

# ČTVRTLETNÍ NOVINKY Z TOPASU



**SANATORIUM TOPAS s.r.o.**  
**HUSOVA 771**  
**534 01 HOLICE**

# Obsah

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| Úvodní slovo vrchní sestry.....                      | 3  |
| Audit TENA .....                                     | 5  |
| Narozeniny našich klientů.....                       | 6  |
| Něco málo z našeho narozeninového alba.....          | 8  |
| Společenské okénko.....                              | 10 |
| Záblesky života v domově.....                        | 11 |
| Zapojili jsme se do projektu Ježíškova vnoučata..... | 19 |
| Vánoční tradice.....                                 | 21 |
| Udělejme si společně vánoční perníčky.....           | 26 |
| Jak posílit v zimních obdobích imunitu?.....         | 27 |
| „Hádej, kde jsme?“ .....                             | 29 |
| Připravujeme.....                                    | 31 |
| Procvičujeme svou paměť.....                         | 32 |

# ÚVODNÍ SLOVO

Vážení čtenáři,

letošní zima je velmi mrazivá a tak si dovolím v mém úvodním slově podělit se s vámi o jeden hřejivý příběh.

## **Zalíbení**



## **Zamyšlení**

Stáří je obecně smutné, zvláště, je-li strávené bez pravidelného kontaktu s rodinou, s nejasnou myslí v zařízení shlukující stejně postižené lidi.

To byl můj názor, který zřejmě převládá u většiny zaměstnanců, kteří se o tento typ klientů starají.

Příběh našich klientů vnáší do neradostného stáří i záblesk optimismu a trochu naděje, že i v domově důchodců, může přeskóčit jiskra.

## **Představení**

Tak tedy dáma, milá, laskavá, upravená, celkem čilá, s dg. AN.

I přes péči rodiny a personálu se cítí nepotřebná a zbytečná. Má však energii, kterou neváhá předat.

Muž stav po CMP, s centrální pravostrannou hemiparézou, dohovoru se pouze pokynutím hlavou, jeho nálada se odráží v obličeji, přes úsměv až po hrození ukazováčkem.

## **Příběh samotný**

Oba klienti se stravovali na patře, kde sedávali vedle sebe nebo naproti sobě. Pán se z počátku rád a dlouho na paní se zalíbením díval. Když paní viděla, že se nedokáže sám najíst, brzy vystřídala personál a začala mu pomáhat s jídlem. Od května se sblížili natolik, že se drží celý den za ruce a sedí pouze vedle sebe. Když je jeden nebo druhý nemocen, je to znát na obou, bývají bez nálady, skleslí a smutní. Odpoledne si společně vypijí kávičku, pokud mají dobroty od rodiny, dělí se o ně. Paní oslovuje pána barone. Ten si to náležitě užívá.

S přáním hezkého dne,

Alena Holoušová , VS



# AUDIT TENA

Dne 23. 10. 2018 a 24. 10. 2018 proběhl audit podpory kontinence a kvality péče o klienty s inkontinencí.

Naše zařízení Sanatorium Topas v Holicích splnilo podmínky auditu úspěšně.



# NAROZENINY NAŠICH KLIENTŮ



## **ŘÍJEN**

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Hellová Antonie     | 1. 10.  |
| Panchártková Božena | 1. 10.  |
| Praislerová Atila   | 5. 10.  |
| Zedníková Emilie    | 5. 10.  |
| Hubálková Jaroslava | 11. 10. |
| Burešová Marie      | 12. 10. |
| Vydrová Ludmila     | 13. 10. |
| Šofr Zdeněk         | 19. 10. |
| Čermáková Emilie    | 20. 10. |
| Fišerová Jarmila    | 20. 10. |
| Ernestová Anna      | 23. 10. |
| Machačová Marie     | 23. 10. |
| Píšová Eva          | 23. 10. |
| Hronová Marie       | 24. 10. |
| Macků Danuška       | 25. 10. |
| Kladivová Růžena    | 26. 10. |
| Hálová Jindřiška    | 27. 10. |
| Pleskotová Božena   | 27. 10. |
| Němcová Jana        | 28. 10. |

