

SOVINY

ročník třináctý

číslo letní

červenec 2022



ÚVODEM

Vážení uživatelé a zaměstnanci,

Čas neúprosně letí a najednou je zde léto, dovolené a doba vyhrazená pro chvíle strávené společně s rodinami, přáteli a známými.

Dle aktuálního výzkumu je pro občany ČR dovolená především o odpočinku a čase stráveném s rodinou. Naprostá většina lidí totiž plánuje na dovolenou odjet se svými nejbližšími, tedy dětmi a partnerem nebo jen s partnerem. Pokud by si lidé mohli vybrat, s kým by letošní dovolenou chtěli strávit ve skutečnosti, rodina by pro ně stále zůstala první volbou.

Zajímavý rozdíl se ale ukázal u mladších respondentů. S rodiči pojede na dovolenou více než čtvrtina lidí do třiceti let, ve skutečnosti si to ale přeje jen každý desátý. Radši než s mámou a tátou by mladí chtěli jet se svým partnerem nebo přáteli.

Až 48 procent z těch, kteří pojedou do zahraničí, jede autem, 41 procent letadlem. Dovolenu si nechá přes cestovní kancelář zprostředkovat 40 procent obyvatel ČR. Necelá polovina respondentů stráví dovolenou v České republice, ale mimo své bydliště. Ve 30 procentech to bude na chatě, ve 25 procentech v penzionu a pod stanem 9 procent lidí.

To bylo několik statistických čísel, ovšem za každým z nich se nachází konkrétní člověk a v našem případě konkrétní zaměstnankyně nebo zaměstnanec našeho domova.

Stále častěji si uvědomuji náročnost povolání v sociálních službách a zejména v pobytových sociálních službách. Jsem přesvědčen, že po návratu z práce pro většinu našich zaměstnankyň začíná „druhá směna“. Vaření jídla, praní, žehlení či úklid jsou všechno záležitosti, které patří k jejich každodenním povinnostem.

Práce, manželství, děti a péče o rodinu a domácnost jsou každé samo o sobě vysokou prioritou a tedy čas na letní dovolené by měl být odměnou za náročný půlrok života.

Proto, ať už strávíte dovolenou v zahraničí nebo v České republice, u moře nebo v horách, přeji vám všem, abyste byli obklopeni lidmi, na kterých vám záleží a v jejichž společnosti se cítíte dobře a bezpečně.

Těším se, že po načerpání potřebných sil se společně setkáme v našem krásném domově.

Váš Jiří Charvát

1. července se Vám do rukou dostává letní vydání čtvrtletníku našeho domova **Soviny**. Dovolte, abych se jen krátce zmínila o předchozích dnech. Dny, kdy nám bylo dopřáno vyjet na výlet ať už na zámek, do kostela, do zahradnictví, anebo uspořádat akci ve formě masopustu, oslav MDŽ, pálení čarodějnic, dětského dne či přednášek u nás v domově, si velmi vážím a jsem ráda, že mohu být součástí. Snažíme se vše připravovat tak, aby Vám každá akce udělala hezčí den.

Za zvláštní zmínku stojí projekt REHABILITACE TANCEM, kdy nás navštívil tanečník, choreograf a taneční terapeut Mgr. Petr Veleta, Ph.D. Tento projekt je určený pro všechny seniory bez ohledu na to, zda jsou mobilní či imobilní. Důležité je přijmout radost a nechat se unášet hudbou a tancem. Výsledkem je úsměv na tvářích, ladně se pohupující ruce a nohy. Ty se dokáží roztančit, aniž bychom s tím počítali, což je právě záměrem rehabilitace tancem.

Petr Veleta říká: „Řekni si, proč můžeš, a ne, proč nemůžeš.“



Krásné letní dny Vám přeje Lenka Krejčířová

MORAVSKÝ KRAS

- NAŠE CHLOUBA BLANENSKA



Vždycky přemýšlím, jakým článkem Vám udělat radost. Tentokrát jsem Vám vybrala povídání o naší blanenské chloubě, a to okolí Macochy. Tohle místo mě nikdy nepřestane fascinovat svou krásou a jsem moc šťastná, že se tam mohu se synem a manželem vracet v jakémkoliv ročním období. Můj syn Tobiášek má nejradši lezení po skálách a všechny jeskyně.

Moravský kras patří mezi nejvýznamnější krasové oblasti ve Střední Evropě. Je tvořen silně zkrasovělými devonskými vápenci. Na ploše 100 km² jsou vyvinuty povrchové i podzemní krasové jevy. V celém území je známo více jak 1 000 jeskyní. Pět z nich je zpřístupněno pro veřejnost. V zájmu zachování tohoto jedinečného fenoménu bylo území Moravského krasu již v roce 1956 vyhlášeno Chráněnou krajinnou oblastí.

