ČTVRTLETNÍ NOVINKY Z TOPASU

03/2018

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

Obsah

Úvodní slovo.....3
Seznámení se zaměstnanci.....4
Narozeniny.....6
Společenské okénko.....9
Nejlepší terapeut má srst a čtyři nohy.....10
Muzikohraní.....12
Záblesky života v domově.....13
Recept: domácí lívance.....17
Vhodná obuv pro seniory.....19
Hádej, kde jsme?.....21
Připravujeme.....23
Procvičujeme svou paměť.....25

Úvodní slovo

Vážení klienti a jejich rodiny,

dostává se Vám do rukou 1. číslo Domovského zpravodaje SANATORIA TOPAS Holice. Jeho autorkami, a za to jim patří velké poděkování, jsou sociální pracovnice Aneta Ungrádová a Kristýna Venclová. Ve čtvrtletních intervalech Vás budeme informovat o dění v našem sanatoriu. Naleznete zde fotografie z uplynulých akcí a oslav. Zpravodaj bude dostupný ve všech veřejných prostorách našeho domova.

Samozřejmě nás potěší, když nás oslovíte s postřehy, nápady nebo výtkami, protože naším jediným a největším cílem je spokojený klient a jeho rodina.

Jsme si vědomi, jak těžké je učinit rozhodnutí, které se týká umístění blízkého seniora v zařízení našeho typu. V životě však nastene chvíle, kdy je toto nezbytné a jediné řešení. Věřte, že se snažíme, aby bylo o naše klienty postaráno s maximální empatií, úctou a pokorou, které jejich rozpoložení vyžaduje.

Za celý kolektiv SANATORIA TOPAS, přeji všem krásné podzimní dny.

Alena Holoušová VS

Seznámení se zaměstnanci

Monika Utratilová

Ředitelka zdravotní a sociální péče

Tel.: 703 144 590
Email.: monika.utratilova@sanatorium-topas.cz

Alena Holoušová

Vrchní sestra

Tel.: 739 721 124
Email.: alena.holousova@sanatorium-topas.cz

Aneta Ungrádová, DiS.

Sociální pracovnice

Tel.: 778 444 920
Email.: aneta.ungradova@sanatorium-topas.cz

Kristýna Venclová, DiS.

Sociální pracovnice

Tel.: 607 023 050
Email.: kristyna.venclova@sanatorium-topas.cz

Ambulantní sestra

Diana Langerová

Staniční sestra 1. a 2. patro

Gabriela Piwowarská

Staniční bratr 3. a 4. patro

Jan Malyš

Krásné NAROZENINY

Život Ti píše zas o rok víc,
slovíčkem psaným chci tedy říct:
„Žij podle svého, měj pevné zdraví,
narozeniny oslav, tak jak se slaví.
Popíjej víno, písničku zpívej,
s veselou náladou se na svět dívej“

ČERVENEC

Bolehovská Zdenka	1. 7.
Dastliková Zdenka	2. 7.
Bartošová Vlasta	8. 7.
Vítkova Jaroslava	9. 7.
Kerclova Božena	11. 7.
Ing. Řehákova Eliška	13. 7.
Marvan Oldřich	18. 7.
Syruček Pavel	19. 7.
Rambousková Marie	20. 7.
Engelmajerová Miluška	21. 7.
Bičišťová Anna	22. 7.
Polenský Josef	25. 7.
Jecelínová Marie	26. 7.
Tichá Jiřina	28. 7.

SRPEN

Nowaková Jiřina	2. 8.
Brunclík Milan	4. 8.
Jedličková Miroslávka	7. 8.
Kubatová Miluška	8. 8.
Větrovcová Věra	9. 8.
Martinková Eva	13. 8.
Lobová Zdeňka	15. 8.
Bejr Miroslav	16. 8.
Bock Jan	16. 8.
Pospišilová Miluše	22. 8.
Josifová Hana	23. 8.
Šejnohová Ludmila	23. 8.
Divišová Karla	24. 8.
Fiala Ernest	25. 8.

ZÁŘÍ

Vítková Libuše	4. 9.
Rousková Jana	5. 9.
Balcarová Marie	9. 9.
Horak Josef	9. 9.
Tůma Vladimír	11. 9.
Peška Pavel	14. 9.
Ing. Hájek Evžen	20. 9.
Maléř Tomáš	20. 9.
Švestková Vlasta	24. 9.
Krčmář Vladimír	25. 9.
Hornych Josef	26. 9.
Davidová Věra	28. 9.
Kořínkova Antonie	29. 9.

Všem oslavencům, kteří slavili narozeniny v těchto měsících, přejeme hodně zdravíčka, štěstíčka a spokojenosti do dalších let.

