

Život v Domově

SeneCura SeniorCentrum Liberec

Vydání 1/2022



SLOVO ÚVODEM

Jsme uprostřed jara a pomalu nám začíná léto, dýcháme čerstvý příjemný vzduch, zelenají se naše terasy, slyšíme zpěv ptáků, a navracíme se do „starých kolejí“ v chodu našeho Domova.

Covidovou dobu jsme překonali, přečkali, dá se říci, že zdárně, i když jsme opět museli, a to velmi neradi, na nějakou dobu Domov uzavřít.

Doufáme, že se tato doba již nevrátí a my se budeme moci plně věnovat našim klientům, aktivizacím, pobytem venku na terase i zahrádce a užívat si jarní a letní dny.

Máme v plánu plno akcí, mnoho plánů a tak si dobu izolací a karantén vynahradiť.

Budte u toho s námi, i třeba prostřednictvím našeho nového čísla časopisu ☺

Lucie Čechová, ředitelka



OBSAH VYDÁNÍ

Str. 2 – Slovo úvodem

Str. 3 – Nové tváře v SeniorCentru

Str. 3 – Veronika Pustajová

Str. 4 – Trénink těla

Str. 5 – Trénink mysli

Str. 7 – Křížovka s tajenkou – 1. část

Str. 7 – Lukáš Pokorný

Str. 10 – Křížovka s tajenkou – 2. část

Str. 11 – Hra Ubungo

Str. 11 – Hra Nimble

Str. 12 – Křížovka s tajenkou – 3. část

Str. 12 – Hra Pantomima

Str. 13 – Křížovka s tajenkou – 4. část

Str. 14 – Hra Inkognito

Str. 14 – Chcete být milionářem

Str. 14 – Zimní vědomostní turnaj 2022

Str. 15 – Křížovka s tajenkou – 5. část

Str. 16 – Přínosy sociálních vztahů

Str. 17 – Křížovka s tajenkou – 6. část

Str. 19 – Křížovka s tajenkou – 7. část

Str. 19 – Arteterapie s mandalou

Str. 20 – Křížovka s tajenkou – 8. část

Str. 23 – Křížovka s tajenkou – 9. část

Str. 24 – Křeslo pro hosta

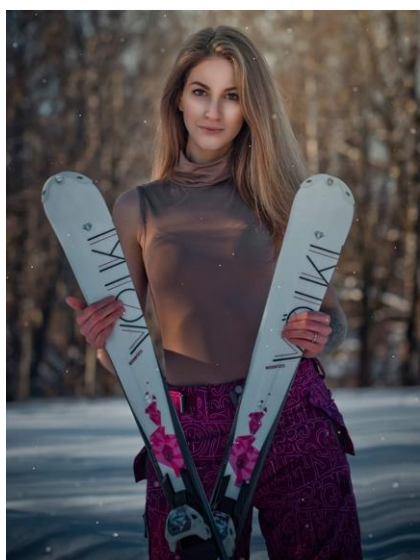
Str. 25 – Co nás čeká...

Nové tváře v SeniorCentru

Říká se, že změna je život. I v našem SeniorCentru jsou z řad personálu lidé, kteří mění své životy a svá zaměstnání. Dosavadní pracovníci odchází a noví přichází. Tak je tomu i v případě nové rehabilitační pracovnice a aktivizačního pracovníka, kteří se podíleli spolu se mnou na obsahu tohoto vydání. Za celý tým SeneCura vám přeji příjemné čtení, plno elánu a pozitivních myšlenek. Bc. Hana Lišková.

❖ Veronika Pustajová

Zdravím a přeji krásný den všem čtenářům,



Jmenuji se Veronika Pustajová a pracuji zde v domově jako pohybově aktivizační pracovnice. Pocházím z centra Českého Švýcarska, z malého města na severu Čech, nesoucí jméno Krásná Lípa. Od mala jsem byla vedena ke spoustě sportovním aktivitám a nejvíce mi k srdci přirostly jízda na koni, sjezdové lyžování a běh. Zajímám se také o zdravý životní styl, módu, fotografování, poznávání cizích kultur, aktuální dění ve světě, sebevzdělávání a neméně času věnuji moc ráda své rodině a přátelům. Vystudovala jsem Střední odbornou školu pro administrativu Evropské Unie v Praze, avšak po jejím ukončení jsem se vrátila zpět do rodného města a začala se zajímat o pomáhající profese.

Práci se seniory se věnuji od roku 2017. Tehdy jsem začínala pracovat na pozici přímé obslužné péče a postupem času mi do cesty přišly i další možnosti jako zajišťování aktivizačního a kulturního programu seniorům či asistování paní ředitelce. Za uplynulých pět let jsem se naučila spoustu zajímavých a přínosných věcí. Také jsem si doplnila znalosti a zkušenosti při několika vzdělávacích kurzech v tomto oboru, nevyjímaje rehabilitačního ošetřovatelství.

K práci pohybově aktivizační pracovnice v SeniorCentru mě přivedlo stěhování z Krásné Lípy do Liberce a hledání tak nového pracovního místa. Mým posláním a zároveň cílem je udržet klienty v tělesné i duševní kondici, protože správná motivace a dobře zvolený způsob pohybu dělá radost téměř každému. Velmi žádané jsou návštěvy naší tělocvičny, která je vybavena několika motomedy, rotopedem, běžeckým pásem, rehabilitačními schody a dalšími pomůckami pro aktivní cvičení. Klienti mají možnost také využití masáží či zajištění bezpečí a opory



při trénování chůze. Za klienty docházím i individuálně na pokoje, kde se společnými silami snažíme o zachování, obnovení či zlepšení jejich pohybových možností.

I když je tato práce náročná a člověk nese velkou zodpovědnost, přináší mi spoustu radosti v podobě úsměvů, pokroků a spokojenosti klientů a jsem velmi vděčná za každý den, kdy mohu dělat radost pohybem.

Trénink těla

Každý by se měl věnovat nějaké formě pohybového programu bez ohledu na věk a fyzická omezení. Aby se i naši klienti udržovali v kondici, zajišťujeme pro ně pohybové aktivity a cvičení přizpůsobená a zaměřená na seniory. Zeptala jsem se Veroniky Pustajové, co si o fyzických aktivitách pro seniory myslí.

„Člověk byl stvořen k pohybu, pohyb je jeho přirozeností a každý v sobě má tento vzorec ukrytý, možná různě hluboko, ale má.“: říká Veronika.

„Fyzická aktivita je proto důležitá v každém věku. Jediné, na co je třeba myslet při práci se seniory, je pár základních pravidel. Každý pohyb volíme individuálně dle zdravotního stavu a potřeb klienta, cviky nikdy neprovádíme, pokud je doprovází bolest a snažíme se vždy myslet i na správné dýchání.“

„Důležitá je také ranní rozcvička, která pomáhá při celkové ztuhlosti těla, omezení pohybu v kloubech, uvolnění a prokrvení svalových partií a na místě je v neposlední řadě také pravidelnost cvičení.“



„Samozřejmostí je průběžné pozorování klientů, vnímání jejich přání a potřeb v dlouhodobém časovém horizontu a komunikace s nimi na dané téma. Z vlastních zkušeností mohu potvrdit, že výsledným efektem pravidelného pohybu je zachování schopnosti sebeobsluhy, úleva od bolestí, navýšení svalové hmoty, růst síly či zlepšení celkové životní pohody“.

Udržování fyzických schopností umožňuje větší autonomii, což má přímý dopad na lepší kvalitu života a fyzickou, duševní a emocionální pohodu. A čím méně se člověk cítí závislý, tím lepší je jeho sebevědomí a tím je zdravější.

