

ČTVRTLETNÍ NOVINKY Z TOPASU



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

Obsah

Úvodní slovo vrchní sestry.....	3
Velikonoce.....	4
Velikonoční výzdoba v našem domově.....	6
Narozeniny klientů.....	8
Společenské okénko.....	12
Záblesky života v domově.....	13
První máj, lásky čas.....	15
Kopretinové odpoledne.....	16
Na co nesmíme v létě zapomínat.....	18
Jak se účinně chránit před sluncem.....	19
„Hádej, kde jsme?“.....	20
Připravujeme.....	23
Procvičujeme svou paměť.....	24

ÚVODNÍ SLOVO VRCHNÍ SESTRY



LÉTO BUDIŽ POCHVÁLENO

Slova klasika – básníka Fráni Šrámka mají hodně do sebe. Léto je čas barev a žhavého slunce, dozrávajících malin, luk provoněných posečeným senem, naplno znějících serenád cvrčků nebo jen čas pro příjemně vanoucí chladivý větřík. Léto se vyznačuje svěžestí, je příjemné, rozmarné a poskytuje mnohé. Léto, to je být všude tam, kde je hezky, kde člověk najde vnitřní klid a vyváženost, načerpá novou energii.

I u nás v SANATORIU TOPAS se snažíme, abychom udělali našim klientům léto, co možná nejpříjemnější. Dostatek tekutin, pokrývky hlavy, opalovací krémy, procházky v dopoledních hodinách, častější sprchy, ventilátory ve společných prostorech, to je automatické. Podpora rodiny a společně prožitý čas s ní, to bohužel neumíme. Věřím, že podle svých možností se i rodiny pokusí našim klientům proslunit léto. To je totiž ta nejlepší medicína.

Vrchní sestra,
Alena Holoušová



VELIKONOCE



Patří k vrcholům církevního roku a pro křesťany byly vždy nejdůležitějšími svátky. Jsou oslavou z mrtvýchvstání Krista po jeho ukřižování. Noc, kdy Kristus zázračně vstal z mrtvých, se začala označovat jako Velká noc, noc největšího tajemství – odtud název Velikonoce.

Oslavy velikonočního období však mají mnohem starší tradici, která souvisí s příchodem jara, slunce, tepla a koncem zimy. Naději na dobrý a úrodný rok se snažili naši předkové podpořit různými pověřivými obřady a rituály, z nichž některé byly promíseny s rituály z dob Keltů, Germánů a Slovanů. V zemích křesťanského světa je jen málo lidí, kteří by Velikonoce nevnímali jako důležitý svátek.

Velikonoční pondělí v letošním roce připadá na 22. dubna. Termín Velikonoc je pohyblivý a pro každý rok se musí znovu vypočítat. V 6. století vznikl alexandrijský způsob výpočtu, který vychází ze zásady slavit Velikonoce po prvním jarním dni a prvním úplňku. A protože se velká noc odehrála ze soboty na neděli, jedná se tak o neděli po prvním jarním úplňku.

14. 04. Květná neděle: Byla ve znamení Kristova vjezdu do Jeruzaléma a jeho vítání



palmovými ratolestmi. U nás tuto funkci převzali větvičky jívy, které lidé přinášeli do kostela k posvěcení. Květná neděle byla také jedním z dnů, kdy se vynášela smrt.

17. 04. Škaredá (sazometná, smetná) středa: V tento den se prý Jidáš zamračil na



Krista a v tento den ho také zradil. Proto se nikdo nesmí mračit, jinak mu to zůstane po celý rok.

18. 04. Zelený čtvrtek: Název je odvozen od zeleného roucha užívaného v kostele, nebo od pověry. Že se toho dne musí jíst pouze zelená strava pro očistu těla. Také se pekly jidáše.

19. 04. Velký pátek: Je dnem smutku a nejtišším dnem v roce. Nekonají se mše, nezvoní zvony ani nehrají varhany. V kostelích se zdobily boží hrobky květinami a svíčkami. V pátek se hráli pašijové hry připomínající poslední dny Kristova života. Lidé věřili, že je to den plný záhad a kouzel, proto se v tento den nesmělo pracovat a vykonávalo se plno zvyků a obyčejů.

20. 04. Bílá sobota: Posledním dnem dlouhého půstů. Páteční ticho vystřídal zvonění zvonů, hudba a zpěv. Před noční bohoslužbou, nazývanou vigilie (bdění), se posvětil oheň rozdělaný před vchodem kostela a od něho se zapálil tzv. paškál – velká svíce, která přenesla oheň do kostela.

