

Zámecké noviny



Informační magazín Domova Na Zámku Lysá nad Labem

„Byť by byl jarní den jak na zakázku, přece nechod' ještě na procházku, ať nedáváš své zdraví v sázku“.

Této pranostiky jsme se na jaře ještě drželi, ale ne, že by bylo obzvlášť špatné počasí, ale díky přetrvávajícímu onemocnění Covid 19. Nyní však počty nemocných pozvolna klesají a to, podle mého názoru, i díky očkování.

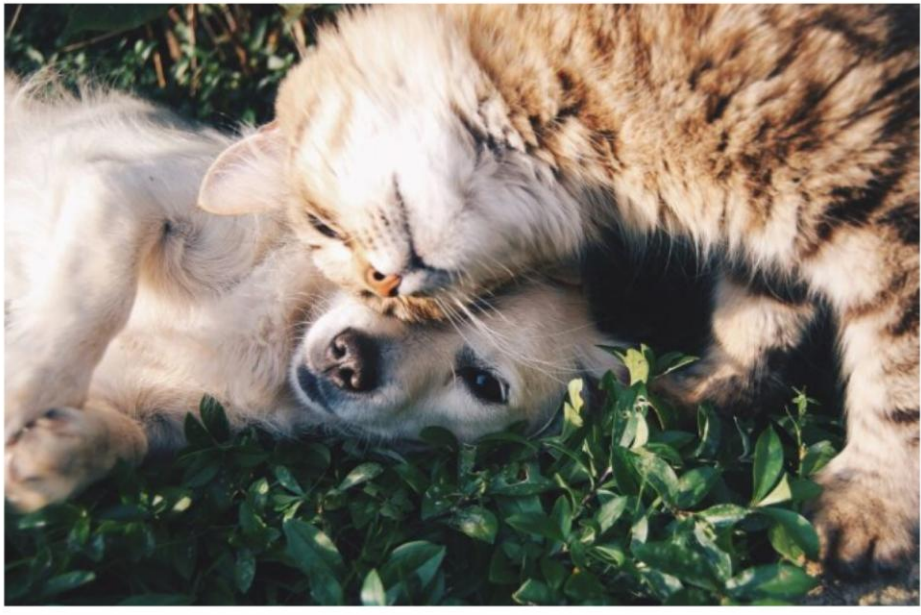
Každým pondělním dnem se mění a rozvolňují omezující opatření a vše se pomalu vrací do předkovidového standardu. Já jen doufám, že se nám společně podaří tohoto cíle, který si tak všichni přejeme, dosáhnout.

Nyní už můžeme do města, do parku, jsou rozšířené návštěvní hodiny. Samozřejmě ještě vše za dodržování určitých, vládou ČR stanovených, pravidel, se kterými jste pravidelně seznamováni a které je ještě stále potřeba dodržovat.

Když si však začnete pročítat tyto nové Zámecké noviny, vůbec byste neřekli, že se u nás v domově život úplně zastavil a nic se nedělo. Opak je pravdou. Tak přeji pěkné počtení☺. Před námi je léto a už pro Vás plánuje spoustu dalších, příjemných akcí a setkávání. Společné výlety, posezení pod altánem a hudební programy. **V letošním roce je tomu také 60. let, co se brány našeho domova poprvé otevřely.** Plánovali jsme velkou oslavu, ale kvůli opatřením to zatím není možné. Uvidíme na podzim, ona se nějaká ta oslava určitě podaří ☺. A tak bych vám chtěl popřát všem krásné léto a společně s Vámi, klienty, bych rád popřál všem zaměstnancům domova příjemnou a zaslouženou dovolenou!

Váš Jiří Henrich

Kočičí předení zažene každý splín



V posledním roce, který byl poznamenán koronavirovými restrikcemi, si lidé osvojovali víc mazlíčků než obvykle. Péče o zvíře totiž pomáhá zvládat psychicky náročné období a dodává energii i chuť do života.

Nejedná se přitom jen o český rys, nárůst je celosvětový. Celkem 3,2 milionu domácností ve Velké Británii si podle statistiky *Asociace výrobců krmiv pro domácí zvířata* od začátku pandemie pořídily domácí zvíře. Více než třetina nových majitelů potvrdila, že je péče o mazlíčka srovnatelná s výchovou dítěte – přináší jak starost, tak i radost.



Proč se vydat na pěší pochod? Chůze umí vyčistit hlavu.

Klec, kterou pandemie postavila okolo obyvatel Česka, má řadu následků. Mimo jiné, že mnozí přestali chodit; počet denních kroků našince klesl o třicet procent. Na druhé straně se chůze stala jednou z mála pohybových aktivit, které se dá svobodně věnovat.