Moravský kras je nejvýznamnější turistickou lokalitou našeho regionu. Každoročně tuto oblast navštíví statisíce turistů. Jsou fascinováni nádhernou

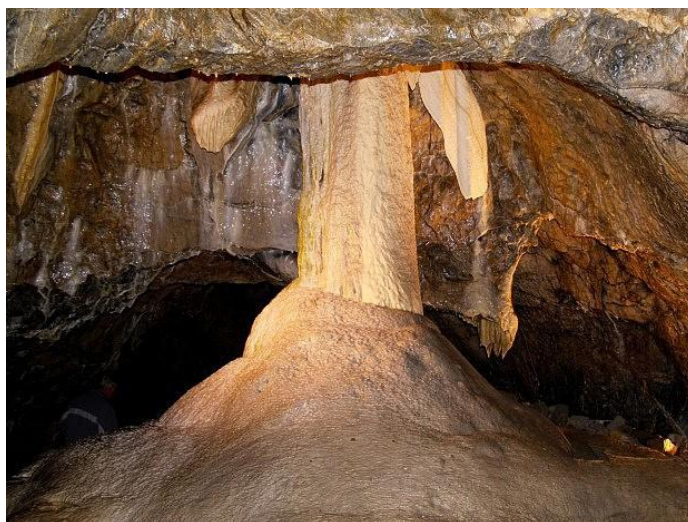


přírodou Moravského krasu, obdivují závratnou hloubku propasti Macocha a těší se na prohlídky jeskyní. Ať už je to dáno klimatickými změnami či normálními přírodními cykly, které se na zeměkouli střídají, v každém případě dávají už teď na jaře venkovní

teploty tušit, že nás čeká krásné léto. A co je ve vedru příjemnějšího, než prohlídka "klimatizovaných" jeskyní, kterých nabízí Moravský kras hned několik. A nemusí samozřejmě zůstat jen u prohlídky jeskyní, neboť tato zajímavá krasová oblast má návštěvníkům co nabídnout.

Moravský kras je největší krasovou oblastí České republiky, rozprostírající se od masívu Dražanské vrchoviny na východě, po okraj Českomoravské vrchoviny směrem na západ. Centrální část této turisticky velice zajímavé krajiny tvoří Chráněná krajinná oblast Moravský kras, jejíž krasové plošiny, pokryté z velké části lesy, jsou zbrázděny hlubokými kaňony nazývanými žleby. Pod zemským povrchem se tu nachází celé komplexy krápníkových

jeskyní s ponornými řekami, o jejichž přítomnosti svědčí jak propadání vodních toků, tak četné závrtý, které jsou pro tuto oblast charakteristické. Mezi zpřístupněné jeskyně, jejichž prohlídka rozhodně stojí za to, patří jeskyně Balcarka, Kateřinská jeskyně, Sloupsko - Šošůvské jeskyně a snad nejznámější Punkevní jeskyně propojená se 138 metrů hlubokou propastí Macocha. Nejdelší podzemní krasový systém tvoří Amatérská jeskyně, jejíž vchod se nachází pod vysokou skalní vyhlídkou Koňský spád v Pustém žlebu. Jeskyně, jejíž celková délka je asi 35 km, sahá až po Horní jezírko v propasti Macocha, avšak pro veřejnost není přístupná.



Za ekonomický úsek Barbora Mazourková

POBYT NA SLUNCI

Léto je jedním z nekrásnějších a zároveň patří k nejoblíbenějšímu ročnímu období. Na zahradě našeho domova všechno krásně kvete a voní, proto i letní vycházky patří v této době k těm nejčastějším činnostem. Procházky po zahradě, popř. posezení na balkoně či terase, jsou pastvou pro oči a můžeme tak obdivovat krásy matky přírody. Pobyt na slunci je do jisté míry zdravý, ale nesmíme zapomínat na určitá pravidla, která by se měla dodržovat, abychom se vyvarovali zdravotním nepříjemnostem.

Když je obloha bez mráčků a sluneční paprsky nás vylákají ven, měli bychom alespoň hodinu předem, než na slunce vyjdeme, nanést na naši pokožku ochranný krém proti slunci. Nejlépe s UV ochranným faktorem alespoň 30. Také bychom měli chránit hlavu kloboukem nebo letní čepicí. Důležité je nosit sluneční brýle, abychom si chránili oči. Není zdravé se vystavovat přímému



slunci, obzvláště mezi 11 - 15 hodinou. V tuto dobu je nejlepší být doma. Pokud chceme být venku, tak určitě jen na malou chvíli ve stínu, třeba v altánku, který je v naší zahradě ozdoben krásnými

muškáty. Nezapomeňme ani na pitný režim. Vhodné je pít třeba vodu s citronem a mátou, neslazené nápoje nebo minerální vodu.