Obyvatelé a zaměstnanci Sanatoria Topas.

Oslavy narozenin napomáhají dobrým vztahům mezi klienty navzájem, protože poskytují prostor pro společné povídaní a sdílení radosti. Setkaní u takovéto příležitosti může napomoci i tomu, aby si nový klient zvykl na nové prostředí domova, vytvořil si nové přatelé a cítil se zde přijemně. Součástí každé oslavy je květinová výzdoba a něco dobrého na zub. Aktivizační pracovnice společně s ostatními klienty předávají oslavencům přáníčko a malou pozornost. Neváhejte se tedy do života v domově zapojit. Oslavy narozenin se usktečnily dne 18. 7. 2018, 23. 8. 2018 a 13. 9. 2018.

Momentky z oslav

Společenské okénko

Od července 2018 jsme mezi námi přivítali nové obyvatelé.

Paní Drahomíru Duškovou z Hradce Králové.

Pana Karla Mikysku z Kostelce nad Orlicí.

Pana Josefa Horáka z Holic.

Paní Naděždu Ondráčkovou z Holic.

Pana Zdeňka Šofra z Pardubic.

Paní Danušku Macků z Dolních Ředic.

Paní Antonii Hellovou z Dobrušky.

Paní Marii Radilovou z Pardubic.

Pana Josefa Vaňka z Hradce Králové.

Pana Miloslava Nováka ze Sezemic.

Paní Marii Laksarovou z Holic.

Nejlepší terapeut má srst a čtyři nohy

Canisterapie znamená v překladu léčebný kontakt psa a člověka. Pes už svou přítomností dokáže vyvolat dobrou náladu všude tam, kde je ji nedostatek. A o tom, že úsměv léči, není pochyb. Většina z těch, kteří mají doma čtyřnohého psího kamaráda, nám dá jistě za pravdu, že rčení ,,pes nejlepší přítel člověka“ není pouhou frází. Canisterapie probíha pod vedením canisterapeutky Jitky Kamenické a většinou ve spolupráci se zaměstnanci. Může být prováděna, jak individuálně, tak skupinově. Vždy záleží na konkrétních potřebách klienta. Canisterapie přispívá také k rozvoji jemné a hrubé motoriky, podněcuje verbální a neverbální komunikaci, orientaci v prostoru, dále dochází k nácviku koncentrace a zvyšení pozornosti, rozvoji sociálního cítění a zlepšení kvality života.

„Pes je jediné stvoření, které Vás miluje

víc než sebe“

„Jakmile jednou podrbete psa,

máte navždy o zábavu postaráno“

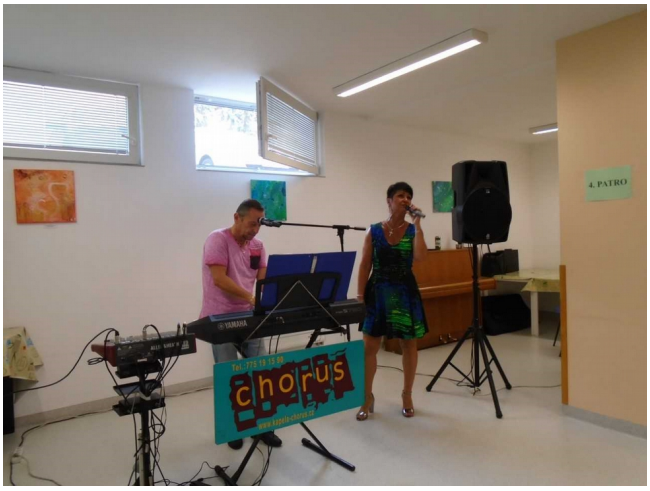
Muzikohraní

Dne 04. 09. 2018 se konalo v našem domově muzikohraní pod vedením členů muzikoterapeutické asociace pana Jiřího Hampla a paní Ivany Guzkové, kteří nejdříve zazpívali a zahráli klientům lidové písničky. Klienti byli aktivně zapojeni hrou na rytmické melodické nástroje, např. handpan, boomuhackers, tamburíny a další.

Záblesky života v domově

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

Domovem se linuly písně zlatých slavíků



V úterý 28. 8. 2018 proběhlo v našem zařízení vystoupení kapely Chorus. Kapela si připravila pro naše klienty pásmo písní v lidovém tónu, jako např.: Škoda lásky, Jetelíček u vody, Hu a Hu, Morava, krásná zem, dále hity od Karla Gotta a Waldemara Matušky, které udělaly radost všem posluchačům z řad našich klientů. Kapela byla založena v roce 1992. Jejich repertoár se skládá z mnoha žánrů (swing, rock, pop, jazz). S touto kapelou se rozhodně nevidíme naposledy.