Češi se vracejí k chůzi, k pěší turistice. Jedni ji praktikují během celé pandemie, druzí začali nyní. Lze chůzi zapomenout? „Správnou chůzi zapomenout lze, je i řada zdravotních omezení, které ji znesnadní, ale úplně zapomenout chůzi člověk nemůže.“

(Zdroj: https://www.lidovky.cz/relax/zdravi/chuze-umi-vycistit-hlavu-nejsou-to-ale-jedine-jeji-prednosti-proc-se-vydat-na-pesi-pochod.A210505_141345_In-zdravi_ape)



Proč chodit i ve vyšším věku?

Definice stáří se v posledních letech mění. Viditelnou změnou je posun věkové hranice, nad níž je již jedinec považován za seniora - dlouho byl takovou nepsanou hranicí věk 60 let, nebo věk odchodu do důchodu. Dnes se v západní společnosti posouvá hranice na 65 někde i na 70 let. Zásadnější však je fakt, že v definice stáří dnes hrají stále větší roli jiné biologické a zdravotní ukazatele, než je kalendářní věk. Jisté je, že přínos pohybové aktivity ve stáří je nesporný – pohyb napomáhá k udržení dlouhodobého fyzického i duševního zdraví. Složitější otázkou je, jakému pohybu je starší člověk schopen se bezpečně věnovat. Z tohoto pohledu je chůze jednoznačným vítězem.

MDŽ



Mezinárodní den žen (ve zkratce MDŽ), připadající každoročně na 8. března, je mezinárodně uznávaný svátek stanovený Organizací spojených národů k výročí stávky newyorských švadlen v roce 1908. V České republice je svátek od roku 2004 významným dnem.

Ani tento rok jsme nemohli zapomenout na naše milé obyvatelky a obdarovat je tradičně krásným rudým karafiátem.



Jerusalema

Někdo by mohl namítnout. Proč se nevěnují své práci? Proč tady skotačí, když doba je tak vážná? Proč se radši nevěnují důležitějším činnostem? Odpověď je nasnadě. Protože máme za sebou nejnáročnější období každého z nás i v Domově, jako instituci. A protože z toho plyne poučení, které je známé už z dob válečných. Žít je třeba! Tady a teď! A ten život dělat veselejším a přívětivějším. Pro nás, zaměstnance i klienty tento projekt znamenal především oddechnutí po tak dlouhé době restrikcí omezení a fyzického i psychického vypětí.



Tímto projektem – tancem na hudbu hudebníka jménem Master KG, jsme se přidali k celosvětové výzvě, v níž tancem vyjadřují lidé podporu a solidaritu všem, kteří svým úsilím pomáhali a pomáhají zmírnit dopady Covidu 19. Jsou to zejména zdravotníci a pracovníci v sociálních službách, ale i všichni další, kteří dobrovolně nasazují a nasazovali své vlastní zdraví ve prospěch pomoci druhým. Tento tanec je výraz radosti a díků.

Proto jsme se do tohoto díla zapojili i my.

Malba obrazu pro sponzora



Začátkem roku jsme dostali zajímavou nabídku. Přišla nás navštívit ředitelka firmy „Rodinná Realitní“, že nám chtějí dát sponzorský dar, ale ne jen tak obyčejný. Chtěli, aby klienti měli podíl na propagaci jejich společnosti. Přinesli plátno a barvy a ostatní už nechali čistě na nás. Výsledek práce klientů byl nad očekávání a obraz udělal velikou radost.

Obraz byl vytvářen temperovými barvami technikou zvanou Tupování. Jedná se o techniku, kdy malíř „tupuje“ houbičkou na plátno a vytváří tak požadovaný obraz.



Chlupatá radost pro seniory. Návštěvy zvířecích terapeutů vracejí úsměv i chuť do života



Canisterapie

je název pro terapeutickou metodu pozitivního psychosociálního a fyziorehabilitačního působení na potřebné osoby, prostřednictvím speciálně vedeného a cvičeného psa nebo feny (canis = latinsky pes).

Kontakt se psem představuje účinné rozptýlení pro lidi trpící psychickými poruchami, depresí nebo pro ty, kteří se prostě cítí opuštěně. Například v domovech pro seniory nebo v dětských domovech, kde je pes pro děti kamarádem a tvorem, o kterého se musí starat, a tak se lépe srovnají se ztrátou rodičů.

Náš domov navštívily dvě terapeutky se svou smečkou v polovině dubna. Pejskové měli velký úspěch, a pro každého byli pohlazením na duši. Klienti je odměnili množstvím pamlsků a pejskové se vůbec neostýchali všechny ty dobroty spořádat.



Duben

Fotografování klientů

Již několik měsíců plánujeme obnovit obrazovou galerii na schodištích. Z tohoto důvodu jsme pozvali mladého fotografa Vojtěcha, studenta Střední grafické školy v Lysé nad Labem aby pořídil fotografické portréty našich klientů. Vybraní obyvatelé potom pózovali na různých místech našeho zámku. Fotografie budou umístěny postupně na hlavní schodiště zámku.



