



Vážení a milí,

každý z nás zná ten podzimní čas, kdy samotná vycházka v přírodě, do našeho parku, nám připadá jako procházka v nějakém obraze slavného malíře. Podzim zbarvuje listí stromů a nakonec staré opadá, aby mohlo na jaře vypučet nové. I když je podzim pokaždé stejně barevný a zajímavý, nikdy nebude dvakrát stejný. Je konec léta a podzim se blíží. My se ale nejdříve rozloučíme s létem. Léto bylo proměnlivé, ale i tak krásné. Zasloužený čas dovolených, pro nás všechny. Únava zapracovala vzhledem k opatřením k zamezení šíření nákazy Covid 19. Bohužel, ještě vyhráno nemáme. Od 1. 9. 2020 vcházejí v platnost další nová omezující opatření. Roušky je nutné opět nosit, a to v prostorách hromadné dopravy (včetně taxi služeb), v budovách orgánů státní správy (úřady), ve volebních místnostech a v sociálních (stále trvá) a zdravotnických zařízeních. Roušky se pak naopak nebudou muset nosit v restauracích, obchodech, v prostorách kadeřnictví. Nezbývá nám nic jiného, než opatření respektovat a dodržovat.

Jak jsme prožili léto v našem domově, se dočtete na stránkách těchto Zámeckých novin. Co nás ještě čeká v našem podzimním „zámeckém“ životě? V září další ročník „Lyského pětiboje“, který si letos užijeme trochu jinak. Čeká nás také táborák a oslava dne seniorů.

Přeji Vám všem krásný podzim, pevné zdraví a mnoho chuti do života. Opatrujme se.

Mgr. Jiří Hendrich - ředitel

Úvod

Vážený čtenáři.

Vychází další číslo zámeckého občasníku Zámecké noviny. Tentokrát se ohlédneme za děním na zámku od května do srpna tohoto roku 2020, nabídneme několik zajímavostí z domova i z vesmíru a několik aktivit na procvičování mozku. Věříme, že při čtení a prohlížení zažijete příjemné chvíle ve vzpomínkách na čas nedávno minulý a třeba se i pobavíte luštěním rébusů a kvízů.

Přejeme pohodové dny na Zámku.



Kometa Neowise

Velmi jasná kometa byla pozorovatelná během července až do prvního týdne v srpnu v severovýchodní části oblohy pod Velkým vozem. Nádherná podívaná byla kolem jedenácté večerní a kometa byla viditelná i pouhým okem.

Kometa nepochybně bude patřit mezi nejkrásnější v 21. století, jak míní někteří astronomové.

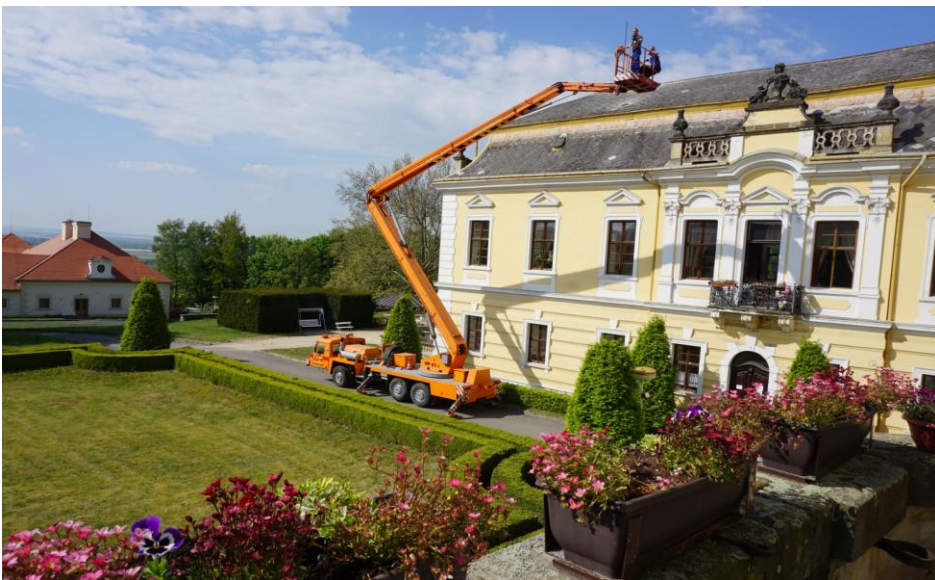
Italská příroda se znovu nadechla.