21. 04. Hod Boží velikonoční: Připomínal, že podle legendy Kristus vstal z mrtvých za svítání prvního dne po sobotě. V minulosti byla spojená dopolední bohoslužba se svěcením velikonočních pokrmů, které dostávala i domácí zvíř a to vše pro dobrý a úrodný rok

22. 4. 2019 Velikonoční pondělí: Není církevní svátek a však z pohledu lidových tradic je však nejdůležitějším dnem, neboť se v něm odbývá pomlázka. Nejstarší záznamy o mrskání neboli pomlazení pocházejí z přelomu 14. a 15. století a hovoří se o šlehání metlami z mladých vrbových proutků.



Velikonoční výzdoba v našem domově

Děkujeme klientům a aktivizačním pracovnícím za nádhernou velikonoční výzdobu, která dodala našemu domovu barevnost, harmonii a jarní náladu. Během prvních jarních dnů jsme přivítali v naší zahradě nové přírůstky, které jsme si hned všichni zamilovali.





NAROZENINY NAŠICH KLIENTŮ



DUBEN

Bartoníček Josef	3. 4.
Havlíková Jitka	10. 4.
Polednová Jiřina	11. 4.
Klempíř Jaroslav	12. 4.
Voleská Marie	12. 4.
Koudelová Alena	14. 4.
Jarolím Luděk	15. 4.
Špačková Zdenka	17. 4.
Ročková Jiřina	23. 4.

KVĚTEN

Půlpánová Hana	4. 5.
Zemanová Valerie	5. 5.
Hečková Drahomíra	10. 5.
Vondroušová Věra	10. 5.
Šiftová Vlasta	11. 5.
Michálková Libuše	12. 5.
Vorel Jaroslav	14. 5.
Faltus Vladimír	17. 5.
Balcar Oldřich	19. 5.
Zuzánek Josef	20. 5.
Riegrová Vlastimila	27. 5.

ČERVEN

Chotěnovský Pavel	2. 6.
Černá Květuše	9. 6.
Nasvetr Josef	15. 6.
Fialová Gizella	19. 6.
Taliánová Milada	19. 6.
Meskař Václav	20. 6.
Nasvetrová Zdeňka	20. 6.
Těšínská Věra	20. 6.
Filip Stanislav	22. 6.
Hronek Ladislav	22. 6.
Hrabánková Jitka	26. 6.
Radilová Marie	26. 6.
Müller Karel	28. 6.
Spálenská Miloslava	28. 6.
Uhnava Olga	28. 6.



Přijměte naše blahopřání k narozeninám.

Hodně zdraví, štěstí a mnoho hezkých chvil

přejí zaměstnanci Sanatoria Topas.

Něco málo z našeho narozeninového alba

Dne **11. 04. 2019** se uskutečnila oslava narozenin klientů narozených v měsíci dubnu.



Dne **23. 05. 2019** se uskutečnila oslava narozenin klientů narozených v měsíci květnu.



Dne **27. 06. 2019** se uskutečnila oslava narozenin klientů narozených v měsíci červnu.



Na narozeninové oslavě je každý klient obdarován květinou, přáníčkem a výborným dortem. Nezapomínáme také na přípitek vaječným likérem, který mají klienti rádi. Na oslavách jsou vítáni i rodinní příslušníci.



Společenské okénko

Od dubna 2019 jsme mezi námi přivítali nové obyvatele.

Paní Boženu Šírovou z Pardubic.

Pana Jindřicha Kunu z Pardubic.

Pana Jaroslava Klempíře z Holic.

Paní Zdeňku Nasvetrovou z Jaroměře.

Pana Josefa Nasvetra z Jaroměře.

Paní Květuši Kuncovou z Holic.

Paní Milenu Dernerovou z Hradce Králové.

Paní Marii Shejbalovou z Pardubic.

Paní Matildu Kadavou z Rohovládové Bělé.

Pana Mirumila Janyho z Pardubic.

Paní Alenu Daňkovou z Pardubic.

Paní Ivanku Stloukalovou z Hradce Králové.

Paní Evu Moravcovou z Pardubic.

Paní Dobroslavu Šebkovou z Pardubic.

Záblesky života v domově

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

DUBEN 2019

Jarní pásmo - dne **16. 04. 2019** nás navštívila Základní škola Holubova a společně s našimi klienty přivítala jaro. Na zahájení si školáci připravili jarní pásmo básniček, říkanek a písní.



Velikonoční pomlázka – v době velikonočních svátků byla atmosféra domova laděna tematicky. A to nejen výzdobou na chodbách, ale i činnostmi, které se u nás odehrávaly. Společně jsme pekli jidáše, nádivku a zdobili kraslice. Dne **18. 04. 2019** proběhlo velikonoční koledování, kterého se svědomitě ujaly aktivizační pracovnice.



Čarodějnice – jako každý rok, tak i letos jsme si společně užili **30. 04. 2019** pálení čarodějnic. Nechyběly právě nefalšované čarodějnice, které se postaraly o zábavu. Odpoledne bylo zpestřené grilováním klobásek.



