10. vystoupení dětí
27.10 Haloween

LISTOPAD

- 5.11.** vinobrání
10.11 přednáška lékárny
12.11. Mezigenerační spolupráce se žáky základních škol
19.11. hudební vystoupení



PROSINEC

- 3.12** Mikulášská zábava
13.12. Adventní koncert
Vánoční jarmark
Vystoupení dětí MŠ, ZŠ, ZUŠ



Vystoupení dětí pěveckého a dramatického kroužku

NÁVŠTĚVA KLIENBTŮ NA DNI SENIORŮ V OSOBLAZE

Dne 19. června byli naši klienti pozváni na oslavu Dne seniorů do Osoblahy a jako každý rok se této akce rádi zúčastnili. V rámci kulturního programu vystoupily např. osoblažské děti, mažoretky a příjemné odpoledne zakončila živá hudba. Pro všechny klientky byla připravená bohatá tombola.

Autor: Sylva Krejčí, DiS.

DEN SENIORŮ

Jako každý rok tak i letos jsme spolu oslavili Den seniorů. Pro naše klienty byl připraven pestrý program. V průběhu slavnosti vystoupili i vzácní hosté: Lidové písně v kyjovských krojích, EVYBAND, vystoupení dětí i žongléři Duo Fatale.

Touto cestou bychom chtěli poděkovat všem za úžasné odpoledne, jídlo a příjemnou společnost.

Autor: Sylva Krejčí, DiS.



Cvilínská rozhledna (436 m n. m.) byla postavena v l. 1902 - 1903 podle návrhu architekta Ernesta Latzela. Byla pojmenovaná Liechtensteinova rozhledna na počest knížete Liechtensteina, bez jehož finančního daru by nebyla rozhledna postavena. Vybudovat ji nechala krnovská sekce Moravskoslezského sudetského horského spolku (Mährisch-Schlesischer Sudetengebirgsverein), slavnostní otevření rozhledny se konalo 11.6.1903. Rozhledna je vysoká 29,1 m, vyhlídkový ochoz je ve výšce 25 m. Rozhledna měla původně nad základní válcovou věží ještě úzkou boční věžičku, která kryla východ schodiště a zároveň umožňovala cca o 5 metrů vyvýšený výhled. Za války sloužila rozhledna jako německá pozorovatelná, ostřelováním během osvobození byla poškozena. Při opravách, prováděných roku 1947, byla věžička bohužel odstraněna (na její rekonstrukci se nedostávalo financí). Roku 1966 byla rozhledna využita jako nosič antén televizního vysílače, a věž neudržovaná pomalu chátrala. V 80. letech 20. století se proto MNV Krnov rozhodlo pro rekonstrukci rozhledny. Při dalších opravách, provedených na přelomu tisíciletí, byly odstraněny televizní antény a vysílače. Od roku 1993 patří rozhledna mezi chráněné nemovité památky ČR.



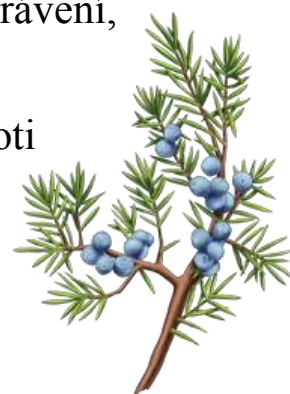
ZDRAVÍ PŘEDEVŠÍM

Nebude to dlouho trvat a ozve se sychravé podzimní počasí, déšť, chladné dny, dlouhé tmavé večery. Můžeme si je zkrátit sledováním televizních seriálů, zpráv o nešťastných osudech rodin z Blízkého východu, které hledají útočiště před válkou v evropských zemích, účastí na programech v Domově pro seniory nebo jen posezením s přáteli při sklence dobrého čaje.

Při chladném podzimním počasí, nedostatku slunečního svitu a depresivní náladě s tím spojené si uvědomujeme, že se nechceme letos věčně trápit s kapesníkem u nosu, kašlem a virovým onemocněním. Chceme se preventivně chránit před takovou situací všemi možnými prostředky a dostat do sebe co nejvíce vitamínu, kvalitních zdravých produktů z českých sadů a zahrad bez konzervantů, barviv, cukrů a alergenů.

O vyváženou a zdravou stravu se nám stará personál kuchyně domova pro seniory, my sami však můžeme dodávat tělu prospěšné látky pomocí léčivých čajů a bylin. Připomenou alespoň některé z nich, které jsou volně dostupné v obchodech:

- **Anýz a fenykl:** mírní nadýmání, podporuje trávení, uvolňuje hleny a křeče.
- **Hřebíček:** odstraňuje zápach z úst, působí proti nadýmání.
- **Jalovec:** povzbuzuje chuť k jídlu, pomáhá při odvodnění organismu.
- **Kmín:** mírní nadýmání, zlepšuje trávení.
- **Rozmarýn:** povzbuzuje krevní oběh a pomáhá při nervovém vyčerpání.
- **Skořice:** podporuje trávení.



- **Zázvor:** potlačuje nevolnost, nadýmání a pomáhá při bolestech v krku.

Přeji co nejvíce příjemných podzimních dní, klid a pohodu bez zdravotních potíží.

Dopisovatelka zpravodaje Domova pro seniory

OKÉNKO PANA VAŇKA

***KAPKA LÁSKY JE VÍC NEŽ
VODOPÁD ZLATA***

**KAŽDÝ ČLOVĚK BY MĚL
NĚCO HLEDAT**

Karel Čapek

**HLAD NAUČIL LIDI
VYMÝŠLET NOVÉ
POKRMY**

Senecka

***UMĚLEC JE TEN, KDO
Z ŘEŠENÍ DOKÁŽE
UDĚLAT ZÁHADU***

**ŠTĚSTÍ NETRVÁ V KRÁSE
A V BOHATSTVÍ, ALE
V HARMONII DVOU SRDCÍ.**

Fráňa Šrámek

TRÉNUJEME NAŠI PAMĚŤ

Doplňte druhou část známých přísloví

Bez práce nejsou

Bez peněz do hospody

Co na srdci, to na

Čiň čertu dobře, peklem se ti.....

Chytrému napověz,

Jablko nepadá daleko

Pohádkový kvíz

1. Jak se jmenovala majitelka maxipsa Fíka?

.....

2. Kde bydleli Křemílek s Vochemůrkou?

.....

3. Co vždycky s sebou nosil pan Tau?

.....

4. Jak se jmenoval les, kde žil loupežník Rumcajs?

.....

5. Jak se jmenoval motýl z pohádky O Makové panence?

.....

6. Jak se jmenovala pyšná princezna?

.....

*POHÁDKOVÝ KVIZ:
AJA, PAREZOVÁ CHALOUPKA, BURINKA, ŘÁHOLEC,
EMANUEL, KRASOMILA*



Vydavatel: Domov pro seniory Krnov. Vychází čtyřikrát ročně. Tisk vlastní.
Redakční tým: Sylva Krejčí, DiS., Tereza Blažčíková, DiS., Bc. Hana Šutovská