

Zámecké noviny



Informační magazín Domova Na Zámku Lysá nad Labem Podzim

Vážení a milí,

podzimní příroda je prostě nádherná, listí na stromech ztrácí svou zelenou barvu a ve větru opadává na zem. Letos je ho opravdu hodně, takže naši údržbáři mají o práci postaráno.

Nekončící pandemie nám všem stále zasahuje do života, protože musíme respektovat nařízení, která s sebou nese. Tím, že jsme zařízení pro seniory, některá omezení pociťujeme více než ostatní. Nikdo z nás neví, jak dlouho tato situace potrvá a jak dlouho bude nutné všechna opatření dodržovat.

Chtěl bych touto cestou poděkovat klientům a jejich rodinám za trpělivost v době karanténních opatření proti šíření koronaviru. Dále veřejnosti za podporu a všem zaměstnancům, studentům a dobrovolníkům za jejich práci a obětavost, bez které bychom se neobešli.

Příprava na vánoční svátky, které letos budou nejspíš v omezeném režimu, konečně jako náš celý podzimní život, už je v plném proudu. My „zámečtí“ jen doufáme, že ty nepříjemné a těžké chvíle máme už za sebou. Nesmíme však polevit v prevenci a dodržování všech hygienických nařízení. Netrpělivě čekáme, až se všechna opatření zmírní, všichni budeme zdraví a budeme moci obnovit návštěvy a vydat se i do města. Těšíme se, až se vše vrátí do starých kolejích a budeme žít svůj „běžný zámecký život“.

Je čas adventní a blíží se vánoční svátky. Přijměte tedy přání klidných a požehnaných Vánoc v novém roce 2021 pevné zdraví a víru, že se vše v dobré obrátí!

Opatrujme se.

Mgr. Jiří Hendrich - ředitel

Září

Racing games



Za krásného zářijového dne jsme uspořádali automobilové závody. Naše terasy ovládly sportovní vozy značky BMW a Mercedes. Volantu se chopili zkušení řidiči a mezi závodníky nechyběly ani ženy. Kdo závod vyhrál? Těžko říct, vozy jezdily do úplného vyčerpání baterií a potom se šlo na svačinu.



Školení ovládání zvedáku



Při školení jsme se učili ovládat elektrické závěsné zvedáky. Někteří z nás si také vyzkoušeli, jaké je být v pozici „zvedaného imobilního klienta“.

Přenášení imobilních klientů z lůžka na vozík či do koupelny může být pro personál značně fyzicky namáhavé. Při provádění těchto úkonů je důležité dbát na bezpečnost ze strany pacienta i personálu. Právě elektrické stavěcí, vanové a závěsné zvedáky ulehčí tuto nesnadnou činnost.



Rozloučení s létem



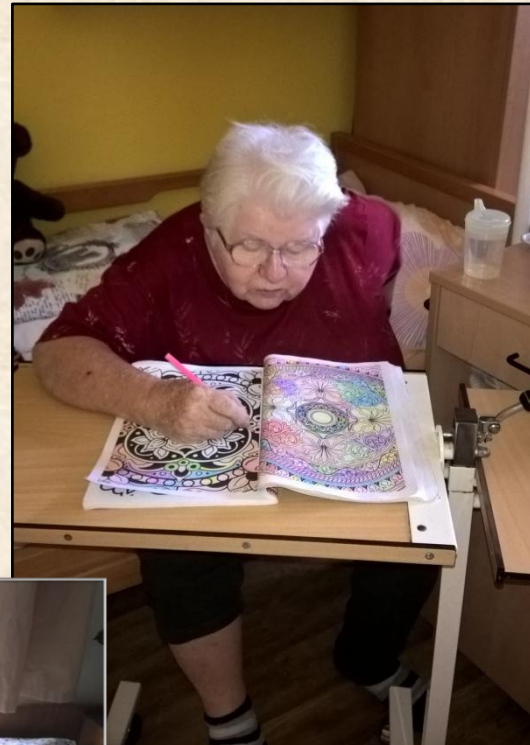
Léto... vychutnáváme ten krásný čas dovolených a cestování, tu atmosféru horkých dnů a vlahého stínu. Vzpomínky z dětství, z nejkrásnější dovolené na rybník, moře, řeku... a taky letošní léto, které bylo ve znamení volnějšího režimu v době „Covidové/rouškové“. Ještě načerpat sluníčka a vůně rozpálené meze. Tento vjem bude potřeba v dalších sychravých měsících, kdy opět tyto momenty postoupíme do říše vzpomínek.