Delší pobyt na slunci bez těchto opatření, nám může způsobit velké nepříjemnosti jako je například úpal. Projevuje se bolestmi hlavy, horečkou, nevolností, únavou, pocením, závratěmi, zhoršeným dýcháním či zvracením. A takovéto komplikace by jistě nikdo z nás nechtěl. Proto se snažme dodržovat všechna opatření, ať máme ze sluníčka, které nám dokáže do našich tváří vnést úsměv, jen samou radost.

Zdravotní sestra Darina Matijková

ROZMARNÉ LÉTO

Tento způsob léta...,tak začíná má věta.

A co měla bych ještě psát, že může se nám zdát

být poněkud rozmarným. Možná, asi,

vždyť nastaly nám letní časy,

dny plné slunce a pohody,

kdy najdete nás u vody na přehradě blanenské.

A kdo by se vody bál, zavítá do vápencových skal,

posedět si v jejich stínu, poslouchat

pověsti, jíst zmrzlinu

u Sloupsko-šošůvských jeskyní.

Uprostřed letního parna pobaví nás

lamí farma.. Lamy, kočky, psi a koně,

oči máme jenom pro ně,

jsou prima hrátky se zvířátky.

Čáry, máry, žádný trik, možná přijde i kouzelník,

vykouzlí nám krásné chvíle, léto trochu rozpustilé s nevšedními zážitky.

Nemusíme už nic řešit, můžeme se jenom těšit na to, jak vyjde nám náš

dokonalý plán na rozmarné léto.



*Léto plné rozmarů Vám přeje
aktivizační pracovnice Radka*

CO SPOLEČNĚ DOKÁŽOU VYMYSLIT BABIČKY A VNOUČATA? PŘÍBĚHY ZE ŽIVOTA.

Babička a děda nejsou pro výchovu, ale od toho, aby vnoučata rozmazlovali a trávili s nimi volný čas. Rodiče musí dítě vychovávat a starat se o ně, o tom není pochyb. Co ale babička s dědou? Nejsou tady od toho, aby vnoučeti předali co nejvíc informací, dovedností, ale aby s ním i zažili celou spoustu radostí, na které třeba rodičům v hektickém pracovním životě nezbývá čas? Prarodiče přece bývají pro děti často zdrojem zábavy a rozptýlení. A tyto příběhy s prarodiči prožily děti.

Novinky od babičky

Devítiletá Katka jezdí k babičce na Moravu každý rok na jeden měsíc letních prázdnin. Protože bydlí každá v jiném koutě republiky, vidí se přes rok jen několikrát. A i když máma Lucie každý den dceři volá, moc toho z ní nedostane, a tak už si zvykla, že červenec patří jen dceři a babičce. Vždycky ji ale po návratu od babičky něco překvapí. „Jeden rok u moře mě dcera dostala, protože se s babičkou naučila plavat, jindy přijela s hromadou nových šatů, které spolu ušily,“ říká Lucie. Největší překvapení ale dcera přivezla od babičky loni. „Pořád chodila, že chce propíchnout uši, ale já neměla čas a přišlo mi to i zbytečné. Loni ale od babičky přijela a zdobily ji náušničky,“ směje se Lucie.

Moderní babi

Tomáš má doma jasně stanovené hodiny, kdy smí na počítač, jinak by u něj totiž proseděl každý večer. „Nedávno se tchyně rozhodla, že si taky koupí počítač, švagrová žije v cizině a tchyni nadchlo, že by s ní mohla volat přes internet,“ vysvětluje Tomášova máma Marcela. Pomohli jí vybrat přístroj, zapojili ho, naistalovali a naučili babičku, co a jak. „Syn chodí k babi občas na víkend, když musíme s mužem do práce, a nedávno jsme je pěkně nachytali,“ směje se Marcela. Přijela s manželem vyzvednout syna o něco dřív a nemohli ty dva nikde najít. „Seděli u počítače a hráli hry. Syn babičku přemluvil a ona podlehla. Smáli jsme se, že budeme muset nastavit režim i tchyni,“ říká Marcela.

Společně do oblak!