Díky karanténě a poklesu turistiky moře vypadá jako před 40 lety. V moři žije více ryb, menší znečištění, ptačí zpěv... Díky karanténě a prudkému poklesu turistiky se příroda na Amalfinském pobřeží, turistickém regionu na jihu Itálie, znovu nadechla. Vzniká tak otázka, jak sloučit ekonomiku a trvalý rozvoj, píše agentura AFP.



Záchranné programy pro ohrožené druhy zemědělské krajiny: na řadě je sýček a sysel

Zemědělská krajina, která tvoří přibližně polovinu rozlohy České republiky, se v posledních desetiletích kvůli intenzivnímu zemědělskému hospodaření zásadně změnila. Velká nečleněná pole, specializace na pěstování pouze několika druhů plodin a plošné používání chemických prostředků vedly k tomu, že některé druhy jsou bezprostředně ohroženy vyhynutím. Mezi ně patří, na lidská sídla vázaný, sýček obecný či původem stepní hlodavec, sysel obecný. Aby z naší krajiny nezmizeli úplně, schválilo pro ně dnes MŽP záchranné programy. Realizovat a koordinovat je bude ve spolupráci s dalšími odbornými institucemi Agentura ochrany přírody a krajiny.



Střecha je základ

V měsíci květnu probíhaly výškové práce na opravě střešní krytiny. Po jarním větrném počasí se uvolnily tašky na několika místech střechy zámku. Zatékání vlivem poškozeného oplechování a střešní krytiny může způsobit velké škody na objektech. Oprava si vyžadovala příjezd jeřábu s plošinou, což bylo zajímavou atrakcí.

Počátkem roku jsme řešili hned několik havárií. Oprava střešní krytiny byla jen jednou z nich. Postihla nás také havárie odpadů na prvním patře, která způsobila vytopení jednoho pokoje na přízemí. Jak se říká, „když se daří, tak se daří...!“



Dezinfekce prostor

Ještě v dubnu, v rámci opatření proti Covid – 19, proběhla plošná dezinfekce všech prostor domova.

Samozřejmě nebyly to jen maléry, co nás postihly. K pracím na údržbě zámku z první poloviny roku je potřeba zdůraznit také obnovu podlah a koupelen.



Hasičská dechová hudba

Koncert pod okny

Sobota 30. května 2020

15:30

Nádvoří zámku



Hraje: Hasičská dechová hudba Lysá nad Labem

Hasičská dechová hudba Lysá nad Labem nám zpříjemnila květnový nedostatek aktivit z důvodu omezení pořádání akcí a aktivit. V úctyhodném odstupu a přesto zvesela nám zahráli naše oblíbené písničky lidové i z rukou mistrů dechovky.

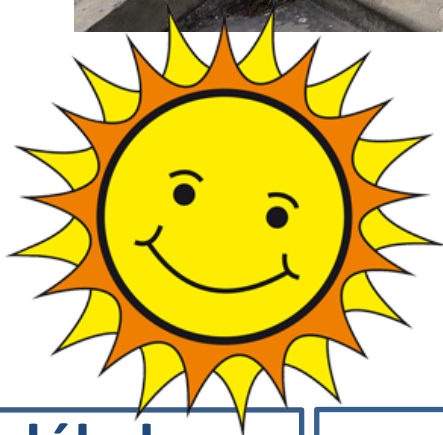
S Hasičskou dechovou hudbou Lysá nad Labem spolupracujeme už spousty let, tradičně přijíždí zahrát na Štědrý den a před prázdninami pro potěšení našich klientů.



Z důvodů opatření kvůli koronavirové pandemii se koncert odehrál na nádvoří zámku, ale i tak bylo dobře slyšet a setkání s muzikanty, byť jen na dálku, bylo velice příjemné.



Květen



Květnové sluníčko vylákalo obyvatele zámku ven

Po dlouhých zimních měsících a izolaci jsme uvítali možnost zase na chvíli načerpat energii ze sluníčka a čerstvého jarního vzduchu. Nádvoří zámku se naplnilo obyvateli domova a ke spokojené náladě přispělo i znovuotevření kavárny.

Sluníčko = vitamin D – lepší než deset doktorů!