Šikovné ručičky

„Dělání, dělání, všechny smutky zahání“

Díky tomu, že se při šití, vyšívání, háčkování, pletení, či hrnčířství člověk plně soustředí na



danou činností, se jeho mysl oprostí od tíživých problémů jaksi mimochodem.

Když je soustředění maximální a dílo se daří člověk pociťuje radost a uspokojení, přestává vnímat čas a vědomě prožívá daný okamžik.

Prostě naši klienti můžou dělat radost svojí prací nejen druhým, ale i sobě a tomu taky tak je.



Šikovné ručičky



Do výzdoby zámku se zapojují opravdu všichni, jak z řad klientů, tak personálu. A nejenom ženy. I naši pánové si našli činnost. Srdce z pletiva je opravdu náročná práce u které je potřeba využít i síly.

Květinová výzdoba je v rukou Jiřinky, Jitky a dalších zaměstnankyň, které se s láskou věnují květinám, jež nám pravidelně dodává zahradnictví Montano a doplňují tak vpravdě zámeckou atmosféru.



Krajské a senátní volby 2020

Ve dnech 2. a 3. října proběhly krajské volby a v některých okrscích též volby do senátu. V našem domově klienti přistupovali k volební urně 2.10. Volby byly tentokrát poznamenány covidovou epidemií, takže probíhaly za velmi přísných hygienických podmínek.

Šly panenky silnicí...



O panenkách byla zmínka již v minulém čísle, ale výroba panenek se stala mezi šikovnými obyvatelkami doslova hitem. Háčkovaly kloboučky, svetýrky a sukýnky a zde je výsledek. Nádherné andělské panenky jistě potěší každého obdarovaného.



Literární soutěž na téma „Dopravní značení“

V polovině září jsme se chystali uspořádat tradiční Lyský pětiboj. Kvůli okolnostem však nebylo možné jej uskutečnit. Rozhodli jsme se tedy, že uspořádáme soutěž domácích úkolů. Domácí úkol pro XI. Ročník pětiboje byl složit báseň, píseň či jinou literární formu na téma „Dopravní značení“.

Do soutěže se zapojilo pět domovů z našeho okolí. Vybrat nejlepší dílo nebylo jednoduché, protože mezi vámi – klienty jsou opravdoví talenti.

Na vítězném díle se nakonec podílelo několik autorů a první místo bylo uděleno Domovu u Anežky v Benátkách nad Jizerou. Také klienti našeho domova se umístili na krásném třetím místě. Jejich díla zde rádi otiskujeme:

Růžena Janků,
Domov Na Zámku Lysá nad Labem

Přechod

Na přechodu chodec stojí
A do dálky hledí.
A kdo vedle něho stojí?
Strážce zákona se zjeví.
Auto náhle zastavuje,
rukou stále pokyvuje.
Přednost chodcům dává,
Sláva, sláva, sláva.
Chodci míří přes přechod,
Přišlo jim to velmi vhod.
Na paměti své zdraví mějte,
Na přechodu pozor dejte.

Aleš Morávek

Domov Na Zámku Lysá nad Labem
Kupředu

Kupředu, nedívej se dozadu
Kupředu je cesta.
Vykročíme levou nebo pravou nohou
A nazpátek čelem vzad, až se vracet
budem.

Kupředu je cesta ze zámku do města
Dívejte se, je tu dopravní značka – pozor
dejte na cestu.
Kupředu levá a nazpátek pravá noha
Kdo má obě nohy zdravé a může chodit, ať
si zatleská.

Co nás bude čekat dneska?
Uvidíme, kam dojdeme... bezva personál
nám pomůže.
„Pendolíno“ nás sveze až do města. kam
nedojdeme.
Nazpátek se vracet budeme. A co si
povezeme, to, co chceme:
S nákupem z města.

