

ZAHRADNÍČEK

vydává Centrum pro seniory Zahrada ve spolupráci s jejími uživateli

☞ Co nás čeká v průběhu
posledních 3 měsíců
roku 2013 v Zahradě?

☞ Petangue

☞ Zásady
zdravé výživy
seniorů

☞ Jarmark
sociálních služeb

☞ Něco pro zajímavost:
Podomní prodejci

☞ Něco málo
pro volný čas

☞ Co víme a nevíme
o Bystřici pod Hostýnem?



Datum vydání: 1. 10. 2013
Číslo: 1/2013
Neprodejné

Vážení čtenáři,

dovolte mi, abych Vám představila náš nový čtvrtletník, který vydává Centrum pro seniory Zahrada, o.p.s.

Náš domov je v provozu od 1.10.2012 a stejně jako v jiných případech, i naše začátky nebyly snadné. Proto Vám teprve až nyní můžeme nabídnout náš čtvrtletník Zahradníček s tím, že jsme se rozhodli obdarovat Vás jím právě v této době proto, že 1.10.2013 slavíme 1. výročí od otevření našeho zařízení. Plníme tímto tedy další z cílů, které jsme si zadali a kterých chceme co nejdříve dosáhnout.

Ale nesmíme zapomenout ještě na jeden důvod pro to, proč jsme se rozhodli vydat náš časopis právě dnes. Je takovým malým dárkem pro Vás všechny, neboť na dnešní den je vyhlášený Den seniorů.

Doufáme, že se Vám náš časopis bude líbit, že se budete vždy těšit na každé jeho další vydání a že ho budete doporučovat dál Vaším příbuzným, přátelům a známým. Věříme totiž, že si zde každý najde něco pro sebe, něco zajímavého, poučného, nebo pouze něco k pobavení či relaxaci.

Za všechny pracovníky Centra pro seniory Zahrada o.p.s. Vám přeji příjemné chvíle strávené při čtení našeho nového časopisu.

Mgr. Šárka Jelínková, ředitelka CPS Zahrada

Obsah

1.	Co nás čeká a nemine.....	4
2.	Jarmark sociálních služeb v Kroměříži	6
3.	Cesta kolem světa.....	7
4.	Petangue – hra pro všechny generace	8
5.	Hudební zahájení provozu altánku	10
6.	Navštívení poutního místa Sv. Hostýn.....	11
7.	Kde jsme se narodili, odkud pocházíme a kde jsme žili?	12
8.	Něco pro zajímavost	14
9.	Něco pro zdraví.....	16
10.	
	Cvičení pro zdraví i pro radost	19
11.	
	Příspěvky našich uživatelů.....	21
12.	
	Co si rádi zpíváme.....	22
13.	
	Testy, křížovky, kvízy apod.	23
14.	
	Na závěr	24

Co nás čeká a nemine

Je říjen, tak co by nás čekalo? Sluníčko nám přestává hřát a pomalu se chystáme na zimu. Zatím jsme spokojení, máme ještě v živé paměti, jak jsme se schovávali před slunečními paprsky, které nás neustále doháněly. Na procházky jsme chodili jen ráno či k večeru, přes den jsme se snažili trávit čas mezi zdmi domova a doufali jsme, že nás před tím horkem ochrání. Vysoké teploty ale pominuly a my se už pomalu budeme chystat na zimu. Zase přijde období, kdy nebudeme vědět, kam se schovat, ale už ne před ostrým sluníčkem, ale před deštěm, později velkými sněhovými vločkami, mrazem, studeným větrem....Ven budeme chodit také minimálně a budeme se těšit, až se nám zase na jaře sluníčko ukáže.

Nečeká nás však pouze změna počasí, ale také spousta příjemných akcí. Čím začneme? Je to jednoduché, slavíme výročí, a to určitě stojí za zmínku. Nezdá se Vám to možné? Ale ano, 1. října je to přesně rok, kdy se otevřely brány našeho zařízení, a nastoupili k nám naši první uživatelé. A po nich další a další, až se nám postupně podařilo zaplnit celý domov. Na 1. října 2013 je naplánovaná Zahradní slavnost, v rámci níž oslavíme naše jednoleté výročí. Článek o této slavnosti najdete v příštím vydání našeho čtvrtletníku.

Dále nesmíme zapomenout na naše oslavence. Pořád říkáme, že fungujeme chvíli a vše je potřeba ještě doladit, vymyslet, zažít si. A stejné to bylo s oslavami narozenin. Než jsme přišli na nějaký systém pořádání oslav a přání mnoho zdraví našim oslavencům, chvíli nám to trvalo. Nakonec jsme se ale shodli na dvouměsíčních oslavách a vypadá to, že tento systém se ujal. Tento měsíc tedy oslavíme narozeniny těch, kteří se narodili v měsících září a říjen.

Dále nás čeká adventní čas. Vysvětlíme si stejně jako loni adventní věnce za pomoci pana faráře, který pravidelně naše zařízení navštěvuje, přijde k nám také Mikuláš a plánujeme i spoustu vystoupení. Společně si posedíme na Štědrý den u vánočního stromečku a oslavíme i Nový rok...

Více podrobnějších informací o našich plánech se můžete dozvědět na nástěnkách na jednotlivých odděleních a brzy také na webových stránkách www.cpszahrada.cz.