Čarodějnice

30. dubna jsme uspořádaly čarodějnický slet také u nás na zámku. Čarodějnic se tu sešla pořádná tlupa. Kuchtily svoje čarodějnické sušenky a poté se prohaly celým zámkem. Naštěstí nakonec na svých koštětech odletěly.



Klášterní terasy



Dlouho připravovaný výlet na klášterní terasy byl konečně zrealizován. Byl jeden z mála horkých, květnových dní. Lehce pofukoval vánek a nebe bylo azurové. Cesta k terasám není zrovna nejpohodlnější, s chodítky a vozíky musely pomoci posily z řad personálu. Ale ty výhledy opravdu stály za to!

Klášterní terasy dlouho zůstávaly neudržované. Až teprve roce 2016 byly postupně upravovány, až mohly být v létě roku 2018 slavnostně otevřeny. Pro nás však, také kvůli pandemii, donedávna nedostupné. Vycházka se vydařila. Návrat z teras byl sice neméně náročný, jako sestup, ale s překonáním terénu ochotně pomohly sestřičky a naši silní pečovatelé.

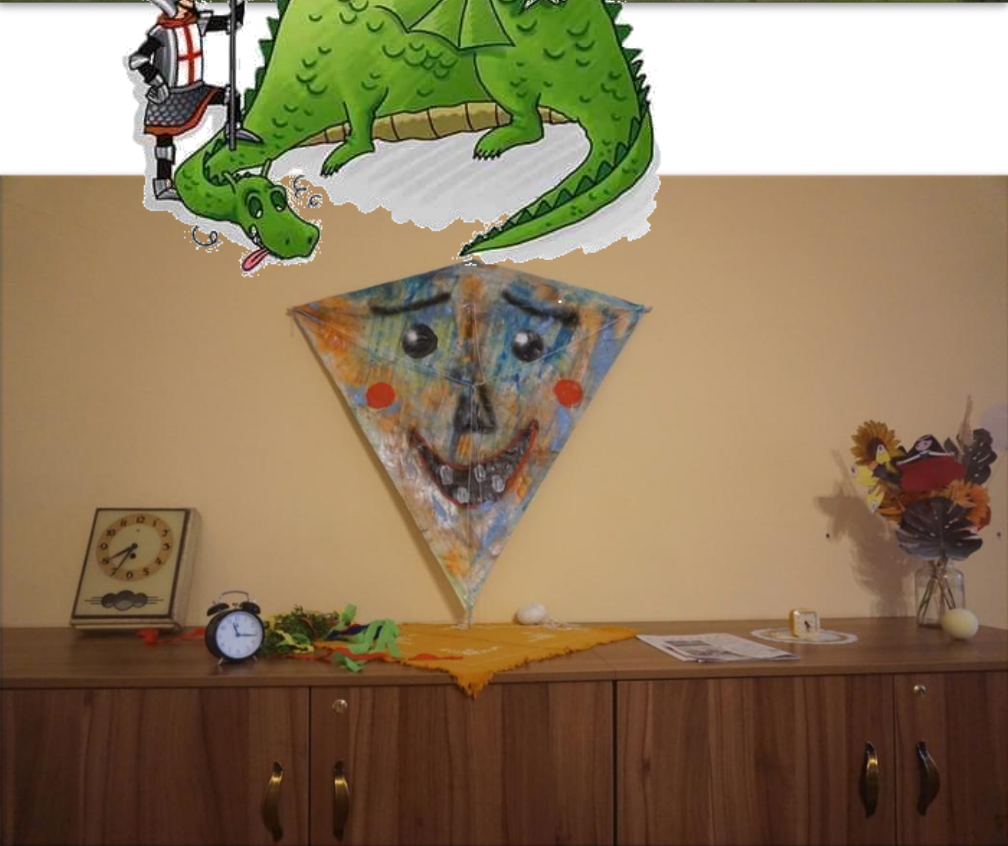


Drak na zámku!

Létající drak byl momentální nápad aktivizace, možná i díky tomu, že květnové počasí připomínalo spíše listopad.

Příprava započala na prvním patře v reminiscenčním sále.

Ze dvou tyček, provázku a kusu papíru za pomoci lepidla jsme vytvořili kostru a potáhli draka papírem. Nakonec se drak přesunul na dílnu a vodové barvy mu daly tvář a krepové proužky dlouhý, barevný chvost. Následovalo vyvážení draka za hojné účasti přihlížejících. Odpoledne se potom drak vznesl do výšky a dělal všem zúčastněným velkou radost.