Dr. Norman v *American Journal of Clinical Nutrition* (2007) shrnuje pozitivní efekty tohoto vitamínu následovně:

Podpora imunitního systému

Tvorba a regulace působení inzulínu slinivkou

Příznivý efekt na myokard a krevní tlak

Svalová síla

Mozková aktivita

Příznivé důsledky lze podle autora objevit u široké škály onemocnění, jimiž jsou např.:

rakovina, hypertenze a oběhová onemocnění, obezita, revmatoidní artritida, diabetes I. i 2. typu, roztroušená skleróza, Crohnova choroba, chřipka a nachlazení, tuberkulóza, lupenka, ekzém, nespavost, ztráta vlasů, svalové bolesti, zubní kaz, parodontóza, makulární degenerace (onemocnění očí související se stárnutím), astma, migrény, deprese, Alzheimerova choroba...



Letos jsme se připojili k tomuto projektu a deset krásných panenek putuje do centrály UNICEF i od našich klientek.

O projektu Adoptuj panenku a zachrániš dítě

Každá panenka představuje skutečné dítě, které bude v rámci očkovací kampaně UNICEF v rozvojových zemích proočkováno proti šesti hlavním smrtelným dětským chorobám (spalničky, záškrt, černý kašel, tetanus, tuberkulóza, dětská obrna). Cena jedné panenky je 600 Kč, což odpovídá nákladům na očkování pro jedno dítě. Pro každou panenku její tvůrce vyplní rodný list, v němž uvede stručný popis panenky a svůj kontakt. Rodina či jednotlivec, který panenku adoptuje, obdrží spolu s panenkou pohlednici UNICEF, kterou zašle tvůrci panenky se zprávou, že jeho panenka našla svoji rodinu a společně tak zachránili dětský život. Středočeský kraj spolupracuje s UNICEF ČR na projektu „Adoptuj panenku a zachrániš dítě“ již čtvrtý rok a to realizací soutěže Miss panenka junior, zaměřené na žáky základních škol, středních škol a institucí péče o děti ze Středočeského kraje a soutěží Miss panenka senior, jejíž první ročník se uskutečnil v roce 2019. Klienti poskytovatelů sociálních služeb ve Středočeském kraji vyrobili celkem 69 krásných panenek k adopci.



unicef 

 **Středočeský kraj**

Český výbor pro UNICEF a Středočeský kraj vyhláší
2. ročník soutěže pro klienty poskytovatelů
sociálních služeb

„Miss panenka“
senior

Výlet za nákupy do Mladé Boleslavi

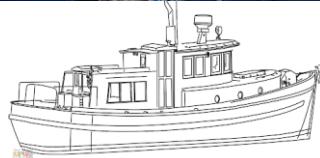
Ne každý výlet je za kulturou nebo přírodou, ale neznamená to, že by nebyl příjemný a zábavný. V červenci jsme vyrazili na výlet za nákupy do nákupního centra Olympia v Mladé Boleslavi. Procházení obchodů bývá někdy únavné, tak jsme se nezapomněli posilnit kávičkou a sladkou tečkou.





Návštěva výstaviště

Výstava „Květy“ patří k těm oblíbeným a opravdu vydařeným.



Výlet do Poděbrad

V červenci byl dle přání klientů výlet do Poděbrad, kde jsme strávili krásné chvíle plavbou po Labi výletní lodí „Král Jiří“. Plavba trvala zhruba hodinu, až k soutoku Labe s řekou Cidlinou a zpět. Po příjemném výletě na vodě jsme si dopřáli oběd a odpočinek na pobřeží řeky. Tam jsme si ve stínu stromů rozbalili své svačiny. Výlet byl završen nákupem Lázeňských oplatků. Den byl krásný.



Ruské kuželky

Ruský nebo také **závěsný kuželník** (**ruské kuželky**) je společenská hra, jež se obvykle hraje pod širým nebem na zahradě, na hřišti či v parku, je možné ji hrát i v tělocvičně nebo v klubovně. Zařízení se skládá z jednoduchého stojanu vysokého přibližně 2 metry (svým tvarem připomíná malou šibenici). Na tomto stojanu je zavěšena na provazu respektive pevně upoutána tvrdá hrací koule, nejčastěji koule dřevěná (může být i plastová). Pod stojanem je umístěna vodorovná deska o rozměrech 50 × 50 centimetrů, na které se staví 9 hracích kuželek (v pravidelném čtvercovém rozestavení 3 × 3). Hráči mohou hrát jak individuálně tak ve družstvech. Hra je vhodná i pro tělesně postižené.