Plán aktivit na poslední čtvrtletí roku 2013

Den	Hodina	Typ činnosti
Pondělí	9:30 – 11:00	Kondiční cvičení – 2 skupiny (Mgr. Šárka Ptáčková, sociální pracovníce)
	14:00 – 16:00	Čtenářský kroužek (Naděžda Nováková, kulturní referentka)
Úterý	9:00 – 10:30	Trénink paměti (skupinová činnost) (Naděžda Nováková, kulturní referentka)
	13:00 – 16:00	Individuální činnost (oddělení B, C, D, E, F) (Naděžda Nováková, kulturní referentka)
	14:00 – 15:00	Biblioterapie (paní Zelová)
Středa	9:00 – 10:30	Hudební kroužek (Naděžda Nováková, kulturní referentka)
	13:00 – 15:00	Nákupy pro uživatele (Naděžda Nováková, kulturní referentka)
	14:00 – 15:00	Čtení bible (každou sudou středu) (Mgr. et Mgr. Radmila Hošťálková, nemocniční kaplan)
Čtvrtek	9:00 – 10:30	Canisterapie (Marie Lachná a fenka Bája)
Pátek	9:00 – 10:30	Zooterapie (morče) (Naděžda Nováková, kulturní referentka)
	13:00 – 16:00	Zooterapie (morče) (Naděžda Nováková, kulturní referentka)
Dle domluvy (individuálně)		Pletení obvazů pro malomocné

Mgr. Tereza Lorencová, sociální pracovníce

Jarmark sociálních služeb v Kroměříži

23. května 2013 jsme se zúčastnili JARMARKU SOCIÁLNÍCH SLUŽEB V KROMĚŘÍŽI, který pořádaly Sociální služby města Kroměříže a Uherského Hradiště, a zároveň jsme se i zapojili do hudebního programu. Jarmark se konal na Velkém náměstí v Kroměříži, kde jsme měli možnost zakoupit si některé z ručně vytvářených výrobků klientů z různých sociálních služeb. Atmosféra na náměstí byla úžasná, a to i přesto, že nám počasí úplně nepřálo. Zahřáli jsme se nejprve zpěvem a poté pomocí čaje nebo kávy a občerstvili se menší svačinou. Hudebního programu se zúčastnili senioři i klienti z domovů pro osoby se zdravotním postižením z Kroměřížska i okolí.



Naše Centrum reprezentovaly paní Rozalie Vachalová, Zdeňka Havránková, Božena Mrázková a Zlatuška Simerská, které jako pěvecký sbor s názvem „Zahradní růže“ zaspívaly krásné lidové písně. Na kytaru je doprovázela naše kulturní referentka a vedoucí hudebního kroužku Naďa Nováková. Výletu se zúčastnila také paní Františka Zicháčková, která naše Zahradní růže přijela *povzbudit*.

Před samotným vystoupením nás uvedli slovy: „*Růže, růže – každá jiná, spolu jim to hezky zpívá. Ze Zahrady přijely, aby Vám tu zapěly. Chybiček si nevšímejte, zpívají zde poprvé, na závěr jim zatleskejte, ať přijedou podruhé.*“ A poté jsme se již mohli zaposlouchat do krásné melodie písní „Kdyby byl Bavorov“, „Když jsem šel z Hradiště“ a „Na těch pánských lukách“.

Ještě než se s našimi Zahradními růžemi diváci rozloučili, zazpívala všem paní Vachalová nejedno sólo.

Po malém občerstvení jsme ještě chvíli strávili čas prohlížením a zakoupením vystavených výrobků, povzbudili vystoupení ostatních účastníků a vydali se pomalu na cestu domů. Vystoupení na jarmarku se nám velmi vydařilo, což dokazoval také patřičný aplaus diváků...

Cesta kolem světa

Domov pro seniory Vážany nás srdečně pozval na sportovní hry s názvem "Cesta kolem světa", které se konaly ve středu 19. června 2013. Vypravili



jsme se za krásného slunného počasí s vědomím, že naši účast pojmem jako diváci, nakonec jsme se však sportovních her aktivně zúčastnili. Naše družstvo bylo sice méně početné – tvořily jej paní Františka Zicháčková a paní Anna Máchová, zato však neméně úspěšné. Na začátku nás srdečně přivítali milým

slovem i bohatým občerstvením, obdivovali jsme především krásný areál a prostředí Domova Vážany. Ihned po zahájení a úvodním slovu jsme měli možnost shlédnout krásné vystoupení mažorettek a poté jsme se již vydali plnit jednotlivé disciplíny. Cesta kolem světa obsahovala různé úkoly, které měly prověřit naše sportovní a fyzické schopnosti i vědomostní znalosti. Navštívili jsme tak několik zemí - Holandsko, Francii, Mexiko, Egypt, Norsko a Českou republiku. Na jednotlivých stanovištích nás přivítaly pracovnice domova v autentických kostýmech země, které zastupovaly, a s typickými úkoly. Např. na stanovišti České republiky na nás čekal znalostní kvíz, který jsme úspěšně zvládli. Stanoviště Norsko zase přichystalo rybolov poslepu. Po absolvování Cesty kolem světa jsme se vrátili ke stolu plného dobrot a kávy a vychutnávali si příjemnou atmosféru za doprovodu živé hudby a vystoupení břišní tanečnice. Odjížděli jsme s pocitem vydařeného odpoledne a plní krásných zážitků.

Petangue – hra pro všechny generace

Znáte hru Petangue (čti: petank)? My už ano a oblíbili jsme si ji. Ani si nevybavuji, jak jsme k ní přišli, ale mám dojem, že se mluvilo o nějakém turnaji ve Zlíně... Nejdřív jsme chtěli vyzkoušet, zda si naši uživatelé tuto hru také oblíbí a zda je bude vůbec bavit. Přinesli jsme na zkoušku z domu jeden kufřík s touto hrou, který obsahoval 6 koulí a jeden košonek (pojmem jsme si nebyli schopni zapamatovat, a tak v současnosti už pro něj všichni máme svůj specifický název ☺). Neměli jsme hřiště, jen pár zájemců a nadšení. Hráli jsme na trávě před domovem, jak všichni říkáme, na našem kruhovém objezdu, a zkoušeli jsme, jaká technika a síla je potřebná k dosažení cíle, tedy přiblížit se velkou koulí co nejbliže ke zmíněnému košonku.