Martina je ráda, když si její rodiče vezmou dvanáctiletá dvojčata na chalupu, ale nechce je přetěžovat, ta dvě totiž dovedou pořádně řídit. Loni ale měla pocit, že rozpustilejší a divočejší nápady snad mají spíš její rodiče. „Vymýšlejí pro děti spoustu aktivit, dělají jim bojovky, sportovní dny a hrozně se v tom vyžívají. Loni jim, ale asi i sobě splnili sen,“ popisuje Mirka. Nikdo z nich totiž nikdy neletěl letadlem, a když její táta někde zahlédl letáček s nabídkou vyhlídkových letů, bylo rozhodnuto. „Protože to bylo drahé, šetřili na to pěkných pár měsíců. Nikomu nic neřekli a mně to bylo oznámeno tak, že jsem dostala fotku, na které všichni pózuji před letadlem,“ má radost Martina. Starší generace mívá také více trpělivosti, a proto jí to jde s malými dětmi leckdy lépe.

Koprovka pro mámu

Kryštof se s babičkou a dědou vídá denně, protože bydlí jen kousek od sebe, rozhodně se ale nedá říct, že by pro něj pobyty u prarodičů byly všední a nezajímavé. „Je u nich strašně rád a oni jsou zase nadšeni z něj,“ popisuje vztah Vlad’ka. Syn rád pomáhá v kuchyni, když ale ve všední den Vlad’ka chystá večeři, snaží se, aby to bylo rychle, a dítě často od vaření odhání. „Nedávno jsem přišla domů a on tam na mě číhal s babičkou. Posadili mě ke kávě a řekli, ať se dívám. Pod dohledem mámy syn uvařil vynikající koprovku. Babička jen radila a pomáhala třeba s krájením, jinak to nechala na něm. Udělal mi hroznou radost,“ přiznává Vlad’ka.



Za ekonomický úsek Hanka Vyskočilová

JARNÍ VÝLET DO ZAHRADNICTVÍ

Zahradnictví, které jsme v letošním roce navštívili, se nachází ve vesničce Šebrov, která je situovaná 15 km severně od Brna.

Zde manželé Jana a František Kopřivovi založili v roce 1977 malé zahradnictví zaměřené především na pěstování zeleninové sadby. Postupem času s rostoucí poptávkou rozšířili pěstování a rozmnožování okrasných rostlin, zvláště letniček, které dnes tvoří převážnou část prodávaného sortimentu. Kromě květin najdete v Zahradnictví u Kopřivů bohatou nabídku dřevin opadavých i stálezelených z vlastní i tuzemské produkce, doplněnou rostlinami z dovozu.



V úterý 24. května, v dopoledních hodinách jsme se vypravili s našimi uživateli na dlouho plánovaný výlet. Již v minulých letech jsme navštěvovali pravidelně některé zahradnictví v našem regionu. Tentokrát jsme si vybrali zahradnictví v Šebrově.

Počasí nám přálo a při procházení dnes již rozlehlým areálem jsme obdivovali nejen květiny, bylinky, dřeviny, keramiku, ale také domácí zvířata a krásnou výzdobu všude kolem.

Všichni a hlavně milovníci květin ocenili tu nádheru a byli opravdu z výletu nadšeni.



*Přejeme Vám krásné léto a na další výlety s Vámi se těší
aktivizační pracovnice Iveta a Romana*

CHATAŘENÍ A CHALUPAŘENÍ V ČESKU

Chataření a chalupaření neodmyslitelně patří ke koloritům obyvatel naší země. Kde se ale samotné chataření a chalupaření vzalo a jaký je mezi těmito činnostmi rozdíl? Byly jste i Vy nadšenými chataři či chalupáři? Pojdme společně nahlédnout pod pokličku tohoto fenoménu.

Počátky chalupaření u nás se datují již do doby průmyslové revoluce, kdy se lidé začali stěhovat do velkých měst a ve volném čase jezdili na výlety do přírody. Později si tam začali stavět i chaty a tvořili celé chatové osady. Mezi ty nejznámější patří například osada Ztracenka u Štěchovické přehrady, která před třemi roky oslavila 100 let své existence. Nicméně první boom chataření nastal v meziválečném období, kdy si buržoazní vrstva začala stavět první chatky. Ale „pravé české chataření“ vychází z tolik oblíbeného trampingu a skautingu.

Druhá vlna přišla na přelomu 60. a 70. let 20. století. Zvýšila se podpora okresních měst, začaly se stavět panelové byty, došlo k rozvoji těžkého průmyslu a práce se přesunula do měst, což způsobilo odliv mladé generace z venkova. Ta se pak do svých rodných domů za rodiči vracela o prázdninách. A ve chvíli, kdy rodiče zemřeli, začali mladí používat chalupu k rekreaci. Proto najdeme chalupy kdekoliv. Chaty vznikaly u lesů a vodních toků, kdežto chalupy jsou často i na lečjakých místech, ke kterým mají jejich majitelé specifický vztah.