Doma na zámku se potom pěkně
nablábáme.
A na Labe si vzpomeneme jak řeka plyne
do Mělníka a odtud až do Hamburku,
do moře (vzpomíněk).

Hlady neumřeme, když nám v domově
seniorů Na Zámku v Lysý
(kde ani ten švec ze starých časů už
nevisí)dobře vaří.
Tak ať nám všem přátelé chutná,
Dobrou chuť.



Výroba vánoční výzdoby



Na konci listopadu už je opravdu načase připravovat se na Vánoce. Abychom měli na zámku příjemnou vánoční atmosféru, je potřeba prostory pořádně vyzdobit. Letos ve stylu perníčků.



Dopisy pro radost

Několik dopisů a obrázků pro povzbuzení a potěchu duše přišlo v čase karantény od dětí z církve Slovo Života z Milovic.



Máme radost, že se zapojují lidé z města a snaží se udělat radost, rozptýlit v dlouhých dnech karantény. Je to vždy povzbuzení. Díky nim se na nástěnkách objevují obrázky od dětí z Lysé i z okolí, v půlce listopadu skauti napekli pro všechny klienty i personál bábovky na přilepšenou a sem tam přijde i nějaký ten balíček s dalšími dobrotami.



Listopad

Pranostiky

Vzpomenete si, jaký byl letošní podzim?

- ❖ Teplý říjen - studený listopad.
- ❖ Když dlouho listí nepadne, tuhá se zima přikrade.
- ❖ Podzim je vždy příznivý, když sedlák není lenivý.
- ❖ Když na podzim rostou hodně houby a veverky vybíhají až do polí, bude tuhá zima.
- ❖ Jsou-li ještě na podzim bouřky, neuhodí brzo mrazy.



Dýně, dušičky, Halloween

Tři zdánlivě nesouvisející slova. Náš svátek „Všech věrných zemřelých“, neboli „Dušičky“, evropská tradice vzpomínky na naše blízké předky se v posledních desetiletích smísila s jinou tradicí, anglosaskou, Halloween. Někteří jsou z čarodějnického řádění 31. října nadšení, nakupují dýně, aby si mohli vykrájenými vyzdobit v tomto čase dům a zahradu. Jiní jsou pohoršení. Vlastně však zde není velký rozdíl. Obojí vychází ze stejné tradice, tedy vzpomínky na zesnulé, jen způsob slavení je poněkud odlišný.

Rozsvícení vánočního stromu

Začátek Adventu je u nás vždy slaven Rozsvícením vánočního stromu. Tato akce připadla letos na čtvrtek 26. prosince. Když se smrákalo a zámek byl zahalen do počínající tmy, rozezněly se první tóny koled na které navázal pan ředitel, aby přivítal Advent, čas očekávání, příprav a těšení se na Vánoce. Následoval slavnostní ohňostroj a po celou dobu slavnosti nechyběl ani horký punč.



29. listopadu - 1. neděle adventní

Tradice adventu

Začala v Evropě koncem 4. století, kdy se křesťané připravovali na příchod Spasitele postem a ztišením, které trvalo šest týdnů. Od 11. století se doba zkrátila na čtyři týdny, avšak u pravoslavné církve zůstává stále týdnů šest. Slovo advent pochází z latinského výrazu adventus a v překladu znamená příchod. Je to doba odříkání, ztišení a zároveň také radostného očekávání narození Ježíše Krista.

Adventní věnec: Na konci 19. století habsburský pedagog a kněz Johann Hinrich Wichern učil malé sirotky. Před Vánoci je chtěl potěšit, když se stále dotazovali, kdy už budou. Do jídelny tedy nechal zavěsit dřevěné kolo od vozu, ozdobené 23 svícemi, které symbolizovaly dobu do příchodu Vánoc. Vyznačoval vlastně adventní kalendář. Myšlenka se lidem zalíbila a v kostele v Cáchách se objevil první adventní věnec, který už měl jen čtyři, nedělní svíce.