Seděla jsem v kanceláři a z okna jsem viděla přímo na naše hráče. Stáli tam tři pánové a nadšeně diskutovali o pravidlech a technice. Házeli koule, zase je sbírali, házeli, sbírali...a pořád dokola. Přemýšlela jsem, jak dlouho je to bude bavit. Na chvíli jsem si odskočila, a když jsem se vrátila, stála na našem kruhovém objezdu už poměrně větší skupinka a všichni si to chtěli vyzkoušet. Házeli jeden přes druhého, koule se kutáleli všude kolem a je to ohromně bavilo. Hezky se na to dívalo, v tom je kouzlo kolektivní hry. Od té doby hráli denně a všude. Kde zrovna nesvítilo sluníčko, kde se zdál být terén nejrovnější, kde právě nejezdil pan správce či pan údržbář se sekačkou. Petangue se ujal.

Za pár dní (20.6.2013) už jsme seděli v autě a doprovázel nás sportovní duch. Měli jsme namířeno do Zlína do Domova pro seniory Burešov, který pořádal Krajské kolo v Petangue. Jeli jsme tam s přesvědčením, že máme výbornou kondici, ale také jsme počítali s tím, že překvapit nás může neznalost terénu a cizí prostředí vůbec. Shodli jsme se však na známém „není důležité vyhrát, ale zúčastnit se“. Nevyhráli jsme, ale odvezli jsme si krásné vzpomínky, nové zkušenosti a také spoustu dárečků za účast. I když nesmím zapomenout, jednu cenu jsme přece jen přivezli. Cenu za fair play (čti „fér plej“), kterou byl oceněn jeden z našich uživatelů, pan František Dostál.

Velmi mu gratulujeme a kromě něj děkujeme také paní Amalii Matelové a panu Antonínu Červenkovi za výbornou reprezentaci našeho domova.



Turnaj se nám tak líbil, že jsme zanedlouho uspořádali náš vlastní. Byl pouze, jak se říká, na zkoušku, ale i přesto jsme se u něj velmi pobavili. O to víc se těšíme na ten opravdový, velký turnaj, který bychom chtěli uspořádat co nejdříve a doufáme, že nás do té doby nadšení z této zajímavé hry neopustí.

Ještě jednou gratulujeme výhercům našeho domácího zahradního turnaje:

- | | |
|----------------------------|---------------------------|
| 1. místo v celkovém pořadí | paní Františka Zicháčková |
| 2. místo v celkovém pořadí | paní Marie Chytilová |
| 3. místo v celkovém pořadí | pan Valentin Horák |
| 1. místo – nejlepší hod | paní Františka Zicháčková |
| 2. místo – nejlepší hod | paní Milada Hefková |
| 3. místo – nejlepší hod | paní Marie Chytilová |

Mgr. Tereza Lorencová, sociální pracovnice

Hudební zahájení provozu altánku

Stojí tam už dlouho. Dávno před prvními obyvateli, opuštěný, nenavštěvovaný. Musel si počkat na své první návštěvníky. Domov se otevřel v říjnu, kdo by si chtěl posedět pod pergolou jako v létě? Musel počkat, ale dočkal se. Náš altánek.

Na jaře přestal být opuštěný, přibýly k němu lavice a stoly, brzy také první návštěvníci. Využívá se jen tak ke klidnému posezení na čerstvém vzduchu, k posezení s rodinou a přáteli u kávy nebo jako mezizastávka při procházce okolo domova. Hostil nás párkrát také při pořádání různých venkovních akcí. Jednou z posledních takových akcí bylo právě hudební zahájení provozu altánku, které proběhlo 22. 8. 2013. Oficiálně jsme jej přivítali a přijali jako nedílnou součást domova, stále oblíbenější našimi uživateli.

O hudební doprovod se postaral pan Bohumil Švec, uživatel CPS Zahrada. Altánku věnoval své již v řadě třetí představení. Pan Švec si připravil krásné povídání o altánku, kterému říká „kouzelný“. Zde Vám nabízíme malý úryvek z jeho proslovu:

„ ... po tomto zahajovacím procesu nasaje do sebe altánek záhadné síly a bude mít určitá kouzla, že i kratší pobyt v tomto čarovném prostředí bude vyvolávat hezké vzpomínky ... a tím vážení přátelé končí oficiální zahájení provozu nového kouzelného altánku, ve kterém bude vždy jen příjemné a přátelské posezení, dobrá a veselá nálada, která prospěje zdravotnímu stavu všech přítomných, a to bude to kouzlo.“



Mezi krásnými slovy pouštěl pan Švec známé i méně známé skladby a my všichni, co jsme se na jeho hudební produkci přišli podívat, jsme se nechali unášet na příjemných melodiích. Skladby beze slov či cizí písně jsme jen klidně poslouchali, jiné jsme si s chutí zazpívali, jako např. Snubní prstýnek či Nikdy se nevrátí pohádka mládí. Panu Švecovi velmi děkujeme a těšíme se na další takové příjemné odpoledne.

Mgr. Tereza Lorencová, sociální pracovnice

Navštívení poutního místa Sv. Hostýn

V září jsme se společně vydali navštívit poutní místo Sv. Hostýn načerpat duchovní síly. Počkali jsme si na příhodné počasí a na první výlet vyrazili v pondělí 9. září. Nejprve jsme navštívili baziliku Panny Marie a účastnili se bohoslužby. Počasí nám zpočátku přálo, po mši svaté se trochu pokazilo, a tak jsme po absolvování krátké procházky a společném fotografování zavítali do místní restaurace, kde jsme si hezky popovídali a vychutnali výbornou kávu. Někteří z nás si prošli křížovou cestu, naplnili lahve svatohostýnskou vodou a užívali si krásného výhledu do okolí. V úterý 24. září jsme se na Hostýn vydali ještě jednou. Načerpali jsme nové síly na podzimní dny, které nás čekají, a plní duchovní svěžesti jsme odjžděli zpět domů.