Trénink mysli

Trénink mozku a mysli je další velmi přínosnou činností v každém věku a deskové hry jsou zábavným nástrojem, jak mysl trénovat. U starších lidí cvičení mozku podporuje pozornost a koncentraci a pomáhá také pracovat s pamětí. Navíc, když se to děje prostřednictvím her, lidé těží z hravého a sociálního aspektu, který tato činnost zahrnuje, což má pozitivní dopad na kvalitu jejich života.

Odborníci, kteří se zabývají seniory a pečují o ně, hraní stolních deskových her pro výše uvedené kladné stránky, doporučují. Hry jako například Člověče, nezlob se, karty, domino, šachy a další, jsou tradiční hry, které jednoduchým a atraktivním způsobem umožňují kognitivní stimulaci a zároveň pracují na integraci a sociálních vztazích. Také u nás v SeniorCentru jsou využívány jako terapie, i jako místo pro setkávání přátel. Výhody deskových her jsou různého druhu.



❖ **Výhody aktivizační - aktivují mozkové funkce a zlepšují kognitivní schopnosti:**

Začlenění deskových her do rutiny seniorů v domovech pro seniory má velmi důležitou terapeutickou složku, protože stimuluje kognitivní schopnosti, jako je pozornost, koncentrace nebo paměť. Hraní těchto typů her vyžaduje zapamatovat si některá pravidla, věnovat pozornost reakcím vašich protivníků nebo spoluhráčů a stanovit strategie, které vám umožní vyhrát. A k uvedení těchto mechanismů do pohybu je zapotřebí koncentrace. Tyto akce podporují plasticitu mozku a mohou být přesvědčivým faktorem při prevenci kognitivního poklesu.

❖ **Výhody komunikační - podporují sociální interakci a vzájemnou komunikaci:**

Když hrajete jako tým, je nutná dobrá komunikace se zbytkem spoluhráčů. Abyste dosáhli dohody o tom, jakou strategii v kteroukoli chvíli použít, musíte přemýšlet, jak postupovat, vyjádřit své myšlenky, porovnat názor partnera se svým vlastním a určit, který z nich by byl

nejplodnější. Uvažování a logika, stejně jako správný mechanismus komunikace, nutí mozek k procvičování.

❖ *Výhody socializační - zabraňují osamělosti a samotě:*

Setkávání se kolem deskové hry podporuje mezilidské vztahy, a bezpochyby umožňuje jejich lepší integraci a socializaci. Účast na společných aktivitách navíc zlepšují sebevědomí. Člověk je sociální bytost, která potřebuje být součástí skupiny, aby dosáhla větší pohody, a fyzické a duševní síly. Kromě toho vědecké důkazy naznačují, že socializace je jedním z nejprínosnějších faktorů pro stimulaci mozku.

❖ *Výhody vztahové - upevňují vzájemné vztahy mezi obyvateli:*

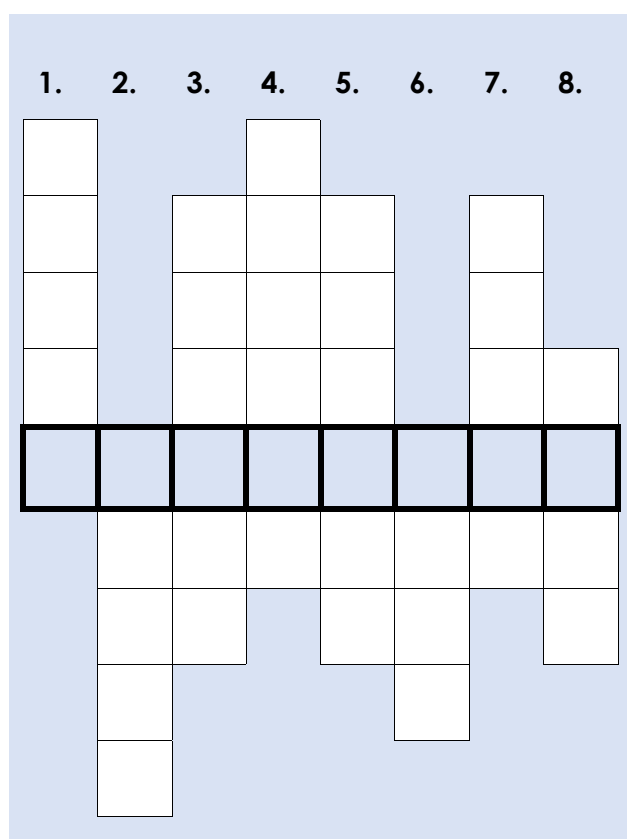
Účast v deskových hrách také posiluje vazby se zbytkem hráčů. Je to cvičení, kde se sdílejí koníčky, čas a zážitky. Je to nejlepší příležitost, jak si užít s přáteli. A to posiluje bezpečí každého člověka a mezilidské vazby.



Křížovka s tajenkou - přísloví

Zabavit se a potrénovat přitom mozek a mysl můžete i luštěním různých typů křížovek a hádanek. Pro tento časopis připravil aktivizační pracovník Lukáš Pokorný 9-dílnou doplňovačku se známými příslovími. Na následujících řádcích se nám Lukáš představí a průběžně na dalších stránkách časopisu najdete všech devět částí doplňovaček s částmi tajenky, v níž se nakonec na str. 23 dozvíte, proč se Lukáš: „...hodlá i nadále plně věnovat potřebám našich klientů.“ Hezkou zábavu!

PRVNÍ ČÁST TAJENKY



1. Mluvíti stříbro, mlčeti ...
2. Kdo seje vítr, sklízí ...
3. Kolik ... znáš, tolikrát jsi člověkem.
4. Bez práce nejsou ...
5. Lepší vrabec v hrsti, nežli holub na ...
6. Kdo jinému ... kopá, sám do ní padá.
7. Boží ... melou pomalu, ale jistě.
8. Kdo chce s vlky žít, musí s nimi ...

❖ Lukáš Pokorný

Vážení čtenáři,

dovolte mi prosím, abych využil této příležitosti a krátce Vám zde představil nejen svou osobu, ale i náplň mé práce a taktéž několik aktivit, kterým se s našimi klienty věnujeme. Pohodlně se prosím usadte, uskněte kávu či čaj a pomalu začínáme. Jméno mé je Lukáš Pokorný. Lukášů v našem Domově však máme více, proto na mne nejčastěji volají *Luky*, nebo *Lukine* (záměrná gramatická chyba). Mé příjmení zcela vystihuje mou osobnost. Je to má přednost a snad i trochu prokletí.

Vyrůstal jsem v malé vesničce ukryté v trojúhelníku měst Polná, Přibyslav a Žďár nad Sázavou na krásné Českomoravské vrchovině, nedaleko symbolických hranic mezi Čechami a Moravou.

Po základní škole mě mé kroky zavedli ke Střední škole ekonomiky a cestovního ruchu. Během studií jsem s nadšením využil možnosti mnoha odborných praxí.

Ty mě blíže seznámili s pracovní náplní pracovníků cestovních kanceláří, včetně služeb delegátů zahraničních pobytů. Dále jsem měl možnost poznat průvodcovskou činnost na hradech a zámcích, která mě bavila asi ze všeho nejvíce. Čtyřleté studium jsem úspěšně završil maturitní zkouškou.



Studium na vysoké škole mě nikdy nelákalo, a proto jsem si po maturitní zkoušce prodloužil pobyt na této střední škole ještě o jeden rok navíc, abych si mohl díky nabízenému intenzivnímu kurzu německého jazyka vylepšit své jazykové znalosti, které jsem si v závěru mohl otestovat na vlastní kůži během zahraničního pobytu v rakouském Berndorfu.