Svíce: Postupně stále více se rozlévající světlo z hořících svící vyjadřuje přicházející světlo od Betléma, které rozptyluje od pradávna temnotu a strach. První svíčka nese jméno Naděje a zapaluje se na tzv. železnou neděli. Od ní postupujeme proti směru hodinových ručiček. Druhou svíčku Mír zapalujeme na bronzovou neděli. Třetí svíce je Přátelství. Jedná se o radostnou neděli a svíčka často bývá jako jediná růžová. Přichází na stříbrnou neděli. Poslední, čtvrtou svíčkou je Láska.

Roráty: Zpívají se dodnes v kostelích, kde děti přicházejí se svícemi a lucernami „za kuropění“. Název je odvozen od vstupního zpěvu (Introitus), který začíná slovy: „Rorate coeli desuper“ (Rosu dejte shůry). Původ rorátů sahá až do doby vlády Karla IV.

Betlém: Jeho tradice sahá do 13. století, kdy chtěl svatý František z Assisi v Itálii připomenout a přiblížit události, které se staly při narození Ježíše Krista a vytvořil živý Betlém. Tato tradice velice ožívá i v dnešní době nejen v kostelích, ale i v obcích a stává se velmi oblíbenou u všech generací. Samotný Betlém se může stavět postupně, po celou dobu adventu. Jeho kulisy – městečko, pastviny, jeskyně v horách, obyvatele městečka, pastevce, ovečky, jesličky se senem – to vše již bylo i dříve. Nakonec, těsně před Vánocemi, pomyslně „doputují“ i ústřední postavy – Maria a Josef. Na Štědrý den, po západu Slunce, se vkládá do jesliček narozený Ježíšek.



Zajímavosti

Spánek

Dostatek kvalitního spánku je naprosto zásadní pro naše fyzické i duševní zdraví. Dokonce nám může prodloužit život a má spoustu dalších příznivých vlivů, jako je například lepší imunita nebo zpomalení nástupu Alzheimerovy choroby. Přesto ale spousta z nás na jeho důležitost zapomíná. Přinášíme vám proto několik tipů, jak vylepšit jeho kvalitu a dopřát si tak zdravější a spokojenější život.

Sedm tipů, jak mít kvalitní spánek:

- 1) Nepřejídejte se před spaním
- 2) Pravidelně cvičte
- 3) Přestaňte zahánět myšlenky, které vás rozptylují. Nechte myšlenky volně plynout.
- 4) Počítejte ovečky nebo cokoliv jiného
- 5) Vypněte před spankem veškerou elektroniku
- 6) Pijte častěji bylinkové čaje (meduňka, chmel, dobromysl...)
- 7) Utvořte si spací návyky. Někomu zaručeně pomáhá otevřít knížku, jiný poslouchá muziku...



Vědci objevili v Arktidě tisíce vzácných mrožů



Mroži se obvykle shromažďují na ledových krách či arktických ostrovech, kvůli úbytku ledu způsobenému globálním oteplováním však přirozených míst pro život mrožů ubývá. O to překvapivější tak bylo zjištění vědců, kteří tisíce vzácných ploutvonožců na pobřeží Severního ledového oceánu objevili. Podle vedoucího expedice, Andreje Boltunova, je nález shromaždiště dokladem, že se populace mrožů atlantských vzpamatovává.

Objevená kolonie je unikátní nejen proto, že se jedná o vzácné mrože atlantské, ale také proto, že její součástí jsou samice, samci i různě stará mláďata. Podle *Mezinárodního svazu ochrany přírody* jsou mroži atlantští téměř ohroženým druhem. Celkový počet dospělých jedinců se odhaduje zhruba na dvanáct a půl tisíce.

Hádanky pro dlouhé chvíle

Najdi 10 rozdílů



Zpěváci - spojovačka

Karel	Bobek
Lucie	Pilarová
Waldemar	Suchý
Marie	Zagorová
Eva	Gott
Pavel	Matuška
Hana	Rottrová
Jiří	Bílá

Sečti řádky, pak jednotlivé sloupce

$$18 + 28 =$$

$$36 + 42 =$$

$$51 + 47 =$$

$$66 + 34 =$$

$$83 + 16 =$$

$$\underline{79} + \underline{15} = \underline{\hspace{2cm}}$$



Přesmyčky měst a jejich zajímavostí

DĚDYPOBAR..... LĚNÁZ.....