Mgr. Šárka Ptáčková, sociální pracovnice

Pořad bohoslužeb v bazilice Nanebevzetí Panny Marie

Letní pořad od pondělí 22. dubna 2013 do neděle 20. října 2013

Všední dny – mše svatá	7:00	9:15	11:00		
Soboty – mše svatá	7:15	9:00	10:15	11:30	
Neděle – mše svatá	7:15	9:00	10:15	11:30	15:00
Sobota, neděle – sv. požehnání					13:00
Denně – motlitba sv. růžence					18:45

Zimní pořad od pondělí 21. října 2013 do neděle 27. dubna 2014

Všední dny – mše svatá	7:00	9:15			
Soboty – mše svatá	7:15	9:15	11:00		
Neděle – mše svatá	7:15	9:15	11:00		14:15
Neděle – sv. požehnání				13:00	
Denně – motlitba sv. růžence					18:45

Kde jsme se narodili, odkud pocházíme a kde jsme žili?

Milí čtenáři, v této části našeho časopisu bychom Vám rádi nabídli něco málo o městech či obcích, kde jste se Vy, naši uživatelé narodili, kde jste prožili své dětství či odkud jste přišli k nám. Začneme **Bystřicí pod Hostýnem**, kde se mnoho z Vás narodilo, mnoho z Vás zde žilo a mnoho z Vás se sem třeba i po dlouhých letech vrátilo. Pojdte si s námi tedy zavzpomínat...

BYSTRICE POD HOSTÝNEM

Bystřice pod Hostýnem je město v severovýchodní části okresu Kroměříž ve Zlínském kraji, 22 km severovýchodně od Kroměříže. Nad městem se tyčí Svatý Hostýn, nejvýznamnější mariánské poutní místo Moravy.

Nejstarší písemná zpráva o Bystřici pod Hostýnem pochází z 8. ledna 1368, kdy biskup Albert ze Šternberka vkládá do Zemských desek olomouckých Bočkovi z Kunštátu půl městečka Bystřice. Tehdy se ještě Bystřice nepsala "pod Hostýnem". Bylo to malé městečko s dřevěnými chalupami, které měly doškové střechy.

V roce 1650 koupil bystřické panství spolu s velkou částí Moravy štýrský šlechtický rod Rottalů. Jeden z členů rodu, František Antonín, nechal postavit několik chrámů ve zdejších okolí. Jako první počátkem 18. století kostel na sv. Hostýně. Do roku 1744 stával na náměstí v Bystřici malý kostelík. Protože nepostačoval rostoucímu počtu farníků, zadal hrabě Rottal stavbu kostela nového.

V roce 1827 připadla Bystřice svobodnému pánu Olivieru Loudonovi, potomkovi slavného generála Loudona. Loudonové byli posledními šlechtickými majiteli panství. Náleželo jim od do poloviny 30. let 20. století.

Rozkvět Bystřice nastal po roce 1817 díky Rukopisu královedvorskému. V souvislosti s ním ožily opět pouti na sv. Hostýn. V důsledku toho přibýlo i živností souvisejících s poutěmi a nakonec i počet obyvatel.

K největšímu rozvoji došlo v Bystřici po roce 1861. Tehdy přišli do Bystřice rakouští průmyslníci Thonetové, uzavřeli s majitelem panství Arnoštem

Loudonem smlouvu na odkup dřeva a založili zde továrnu na ohýbaný nábytek. Svého času to byla největší továrna na ohýbaný nábytek v Evropě. Rozšíření průmyslové výroby znamenalo i velký příliv nových dělníků, nových obyvatel obce. Takže už v roce 1864 mohla být Bystřice prohlášena městem. Do prosperity 19. století zasáhla ve 30. letech 20. století hospodářská krize. Thonetové se dostali do nesnází a byli nuceni podnik spojit s konkurenčním závodem Kohn a Mundus v Holešově. Jinak tomu nebylo ani v dalších menších továrnách. Loudonové v souvislosti s pozemkovou reformou z 20. let 20. století a hospodářskou krizí z let 30. přišli o tak velké jmění, že byli nuceni pozemky i se zámkem prodat a odejít k příbuzným. Po druhé světové válce byly všechny podniky zestátněny, zámek se stal sídlem vojenské zdravotnické základny.

Mezi pamětihodnosti a zajímavosti patří Svatý Hostýn, zámek, kostel sv. Jiljí, Loudonský hřbitov, městský hřbitov, kaple na starém hřbitově.

(převzato z informačního portálu Města Bystřice pod Hostýnem)

V příštím vydání se můžete těšit na povídání o obci Chvalčov.

Něco pro zajímavost

Jak nepadnout do pasti aneb nevěřte podomním prodejcům (část I.)

Proč se vyhýbat předváděcím akcím a dealerům?

Vždy, když ve schránce najdete na první pohled lákavou pozvánku na zajímavý výlet spojený s předváděním zboží či když u vašich dveří zazvoní dealer – podomní prodejce, připomeňte si následující skutečnosti:

Nabízené zboží je předražené, a to i po započítání všech „slev“, „výher“ a „dárků zdarma“. I s jeho kvalitou je to na pováženou. V obchodní síti koupíte kvalitnější výrobky za mnohem příznivější cenu.

Mnozí prodejci se ničeho neštítí.

Na začátku úsměvy, galantnost, krásné řeči a na konci agrese. Bez skrupulí zamknou dveře předváděcí místnosti, odeberou občanské průkazy, příkazou vypnout mobily, nedovolí odskočení na toaletu. Účastníci zájezdů vypovídají i o slovním a fyzickém napadání. Dokud prodejci nebudou mít dostatek podepsaných smluv, nepustí nikoho ze svých spárů.

Hrozí vážné riziko, že dodané zboží nebude mít slibované vlastnosti; často proto, že prodejce slibuje zázraky jako vyléčení různých chorob či takřka získání nesmrtelnosti.

Přijdete o peníze a často se i na dlouhou dobu zadlužíte. Zájezd nebo zazvonění dealera u dveří vás

připraví o úspory. Pokud podepíšete úvěrovou smlouvu, v konečném důsledku zaplatíte za zboží mnohonásobně více. Z čeho budete platit splátky? Nebudete-li platit, skončíte v rukou exekutora.