Za toto studium jsem si vysloužil Certifikát Deutsch Goethova institutu v Brně. Skvělá léta studia tímto pomalu končila a bylo načase začít éru novou. Éru pracovního života.

Jako jeden z mála spolužáků jsem se po studiu rozhodl skutečně věnovat oboru cestovního ruchu, konkrétně hotelnictví. Víc jak deset let jsem strávil v západní části Krkonoš v krásném známém horském středisku Harrachov. Dlouhé roky jste mě mohli vidět za recepčním pultem, kde jsem ochotně plnil přání hotelových hostů. Během budování kariéry v hotelnictví, jsem si i přes náročné

dvanáctihodinové denní i noční směny, našel dostatek volného času, abych se nabídnul i České poště, kde jsem zastával záslužnou pozici poštovního doručovatele.

Bohužel brzy celý svět naprosto zamrzl díky Covidové epidemii. Tato krize zcela ovlivnila nejen jednotlivce, ale i celou společnost. Tento moribundus neblahým způsobem působil na mnohá odvětví, hotely a restaurace nevyjímaje. Ač mi to bylo moc líto, tak jsem si uvědomoval, že mě tato práce už ničemu novému nenaučí a co hůř, již jsem v ubytovacích službách neviděl svou budoucnost. Bylo načase hledat nový směr, kterým se budu ubírat dál. Naštěstí si pro mne osud připravoval šťastné období plné radosti a lásky. Po dlouhých

rocích samotářského života ve stínu horských vrcholů jsem i já poznal lásku. Přestal jsem přežívat každodenní nudnou stereotypní rutinu a začal jsem konečně skutečně žít a naplno si užívat všech krás života okolo nás. Po třech dekádách života jsem i já, vlk samotář, zažil pravou lásku, která ze mě udělala lepšího člověka a přivedla mě do velkoměsta Liberec, kde již více jak rok žiju. Možná vám přijde výraz velkoměsto lehce nadnesený, ale pro chlapce z malé vesničky, vyrůstajícího mezi řádky brambor na krásné panenské Vysočině, je Liberec skutečně velkoměstem. Dva měsíce jsem se tu pokoušel najít dobré zaměstnání, které by nás oba nejen uživilo, ale zároveň mě i bavilo a naplňovalo.



S přihlédnutím k mým zálibám a koníčkům jsem se ucházel o mnoho pracovních pozic na různých místech. Ať už se jednalo o práci v knihovně, či knihkupectví. V obchodech s různým zbožím, od klasických zverimexů, přes hračkářství s hračkami a deskovými hrami, až k těm specializovaným. Ucházel jsem se i o zajímavou pozici zubního asistenta, ke kterému nebylo zapotřebí vysokoškolského studia, ale stačilo jen absolvovat odborný kurz. Pokaždé se však našel lepší uchazeč, který mohl nabídnout víc, než já a tak jsem si nakonec i krátce vyzkoušel práci v Globusu jako pokladní. Tato práce se zpočátku zdála dobrá, ale po určité době mě zbytečně unavovala a stresovala. To skutečně nebylo to pravé ořechové.

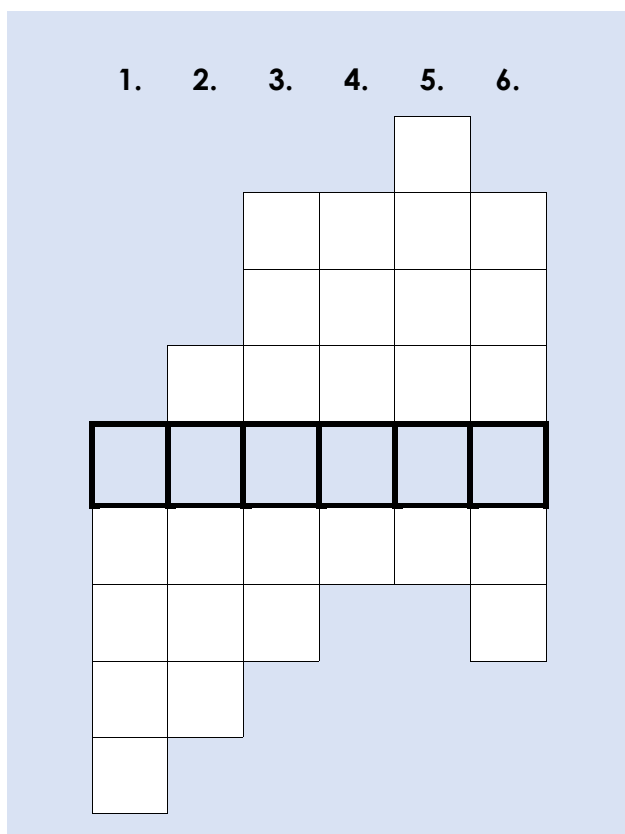
Pak jsem znenadání objevil inzerát s informací, oznamující výběrové řízení pro pozici Aktivizačního pracovníka v domově seniorů SeneCura ve Vratislavicích nad Nisou. Popis této pracovní pozice se mi velice zalíbil už jen z toho důvodu, že jsem se na hotelích mnohem raději věnoval seniorům, než rozjíveným dětem a drzým puberťákům. Musím však přiznat, že jsem měl trochu zkreslenou představu o této práci. Viděl jsem se jako takový animátor pro seniory, který se stará o zábavu. Takto stručně a jednoduše jsem tuto práci popsal své rodině, protože označení kulturní referent se mi zdálo poněkud nepřesné. Tato práce je však mnohem složitější a řekněme občas i náročnější. Už jen proto, že spousta klientů tu trpí Alzheimerem, či jinými formami demence. Moc dobře si pamatuji, čím vším jsme si museli v rodině projít, protože i moje prababička bohužel trpěla touto nemocí. Proto s nadšením vítám všechna možná školení, která mi zaměstnavatel aktivně poskytuje a kterých se vždy rád účastním, díky čemuž nejen já, ale i naši klienti poznávají, jak se neustále zdokonaluji.



Jelikož jsem otevřená přátelská komunikativní osobnost s pozitivním a optimistickým pohledem na okolní svět,

kterou práce se seniory velice baví, neřku-li považuji ji takřkajíc **za své životní poslání, tak se hodlám i nadále plně věnovat potřebám našich klientů, protože ...** Zbytek věty je ukryt v tajence.

DRUHÁ ČÁST TAJENKY



1. Ranní ... dál doskáče.
2. Bez ... nejsou koláče.
3. Jablko nepadá daleko od ...
4. Když se dva perou, třetí se ...
5. Co se v mládí naučíš, ve stáří jako když ...
6. Koho chleba jíš, toho píseň ...

Závěrem chci především poděkovat celému týmu SeneCury ve Vratislavicích nad Nisou. Nejen za srdečné přijetí, ale i za dobrou náladu, která vytváří příjemnou pracovní atmosféru. Pod vedením naší ředitelky Lucie Čechové se pracuje na šťastných úsměvech našich klientů s radostí a to mě na tom celém baví. Jmenovitě bych chtěl vyzdvihnout bývalou aktivizační pracovníci Nikolku Konvalinkovou, která mě velice přátelsky a ochotně seznámila s prací v domově seniorů.