Papírový drak

Draka zná dozajista každý již od útlého mládí; je to dětská hračka, kterou si naše děti na podzim krátí dlouhou chvíli. Snad mnohý z čtenářů těchto řádků také »lítal« za dob své mladosti s drakem po polích a strništích daleko od města, avšak žádného snad tehdy nenapadlo, že se tato hříčka stane někdy hledanou a neocenitelnou pomůckou při pozorování vyšších vrstev ovzduší, nebo že se dokonce někdy stane vzorem, dle kterého se budou lidé pokoušet o sestrojení moderního letadla.

V Orientu, především v Číně, byli draci často vypouštění během náboženských slavností. Většinou byli konstruováni v podobě různých bájných stvoření – draků, hadů a ryb – a jejich vypouštění na oblohu mělo symbolický význam.

Typy draků

Plochý drak: deltoid, psaníčko, hvězda, baba, diamant – tradiční české typy draků. Konstrukce většinou sestává ze zkřížených proutků, potažených papírem či plátnem, na které je připevněn ocas s fáborky.

Akrobatický drak – různé sofistikované druhy draků, připomínajících malé rogallo.

Paraglidingový (tažný) drak – drak podobný paraglidingovému křídlu, používá se zejména pro jízdu na surfu či snowboardu.

Krabicový drak – složitější typy draků v nejjednodušší podobě sestávající ze dvou spojených čtyřstěnných papírových komor.

Čínský drak – v Číně jako pravlasti draků existuje mnoho typů a odrůd draků. Tradiční model se obvykle odvozuje od trubice z bambusových kruhů potažených papírem, nebo má tvar papírového pytle, připevněného na lehkou bambusovou konstrukci.

Když nejede výtah



Tak se někdy stane, že věci samozřejmé, jako je například elektrický proud, překvapí tím, že prostě vypnou. Tak se stalo jednoho květnového dopoledne u nás na zámku, že uprostřed aktivit zůstali klienti „viset“ na prvním patře, protože nejel výtah. Lidí byla docela velká parta a nabízela se otázka, co s tím časem, kdy nebylo možné dostat se na svůj pokoj. Péťa, aktivizační pracovnice, nelenila a začala na „lidovů notu“. Hned se přidali kolem sedící a dopoledne uběhlo jako nic. Kdy se výtah rozjel jsme ani nepostřehli. K rozchodu nás přiměl až hlad a těšení se na oběd.



Hravé odpoledne



Každý ví, že hrát si je lidské. Hra, jako prostředek odreagování a procvičování všemožných funkcí, není jen výsadou dětí. Hrajeme si i my, dospělí, i když mnozí na to možná zapomněli. Jaké to je řídit závodní auto na ovládání, projet se traktorem, zahrát si pexeso, to už jistě znáte. Čas od času si to v domově dopřáváme, ale postavit závodní dráhu tak, aby z ní autíčko nevypadlo, k tomu je potřeba mnoho konstruktérských dovedností, které si mohli naši klienti vyzkoušet při její stavbě.



Zámecký biograf



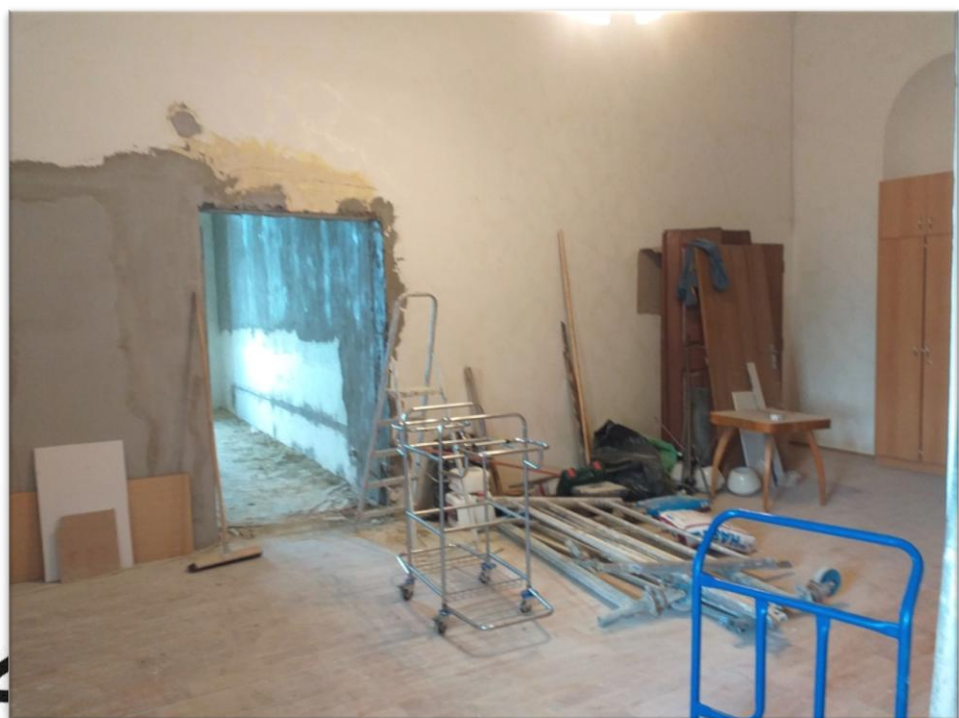
Obnovili jsme tradici pouštění filmů pro pamětníky. Scházíme se pravidelně ve čtvrtek dopoledne.