Chata je postavená pro účely rekreace, zatímco chalupa sloužila původně zpravidla k trvalému bydlení - jednalo se často i o původní hospodářská stavení, jako například hamry či mlýny. Zatímco chataření

kontinuálně pokračovalo od první světové války, chalupaření zažilo první boom až po druhé světové válce. Po odsunu německého obyvatelstva, kdy z Česka zmizely tři miliony obyvatel, tady zbyla spousta volných domů. Byla snaha toto území osídlit, proto se tyto objekty začaly rozprodávat k rekreaci.

Po roce 1989 došlo k „úpadku“ chataření a chalupaření, lidé více cestovali, také mnozí z nich začali podnikat a na chaty a chalupy měli méně času.

Chalupaření je navíc i ekonomicky náročné, přece jen jde o druhou domácnost. Ale protože k těm místům měli lidé vztah, začali se pak do nich postupně zase vracet. Ve větší míře se pak lidé do chat a chalup začali vracet v souvislosti s ekonomickou krizí v letech 2009-2010. A dnes je to podobné. Sice se máme ekonomicky dobře, ale řada lidí má obavy jezdit na dovolenou do ciziny, a tak se vrátili k chalupám.



Pro zajímavost, druhé bydlení je velmi oblíbené například ve Skandinávii, především ve Švédsku. Tam je dokonce více rekreačních objektů než v České republice, lidé zde žijí především ve městech, proto mají většinou nějakou chatu u jezera za městem a mnohdy ještě

jednu mnohem dál, kam jezdí třikrát do roka. Na chalupu či chatu ale rádi jezdí i Francouzi, Kanadáné nebo třeba Novozélandáné.

Z rozhovoru v Magazínu idnes.cz se sociální geografkou Danou Fialovou z Univerzity Karlovy za úsek sociální péče připravila Martina Hynková

LÉTO VE ZNAMENÍ VÝLETŮ

Výlety k létu neodmyslitelně patří, a tak je pro Vás již tradičně plánujeme na to letošní léto i my.

Hned 13. července se v dopoledních hodinách vypravíme k městystu Sloup, který je vstupní branou do chráněné krajinné oblasti Moravský kras a významné poutní místo, jak se mohli někteří z Vás přesvědčit velikonoční návštěvou sloupského kostela.



Tentokrát nás ale bude čekat příjemná procházka kolem Sloupsko-šošůvských jeskyní, povídání si o jejich speleologické historii a průzkumech a v neposlední řadě i zastávka na lehké občerstvení se.

Druhým plánovaným výletem je osvědčená Farma u Lamáka v Ústupu u Olešnice. 20. července v odpoledních hodinách na nás budou čekat nejen lamy místní chovatelky Yvony Okáčové, ale i její koně a psy, přátelé a pomocníci člověka, jak je paní Okáčová sama označuje.



Srpen pak bude ve znamení blanenské přehrady Palava, která je součástí stejnojmenné rekreační oblasti. Společně si Palavou projdeme a osvěžíme se na některém z venkovních posezení. Představíme si historii této oblasti i plány, které s ní Město Blansko zamýšlí.

Srpnem naše společné výlety neskončí, i v měsíci září pro Vás už teď plánujeme výlety za přírodou či kulturou.

Na společné výletování se za úsek sociální péče těší Martina Hynková

POUTA PŘÁTELSTVÍ

Lidé, kteří Vám vstoupí do života a přimějí Vás vidět slunce místo mraků, kteří ve Vás věří tak, že i Vy si začnete věřit, lidé, kteří Vás mají rádi takové, jací jste, to jsou přátelé. Některé teorie ukazují na to, že přátelství je jako partnerství, musí se zalévat, jinak uvadne. Praxe ale může být jiná. Přátelství je pouto, které zvládne i „dálkové“ cesty, je to pouto, které nemusí být pevné, co se týká intenzity osobního setkání, ale musí být vždy upřímné.

Doslova za rohem náš domov takové přátele má. Jsou to klienti a zaměstnanci Domova Olga. 21. června od ranních hodin probíhaly přípravy na krásné dopoledne strávené s těmito klienty. Doprovodem byla paní ředitelka Jana Kratochvílová, které patří veliká poklona za to, jak domov vede a co vše za roky ve funkci ředitelky dokázala. Jako každý domov, tak i Domov Olga má svého koordinátora. Tomáš Kratochvíl je stejný srdcař jako paní ředitelka, navíc je to báječný hudebník a společník pro klienty jejich domova. Láska, která z obou sálá, tak sálá i z klientů.