Fyzickou kondici udržujeme i venkovními aktivitami, jako jsou například Ruské kuželky. A někteří jsou v této hře opravdovými mistry.





Paní Jakobová, 102 let

V srpnu jsme měli příležitost s paní Jakobovou oslavit její úctyhodné jubileum. K dlouhověkým obyvatelům našeho domova patří také paní Marie Zimová, která taktéž oslavila narozeniny v srpnu.

Takový věk už pamatuje mnohé, krásné i těžké. Paní Jakobové i paní Zimové přejme pevné zdraví a hodně životní pohody.



Výlet do Kerska



Hrabalova Hájenka je restaurace v chatové osadě Kersko. Známa je díky spisovateli Bohumilu Hrabalovi, protože se v ní odehrává spousta jeho příběhů. Například legendární a zfilmované Slavnosti sněženek.



Hájenu jsme navštívili jedno srpnové odpoledne, bylo horké, ale to nás neodradilo vydat se na cestu. Odměnou nám bylo skvělé občerstvení v Hájence. Někteří si dali i pořádný nášup. Stálo to za to.

Léto, voda, sluníčko...



V horkých letních dnech je u vody nejlépe. O tom jsme se přesvědčili když jsme se v půlce srpna vydali koupat do nedaleké Ostré. Sluníčko hřálo, voda chladila a kdo chtěl mohl také svažit hrdlo v místním kiosku. Písečná pláž jak u moře. No prostě relax u vody byl báječný.



Střípky z filmových melodií

V minulých měsících nebyla možnost účastnit se kulturních akcí, ani kulturu zvát k nám do domova. Uvítali jsme proto nabídku pana Šimona Pečenky, který přijel s hudebním programem „Střípky z filmových melodií“.



V příjemné atmosféře melodií z filmů, jako např. „Dívka v modrém“, ze seriálu „Chalupáři“, „Hříšní lidé města Pražského“ a jiných, jsme strávili krásné srpnové odpoledne. Potěšili i písně Karla Hašlera, Karla Gotta nebo Oldřicha Nového. Pan Pečenka je hudebník, skladatel, moderátor a příležitostný herec. Spolupracuje s takovými mistry, jako je paní Uršula Kluková nebo pan Ladislav Županič.

Obnova zámecké knihovny



Na podnět mnohých klientů jsme spustili akci „Knihovna“. Cílem je srovnat a katalogizovat knihy tak, aby bylo možné vždy vyhledat titul podle zájmu klientů a knihovna tak byla funkční.

Veliké zásluhy na přetřídění knihovny mají dobrovolníci, kterým patří upřímné poděkování. Knihy byly kompletně vyjmuty z knihovny a jsou tříděny abecedně podle autora. Zvlášť jsou pak vytríděné tituly s detektivní a romantickou tematikou, biografie, cestopisy a encyklopedie. Na pracích se podílí paní knihovnice Anna Hořová. K ruce jí o prázdninách bylo sedm skautů z 1. oddílu Lyské skautské základny. Všem patří dík za jejich nezištnou pomoc.



Letní radovánky na nádvoří



Autíčka na ovládání! No o tom se nám, jako dětem ani nesnilo. Tak jsme si splnili nesplněný klučičí sen. A nejenom pánové! Dámy v ovládání autíček nebyly vůbec pozadu. Že nepatří ženská za volant? To je hrubý omyl a předsudek!



Zámecké aktivity



Pravidelné cvičení

Je jasné, že fyzická kondice významně přispívá k dobré kvalitě života. Snažíme se udržovat se v síle pravidelným cvičením. Třikrát týdně střídavě pod vedením Veroniky, Martiny, Jitky a Dáji, cvičíme nejen tělo, ale i smyslové a kognitivní funkce a bývá při tom i docela zábava.

Hudební kroužek

Nejméně jednou za měsíc se setkáváme při zpívání s kytarou. V chladných dnech na sloupovém sále na 1. patře zámku a když počasí dovolí, tak venku pod altánem. To se k nám přidávají i náhodní kolemjdoucí. Zpíváme především lidovky, ale umíme i trampské a moderní písně.