HARPA..... HADČARYN.....

NBRO..... ŠINALA.....

PLŇEZ..... OIPV.....

CEBAPRIDU..... KENÍPR.....

LOCOUMO..... RYČESKY.....

NOKOŠTĚPI..... ZEMÁK.....

Tvorba slov z písmen

Každé písmeno použij do jednoho slova jen tolikrát, kolikrát tu je. Různých slov vymysli co nejvíc.

V A
R N O
D A

SLOVNÍ RÉBUSY

Vytvoř slova s pomocí obrázků a písmen

PETR 

 ICE

VY  IT

100 JÁNEK

 FON

S 

SO  V



Vážení klienti,

blíží se konec roku 2020. Byl to rok velmi náročný a já vám chci poděkovat za jeho úspěšné zvládnutí. Bez vaší spolupráce bychom to nezvládli, tak jak se nám to podařilo. Stále ještě máme před sebou velký kus práce, protože epidemie nepominula. Prosím vás, abyste nepolevili v dodržování aktuálních opatření a v péči o svou osobu. Jen tak se nám podaří mít celou situaci pod kontrolou. Dobrým návodem jak se o sebe starat a udržet se fit, je desatero od socioložky Miluše Kubíčkové. Ne každý může zvládnout celé desatero, ale vždy je nutný aktivní přístup, sám se snažit. Budiž vám dobrou inspirací.

Desatero pro harmonické stárnutí:

1. Stále pečujeme o svoji osobnostní schránku, udržujeme si k ní pocit úcty, odpovědnosti a vděčnosti.
2. Myslíme pozitivně, optimisticky hledíme na svět. Kladná motivace je předpokladem láskyplných kroků v péči o tělo.
3. Pohyb je základním prostředkem komunikace se světem. Pečujeme především o svoji páteř, chodíme vzpřímeně, abychom ukázali svoji důstojnost.
4. Dbáme o své končetiny. Staráme se o své nohy jako o základnu těla, zdroj jistoty a stability. Pečujeme o své ruce, neboť jsou nástrojem práce, tvořivosti, vůle i poznávání.
5. Pohybovou aktivitu provádíme v souladu s rytmem srdce a dechu. Sledujeme rytmus a zákonitosti dýchání.
6. Věnujeme se svým svalům, jejich stahování a uvolňování. Předcházíme jejich ochabování, zkracování či tuhnutí. Svaly a vazivo jsou důležitou oporou našeho těla i podmínkou dobrého vzhledu.
7. Pečujeme o své oči, neboť představují okna naší duše. Udržujeme přirozený a uvolněný výraz obličeje. Neverbální projevy prozradí naše momentální naladění.
8. Staráme se pečlivě o pokožku svého těla, která vypovídá o stavu všech systémů těla.
9. Umíme vyrovnávat stavy napětí za uvolnění, abychom zamezili dlouhotrvajícímu stresu.
10. V péči o své tělo nezapomínáme na zásady správné výživy.

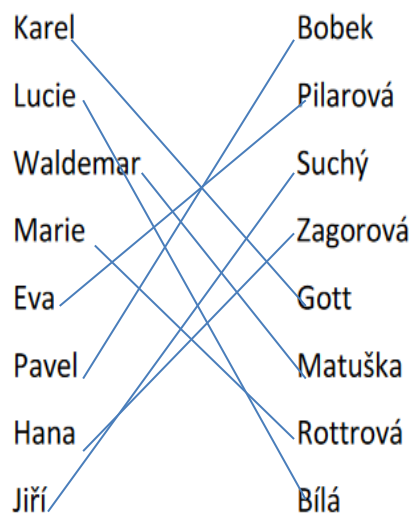
Vaše Bc. Jaroslava Lochmanová

Odpovědi ze str. 10

Najdi 10 rozdílů



Zpěváci - spojovalka



Sečti řádky, pak jednotlivé sloupce

$$18 + 28 = 46$$

$$36 + 42 = 78$$

$$51 + 47 = 98$$

$$66 + 34 = 100$$

$$83 + 16 = 99$$

$$79 + 15 = 94$$

$$333 \quad 182 \quad 515$$

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)**