Přestavba pokojů na II. patře



Přestavba pokojů na 2. patře byla plánovaná a očekávaná již delší dobu. Plány na realizaci však zbrzdila světová pandemie. Z části druhého patra jsme byli nuceni vytvořit izolaci. Nyní je izolace již nějakou dobu nevyužívaná, situace se zlepšila a díky nižšímu počtu obyvatel mohla být rekonstrukce pokojů, pro lepší komfort klientů, spuštěna.



Vyklízení půdy



Rekonstrukce pokojů na druhém patře byla podnětem k vyklízení půdních prostor, které byly po dobu několika let plněny a vršeny nepotřebnými pomůckami, materiálem a dalšími věcmi „co kdyby náhodou se ještě hodily“...

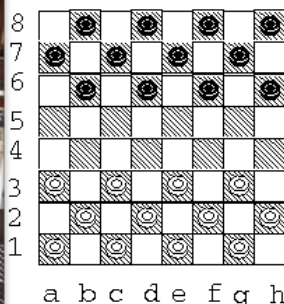
Díky ochotě mnohých zaměstnanců i dobrovolníků, kteří přišli pomoci i ze svého pracovního volna, se podařilo akci zvládnout k úplné spokojenosti během dopoledne. Na separační dvůr byly odvezeny dva kontejnery nepotřebného šrotu.



Karbaníci

Konečně začalo opravdové jaro. Sluníčko se opíralo do terasy a den lákal k posezení venku. No a když padne karta, spokojenost je veliká. Zatímco naši hokejoví reprezentanti bojovali o medaile na mistrovství světa, naše aktivizační Jitka a Péťa usilovaly o výhru v karetní hře Prší. Co myslíte. Povedlo se?

Dáma



- Opomenuté skákání se promlčuje dalším tahem soupeře. Soupeř má právo odebrat kámen, kterým bylo opomenuto skákání.
- Dáma má při skákání vždy přednost před kamenem.
- Partii vyhrává hráč, jehož soupeř nemá tah podle pravidel, tzn. že nemá již žádné figury, nebo jsou jeho figury zablokovány, nebo se vzdal. Partie skončí nerozhodně dohodou hráčů, nebo když se vyskytne 3x stejná pozice.
- V případě nerozhodného výsledku hrají hráči novou partii.

Turnaj v Dámě

Blíží se červen a my bychom chtěli uspořádat turnaj v dámě. Je však potřeba oprášit herní taktiky a znalosti. V květnu jsme pilně trénovali.

Stručná pravidla české dámy

- Hraje se na desce 8×8, na každé straně 12 kamenů ve 3 řadách na černých polích.
- Kameny se táhne po diagonálách, vždy o jedno pole dopředu.
- Dokončí-li kámen tah na poslední řadě (bílý b8,d8,f8,h8, černý a1,c1,e1,g1), mění se v dámu. Dáma se pohybuje po diagonálách dopředu i dozadu.
- Kameny se skáče jen dopředu, dáma může skákat přes libovolný kámen na diagonále dopředu i dozadu a dokončit skok na kterémkoli poli za přeskočeným kamenem.
- Hráč při skoku přenesse svou figuru na konečné pole skoku, naznačuje přitom průběh skoku a až poté odstraní přeskočené figury z desky. Přes jeden kámen lze skákat jen jednou.
- Skákání je povinné a figura po dokončení tahu nesmí mít další možnost skoku. Je-li více možností skákání, může si hráč vybrat bez ohledu na množství přeskočených kamenů soupeře.