Dále bych chtěl věnovat poděkování Dáše Sengrové, kolegyni, se kterou se v našem úsilí báječně doplňujeme. Každý jsme úplně jiná osobnost a máme poněkud jiné zájmy. Proto u nás vznikají zajímavé nápady, techniky a způsoby, jak se nejlépe starat a aktivizovat naše klienty. Stejně tak si vážím výborné spolupráce s vedoucí soc. pracovnící Haničkou Liškovou, se sestřičkou Jančou Czetliovou, pečovatelkami Nikčou Zacharovou a Květuškou Kroulovou.

Hra UBONGO

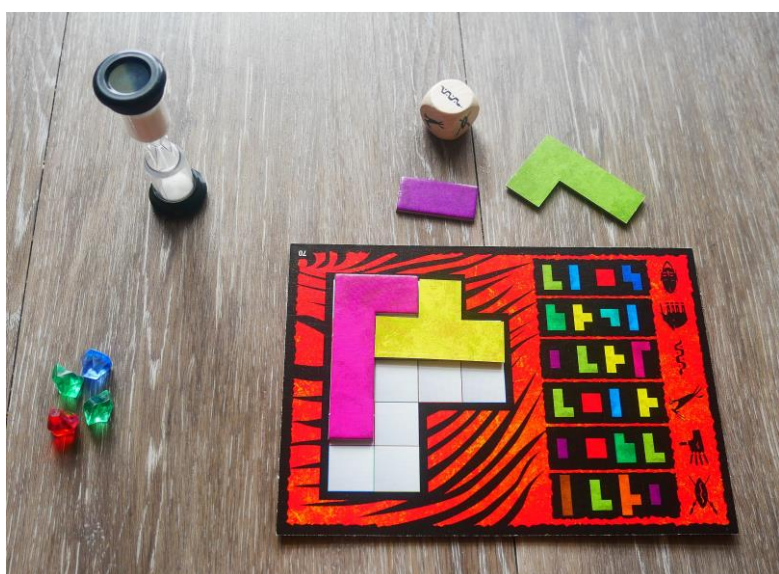
Celé vydání tohoto čísla časopisu je zaměřené na pohyb a mysl. Trénování těla a mysli jsou aktivity, které mohou přinášet pocity radosti a euforie. Optimistický Lukáš nám níže představí zcela nové netradiční stolní deskové hry, které využívá na aktivitách se seniory.

První aktivitou, kterou bych Vám rád představil, je hra zvaná UBONGO, která pomáhá rozvíjet nejen jemnou motoriku, prostorovou představivost ale i logické uvažování. Jedná se

o napínavou hru s vyváženým poměrem rychlosti a strategie, ve které vítězí ti, kterým se nejrychleji podaří vyřešit hlavolam z jednotlivých geometrických dílků.

Hra obsahuje 36 herních kartiček, na kterých je pokaždé jiný naznačený tvar. Ten je potřeba zcela pokrýt pomocí několika rozličných dílků nejrůznějších tvarů a barev.

Komu se to nejrychleji podaří, může zvolat africký vítězný pokřik „Ubongo!“



Hra NIMBLE

Další hrou, které se s našimi klienty věnujeme je hra zvaná NIMBLE (čteme nimbl). Tento výraz pochází z angličtiny a znamená hbitý, či pohotový. Ano potřebujeme vymyslet výstižnější český název hry, ale i přesto hbitost a pohotovost přesně vystihuje hlavní myšlenku této hry.

Nejdříve si klienti vylosují jednu herní kartičku se šesticí různorodých témat. Z nich si s klienty vybereme jedno konkrétní téma, kterému se budeme věnovat. Zmíním kupříkladu téma Co je modré, Vánoce, Kuchyně, Nábytek, Co lze dát na zed', Co lze dát do bagety, apod. Těchto témat máme



1. Kam nechodí slunce, tam chodí ...
2. Komu není ..., tomu není pomoci.
3. Moudřejší ...
4. ... hory přenáší.
5. Tichá ..., břehy mele.
6. Jak se do lesa ..., tak se z lesa ozývá.
7. Chodit okolo ... kaše.
8. Kam čert nemůže, nastrčí ...
9. Po ... je každý generál.
10. Zvyk je železná ...

Další zbrusu nová aktivita, která klienty moc baví je zábavná pohybová činnost, krátce označovaná výrazem pantomima. Je zaměřená na rozvoj pozornosti a koncentrace, na zdokonalení spolupráce, dedukce a gestikulace.

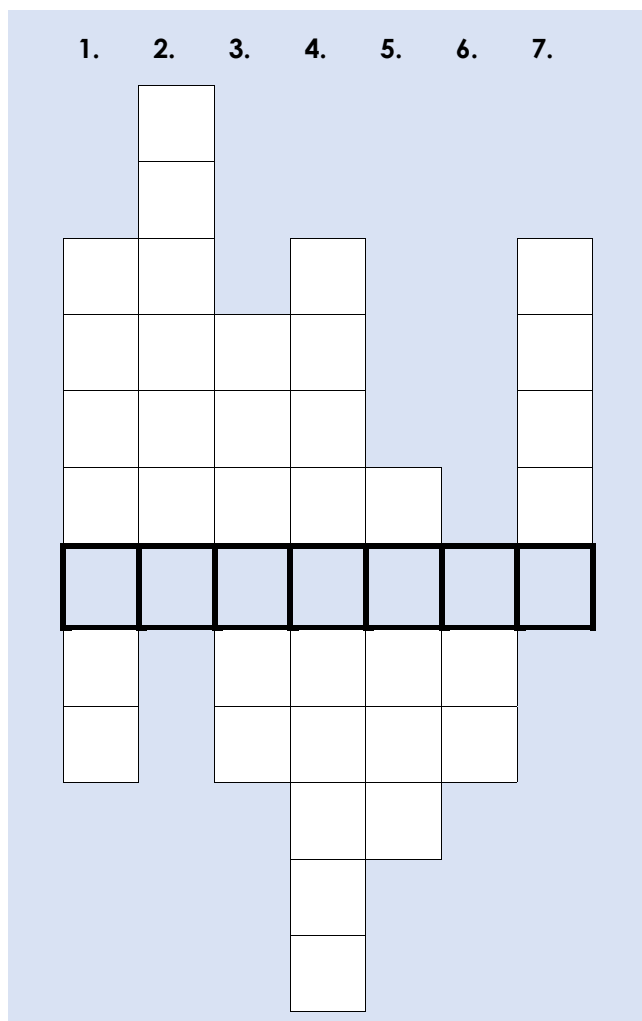
Jak už samotný název napovídá, tak během této kratochvíle je naším úkolem popsat povolání, sport, hobby, či zvíře naprosto beze slov jen s pomocí rukou, pohybu a mimických svalů obličejů. Tato aktivita se může samozřejmě provozovat v mnoha rozličných formách, ať už v naší oblíbené verzi, kdy soutěžíme všichni najednou v našem "kroužku", nebo kupříkladu štafetová pantomima.

Poslední hráč v zástupu z každé skupiny se dozví zadání, které má předvádět. Hráč poklepe na rameno spoluhráči před ním, ten se otočí a snaží se z předváděné pantomimy uhádnout, o co se jedná. Ani jeden z aktérů ale nemluví. Jakmile si je hádač jistý, dá pokyn, že uhádl a tímto přebírá štafetu. Pokračuje se dopředu, z hádače se nyní stává převáděč, poklepe na rameno spoluhráči před sebou a takto štafeta pokračuje až k prvnímu členovi. Ten svůj tip již vysloví nahlas.

Bod získává ten tým, který jako první a správně vysloví předváděnou věc. Pokud se žádný z týmů netrefí, můžeme jako vítěze daného kola určit tu skupinu, jejíž tip byl nejbližší zadání.