PRVNÍ MÁJ, LÁSKY ČAS

V České republice je První máj tradičně chápán jako svátek zamilovaných a celý květen jako měsíc lásky. S tímto pojetím je tradičně spojena především noc předcházející prvnímu květnu zahrnující stavění a hlídání máje, vylévání cestiček z hašeného vápna smíšeného s vodou mezi domy milenců a malování vápnem srdcí a nápisů na jejich vrata. Na První máj se také líbají zamilované páry pod rozkvetlým stromem. Podle etnografky Kláry Posekané se nejedná o starý zvyk, mohl vzniknout okolo 20. století a pravděpodobně v městském prostředí, snad v souvislosti s Karlem Hynkem Máchou a Petřínem. Za vhodný strom bývá nejčastěji považována třešeň, višěň, jabloň či bříza.



Karel Hynek Mácha -Máj

Byl pozdní večer – první máj,
večerní máj – byl lásky čas.
Hrdliččin zval ku lásce hlas,
kde borový zaváněl háj.
O lásce šeptal tichý mech,
kvetoucí strom lhal lásky žel,
svou lásku slavík růži pěl,
růžinu jevil vonný vzdech.
Jezero hladké v křovích stinných
zvučelo temně tajný bol,
břeh je objímal kol a kol,
a slunce jasná světů jiných
bloudila blankytnými pásky,
planoucí tam co slzy lásky.





KOPRETINOVÉ ODPOLEDNE



V sobotu **08. 06. 2019** jsme pořádali již 3. rokem kulturní akci s názvem Kopretinové odpoledne, které jsme pojali jako den otevřených dveří pro veřejnost a zároveň setkání klientů a rodinných příslušníků se zaměstnanci Sanatoria Topas. Pro návštěvníky byl připraven bohatý kulturní program. Po celou dobu akce bylo zajištěno drobné občerstvení ve formě grilovaných klobás, buřtů, domácího štrůdlu a koláčků z vyhlášené pekárny. K pití bylo zajištěno pivo, pito a limonády. Všechno občerstvení bylo pro návštěvníky zdarma. Akci jsme doplnili o stánek s pravou italskou zmrzlinou s příchutí mango a černý rybíz, italskou kávou a osvěžujícími domácími limonádami. Pro nejmenší byl připraven skákací hrad. Vstupné na Kopretinové odpoledne bylo dobrovolné. Výtěžek ze vstupného bude použit na ozvučení kinosálu pro klienty. Kopretinové odpoledne bylo zahájeno ve 14:00 hodin proslovem vrchní sestry Aleny Holoušové, která všechny návštěvníky srdečně přivítala, představila účinkující a uvedla program. Dále návštěvníky informovala, že tato akce je možnost, jak se sblížit s rodinnými příslušníky a zpříjemnit si společně odpoledne. Závěr proslovu ukončila citátem od Coco Chanel „Žijeme jen jednou, tak by to měla být zábava“. Po proslovu se ujala zpěvu pardubická kapela Chorus, kterou již znáte z našeho časopisu. Tato kapela byla založená v roce 1992 a letos oslaví své 27. výročí od svého založení. Kapela si pro návštěvníky připravila pásmo lidových písní a známých hitů, např.: od Karla Gotta a Walderama Matušky. Vystoupení se líbilo všem věkovým kategoriím. Baletní vystoupení nám předvedly malé tanečnice ze Základní školy Karla Malicha na téma Labutí jezero. Aerobic centrum Pardubice předvedlo vystoupení, které bylo inspirováno olympijskou vítězkou Ester Ledeckou. V závěru našeho programu zahrál Dechový orchestr ZUŠ Holice. Kopretinové odpoledne bylo ukončeno v 17:00 hodin. Doufáme, že se Vám toto společné odpoledne líbilo a užili jste si ho stejně jako my. Na závěr našeho článku by jsme rádi poděkovali všem, kteří se na Kopretinovém odpoledni podíleli.





Na co nesmíme v létě zapomínat



Léto je za rohem a spolu s ním i dlouhé dny, prosluněná odpoledne a především vysoké venkovní teploty. Právě ty mají zásadní vliv na náš organismus. Je důležité, abychom během horkých dnů měli stále před sebou skleničku s nápojem. V opačném případě nám hrozí dehydratace, která způsobuje závrať, zvýšený tep, vysoký krevní tlak, bolest hlavy a další životu nebezpečné komplikace.

I když všichni tušíme, že pravidelný pitný režim je pro naše tělo důležitý, občas se stane, že přes den žízeň nepociťujeme a večer si vzpomeneme, že jsme měli sotva dva loky vody. Minimálně bychom měli vypít 2 litry tekutin denně. Přeslazené limonády, káva nebo alkohol rozhodně nejsou ideálními nápoji v boji proti dehydrataci. Sklenička vody nebo neslazeného čaje by měla doprovázet každý jídelní chod a zároveň by měla být naším společníkem při všech našich aktivitách. Ať již venkovních nebo ve vnitřních prostorách domova.