Pro dlouhé chvíle

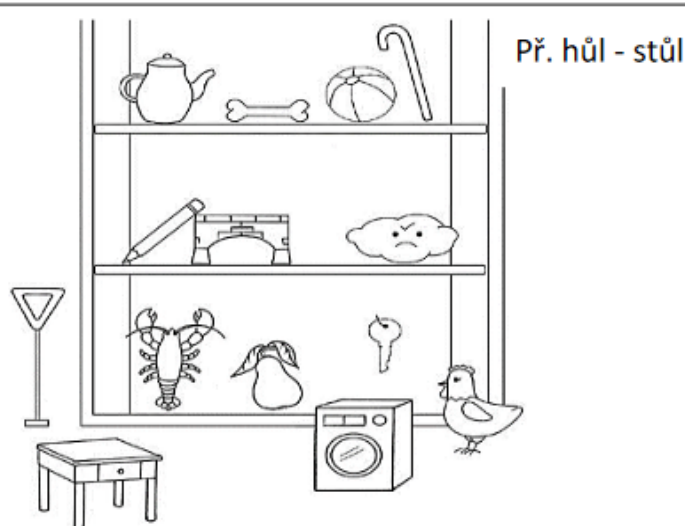
Najdi v obrázku všechny tyto předměty



Nadřazené pojmy

Př.: Oves, žito, pšenice – obilí
 Pes, kočka, prase
 Kolo, auto, letadlo
 Jabloň, hrušeň, švestka
 Labe, Dunaj, Jizera
 Celer, šerík, jabloň
 Pivo, víno, rum
 Preclík, veka, rohlík
 Jedle, smrk, borovice
 Asie, Afrika, Amerika
 Skříň, postel, stůl
 Kapr, štika, pstruh

Tvoř rýmy z dvojic obrázků



Př. hůl - stůl

Přičítání stále stejného čísla

Př. 3 + 4 = 7, 11, 15, 19, 23, 27, ...

$$6 + 8 =$$

$$7 + 12 =$$

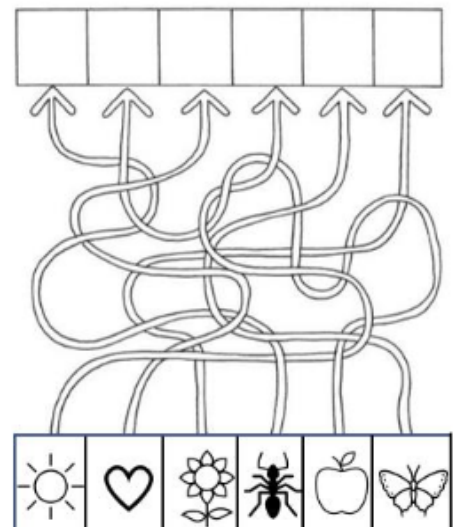
$$13 + 6 =$$

$$8 + 24 =$$

$$29 + 33 =$$

$$4 + 135 =$$

Bludiště



Chyby ve verších

Najdeš v každém řádku 1 chybu?

Karel Zbyněk Mácha, Máj

Byl pozdní večer – první květen
 večerní háj – byl lásky čas.
 Hedvičin zval ku lásce hlas,
 kde smrkový zaváněl háj.
 O válce šeptal tichý mech;
 kvetoucí keř lhal lásky žel,
 svou lásku vrabec růži pěl,
 růžinu jevil vonný plech.

Napiš, co nebo kdo:

Př.: Svítí – slunce, žárovka, baterka, oči

Pálí –

Zpívá –

Se zapíná –

Červená –

Vyšel –

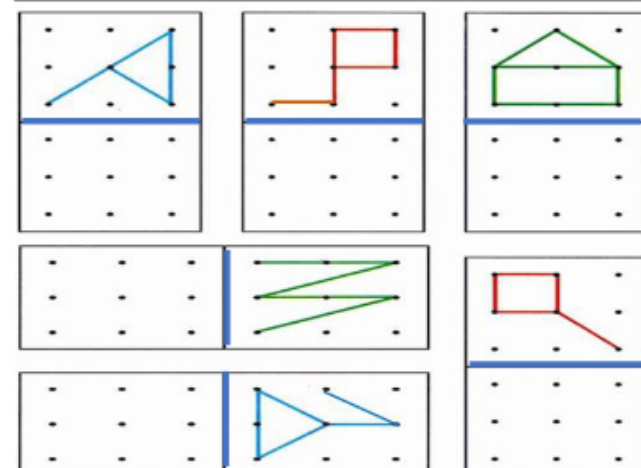
Teče –

Stojí/zastavil –

Mastí –

Zrcadlová dokreslovačka

Překresli do volných polí zrcadlově obrázek. Zrcátko na dělicí čáře ti pomůže



Okénko Fyzioterapie

Rehabilitace a zdravý životní styl

Zdraví máme jen jedno. Základní pilíře našeho zdraví je kvalitní strava, pravidelný pohyb, správný životní styl, ke kterému patří dostatek spánku a dobré psychické rozpoložení.

Naše strava by měla být dostatečně vyvážená a zejména pravidelná. Nepravidelná strava vede k nadváze člověka. Do jídelníčku bychom měli zařadit ovoce, zeleninu, mléčné výrobky a dostatek bílkovin.

Neméně důležitý je pro člověka pohyb. Každodenní procházka v našem zámeckém parku prospěje každému. Pro aktivní klienty můžeme v našem zařízení nabídnout individuální a skupinové cvičení, nácviky chůze nebo trénink na šlapadle pro aktivní i pasivní mobilizaci. Měli bychom si najít také chvíli jen sami pro sebe. V tomto Vám mohou pomoci relaxační masáže, vířivka dolních končetin, parafínové zábaly nebo elektroléčba s magnetoterapií. Rehabilitační péče je vždy indikovaná lékařem.