Výtvarná dílna

Ergodílna na 1. patře je otevřena každý den od 8:00 do 11:00 a po domluvě také od 13:00 do 15:00 výtvarná dílna. Jednou až dvakrát do měsíce je tematicky zaměřené tvoření (keramika, šití, apod.)

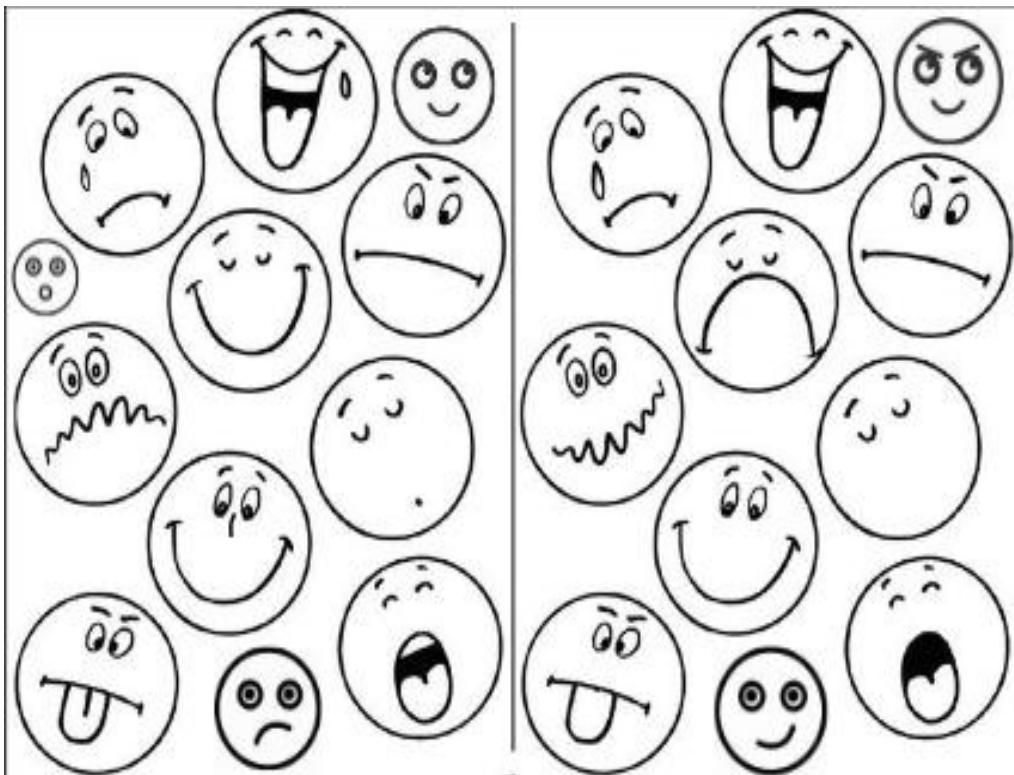
Procházky a aktivity v zámeckém parku

Pokud počasí dovolí, rádi trávíme čas venku, procházkami a posezením pod altánem. Ten využíváme i ke společenským hrám, vzpomínání a tréninku paměti.