Zákon chrání, často jen na papíře.

I když včas odstoupíte od kupní smlouvy a prodejce je povinen vrátit peníze, vyhráno nemáte. Pokud se peněz nedočkáte a pokud je nechcete oželeť, musíte se obrátit na soud.

Klam versus skutečnost. Pokud jste nestihli odstoupit od kupní smlouvy od 14 dní od podpisu a přesvědčili jste se o nesouladu mezi propagovanými a skutečnými vlastnostmi, máte ještě šanci od smlouvy odstoupit. Bude to ale krkolomná cesta bez záruky na úspěch. Prodejce bude dělat mrtvého brouka a najdete-li odvahu jít k soudu, dostanete se do důkazní nouze. Jak dokážete klam, když v návodu výrobku a ve smlouvě nic z toho, co prodejce říkal a čím vás přesvědčoval, není?

Paní Marta (70) jen velmi nerada vzpomíná na předváděcí akci. Poté, co se stala „výherkyní“ zboží z obálky, byla asistenty prodávajícího odvedena pryč od ostatních účastníků. Vyžádali si od ní občanský průkaz a nutili k podpisu kupní smlouvy na kuchyňský robot za 35.000 Kč, ke kterému dostane slíbenou výhru. Odolávala a chtěla se vrátit k ostatním účastníkům. Nedovolili to. Nakonec podlehla. Asistenti ji přinutili nastoupit do auta, dovezli domů, kde jim ze svých úspor musela vyplatiti cenu zboží. I když se obratem pokusila od uzavřené smlouvy odstoupit, prodejce s ní nekomunikuje.

(převzato z brožury dTest „Jak nespadnout do pastí“)

Odborná témata: Příspěvek na péči

Příspěvek na péči je dávka, která je určena osobám, které z důvodu špatného zdravotního stavu potřebují pomoc jiné osoby při zvládnání základních životních potřeb. Tyto osoby podávají žádost o příspěvek na péči na pobočce Úřadu práce (podle trvalého pobytu žadatele), který tuto žádost postoupí na Lékařskou posudkovou službu Okresní správy sociálního zabezpečení, jejíž posudkový lékař určí stupeň závislosti osoby. Tento stupeň se určuje na základě zprávy ze sociálního šetření od sociální pracovnice Úřadu práce a z lékařských zpráv ošetřujících lékařů osoby.

Existují celkem 4 stupně závislosti, na základě nichž je dále poskytována Úřadem práce konkrétní výše příspěvku:

I. stupeň	800 Kč
II. stupeň	4000 Kč
III. stupeň	8000 Kč
IV. stupeň	12000 Kč

Z poskytnutého příspěvku pak tyto osoby hradí pomoc, kterou jim může dle jejich rozhodnutí poskytovat např. osoba blízká, asistent sociální péče či registrovaný poskytovatel sociálních služeb. V případě, že je osoba umístěná v pobytovém zařízení (např. domov pro seniory), náleží tomuto zařízení 100% tohoto příspěvku.

ZÁSADY ZDRAVÉ VÝŽIVY SENIORŮ

Výživa je základní potřebou člověka a podmínkou pro zachování života. Aktuálními problémy, které negativně ovlivňují výživu seniorů, jsou poruchy chrupu, snížený pocit žízně a chuťových vjemů a poruchy trávicí trubice. Během stárnutí se mění sliznice jícnu, žaludku a střev, snižuje se vylučování zažívacích šťáv a enzymů, což má za následek menší schopnost vstřebávat některé látky. Snižuje se tolerance glukózy a zpomaluje se štěpení tuků a bílkovin. Snižuje se také elasticita stěny tlustého střeva, objevuje se vyšší sklon k zácpě. Cílem správné výživy je podpořit zdraví a příznivě předcházet nemocem.

Energetická potřeba

Energetická potřeba ve stáří klesá, snižuje ji pokles pohybové aktivity, naopak ji mohou zvyšovat některá chronická onemocnění (onemocnění srdce, plic apod.). Příjem energie je nutné posuzovat individuálně podle konkrétní situace.

BÍLKOVINY - dostatečný příjem bílkovin má význam pro prevenci osteoporózy, avšak příjem živočišných bílkovin je spojen s příjmem tuků a cholesterolu. Proto bychom neměli zapomínat na bílkoviny z mléka, mléčných výrobků, vajec, libového masa a ryb.

SACHARIDY - mají pokrýt nejméně 50% celkového energetického příjmu. Tolerance pro glukózu se stárnutím snižuje, proto mají být preferovány potraviny s nízkým glykemickým indexem (př. luštěniny, houby, listová a kořenová zelenina, rajčata, papriky, cibule, česnek, mléčné výrobky, ořechy, jablka, pomeranče, ...)

TUKY - příjem tuků se doporučuje omezit na 30% celkového denního podílu energie. Hlavním zdrojem tuků by měly být tuky rostlinného původu.

VLÁKNINA - vlákninu rozlišujeme na rozpustnou a nerozpustnou. Nerozpustná vláknina zvyšuje objem stolice a podporuje vyprazdňování střev. Dostatečný přísun této vlákniny působí preventivně proti zácpě. Hlavním zdrojem jsou ovoce a zelenina, obiloviny a luštěniny.

Pitný režim

Mezi časté příčiny nedostatečného příjmu tekutin patří ztráta pocitu žízně, také obavy z obavy úniku moči a častého močení. Dehydratace je však spojena s chronickým zánětem, zvracením, průjmem atd. Denní příjem tekutin by měl být alespoň 2 litry, pitný režim je však také nutné přizpůsobovat aktuálním podmínkám (venkovní teplota, zvýšená pohybová aktivita, horečnaté onemocnění apod.). Pít je třeba v průběhu celého dne, nikoliv nárazově větší množství tekutin. Vhodnými nápoji jsou ovocné čaje, voda, minerální vody, ovocné a zeleninové šťávy. Co se týče kávy - je třeba pamatovat na to, že množství vypité kávy je třeba naopak odečíst z pitného režimu. Kolik kávy vypijete, o to více tekutin pak musíte tělu dodat. Také mléko trochu „klame tělem“, radí se totiž k potravinám, ne tekutinám.