Děkujeme i my Vám, našim uživatelům, že jste se v hojném počtu a s velikou grácií zúčastnili setkání. Věříme, že jste odcházeli nabití energií stejně jako my ☺ .



Za úsek sociální péče Lenka Krejčířová

DEN DĚTÍ

Mezinárodní den dětí se každoročně slaví 1. června. U příležitosti tohoto dne jsou připravovány různé společenské a sportovní akce. Den dětí má upozornit světovou veřejnost na práva a jejich potřeby.

První podnět k založení dne, který by oslavoval děti, vznikl v Turecku při založení Národního shromáždění 23. dubna 1920 během Turecké války za nezávislost. Tehdejší ochránce národních práv Mustafa Kemal prohlásil, že důležitou součástí k budování nového státu jsou děti. Proto ustanovil 23. duben jako Den dětí, který obyvatelé Turecka slaví dodnes a je státem uznávaným svátkem.



Vyhlášení dne dětí, který by se slavil po celém světě, bylo poprvé doporučováno v roce 1925 na Světové konferenci pro blaho dětí. Den dětí však nebyl vyhlášen. Tato konference se konala 1. června 1925. Ve stejný den se v San Franciscu konal festival Dračích lodí, na jejichž oslavu čínský generální konzul shromáždil mnoho čínských sirotek, aby poukázal na to, že by se společnost měla více zabývat blahem dětí. Tyto dvě významné události, které se staly ve stejný den, určily datum oslav Dne dětí, který byl ale oficiálně vyhlášen později.

Jako mezigenerační spojení jsme v roce 2015 pojali i my pozvání dětí z blanenských mateřských školek k nám do Senior Centra. Naše zahrada se proměnila v zahrádku plnou kouzel, pohádkových bytostí a stanovišť, kde děti plnily různé úkoly, za které pak dostaly malou odměnu. Zaměstnanci za pomoci uživatel našeho domova pro tyto děti připravili pohádkové dopoledne. Odměnou nám všem byl dětský smích a radostně rozzářená očka malých dětí, které nám do domova vnesly radost a bezprostřednost.

Tato akce měla tak velký úspěch, že jsme se rozhodli ji pořádát každoročně. Z důvodu nepříznivé epidemiologické situace v minulých letech tato tradiční událost dostala stop. O to více jsme byli rádi, že letos jsme opět mohli brány našeho domova otevřít a vnést tak radost a život do naší zahrady.



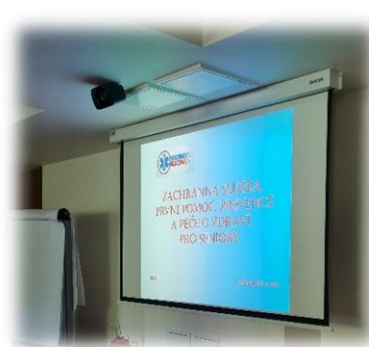
Krásné léto Vám přejí aktivizační pracovnice Petra a Martina

ŠKOLA 3. VĚKU 2021 - 2022

Univerzita 3. věku je celoživotní vzdělání určené převážně pro seniory. U nás v domově toto vzdělání nazýváme školou ve formě zajímavých přednášek z předem daných okruhů.

Tento školní rok se nám podařilo zrealizovat pouze 6 hodin z 10. Těší nás, že jsme u nás v domově přivítali Jaroslava Křížka, který nám přiblížil VČELAŘSTVÍ, o další téma se postaraly naše rehabilitační sestry na téma VĚK JE JEN ČÍSLO, pozvání na 3. Školu 3. věku přijal Mgr. Milan Koudelka z Muzea Blanenska, p. o., který měl připravenou skvělou prezentaci na téma HRADY Z OKOLÍ. Tematicky jsme zůstali u zajímavostí z našeho regionu a na další přednášku jsme pozvali Roberta Šamonila, který historii hradů doplnil o KAMENY MORAVSKÉHO KRASU i s praktickou ukázkou. Protože k historii hradů a kamenů se pojí i v té době používaný kov LITINA, nemohli jsme toto téma vynechat. Posledním přednášejícím byl záchranář Jihomoravského kraje a lektor Vít Balák. Jak už napovídá jeho profese, tématem byla PÉČE O ZDRAVÍ.

Děkujeme, že se přednášek účastníte. Těšíme se v dalším školním roce.