ČTVRTÁ ČÁST TAJENKY



1. Chytrému ..., hloupého trkni.
2. Bez peněz do ... nelez.
3. Co je šeptem, to je s ...
4. ... koni na zuby nekoukej.
5. ... učený z nebe nespadl.
6. Dvakrát měř, jednou ...
7. Ryba ... od hlavy.

Hra INKOGNITO

Na podobném principu jako přechází hra Pantomima se hraje i hra označovaná slovem Inkognito. Začátek hry je naprosto totožný.



Nejprve si klient z našeho "kouzelného klobouku" vytáhne jeden papírek, na kterém může být uvedena například známá osobnost, povolání, zvíře, či třeba i pohádková postava. Úkolem ostatních hráčů je pokládat předvádějícímu otázky, na které se smí odpovídat pouze slovy ano, nebo ne a na základě obdržených odpovědí musí spoluhráči rozpoznat, copak se nám ukrývá na papírku skrytém v dlani.



Chcete být milionářem

Oblíbená vědomostní soutěž AZ kvíz, o které jsme psali v minulém časopise, má konkurenci v další hře zkoumající naše znalosti. Tato zcela nová aktivita je inspirovaná známou soutěží Chcete být milionářem, kterou na našich českých televizních obrazovkách moderoval nejdříve Vladimír Čech a poté i Martin Preiss.

Sada patnácti otázek, zkoumající mnohé vědomostní okruhy, dokáže potrápit naše mozkové závitky. Někdy je skutečně náročné vybrat ze čtyř možných odpovědí tu správnou, ale mračna nejistot lze samozřejmě rozptýlit pomocí tří nápověd 50/50, kdy dvě chybné odpovědi odstraníme.



Jak s oblibou vždy říká Lukáš našim klientům: „Nikdo na světě neví vše, důležité je, že se neustále dozvídáme něco nového a hlavně se bavíme. Věřím, že závěrečné shrnutí soutěžních otázek a správných odpovědí klienti oceňují, protože informace nám tímto opakováním totiž lépe utkví v hlavách.“

Zimní vědomostní turnaj 2022

Vědomostní soutěž Chcete být milionářem v chladných dnech natolik klienty zaujala, že byl pro ně uspořádán Zimní turnaj.



1. místo - pan Formánek

Aktivizační pracovník Lukáš Pokorný, který turnaj organizoval, soutěží klienty prováděl a zaznamenával výsledky, nadšeně zmiňuje: „Za Zimní vědomostní turnaj 2022 bych tímto velice rád vyzdvihнул na náš pomyslný piedestal SeneCury pět nejlepších finalistů, kterým tímto upřímně gratulujeme a věnujeme celou následující stránku, protože jejich obdivuhodné vědomosti vskutku stojí za veřejný projev úcty.“

První místo obsadil pan Formánek se čtrnácti správně zodpovězenými otázkami, s využitím jedné nápovědy. „Hry, při kterých se musí používat hlava, mě velice baví. Soutěž AZ Kvíz i Chcete být

milionářem jsem rád sledoval v televizi. Přímou si zasoutěžit proti ostatním bylo napínavé!“ řekl nám s úsměvem pan Formánek.

Druhé místo patří panu Krejčímu, který odpověděl správně dvanáct z patnácti otázek, bez využití jakékoli nápovědy. I jeho vědomostní soutěže vždy bavily a rád porovnává svůj nadhled a znalosti se svými kamarády.



2. místo - pan Krejčí

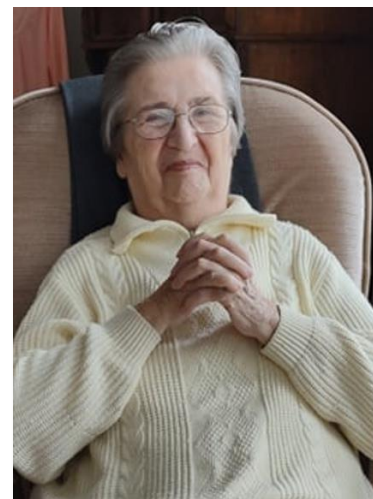
Třetímu místu vévodí pan Doseděl, který správně odpověděl



3. místo – pan Doseděl

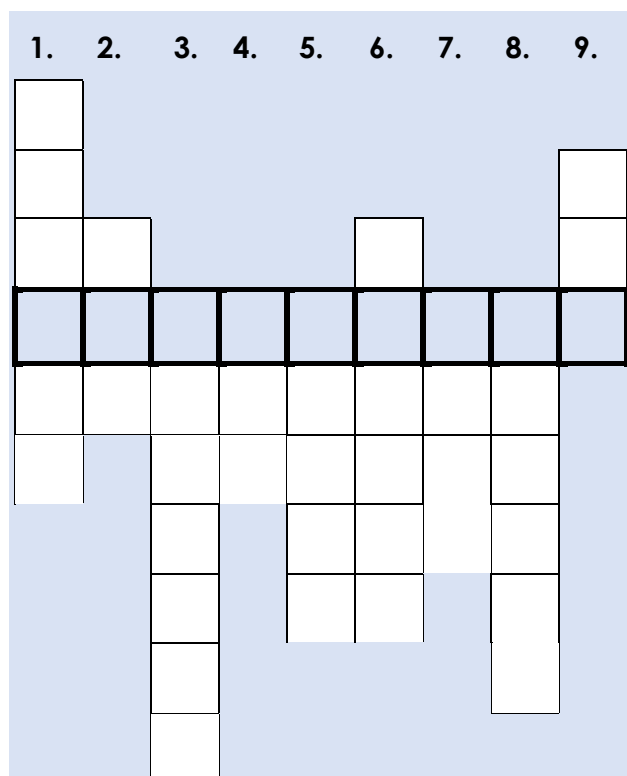
na jedenáct otázek, s využitím dvou nápověd. Pan Doseděl má moc rád sport, pohybové hry a vše, v čem se dá soutěžit. V domově ho často vídáme hrát s ostatními obyvateli další vědomostní hru „Město, jméno, zvíře, věc“, nadšený je z házení do kuželek a s manželkou, která s ním v našem domově žije, se pravidelně věnují kondiční chůzi. Oba manželé se také vlani účastnili Letních sportovních her na Sychrově.

Jako jediná zástupkyně něžného pohlaví v soutěži, paní Nikendeyová, se dostala na **čtvrtou pozici**, se sedmi správně zodpovězenými otázkami za pomoci tří nápověd 50/50.



4. místo – paní Nikendeyová

PÁTÁ ČÁST TAJENKY



1. Neházej ... do žita.
2. ... má krátké nohy.
3. Mráz ... nespálí.
4. Co ... nevidí, srdce nebolí.
5. Kdo chce psa bít, hůl si vždycky ...
6. ... dělají peníze.
7. Chytrost nejsou žádné ...
8. Komu se ..., tomu se zelení.
9. Když kocour není doma, tak myši mají ...

Přínosy sociálních vztahů u seniorů

Jak stárneme, sociální vazby ubývají, což přímo ovlivňuje kvalitu života. Z tohoto důvodu se starší lidé musí snažit o posílení stávajících sociálních vztahů a vytvoření nových sociálních vazeb.

Jsme společenské bytosti. Žijeme sdílením zkušeností s partnerem, dětmi, přáteli, sousedy a dalšími. Sociální vztahy poskytují velmi zdravé výhody: zlepšují sebeúctu, podporují osobní autonomii a v konečném důsledku zabraňují vzniku osamělosti a izolaci seniorů.

Existují různé typy sociálních vztahů, které podporují aktivní a zdravé stárnutí:

❖ Rodinné vztahy

poskytují základní vazby, které poskytují bezpečí.