Potřeba vitamínů a minerálních látek

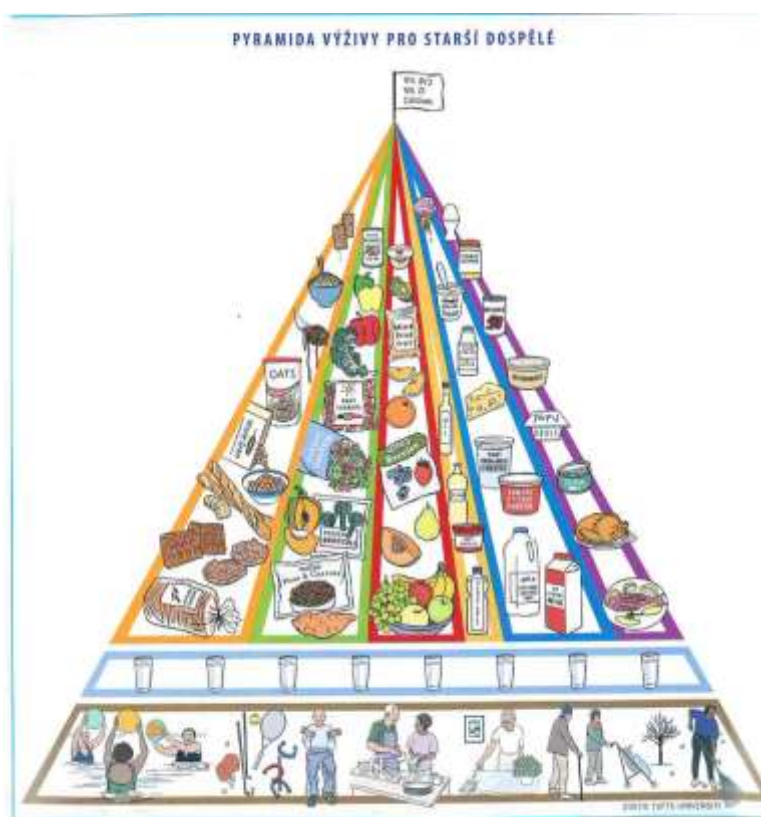
Potrava musí tělu poskytovat dostatek **vápníku**, jeho potřeba se s věkem zvyšuje, klesá totiž schopnost jeho vstřebávání z potravy. Vhodnými zdroji jsou hlavně mléko a mléčné výrobky. Další důležitou látkou je **hořčík**, který se uplatňuje zejména při svalových kontrakcích, má také vliv na působnost inzulínu. Hlavním zdrojem je zelenina, celozrnné obiloviny a ořechy. Nedostatek **zinku** způsobuje pomalé hojení ran, zhoršování paměti, smyslové poruchy. Největšími zdroji zinku v potravě jsou játra, tmavé maso, mléko, žloutky, dále pak celozrnné obiloviny, fazole, ořechy a dýňová semena. Přísun **vitaminu D** je obvykle ve stáří nedostatečný, snižuje se také schopnost syntetizovat ho v kůži po slunění. Zvýšenou dávkou vitaminu D ve stravě lze zpomalit odbourávání kostní hmoty a současně s příjmem vápníku snížit riziko osteoporózy. Zdrojem vitaminu D jsou ryby, játra, vaječný žloutek a mléko. Za zmínku stojí ještě také **křemík**, který je součástí chrupavek, cév, kůže, svalů atd. Působí při prevenci osteoporózy, artrózy. Zdrojem je zejména pitná voda a dále pak např. výrobky z celozrnné mouky.

Prebiotika a probiotika

Střevní mikroflóra má vliv na některé imunitní procesy. Prebiotika jsou nestravitelné složky potravy, které podporují růst nebo aktivitu střevní mikroflóry, např. čekanka, česnek, cibule, pórek. Jako probiotika se označují potraviny, které obsahují živé bakterie mléčného kvašení, např. jogurty a jiné zakysané mléčné výrobky. Tyto bakterie upravují mikroflóru našeho trávicího ústrojí tak, aby bylo její složení pro nás co nejvhodnější. Proto jsou vhodné nejen jako prevence některých zhoubných nádorů, ale také při užívání léků, které střevní mikroflóru narušují.

Obecné zásady pro stravování

Je důležité jíst v příjemném prostředí, pokud možno ve společnosti více lidí. Strava by měla být pestrá, lehká, dobře stravitelná, podávána v menších porcích, častěji za den. Energetický příjem je nutné přizpůsobit výdeji. Surové ovoce a zelenina nejsou jen zdrojem vlákniny, ale také vitaminů a minerálních látek. Příjem soli by neměl překročit 5-7 g na den. Pitný režim by měl být dostatečný navzdory sníženému pocitu žízně.



Zdroj: časopis Ošetrovatelská péče, č. 3/2013

Vnitřní cviky pro zdraví

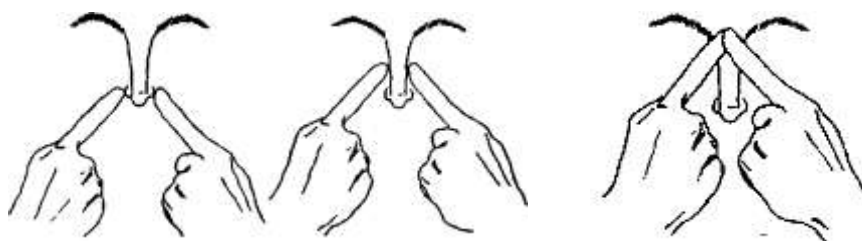
PROCVIČENÍ NOSU

Nos je branou do plic. Alergie, tvoření hlenů a ucpávání dutin jsou známkami nedostatečné funkce plic. Stimulací určitých míst v okolí nosu si můžeme udržet v dobrém zdravotním stavu plíce i dutiny. Vytvoříme-li tlak na tato místa, vyvoláme nepřetržité proudění energie nosními dírkami a dutinami.