## **LISTOPAD**

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Bažantová Ivana     | 4. 11.  |
| Kosinová Justina    | 4. 11.  |
| Lička Karel         | 5. 11.  |
| Žídek František     | 6. 11.  |
| Jurůtková Květuše   | 12. 11. |
| Ondráčková Naděžda  | 15. 11. |
| Hochová Alžběta     | 16. 11. |
| Mikyska Karel       | 16. 11. |
| Hostinský Oldřich   | 17. 11. |
| Sovová Marie        | 20. 11. |
| Bártek Jiří         | 22. 11. |
| Králová Květa       | 22. 11. |
| Dušková Drahomíra   | 23. 11. |
| Ondřejová Jaroslava | 24. 11. |
| Píšová Miloslava    | 27. 11. |
| Pospíšil Vilém      | 30. 11. |



|                     |         |
|---------------------|---------|
| Rašovská Zdenka     | 1. 12.  |
| Opočenská Jiřina    | 3. 12.  |
| Petruška Jan        | 6. 12.  |
| Ferková Marie       | 10. 12. |
| Holá Marie          | 12. 12. |
| Liebichová Genowefa | 12. 12. |
| Beyerová Jana       | 15. 12. |
| Haluska Tomáš       | 15. 12. |
| Hofmannová Milada   | 15. 12. |
| Gottwaldová Marie   | 16. 12. |
| Fišnarová Helena    | 17. 12. |
| Kehýková Jarmila    | 23. 12. |
| Adámková Anna       | 24. 12. |
| Koblížková Věra     | 24. 12. |
| Valterová Ludmila   | 31. 12. |



*K narozeninám vám přejeme vše,*

*co zvykem bývá,*

*aby se Vám splnilo vše,*

*co Vaše srdce skrývá.*

*Kolektiv zaměstnanců Sanatoria Topas.*

## Něco málo z našeho narozeninového alba

Dne **11. 10. 2018** se uskutečnila oslava narozenin klientů narozených v měsíci říjnu.



Dne **21. 11. 2018** se uskutečnila oslava narozenin klientů narozených v měsíci listopadu.





Dne **13. 12. 2018** se uskutečnila oslava narozenin klientů narozených v měsíci prosinci.



## Společenské okénko

Od října 2018 jsme mezi námi přivítali nové obyvatelé

*Paní Marii Šromovou z Holic.*

*Pana Juliuse Hrbatého z Hradce Králové.*

*Paní Koblížkovou Věru z Holic.*

*Pana Miroslava Kratochvíla z Moravan.*

*Pana Jaromíra Jelínka ze Zminnýho.*

*Paní Janu Langovou z Hradce Králové.*

*Pana Jaroslava Stříteského z Vysokého Mýta.*

*Paní Marii Novotnou z Holic.*

*Pana Josefa Bartoníčka ze Slepotic.*

*Pana Miroslava Rumla z Holic.*

*Paní Vlastu Mikulovou z Vysokého Mýta.*

*Paní Boženu Svědihrovou z Holic.*

*Pana Jaroslava Vorla z Hradce Králové.*



# **Záblesky života v domově**

Pojďme se společně ohlédnout za tím nejzajímavějším, co se v našem domově událo v uplynulých měsících.

## **ŘÍJEN 2018**

Dne **1. 10. 2018** jsme u nás přivítali učenky ze SPŠCH Pardubice.

Mezinárodním dnem seniorů se nám společně povedlo zkrášlit a potěšit naše klientky.







Dne **16. 10. 2018** navštívil naše zařízení kouzelník Waldini.



Dne **25. 10. 2018** v rámci oslav 100. výročí založení republiky se v SANATORIU TOPAS Holice uskutečnil slavnostní koncert. Zazpíval nám pěvecký sbor Radost z občanského sdružení Holoubek, pod vedením p. profesorky Janečkové.





## **LISTOPAD 2018**

### **Revival Heleny Vondráčkové**

Dne **5. 11. 2018** nás navštívila paní Jana Slavíková, která svým programem „Revival Heleny Vondráčkové“ upoutala všechny klienty a zpříjemnila jim tak odpoledne. Zazněly písně od Heleny Vondráčkové, Evy Pilarové nebo Marie Rottrové.



### **Posezení s harmonikou**

V úterý **27. 11. 2018** nám přišel zahrát pán Janeba na harmoniku.