Grilování

Směs vůně kouře a grilovaného masa vyvolává kulinářské zážitky ještě před pozřením prvního sousta. Aktivizační pracovnice společně s našimi klienty připravily grilované klobásky, které si s chutí vychutnaly.

„Nezáleží na tom, jak se vaří, ale s jakou láskou se to dává dohromady“

„Dobrá tabule je prvním poutem dobré společnosti“

Varhanní koncert v kostele sv. Martina

Dne 25. 09. 2018 se konal v kostele Sv. Martina varhanní koncert. Na varhany hrála paní Radka Piskačová, která učí na Zakladní umělecké škole v Pardubicích. Klienti měli možnost slyšet skladby např.: od J. S. Bacha, W. A. Mozarta, B. Martinu a dalších hudebních skladatelů. Doprovod na koncert pomohli zajistit žáci z 8. a 9. ročníku Základní školy v Holicích. Jejich spolupráce si moc vážíme a těšíme se na další.

Udělejte si s námi domácí lívance

Kdo by nemiloval lívance. Jemné nadýchané placičky, které se dají kombinovat s jogurtem, oblíbeným džemem či čerstvým ovocem. Lívance je možné připravit i na slano. Variací je spousta. My jsme si k nim dopřáli domácí ostružinovou marmeládu. Doufáme, že Vám bude chutnat stejně jako našim klientům. Přejeme Vám doubrou chuť.

Ingredience:

½ balíčku	balíčku prášek do pečiva
300 g	polohrubá mouka
¼ lžičky	sůl
1 lžíce	cukru krupice
2 ks	vejce
500 ml	mléko
	olej

Na potření: ostružinová marmeláda

Postup: Mouku smícháme s práškem do pečiva, solí a cukrem. Potom do sypké směsi přidáme vejce a prošleháme. Ke směsi ještě přilijeme vlažné mléko. Těsto necháme chvilku odpočinout. Mezitím rozehřejeme olej. Z těsta na pánvi tvarujeme lívance, které po obou stranách dozlatova usmažíme. Hotové lívance bohatě potřeme marmeládou podle vlastní chuti.

Vhodná obuv pro seniory

Spolu s přibývajícími léty se vyplatí dbát na výběr obuvi. Bolavým kloubům, které nás ve vyšším věku mnohdy trápí, uleví vhodná podešev. Správná volba podrážky zase může zamezit pádu.

Jaké chyby při výběru bot lidé často dělají?

Spoléhají se na to, že mají celý život stejnou velikost obuvi. Neuvědomují si ale, že lidská noha se stejně jako celé tělo může s věkem měnit. To, co nám sedělo ve třiceti letech, nemusí vyhovovat v šedesáti. Číslování bot se navíc mezi jednotlivými výrobci často liší, vnitřní délka stélky nemusí odpovídat uváděné velikosti. Proto je nutné boty vyzkoušet na obou nohách a projít se v nich.

V čem je výběr obuvi pro starší ročníky specifický?

Určitě je vhodné samotný nákup obuvi přesunout do odpoledních hodin. V té době je noha nejobjemnější. Právě ve vyšším věku nejsou otoky končetin žádnou výjimkou, na což je určitě nutné brát zřetel. Vzhledem k tomu, že v pokročilejším věku začíná mít mnoho lidí také problémy s klouby, doporučuji vyhýbat se botám s tvrdou nepoddajnou podevší, která není ke kloubům šetrná. A volit namísto toho měkkou a lehkou podešev, která je dobře odpružená.

Jaké potíže může starším lidem způsobit nevhodná obuv?

Pokud má bota nevhodnou úpravu podrážky, může hrozit uklouznutí. Takový pád mívá zvláště pro starší ročníky mnohdy vážné následky. Proto by si měli vybírat obuv s podrážkou z kvalitního nesmekavého materiálu se vzorkem, který má dobrou přilnavost k povrchu i na kluzké ploše.

Další problém pak nastává, pokud si koupí nepadnoucí boty s tím, že se časem na noze přizpůsobí. Většinou se to nestane a nošení vede k deformaci chodidel, například ke vzniku kladívkových prstů nebo vybočení palce. Nošení takové obuvi je mnohdy bolestivé, nepříjemné a způsobuje vznik oděrek. Bota prostě musí padnout hned při zkoušení.

Nevhodná obuv!

Dobrá volba!