Cvičení můžeme provádět, kolikrát považujeme za vhodné k vyřešení momentálních problémů svých dutin či nosních dírek.

Postup:

1. Přitlačte silně špičku ukazováčků na místa vyznačená na obrázku.
2. Začněte u kořene nosu, držte tam ukazováčky přitisknuté přibližně deset vteřin. Pak proveďte krátkou masáž.
3. Pak přitlačte silně špičkou ukazováčků na místa situovaná asi v půlce délky nosu po obou jeho stranách a držte přibližně 10 vteřin. Pak proveďte krátkou masáž.
4. Přitlačte oba ukazováčky na místo situované mezi obočím (tzv. „třetí oko“). Pak proveďte krátkou masáž.
5. Opakujte tyto tři fáze třikrát, přičemž začínejte vždy místy po obou stranách kořene nosu a končete místem někdy nazývaným „třetí oko“.
6. Poté proveďte plynulým pohybem masáž zmíněných míst tak, že začnete vždy nejnižším bodem a budete postupovat výš ke druhému a třetímu místu a skončíte uprostřed čela. Masáž opakujte třikrát.



Poznámka:

Během procvičování nosu musí být tlak prstů silný a pronikavý. Zpočátku budete možná vůči takovému tlaku poněkud citliví a možná vás to bude i bolet. Pokračujte v provádění cviků a cvičte každodenně, bolest za čas zmizí. Pak si možná také všimnete, že už nejste tak náchylní ke chřipkám, alergiím či zánětům dutin.

PROCVIČENÍ UŠÍ NEBOLI „BUBNOVÁNÍ NA NEBESKÝ BUBÍNEK“

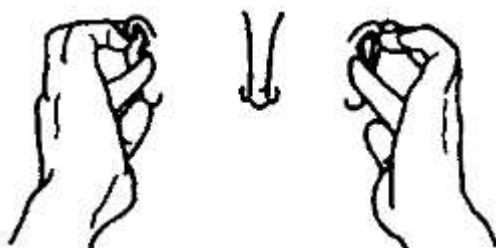
Ani ve dne ani v noci se naše prostředí nikdy úplně nezklidní. Možná že si myslíte, že nic neslyšíte, když spíte, ovšem vaše uši stejně dostávají zvenčí podněty. Cvik, kterému se od nepaměti říká „bubnování na nebeský bubínek“, nám pomůže docílit toho, aby si naše uši odpočinuly.

Cvik stimuluje a uzdravuje vnitřní ucho. Budete-li provádět tento cvik, zachováte si dokonalý sluch do vysokého věku. Ustoupí, nebo dokonce

zmizí některé choroby sluchu, jako je hučení v uších či nahluchlost. Čínská medicína považuje uši za bránu k ledvinám. Epifyza (šišinka mozková), umístěná uprostřed mezi ušima, považovaná za centrum duchovního vědomí, má s ušima přímou spojitost. Procvičení uší stimuluje tedy také epifýzu a dodávají energii, která napomáhá zajišťovat její správnou funkci. Budete-li v procvičování uší vytrvalí, pocítíte silný vnitřní klid. Doporučuje se tento cvik provádět ráno a pak během dne, kolikrát to uznáte za vhodné.

Postup:

1. Položte si ukazováček na tragus (trojúhelníková vyvýšeninka boltce chránící ušní otvor zředu) a zmáčkněte tak, že vlastně hermeticky uzavřete zvukovod.
2. Špičkami prostředníků lehce poklepávejte na nehty ukazováčků. Budete-li cvik provádět správně, uslyšíte jakoby kovový zvuk, připomínající bubnování na bubínek. Poklepávejte v pomalém rytmu a pravidelně. Měli byste napočítat nejméně 12 a nejvíce 36 poklepů.
3. Po přestávce zopakujte cvik třikrát.



Poznámka:

Uzavřete-li si dobře uši ukazováčky, uslyšíte šum, který vám může připomínat třeba vodopád. Ucho nepřestává fungovat. Ale budete-li cvik provádět několik dnů, šum ustane a místo něj se rozhostí uklidňující ticho.

Příspěvky našich uživatelů

Povídka

Zaživa v hrobě

Byl krásný letní den, mezi Javorníkem se vyhouplo sluníčko a zlatými paprsky zalilo celé podhostýnské údolí, kde leží hřbitov, o kterém se dá říct, že je nejkrásnější v celé republice.

Šla jsem na hřbitov z rána vyměnit kytici, všude bylo ticho jako v kostele, jen ptáci ve vysokých smrcích pěli ranní matiné. Nikde ani živá duše, jen v pravém rohu u čerstvě vykopaného hrobu stáli tři muži, byl to hrobník a s ním dva pánové s aktovkami, asi nějaká kontrola z okresu. Neměla jsem jiného východiska, než jít se zvadlou kyticí na smetiště okolo této skupinky. Když jsem přicházela blíže, pan hrobník mi vyšel vstříc s otevřenou náručí, objal mě a řekl: „*Tuto paní mám nejraději*“ a postavil mě do vykopaného hrobu. Abych se přiznala, moc dobře jsem se necítila, ale když jsem viděla, jak vyjeveně se na mě dívají ti dva pánové, tak jsem se rozesmála a říkám: „*Tak včil su zaživa v hrobě, aspoň budu dlouho žít.*“ Pan hrobník skočil do hrobu, vyzvedl mě a pánové mi ochotně pomáhali ven a pak mi vše vysvětlili. Prý jak mě pan hrobník viděl jít k hrobu, řekl: „*Vsadíme se o litr štoky, že tu paní dostanu do hrobu.*“ Jeden z pánů sedl do auta a za chvíli přinesl litr zmíněného alkoholu, salám a rohlíky, sedli jsme si na obrubník a udělali si piknik na hřbitově. Teď je mi bude 100 let a já doufám, že ještě budu žít až do smrti.