## **PROSINEC 2018**

Dne **4. 12. 2018** se uskutečnil výlet do Třebechovic pod Orebem, kde si klienti mohli prohlédnout muzeum betlémů.



Dne **5. 12. 2018** byla pro klienty našeho zařízení připravena Mikulášská nadílka.



Ve dnech **10. - 12., dále 17., 12. 2018** proběhlo u nás vystoupení dětí z mateřské školky Holubova.





Dne **18. 12. 2018** se společně s klienty uskutečnilo zdobení stromečků a předvánoční posezení.





Dne **20. 12. 2018** k nám zavítal pěvecký sbor RADOST



## Zapojili jsme se do projektu Ježíškova vnoučata

Ježíškova vnoučata je charitativní projekt Českého rozhlasu, který pomáhá obdarovávat vánočními dárky seniory po celé České republice.

Projekt Ježíškova vnoučata odstartoval v polovině listopadu. Přání jsme mohly libovolně zadávat do Štědrého dne. Kromě hmotných dárek umožňuje splnit také zážitková přání, jakými jsou například výlety do krajů dětství, doprovody do divadla nebo uspořádání zábavného odpoledne přímo v domově. Se splněním finančně nákladných dárek pomáhal slevový portál Slevomat, jehož prostřednictvím se vybralo přes 7 700 000 Kč po celé České republice.

V našem domově bylo splněno celkem 46 přání. Z toho 19 bylo zážitků. Většina přání našich klientů našla své dárce během několika dní. Po zadání a rezervaci přání bylo na nás, sociálních pracovnících, kontaktovat každého dárce a domluvit se, jak budou dárky doručeny. Zda budou chtít přijet osobně nebo dárek pošlou poštou. Když byly dárky předávány klientům, obdarovali nás srdečným úsměvem a slzami v očích.

Děkujeme z celého  všem JEŽÍŠKOVÝM VNOUČATŮM za Vaše dárky,

společná setkání, přáníčka a spousty zážitků. „**Tohle má prostě smysl**“





# Vánoční tradice

Oslava vánočních svátků je spojeno s mnoha tradicemi a zvyky. Pojďme si je společně připomenout.

## **Chvojí**

Říká se o něm, že je předchůdcem vánočního stromku. Již od počátku se chvojí zdobilo a u tohoto zvyku jsme zůstali dodnes. Význam chvojí spočívá v tom, že nás má chránit proti zlu i nemocem, proto by nemělo chybět v žádné domácnosti.



## **Stromeček**

Stromeček je brán jako hlavní symbol Vánoc. Poprvé ho ozdobil v roce 1812 Jan Karel Leibich, ředitel Stavovského divadla. Tento zvyk si přivezl z Bavorska, kde se stromky zdobily již od 17. století. Na Štědrý den k sobě pozval některé herce a jejich rodiny a už následující rok se začal tento zvyk šířit do dalších městských domácností. Na vesnici se dostal až o 100 let později a většinou se zavěšoval nad stůl špičkou dolů. V dřívějších dobách se stromek zdobil perníčky, sladkým pečivem, jablky nebo hruškami.

### Jmelí

K vánoční výzdobě patří také větvičky jmelí, které se připevňují na lustr či nad dveře. Darované jmelí přináší štěstí. S tímto vánočním symbolem je spojený zvyk, že muž, který políbí ženu či dívku pod jmelím, získá její lásku, ale pozor, platí pouze 24.12. :-).



### Vánoční cukroví

V době vánočních svátků se peče i cukroví. Je ho spousta druhů, ale k nejoblíbenějším patří vanilkové rohlíčky, linecké pečivo, vosí hnízda, pracny a perníčky. Více než třetina lidí má oblíbenou také vánočku.

### Betlém

Zvyk vystavovat nebo vyrábět betlém pochází zhruba z 13. století z Itálie, kdy byl poprvé představen místním světcem. I dnes lidé dodržují tento zvyk a malé Betlémky si častokrát vystavují doma, případně se na ně chodí dívat do kostelů nebo na vánoční trhy. Zkuste si s vašimi ratolestmi vyrobit například dřevěný betlém a vystavte si ho na nějaké viditelné místo. Uvidíte, jak rychle v dětech zažehnete vánoční atmosféru.