❖ Přátelské vztahy

s podobně smýšlejícími lidmi, se kterými lze sdílet sebevědomí, životní zkušenosti a aktivity.

❖ Mezigenerační vztahy

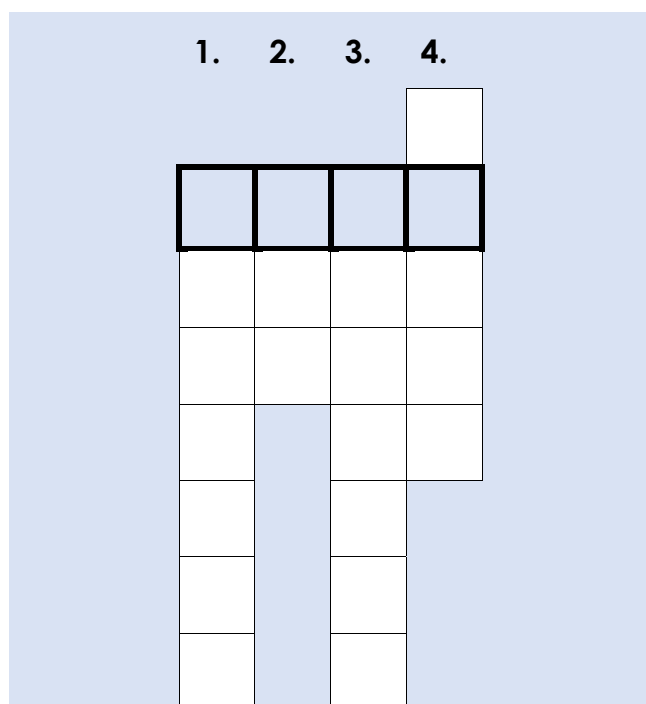
Vyskytují se mezi lidmi nebo skupinami různého věku, kteří si vyměňují zkušenosti a znalosti. Jsou velmi příznivé pro obě skupiny.

❖ *Sousedské podpůrné síť*

Člověk, který se účastní jejich komunity, rozvíjí pocit sounáležitosti se skupinou, která se vzájemně ovlivňuje a pomáhá si.

Všechny tyto sociální vztahy zlepšují fyzickou a emocionální pohodu starších lidí, což jim pomáhá pozitivně čelit zásadním změnám, které přicházejí s věkem.

ŠESTÁ ČÁST TAJENKY



1. Kdo uteče, ...
2. Kdo ..., ten krade a do pekla se hrabe.
3. Pes, který štěká, ...
4. Na hrubý ..., hrubá záplata.

Pro zdravé stárnutí je udržování sociálních vztahů velmi důležité také pro seniory v pobytových zařízeních. Vědomí si toho, že socializace zlepšuje jejich funkční kapacitu a emocionální zdraví, navrhujeme aktivity, které podporují udržování sociálních vztahů a vytváření nových. Když do našeho domova přichází noví klienti, multidisciplinární tým ve složení ze sociálního, zdravotního i pečovatelského úseku projednají nashromážděné informace o rodinných vazbách klienta, o jejich sociálních a emocionálních potřebách.

Odtud a s ohledem na zvyky a záliby každého klienta je navržen individuální program péče, jehož hlavním cílem, mimo poskytování péče o něj, je integrace klienta do různých aktivit, které se v domově odehrávají v závislosti na jejich preferencích, fyzickém stavu a kognitivním a sociálním zdraví.





Mimo výše popsané aktivity, které utužují vztahy zejména mezi obyvateli, se v domově také konají kulturní návštěvy, nejčastěji z řad zpěváků a hudebních skupin, organizují se venkovní aktivity, jako například vloni, kdy proběhly *Letní hry na Sychrově*, ve kterém se utkalo vícero domovů pro seniory nebo nedávná *Harcovská tancovačka - tanec nezná handicap*, uspořádaná a organizovaná libereckým Domovem Harcov – pro osoby s mentálním postižením.

Do SeniorCentra také chodí spolupracovat *externisté* – každou středu pan farář, velmi oblíbená je canisterapeutka se svým psem a dobrovolníci z organizace ADRA, kteří rovněž podporují sociální vztahy mezi obyvateli a mezi nimi a odborníky centra.

Dle přání a potřeb našich klientů přichází do kadeřnického salónu v našem SeniorCentru také externí kadeřnice stříhat a upravovat klientům vlasy, nebo pedikérka, která navštěvuje klienty v jejich pokojích.

Jednou z forem socializace, která u starších lidí přináší největší výhody, jsou mezigenerační vztahy. Trávení času a sdílení aktivit s dětmi a mládeží má pozitivní dopady pro obě skupiny. Je to spojení dvou generací a způsob výměny znalostí, které mohou být živeny životními zkušenostmi a hodnotami.

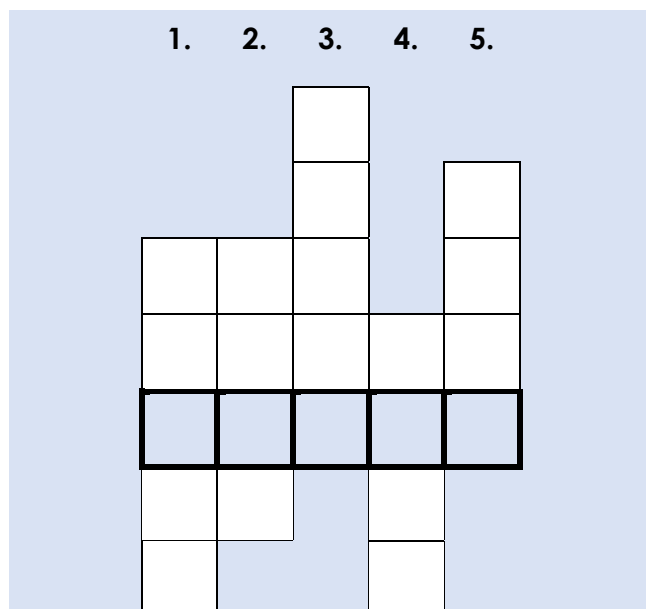
Ve všech SeneCura SeniorCentrech v celé ČR jsou mezigenerační vztahy vysoce ceněny a organizují se aktivity a mezigenerační setkání se školami a školkami v blízkosti center.



Přímý kontakt s dětmi se v uplynulých dvou letech bohužel kvůli Covidu zcela zastavil, nicméně v tom našem domově právě zařizujeme setkávání obnovit.

Všemi těmito způsoby zajišťujeme, aby klienti měli možnost komunikovat se svým prostředím uvnitř i mimo budovu domova přirozeným způsobem, podařilo se jim zvýšit sebevědomí a zlepšit své fyzické a emocionální zdraví.

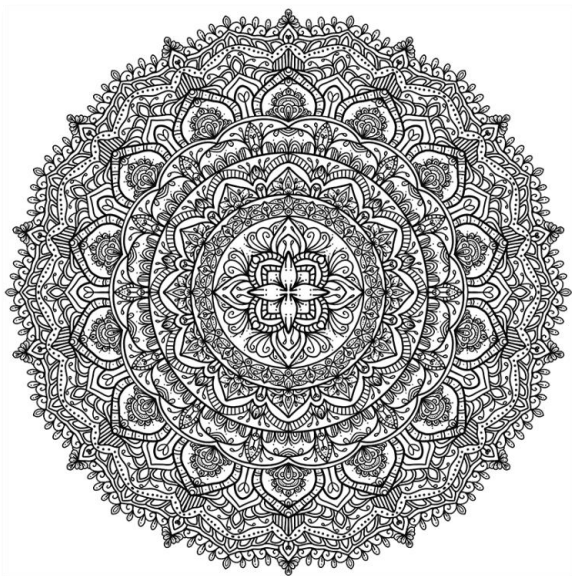
SEDMÁ ČÁST TAJENKY



1. Když ptáčka lapají, ... mu zpívají.
2. Kam ..., tam plášť.
3. ... kvapná, málo platná.
4. Můj dům, můj
5. Líná huba, ... nešťěstí.