*Za úsek sociální péče
Lenka Krejčířová*

BOCCIA

Boccia je sport podobný francouzské pétanque určený lidem s těžkým tělesným postižením, kteří jsou odkázáni na invalidní vozík. Díky Kamilu Vašíčkovi jsme se o tomto sportu nejen dozvěděli, ale i zjistili pravidla a přesný cíl hry. Nebylo pro něj překážkou k nám do domova dopravit i rampu, na kterou asistent položí míček dle pokynů hráče a i dle pokynů rampu nasměruje na cíl. Míčky jsou měkké a lehké. Tato hra je určena do vnitřních prostor.



Kamil patří mezi mistry ČR v boccie. Zúčastnil se letních paralympijských her v Rio de Janeiru, kde se umístil na krásném 14. místě. Je to bojovník každým coulem. Na validním vozíčku se ocitl po úraze, který se mu stal v roce 2004.

Poctivě na sobě pracuje, je vždy pozitivní a bere život tak, jak mu byl dán.

Kamil nám nedaroval jen svůj čas na přednášku, ale i sadu míčků pro hru boccia, za což jsme mu velice vděční. Velké díky!



Za úsek sociální péče Lenka Krejčířová

REHABILITAČNÍ CVIČENÍ, MASÁŽE, AROMATERAPIE



Máme tu léto a s ním možnost protáhnout naše těla venku. Velkou výhodou našeho domova je jeho krásná zahrada a terasy, takže pokud nám to počasí dovolí, budeme dělat skupinová cvičení venku, protože na čerstvém vzduchu se cvičí lépe.

S létem máme všichni o trochu více energie a je jedno, kolik je nám let. Všichni cítíme ve vzduchu léto, teplo a jsme celkově více optimističtí. Další velkou výhodou cvičení venku je, že naše tělo získává přirozenou cestou vitamín D a ten je pro naše tělo velmi důležitý. Lidské tělo má obrovskou výhodu, že si dokáže vitamín D uschovat v těle do zásoby. Proto je dobré využít sluneční paprsky pro jeho získání. Vitamín D působí v buňkách tkání a ovlivňuje tak imunitní systém.

A protože rehabilitace není jen o cvičení, chceme Vám nabídnout možnost masáží, které pro Vás bude přes léto dělat student Roman Matijko. Někteří už mohly jeho dovednosti poznat a ten, kdo ještě ne, se může přijít domluvit. Masáže jsou typem léčebné metody, která využívá vhodných tlaků i promasírování určitých částí těla.

Taková masáž může být spojena s aromaterapií, pro které se využívají esenciální oleje, důraz je kladen na přírodní vonné oleje, které jsou během masáže vmasírovány do těla. Aromaterapie mimochodem není výmyslem spojeným s příjemnými vůněmi. Z pohledu historie má velice dlouhou tradici, už staří Egypťané využívali aromaterapii a měli vyzkoušeno, jak působí na jejich mysl a tělo.

Pojďme se na závěr zmínit o několika příkladech souvisejících s aromaterapií, např. když potřebujete rychle zhojit rány, přijde Vám vhod fenykl a myrta. Pokud máte pocit nachlazení / chřipky, využijte mátu, cedrové dřevo a tymián. Takový bergamot se hodí v okamžiku žaludečních potíží. Pro zlepšení nálady je vhodný jasmín, šalvěj a vanilka. Pokud Vás tohle čtení zaujalo, rády Vás uvidíme při skupinovém cvičení nebo při masáži.



Přejeme Vám krásné léto plné pozitivní energie.

Tým rehabilitačních sestřiček Hanka, Tereza a Lucka.

KRONIKA DOMOVA

Odešli z našich řad

8. dubna 2022	Vojtěška Štrajtová
11. dubna 2022	Alena Krejčí
11. dubna 2022	Miroslava Popelková
15. dubna 2022	Miroslava Dvořáková
17. dubna 2022	Anna Svobodová
21. dubna 2022	Marie Meluzínová
22. dubna 2022	Marie Suchá
26. dubna 2022	Ing. Stanislav Kovář
1. května 2022	Antonie Ševčíková
4. května 2022	Vlastimil Straka
6. května 2022	Alois Vintr
10. května 2022	Helena Michlíková
11. června 2022	Růžena Riebelová
15. června 2022	Božena Dostálová
18. června 2022	Ludmila Krbálková
20. června 2022	Anna Součková