Motto:

Když se stáří blíží, samota nás tíží,
zde v domově já i ty, zaženeme trampoty.
Dobře se tu najíme,
zacvičíme, zazpíváme,
a tak ten čas běží a my jsme stále svěží.



Autorka obou příspěvků: Anna Máchová, uživatelka CPS Zahrada

Zahradní hymna

AJ BOŽE, BOŽE, JAK JE NÁM TU PŘI VÍNEČKU DOBŘE
AJ BOŽE, BOŽE, JAK JE NÁM TU PŘI VÍNEČKU DOBŘE

A NAPEKLA FRGÁLŮ PRO OGARY Z BRUNTÁLU
AJ BOŽE, BOŽE, JAK JE NÁM NA VALACHOCH DOBŘE
NAVAŘILA VAŘENKY PRO OGARY Z JASENKY
AJ BOŽE, BOŽE, JAK JE NÁM TU NA VSETÍNĚ DOBŘE
NAPÉKLA ZEMŇÁKŮ PRO OGARY Z HORŇÁKŮ
AJ BOŽE, BOŽE, JAK JE NÁM TU V KARLOVICÍCH DOBŘE
NAVAŘILA ZELISKA PRO OGARY Z HUTISKA
AJ BOŽE, BOŽE, JAK JE NÁM NA HUTISKU DOBŘE

NAVAŘILA KRUPICE PRO OGARY Z BYSTRICE
AJ BOŽE, BOŽE, JAK JE NÁM V TEJ BYSTRICI DOBŘE
NAVAŘILA MOC VÍNA PRO OGARY Z HULÍNA
AJ BOŽE, BOŽE, JAK JE NÁM TU BEZ VÍNEČKA DOBŘE
A NAPEKLA MŘÍŽÁKY PRO KROMĚŘÍŽÁKY
AJ BOŽE, BOŽE, JAK JE NÁM TU BEZ VÍNEČKA DOBŘE
NASMAŽILA ŘÍZEČKY PRO OGARY Z BYSTRÍČKY
AJ BOŽE, BOŽE, JAK NÁM V TEJ BYSTRÍČCE DOBŘE
NAVAŘILA ŠKUBÁNKY PRO OGARY Z POLÁNKY
AJ BOŽE, BOŽE, JAK JE NÁM V TEJ ZAHRADĚ DOBŘE

(píseň Jiřiny Salačové upravila paní Rozalie Vachalová)

Trénink paměti

NAJDĚTE NÁZVY ROSTLIN

V následujícím shluku písmen je skryto **15 názvů rostlin**. Pokuste se najít.

ÁČBKLNHGRĚLCVJDOWBFÍKUSMLXBCERSJVBŽKXPWNDHDL
AVETZAVVNKOPRETINAMNDVEČSECARFEKRUVÁNC SZŽŘŮPÝ
PETRKLÍČMNEÝČVETRZTUNVGZREŠADEGGKLENDVTFGŽÝÁČ
OTGBVOUJKLNHDYFXMĚSÍČEKVCNDEEPŘÁHNJFDFVGBIÝGEL
RLIGERBERAMCBFKHLČETĚÝABĚJGFOÍTULIPÁNGUJKGNSJHK
GFOŘÁTHGNFVCOIHNGFVHJNJNGVCASJAKAMZICNÍKMXBDL
FÉŽNVIKSJČŘÍHNL SHFBVSFGČGDJCMGKNDKFUWŘDLBJFHS
NDTECCZUVM DVBFIALKAMDBFUIGIOLIKGJKTHJOLIJGLKFRŮ
ŽEMCNVBÝJDGEĚÉAŮNFKJMACEŠKALCBVÝČTAĚMCNGHFÝHD
VETČPCŮMAVWŠDKHUJŮDMMAVDOGOTKJFUJÍNEDMUŠKÁTB
DJGKIIOUJVNOJKNBVMĚVAGDŽÝEBHDFIULKFGLŮPJNHJKJER
LKDFGBJUPOTIJHNPNOSGDČŽPIVOŇKAMFDŮJETIJHMBPEAT
IÉNETÝKAVKAMFIRLHUZČŽÍÉUZJMVIŮODJRGERNJZPIOBNMV
OIRÝNOPKIGSNĚŽENKAMVJÝČČMNAVKKLJNFIJGNŠÝCNSKEOA
NGUTÁJGTTKBNMHKHJLŽÉEJHKNSHČJMŮJITROCELNSGDŘČ
ÉENXJHFCLGLO

Na závěr

Milí čtenáři,

na závěr prvního vydání našeho nového čtvrtletníku Zahradníček mi dovozte ještě pár slov.

Doufám, že se Vám náš časopis líbí a že se z Vás stanou jeho věrní čtenáři. Všichni, co se na něm podílíme, budeme moc rádi, pokud nám poskytnete podněty pro další čísla, a to nejen Vaše příspěvky (např. vtipy, básničky, povídky apod.), ale také nápady pro různé články, co by Vás zajímalo, o čem byste si chtěli přečíst, jaké informace byste chtěli doplnit. Budeme vděční za jakékoliv pozitivní i negativní připomínky.

Další vydání můžete očekávat v lednu, kde si mimo jiné přečtete, jak v našem domově probíhaly Vánoce a celé vánoční svátky vůbec, jak jsme oslavili Nový rok a samozřejmě také co nás čeká v průběhu dalších měsíců.

Za celé vedení i všechny pracovníky Centra pro seniory Zahrada Vám přeji ještě mnoho příjemných dní, krásný podzim, ne příliš krutou zimu a především Vaši osobní spokojenost.

Mgr. Tereza Lorencová, sociální pracovníce