### **Půlnoční mše**

Štědrý den již tradičně vrcholí půlnoční mší, během které se zpívají koledy a začíná tím církevní oslava narození Ježíše Krista.

## **Vánoční zvyky**

S Vánocemi se pojí i různé zvyky, na které se v dnešní době už zapomíná.

### **Zlaté prasátko**

Obecně platí, že člověk, který vydrží celý Štědrý den nejíst, bude mít večer štěstí a uvidí zlaté prasátko, které mu zajistí velmi bohatý následující rok.



### **Sudý počet u stolu a zůstat sedět**

U štedrovečerního stolu musí být sudý počet, pokud není, má se prostřít o jedno místo navíc, jinak by do domu mohlo přijít neštěstí. Od svátečního stolu se nesmí vstát dříve, dokud všichni nedojí.



### **Rybí šupiny**

Kapr patří na štedrovečerní stůl. Šupiny z ryby nevyhazujte, ale dejte je sobě a svým blízkým pod talíř, aby se vás všech držely penízky. To je také důvod, proč si řada lidí dává šupinu i do peněženky a celý rok jí tam nosí až do dalších Vánoc, kdy jí vymění za novou.



### **Rozkrajování jablek**

U štedrovečerní večeře se při této věštbě určovalo, jak to bude se zdravím jednotlivých členů rodiny v nadcházejícím roce. Každý si rozkrojil své jablko. Pokud se po rozkrojení objevila hvězdička, znamenalo to, že dotyčný bude celý příští rok zdravý. Objevil-li se křížek, nevěstilo to nic dobrého.

### **Barborka a házení střevíce**

Na svatou Barboru 4. 12. se trhají větvičky třešně, které se dají do vázy. Rozkvete-li vám barborka, pak další rok bude rokem hojnosti a svobodná dívka by se měla do roka vdát. To stejné platí při házení střevíce. Pokud špička boty zamíří ze dveří ven, čeká dotyčnou slečnu svatba a odchod od rodičů.





### **Lití olova a pouštění lodiček**

Jedna z mnoha zvyklostí je i lití olova. Podle tvaru se pak posuzuje, co dotyčnou osobu v následujícím roce čeká. Stejný význam má i pouštění lodiček. Do půlek skořápek od vlašského ořechu dá každý člen rodiny malou svíčku. Ta se zapálí a nechá plout po vodě v lavórku. Když se skořápky seskupí dohromady, znamená to soudržnost rodiny. Čí skořápka se

oddělí od ostatních, ten odejde z domu. Pokud skořápka dopluje na druhý konec nádoby, dá se očekávat šťastný rok. Pokud svíčka zhasne, budou problémy. Pokud zůstane u okraje, nic se nezmění.

# Udělejme si společně vánoční perníčky

## VÁNOČNÍ PERNÍČKY

### Co budeme potřebovat:

45 dkg hladké mouky

10 dkg tekutého medu

12 dkg cukru

2 celá vejce

5 dkg rozeřátého tuku

skořice

anýz

4 hřebíčky

citronová kůra

1 lžička jedlé sody

15 – 20 dkg cukru moučky



### Postup:

Ze všech surovin vypracujeme těsto, které rozválíme a vykrájíme perníčky různých tvarů a velikostí, ty poté dáváme na pomazaný plech. Po vytažení z trouby pomažeme žloutkem a necháme vychladnout.

Po vychladnutí ozdobíme a dáme do krabičky.



# **Jak posílit v zimních obdobích imunitu?**

Obranyschopnost organismu je pro naše zdraví základ a podporovat by se měla celoročně, zejména pak během zimních měsíců. Jak se dá imunita snadno posílit přírodní cestou? Zkuste jednoho ze čtyř pomocníků, kteří vám to trochu usnadní.

## **Šípek**

Šípek je oblíbený a velmi bohatý zdroj céčka (vitaminu C), který je pro naši imunitu nepostradatelný. Pokud vás přepadne chřipka či nachlazení, rozhodně si dopřejte čaj se šípkem. Mnohem lepšího účinku dosáhnete v podobě sirupů. Tam totiž nedochází k tomu, že by se vitamin C zničil díky tepelné úpravě.



## **Echinacea**

Echinacea, jinak také třapatka nachová se díky svým schopnostem posilovat imunitní systém těší velké oblibě. Využívá se také při některých závažnějších onemocněních, například u rakoviny.