ARTETERAPIE S MANDALOU

Posledním příspěvkem tohoto vydání, z rukou Lukáše Pokorného, je také zaměřený na jednu z činností a terapií, která může nejen našim klientům, ale i vám čtenářům napomoci cítit se dobře v době plné stresu a obav. Inspirujte se arteterapií a prací s mandalou i vy!

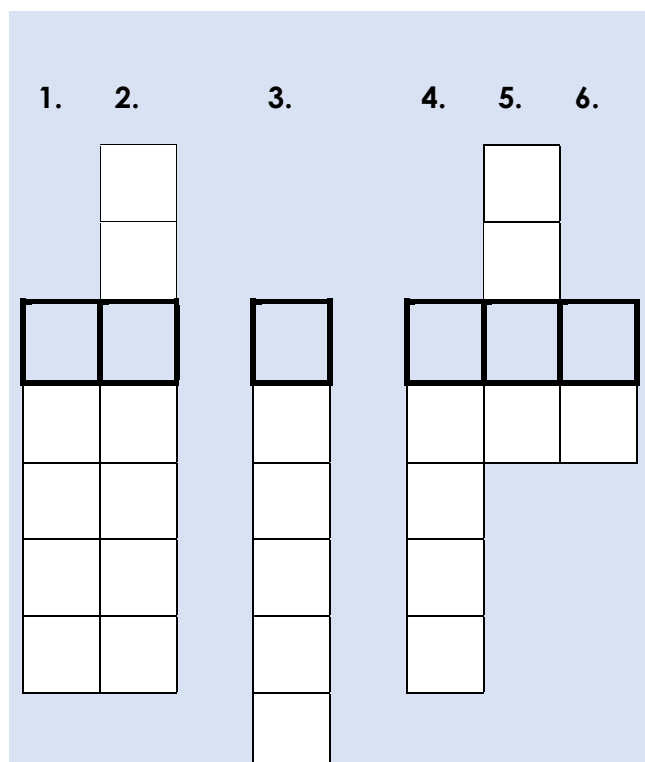


V dnešní době, kdy se zvyšuje stres, napětí ve společnosti, emoční vypětí a psychosomatické potíže, je velice důležité udělat si chvíli na psychickou očistu, neřku-li podporovat svou kreativitu. Jak se Lukáš dočetl, pokud se cítíme špatně, nepomohou nám logické argumenty, protože ty neovlivňují naše pocity. Arteterapie však vychází z emocí. Právě při arteterapii dochází pomocí tvoření k postupnému uvolňování pocitů a tím i k odeznění tělesného napětí. Dochází tak k navození přirozené rovnováhy a celkovému zdraví.

Jak už napovídá název arteterapie, který se skládá ze dvou slov (z latinského ARTE, což značí UMĚNÍ, nebo NADÁNÍ) a (z řeckého THERAPEIA, značící LÉČBA, LÉČENÍ), jedná se o léčbu prostřednictvím umění a uměleckých děl.

Léčba založená na tvůrčích aktivitách, kterými může být kresba, malba, koláž, mozaikování, práce s hlinou či s plastelínou, práce s textem, hudbou a hraní divadla. Arteterapie nám umožňuje odhalit vnitřní prožitek a podívat se na něj z odstupu, z různé vzdálenosti, ale také i z jiného úhlu. Pomáhá nám znovuobjevit svou schopnost tvořivě si hrát a tím vyjadřovat a lépe chápat sebe i své problémy.

OSMÁ ČÁST TAJENKY



1. Nemusí přšet, ... když kape.

2. Mezi ... je jednooký králem.

3. Rychlé nohy, ... rozum.

4. Nikdy neříkej

5. Jaký pán, takový

6. Co je v domě, není pro

Dnes se trochu blíže podíváme na jeden z nástrojů arteterapie, kterou je tzv. *mandala*.

Mandala je pravidelný kruhový obrazec, usnadňující zklidnění, relaxaci, snižující stres a zmírňující úzkostné stavy. Je velice užitečnou pomůckou při práci s úzkostnými a depresivně laděnými klienty. Může být použita jak pro duševně nemocné pacienty, tak i pro lidi toužící po sebepoznání a sebeuvědomění. Díky tomu má v psychoterapii své místo a široké možnosti využití. V terapeutickém použití nám mandala pomáhá nejen k navození pocitu uvolnění, ale i k rozvoji všímavosti vůči vlastním pocitům, navázání kontaktu sám se sebou, vlastnímu sebepoznávání a tudíž i ke zlepšení sebehodnocení a tím spojeného získání vhledu.

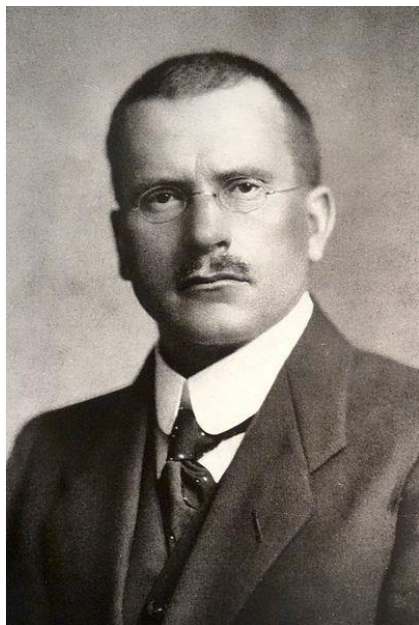
V arteterapii je využívána jako abstraktní prostor pro sebevyjádření a následné zpracování pocitů. Název samotný pochází až z Dálného východu, konkrétně ze staroindického obřadního jazyka zvaného sanskrít a znamená kruh, nebo oblouk. Ačkoliv jsou nejznámější mandaly kruhové, nebo tvořené čtvercem vepsaným do kruhu, tak mohou být také jen čtvercové, trojúhelníkové, polokruhové, nebo i kosočtvercové. Pokaždé se však jedná o obrazec symbolizující vesmír, obklopený božstvem. Takovéto obrazce mohou být tvořeny

z různých materiálů, barevných prášků, korálků, drahokamů, plodů ovoce, různobarevných lístků, různých vonných látek, apod.

I přesto, že se mandaly nejvíce používají během relaxačních rituálů a meditací v hinduistické tanře a tibetském tantrickém buddhismu, tak se jedná o nadčasový a nadkulturní symbol jednoty, rovnováhy a harmonie, který lze nalézt po celém světě, nekul-li i ve vesmíru. Připomeňme kupříkladu labyrinty, barokní kopule, křesťanská rozetová okna, vitrážová okna známých církevních a světských budov např. Chrám Notre Dame v Paříži.

Ačkoliv se mandala vyskytuje v mnoha rozdílných kulturách, její použití je velmi podobné. Kromě dekorativních předmětů je používána jako symbol duše, nebo něčeho, co nás přesahuje a je prostředkem pro komunikaci s touto silou. Z pohledu arteterapie se v mandale potkává barva (symbolizující ženskou energii) a tvar (symbolizující mužskou energii). To vše dohromady vytváří harmonický celek nesoucí určitou energii, která během práce s obrazem působí na duši malíře, či pozorovatele. Pokud tedy tvoříme, nebo jen sledujeme pravidelné obrazce mandaly, naše duše se tím zklidňuje, náš vnitřní svět se uspořádává a dochází tak kléčebnému procesu nejen na úrovni fyzické, ale i té psychické.