Duševní pohoda s dostatkem spánku nám zajistí dobrou náladu. Proto se udržujeme veselí a vyhýbejme se stresovým situacím.

Neméně důležitý je pitný režim. Pro náš organismus je nejlepší obyčejná voda. Nic nezkazíte čajem nebo minerální vodou. Obecně je doporučeno vypít kolem 2l vody. S nadcházejícím létem a horkými dny to mějte na paměti. Co se týká pití alkoholu, tak ne nadarmo se říká všeho s mírou!

Závěrem Vám chci popřát dny plné zdraví, pohody a klidu. Ať každý den stojí za to!

Veronika Hodková, DiS.
fyzioterapeut



V ZDRAVÉM TĚLE, ZDRAVÝ DUCH!



Okénko vedoucí sestry

Vážení klienti Domova na Zámku!

Máme za sebou náročné období. Období plné nemilých opatření, omezujících vládních nařízení častého testování vás, zaměstnanců i návštěv. V současné době, kdy dochází k pozvolnému rozvolňování, bylo vládním nařízením omezeno i testování na přítomnost onemocnění COVID19. Nyní bude testování prováděno 1 x za 5 dní pouze u klientů, kteří splňují vládní nařízení. Pokud se ale necítíte dobře nebo máte příznaky onemocnění COVID19, test vám bude proveden. Všechny informace jsou vyvěšeny na nástěnkách a dostupné i ve vytištěné formě v budově zámku.

Proběhlo i několik vln očkování proti onemocnění COVID19, pokud má ještě někdo zájem o očkování, sdělte, prosím, tuto informaci ošetřujícímu personálu, který mi tuto informaci předá. Následně bude očkování zajištěno. Začalo nám krásné počasí, mnoho z vás se vydává mimo areál. Používejte prosím ochranu nosu a úst (respirátor nebo roušku) a buďte, prosím, obezřetní, ještě nemáme vyhráno v boji s koronavirem.

Od 7.6.2021 do konce června k nám budou docházet na praxi studenti ze Střední odborné školy v Čelákovících, některé už znáte z minula, někteří budou noví. Buďte k nim, prosím, shovívaví.

Chtěla bych touto cestou poděkovat Vám, klientům, za trpělivost a spolupráci a také **všem** pracovníkům Domova Na Zámku za vše, co pro vás dělají i když to také někdy nemají jednoduché. Přeji vám všem v tomto skoro letním čase hodně sluníčka a pohody.

Vaše Bc. Jaroslava Lochmanová, vedoucí sestra.

Výsledky luštěnek:



Nadřazené pojmy
Př.: Oves, žito, pšenice – obilí
Pes, kočka, prase
Kolo, auto, letadlo
Jabloň, hrušeň, švestka
Labe, Dunaj, Jizera
Celer, šerák, jabloň
Pivo, víno, rum
Preclík, veka, rohlík
Jedle, smrk, borovice
Asie, Afrika, Amerika
Skříň, postel, stůl
Kapr, štika, pstruh

DOMÁCÍ ZVÍŘATA
DOPRAVNÍ PROSTŘEDKY
OVOCNÉ STROMY
ŘEKA
ROSTLINY
ALKOHOLICKÉ NÁPOJE
PEČIVO
JEHLIČNATÉ STROMY
KONTINENT
NÁBYTEK
RYBA

Chyby ve verších
Najdeš v každém řádku 1 chybu?
Karel Zbyněk Mácha, Máj
Byl pozdní večer – první Máj
večer Máj – byl lásky čas.
HRDLIČKIN h zval ku lásce hlas,
kd BOROVÝ ý zaváněl háj.
LÁSCÉ šeptal tichý mech;
kvetou STROM al lásky žel,
svou lásk SLAVÍK c růži pěl,
růžinu jevil vonn VZDECH

Napiš, co nebo kdo:
Př.: Svítí – slunce, žárovka, baterka, oči
Pálí – OHEŇ, SLUNCE, KOPŘIVA....
Zpívá – ZPĚVÁK, POTUČEK, PTÁČEK...
Se zapíná – BUNDA, TELEVIZE, SPORÁK....
Červená – JABLKO, STYDLIVÁ SLEČNA...
Vyšel – MĚSÍC, ČASOPIS, ZÁKON...
Teče – VODY, OKO NA PUNČOŠE...
Stojí/zastavil – DŮM, ŘIDIČ...
Mastí – OMASTEK, OLEJ...