„Hádej, kde jsme?“

Město, které společně navštívíme se nachází přibližně 14 km východně od krajského města Pardubice. Žije zde přibližně 6 500 obyvatel. Území dnešního města bylo osídleno až koncem 13. století. V té době začaly vznikat lánové vsi a jednou z nich byl Ekleinsdorf, jenž je prvně písemně zmiňován roku 1336. V té době patřily do chvojenovského panství, jehož majitelem byl český král Jan Lucemburský. Od poloviny 14. století patřila ves Šternberkům.

Roku 1493 se osada stala městečkem, které bylo zbaveno od platby daní, jeho obyvatelé nemuseli chodit robotovat na panské a navíc získali právo vařit pivo. Roku 1680 město získalo právo pořádat tři výroční trhy a sobotní týdenní trhy. Asi o 80 let později, postihla město katastrofa, když je v rámci sedmileté války vypálila pruská vojska. Během předposlední dekády 18. století vládl rakouské monarchii Josef II., který ve městě roku 1786 povolil pořádání týdenních trhů na přízi.

Během 19. století vznikl ve městě sbor dobrovolných hasičů (1875) a byla sem též přivedena železniční trať vedoucí z Chrudimi do Borohrádku.

Dále v roce 1922 navštívil Holice prezident Tomáš Garrigue Masaryk, kterého zde provázel tehdejší ministr národní obrany František Udržal, jenž pocházel ze sousední Dolní Rovně. V roce 1931 došlo k rozvoji sídla a a tím i k jeho povýšení. Na konci druhé světové války byla při těžkých bojích a bombardování zničena zdejší radnice.

V roce 2003 navštívil město prezident České republiky Václav Klaus, který během své návštěvy odhalil pomník upomínající na Masarykovu návštěvu v roce 1922.

Významní rodáci tohoto města jsou například: Michal Dalecký (herec), Karel Malich (výtvarník), Jan Kačer (herec, režisér), Karel Dudych (architekt), Emil Holub (cestovatel).

Víte, kam jsem se společně zatoulali???

Ano, jsme v Holicích

Připravujeme...

ŘÍJEN

1. 10. 2018	(9:15 hod)	Navštěva kadeřnic SPŠCH Poděbradská
3. 10. 2018	(14:00 hod)	Bohoslužba – Církev adventistů sedmého dne
9. 10. 2018	(9:15 hod)	Muzikohraní
11. 10. 2018	(14:00 hod)	Oslava narozenin
16. 10. 2018	(14:00 hod)	Kouzelník
17. 10. 2018	(14:00 hod)	Bohoslužby – Československí církev husitská (farařka Mgr. Tereza Koselová Šmejdová)
19. 10. 2018	(9:15 hod)	Muzikohraní
24. 10. 2018	(14:00 hod)	Bohoslužba – Církev římskokatolická (farař PhDr. Radek Martinek, Ph.D.)
30. 10. 2018	(13:30 hod)	Canisterapie

LISTOPAD

14. 11. 2018	(14:00 hod)	Bohoslužba – Českobratrská církev evangelická (farař Mgr. Dušan Ehmig)
16. 11. 2018	(9: 15 hod)	Muzikohraní
21. 11. 2018	(14:00 hod)	Bohoslužba – Československá církev Husitská (farařka Mgr. Tereza Koselová Šmejdová)
26. 11. 2018	(9:15 hod)	Muzikohraní
28. 11. 2018	(14:00 hod)	Bohoslužba – Církev římskokatolická (farař PhDr. Radek Martinek, Ph. D.)
29. 11. 2018	(9:15 hod)	Muzikohraní

Klientům příjde zahrát na harmoniku pan Janeba (termín akce bude upřesněn).

PROSINEC

V prosinci se budeme pomalu připravovat na vánoční svátky. Čeká nás tedy pečení cukroví a výzdoba našeho domova. Zpříjemnit chvíle nám příjdou děti z Mateřské školy E. Holuba, které si připravily pro naše klienty vystoupení. Dále nás bude čekat Vánoční koncert dechového orhestru BAŠAPA a v neposlední řadě si také zazpíváme s pěveckým sborem Radost. Další akce budeme doplňovat v průběhu následujících měsíců.

Program je pravidelně zveřejňován na webových stránkách Sanatoria Topas s.r.o

Procvičujeme svou paměť

VŠECHNY ODPOVĚDI ZAČÍNAJÍ NA V

1. Kdo řídí povoz s koňmi?
2. Jak se říká vedoucímu v ozbrojených složkách?
3. Co je opakem tykání?
4. Jak se jmenuje nejdelší řeka na Slovensku?
5. Který svatý je považován za hlavního patrona České země?
6. V jakém sportu nás reprezentuje Ondřej Synek?
7. Jak se řekne podvrtnutí kotníku?
8. Nahraďte slovo sopka.
9. Doplňte známé přísloví – Lepší ……. v hrsti, než-li holub na střeše.