Vítáme nové sousedy

V měsíci dubnu jsme přivítali

Antonína Myslivečka

Marii Suchou

Helenu Voráčovou

Marii Mackovou

Annu Sehnalovou

Alenu Ambrožovou



V měsíci květnu jsme přivítali

Jaroslavu Skoupou

Libuši Mikulovou

Marii Varhánkovou

Hanu Brumarovou

Ing. Vladimíra Gilka

Jarmilu Matusoviczovou

Pavla Tynkla

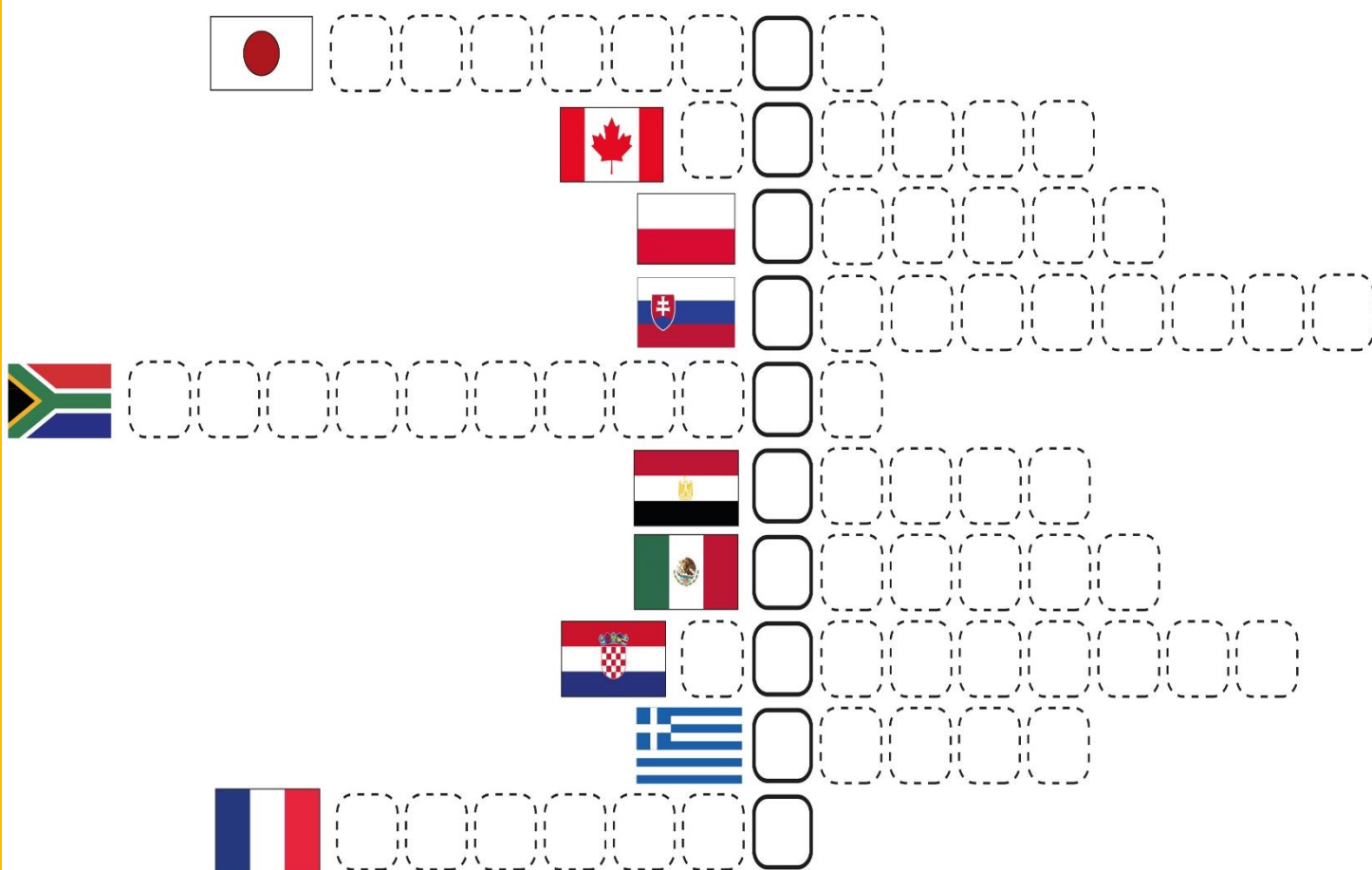
V měsíci červnu jsme přivítali

Veroniku Havelkovou

Zdeňka Stupinského

LUŠTĚNÍ

Znáte světové vlajky?



Tajenka skrývá název největšího jezera na světě.

Lenka Krejčířová



SENIOR CENTRUM BLANSKO

příspěvková organizace

POD SANATORKOU 2363/3, BLANSKO, TEL. 516 410 206

www.seniorcentrumblansko.cz, ddblansko@ddblansko.cz

Určeno pro vnitřní potřebu.