Zrcadlová dokreslovačka
Překresli do volných polí zrcadlově obrázek. Zrcátko na dělicí čáře ti pomůže

Plánované akce na léto:

Červen:

- Výlet do Průhonic
- Hasičská dechová hudba

Červenec:

- Muzeum Velo-Moto Přerov nad Labem
- ZOO Chleby
- Hudebně-zábavný pořad Šimona Pečenky

Srpen:

- Venkovní divadlo Dell'arte
- Táborák „Rozloučení s létem“
- ...A mnoho dalšího, sledujte nástěnky s aktuálními informacemi!

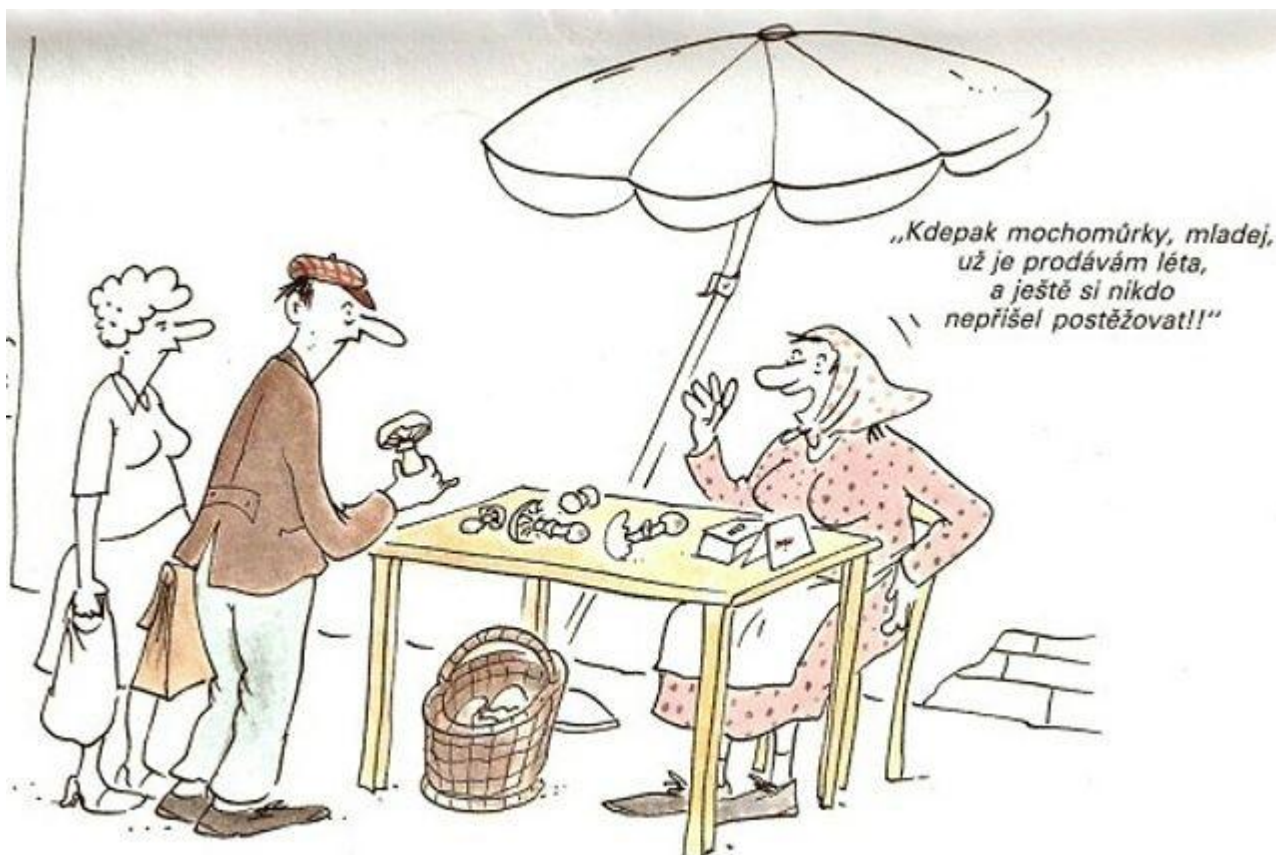
2021

**60 let od založení Domova
Na Zámku – domova pro
seniory**

POMLÁZKA

V í t e j J a r o !
Je tady, nejen v kalendáři
Příroda se probouzí
Jaro má být veselé a barevné
Slepice snesly vejce, bílá v e j c e
My ty vejce malujem
Koleda:
Hody, hody, doprovody
Dejte v e j c e malovaný
Nedáte-li malovaný, dejte aspoň bílý
Slepička vám snese jiný
Máme VELIKONOCE
Ráno nezaspíme, ikdyž je změna času
V í t e j t e !
Velikonoční svátky si v klidu užijeme
I v dnešní covidovírové době
Nezapomeňte na r o u š k y nebo ústenky
(ne) VESELÉ VELIKONOCE

Autor textu : Aleš Morávek (79 let)
Domov seniorů Na Zámku
Lysá nad Labem
Napsáno : konec měsíce března 2021



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)