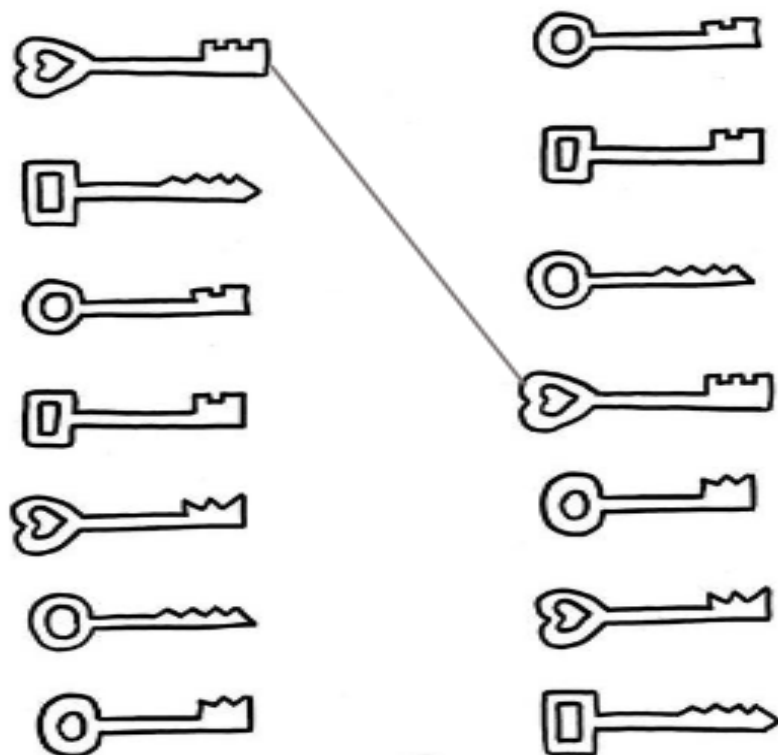


Aktivní relaxace – kvízy a luštěnky

1. Najděte 10 rozdílů



4. Spojovačka – stejné klíče



2. Doplňte správné číslo místo otazníku

$$2 \times 2 = 6$$

$$3 \times 3 = 12$$

$$4 \times 4 = 20$$

$$5 \times 5 = ?$$

1	2	3
4	5	6
7	8	9
32	50	?

5. Najděte synonyma

Př: běžet – utíkat, pelášit, sprintovat

Trhat –

Klesat –

Křičet –

Mluvit –

Chodit –

Myslet –

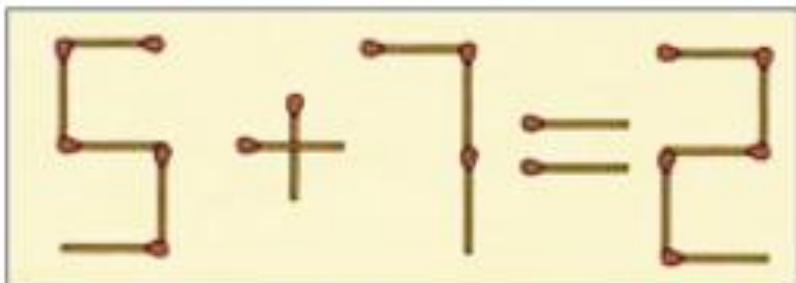
Cvičit –

Plakat –

Smát –

Pečovat –

3. Přemístěte jednu sirku, aby rovnice vyšla



Co nás čeká?

❖ 16. září - XI. Ročník Lyského pětiboje

„Integrovaný Záchranný Systém“

- Domácí úkol: Vymyslet báseň či píseň na téma „Dopravní značení“. Vaše díla předávejte Jitce nebo Dáje na ergodílně. Nejlepší vybereme a budeme prezentovat v soutěži.

❖ 23. září - Rozloučení s létem

- táborák s opékáním uzenin.

❖ 5. – 9. října Týden sociálních služeb

- prezentace našeho Domova, společenské akce, výstava prací našich obyvatel.

❖ 30. října výstava Exotika na výstavišti

Dále se můžete se těšit na výlety, výtvarné dílny, kulturní akce a další.

Sledujte nástěnky a aktuální informace!

Okénko vedoucí sestry



Vážení klienti,

ještě jednou vám chci poděkovat za úspěšné zvládnutí nouzového stavu, který s sebou nesl mnoho opatření a nařízení. Karanténa sice již byla zrušena, ale stále je nutné dodržovat hygienická opatření, jako je časté mytí rukou a jejich dezinfekce. Dále je nutné nošení roušek mimo areál domova, jedná se především o návštěvy lékařů v ambulancích a nemocnicích. Stále hrozí riziko nákazy koronavirem a je nutné se chránit. Důležitou součástí prevence je i správná životospráva - tedy dostatek spánku, co nejvíce pohybu, vyvážená strava a nesmí se zapomínat ani na zábavu. To vše samozřejmě podle možností každého z Vás. V případě jakýchkoliv zdravotních potíží informujte zdravotní sestry nebo jiného pracovníka.

Jistě jste zaznamenali, že v letních měsících k nám nastoupili noví zaměstnanci. Prosím Vás o trpělivost a shovívavost, než se zacvičí a seznámí s celým provozem našeho domova.

Vaše Bc. Jaroslava Lochmanová

Domov Na Zámku
Lysá nad Labem

příspěvková organizace
Zámek 1/21
289 22 Lysá nad Labem
IČ: 495 34 963

**Telefon pro kontakt s pracovníky domova
je: [325 551 067](tel:325551067)**