Pojďme společně zapracovat na našem pitném režimu, abychom si léto užili bez zbytečných nepříjemností.



Jak se účinně chránit před sluncem

Sluneční paprsky nás nabíjejí energií. Někteří jedinci vášnivě milují opalování, jiní vyráží za outdoorovými sporty, na zahrádky a chalupy, a při tom také vystavují své tělo slunci. Aby opálení bylo nejen krásné, ale i zdravé, je dobré vědět, jak se před sluncem chránit. Nadměrné vystavování se slunci je nebezpečné, když nepoužíváte ochranné



přípravky. Kromě nezbytných krémů je důležitá také pokrývka hlavy a brýle, triko či jiný oděv na ochranu ramen před spálením. Rozhodně se vyhýbejte nadměrnému slunění v době, kdy je slunce nejintenzivnější, tj. mezi 11. a 15. hodinou. Nešetřete na opalovacích krémech a používejte je často, těsně před začátkem slunění, po koupání, sprchování nebo osušení ručníkem.

Druhy opalovacích krémů

- ✓ nízká ochrana má faktor 6-10
- ✓ střední ochrana 10-30
- ✓ vysoká je nad 30
- ✓ nejvyšší bezpečí poskytuje faktor nad 50 - ten je vhodný k moři a pro malé děti v jakémkoli podnebí

Kvalitní opalovací krém by měl mít ochranu před UVB A UVA zářením. Toto záření způsobuje stárnutí pokožky. Přípravky jsou obvykle voděodolné a hydratační.



„Hádej, kde jsme?“

Obec, kterou dneska navštívíme, vznikla pravděpodobně v polovině 13. století (první písemná zmínka se datuje k roku 1336), kdy byli pozváni do Čech němečtí kolonizátoři, aby zakládali osady.

Osada byla původně zbožím královským. Ve druhé polovině 14. století se stala vlastnictvím Šternberků. Další významní majitelé byli Slavníkovci a hlavně Pernštejnové, za jejichž panování obec rozkvetla a nabyla na významu.

Kostel sv. Petra a Pavla v Komárově dostal dnešní podobu v roce 1877. Škola byla v Komárově postavena roku 1845.

V Litětínách byla postavena škola v roce 1867 na místě dnešního obchodu. V roce 1912 byla dostavěna nová školní budova a opatřena hodinami. Stará škola byla prodána.

Původním centrem byla nynější část Horní Roveň, kde bývala rychta s "vejsadní krčmou". Se stavbou osady byl postaven i dřevěný kostelík, na jehož místě byl roku 1699 postaven barokní kostel svaté Kateřiny. V 16. století byla naproti kostelu postavena škola.

Mezi nejvýznamnější rodáky patří pan Josef Shejbal, Rudolf Beránek a František Kovaříček.



ANO, JSME
V DOLNÍ ROVNI....





Připravujeme.....

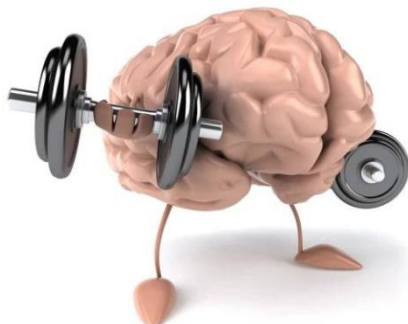
ČERVENEC

2. 7.	10:00 PROFESORKA JANEČKOVÁ - HUDBA
10. 7.	10:00 MUZIKOTERAPIE
11. 7.	13:30 CANIS-TERAPIE
17. 7.	14:00 BOHOSLUŽBA
22. 7.	09:30 CANIS-TERAPIE
23. 7.	09:30 DRAVCI – DOTKNI SE KŘÍDEL
25. 7.	10:00 BOHOSLUŽBA
30. 7.	13:30 OSLAVA NAROZENIN

SRPEN

12. 8.	13:30 CANIS-TERAPIE, KOČIČÍ KAVÁRNA
15. 8.	10:00 MUZIKOTERAPIE
20. 8.	13:30 OSLAVA NAROZENIN
22. 8.	09:30 CANIS-TERAPIE
28. 8.	10:30 BOHOSLUŽBA

Procvičujeme svou paměť



Lepší paměť pro lepší život

Přiřadte k názvu stromů jejich plody:

dub	jeřabina
jírovec	jablko
borovice	kaštan
buk	žalud
líška	šiška
jalovec	„nos“
ořešák	bukvice
jeřáb	oříšek
javor	ořech
jabloň	jalovčinka