## Ženšen

Nejznámější je coby součást asijského léčitelství, kde je v podstatě zcela nepostradatelný. Dobré je, když se užívá formou příležitostné kúry, případně jej lze užívat v průběhu celé léčby nemoci. Účinky jsou velmi pozitivní, neboť ženšen je schopen obnovit fyzickou psychickou rovnováhu v těle.



## Aloe vera

Aloe vera je oblíbená rostlina, která dokáže s naším organismem hotové divy. Nejen že ho posílí, ale také pročistí. Aloe vera seženete ve formě potravinových doplňků nebo také šťávy (džusu). Pokud jde o potraviny, kde je aloe obsažena, ty jsou schopné tělo očistit od nežádoucích toxinů, jež se v něm pravidelně usazují. Organismus se díky tomu zbaví nepříjemné a zcela zbytečné zátěže, takže bude o hodně odolnější.



# „Hádej, kde jsme?“

Městečko leží v rovinaté krajině polabské nížiny při obou březích řeky Loučné asi 10 km východně od Pardubic. Tvoří ho náměstí T. G. Masaryka, které svou velikostí a úpravou upoutá každého návštěvníka. Je lemováno měšťanskými domy z přelomu 18. a 19. století, má lehce lichoběžníkový tvar a svou rozlohou 1,1 hektaru by jistě slušelo i mnohem větším městům. Později vznikala kolem tohoto přirozeného centra další předměstí. Nejmladší zástavba byla provedena v posledních letech při pravém břehu řeky Loučné a na jihovýchodní straně města. Město se dále může pochlubit několika zajímavými stavebními památkami, např. barokním kostelem Narození P. Marie, novorenesančním objektem vodního mlýna či třemi plastikami sv. Václava, sv. Barbory a sv. Norberta. Střed města, zejména náměstí, je od roku 1990 městskou památkovou zónou.



**Víte, kde se nacházíme??**



# Ano, jsme v Dašicích



# *Připravujeme.....*

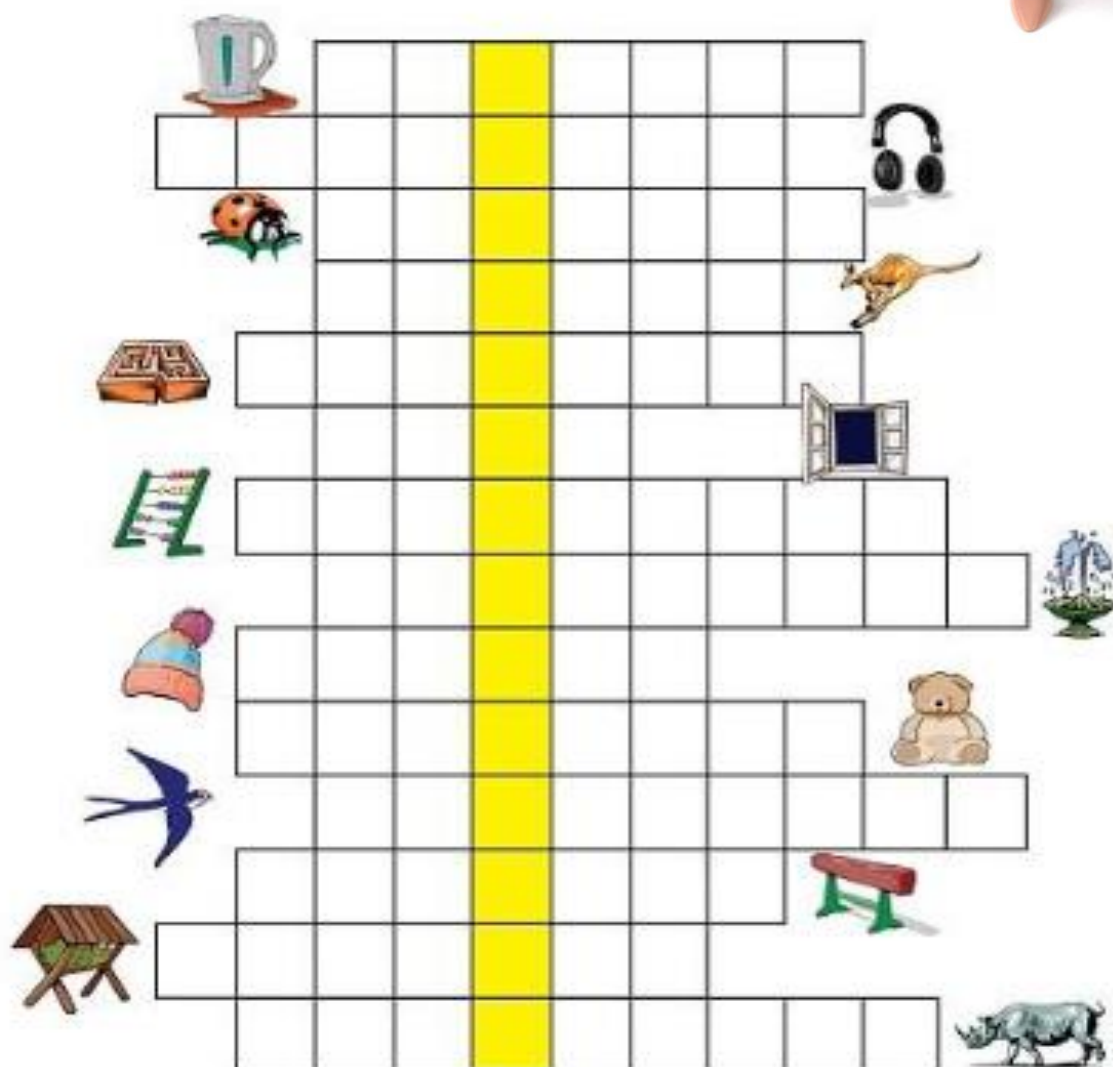
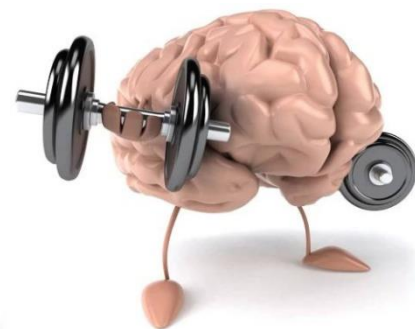
## **LEDEN**

- |              |                                                           |
|--------------|-----------------------------------------------------------|
| <b>2.1.</b>  | <b>14:00 BOHOSLUŽBA - CÍRKEV ŘÍMSKOKATOLICKÁ</b>          |
| <b>7.1.</b>  | <b>9:30 TŘÍKRÁLOVÁ KOLEDA</b>                             |
| <b>13.2.</b> | <b>14:00 BOHOSLUŽBA -ČESKOBRATRSKÁ CÍRKEV EVANGELICKÁ</b> |
| <b>14.1.</b> | <b>13:30 CANISTERAPIE</b>                                 |
| <b>15.1.</b> | <b>14:00 KONCERT SKUPINY CHORUS</b>                       |
| <b>16.1.</b> | <b>14:00 BOHOSLUŽBA -ČESKOSLOVENSKÁ CÍRKEV HUSITSKÁ</b>   |
| <b>22.1.</b> | <b>9:00 MUZIKOHRANÍ</b>                                   |
| <b>24.1.</b> | <b>14:00 OSLAVA NAROZENIN</b>                             |

## **ÚNOR**

- |              |                                                           |
|--------------|-----------------------------------------------------------|
| <b>5.2.</b>  | <b>9:30 MUZIKOTERAPIE</b>                                 |
| <b>11.2.</b> | <b>13:30 CANISTERAPIE</b>                                 |
| <b>13.2.</b> | <b>14:00 BOHOSLUŽBA -ČESKOBRATRSKÁ CÍRKEV EVANGELICKÁ</b> |
| <b>18.2.</b> | <b>13:30 CANISTERAPIE</b>                                 |
| <b>19.2.</b> | <b>9:30 MUZIKOTERAPIE</b>                                 |
| <b>20.2.</b> | <b>14:00 BOHOSLUŽBA -ČESKOSLOVENSKÁ CÍRKEV HUSITSKÁ</b>   |
| <b>27.2.</b> | <b>14:00 BOHOSLUŽBA - CÍRKEV ŘÍMSKOKATOLICKÁ</b>          |

## Procvičujeme svou paměť



Přejeme příjemnou zábavu při luštění