To, že působí blahodárně na lidskou psychiku, dokázal ve své odborné studii na konci 80. let 20. stol. M. H. Slegelis, který zjistil, že kruh naši mysl dokáže zklidnit více než jakýkoliv jiný geometrický tvar. Do západní kultury se mandaly rozšířily především v souvislosti s psychoanalýzou C. G. Junga a esoterickým hnutím New Age.



Carl Gustav Jung (26.7.1875 – 6.6.1961)

- ❖ švýcarský lékař a psychoterapeut, zakladatel analytické psychologie
- ❖ přínos v psychologii spočíval v pochopení lidské psychiky na pozadí světa snů, umění, mytologie, náboženství a filosofie
- ❖ v důsledku své práce tvrdil, že mandala symbolicky představuje celistvost archetypu bytostného Já, který je sdílen v kolektivním nevědomí jednotlivců v různých kulturách a dobách
- ❖ během své praxe používal slovo mandala jako synonymum pro kruhové kresby symbolizující naši duši.

Pro práci s mandalou je dobré, abyste si:

- vybrali předlohu, která Vás osobně něčím zaujme;
- zvolili směr, kterým chcete vybarvovat (zda-li ze středu k okrajům, nebo naopak)



a ten dodržovat po celou dobu tvoření, protože práce s mandalou přináší zklidnění, zejména pokud po celou dobu dodržíme jeden směr malování, bez přeskakování jednotlivých částí;

- nechali si na tvoření dostatek času podle svých potřeb;
- volili barvy, které Vám přijdou pod ruku a pokusili se vzdát kritického postoje;
- vložili do barev a tvarů všechny své aktuální pocity, obavy, myšlenky, fobie a strachy.

Proč je vybarvování mandal pro dospělé i děti tak účinné?

O výhodách vybarvování mandal bylo provedeno mnoho výzkumů. Lékaři jsou přesvědčeni, že jemné motorické pohyby rukou mají četné výhody při snižování stresu. Důvodem je používání jemných opakujících se pohybů, které dávají člověku schopnost zůstat soustředěný na činnost, kterou právě provádí. Výsledkem jsou pozitivní fyziologické změny a relaxační účinek na tělo i mysl.

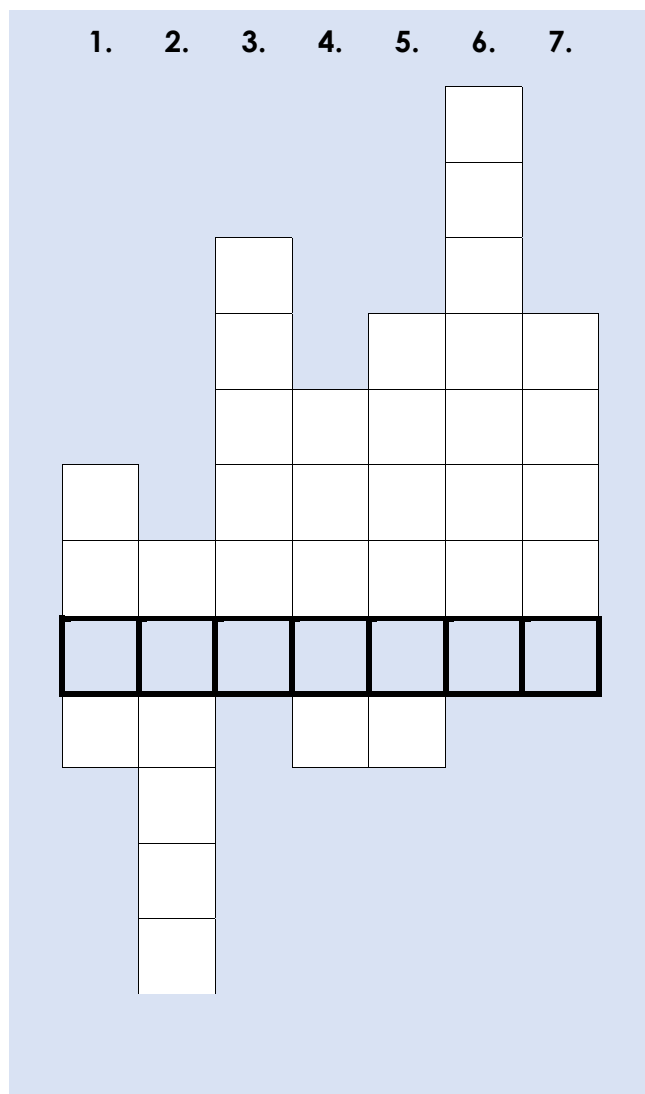
Vybarvování mandal totiž vyžaduje, abychom odložili myšlenky, které vyvstávají, a vrátili se k bodu zaměření nebo opakování, a ty mají za následek následující výhody:

- ❖ *nižší srdeční frekvenci a krevní tlak*
- ❖ *sníženou tepovou frekvenci*
- ❖ *sníženou spotřebu kyslíku*
- ❖ *nižší produkci kortizolu (kortizol je stresový hormon)*
- ❖ *zvýšené uvolňování hormonů pro dobrý pocit*

Vybarvování symetrických forem mandal pomáhá vtáhnout mysl do stavu podobného meditaci, čímž si lze uklidnit vnitřní chaos v nás a zorganizovat zběsilé myšlenky.

Při jednom výzkumu bylo prokázáno, že studenti, kteří malovali na čistý prázdný papír, nevykazovali žádné snížení úzkosti, zatímco ti, kteří vybarvovali mandaly, snížili úroveň úzkosti pod tu úroveň, kterou měli před zahájením vybarvování. Když si dovolíte prožít při malování změnu a vykročíte ze svých zajetých vzorců, může to významným způsobem obohatit celý Váš život.

DEVÁTÁ ČÁST TAJENKY



1. Co se škádlívá, to se rádo ...
2. Špinavé ... se nevynáší z domu.
3. Cvičení dělá ...
4. Hněv je špatný ...
5. Jeden za osmnáct, druhý bez dvou za ...
6. Ve štěstí nedoufej, v neštěstí ...
7. Kdo se moc ptá, moc se ...

„... obvyčejný projev laskavosti vytváří nekonečné vlny, které se k nám vracejí“.

9. část - mívá; prdlo; mistr; rádce; dvacet; nezoufej; dozví.
8. část - stáčí; slepými; krátký; nikdy; krám; mě.
7. část - pěkně; vít; prdce; hrad; hole.
6. část - vyhraje; lže; nekouše; pytel.
5. část - flintu; lež; kopřivu; oči; najde; peníze; čáry; nelení; pře.
4. část - napověz; hospody; čertem; darovanému; žádný; řez; smrdí.
3. část - lékař; rady; ustoupí; hory; voda; volá; ženskou; bitvě; košile.
2. část - ptáče; prdce; stromu; směje; najdeš; zpíváš; horké.
1. část - zlato; bouří; jazyků; koláče; střese; jámu; mlýny; výtí.

Řešení:

Křeslo pro hosta

V týdenním programu aktivit se pravidelně objevuje i oblíbená hodinka zvaná Křeslo pro hosta. Do křesla jsou zváni nejen kolegové a kolegyně z řad pracovníků domova, ale občas své životní příběhy povypráví i naši klienti. Pro tento časopis jsme se zeptali naší klientky, paní Květoslavy Müllerové.

❖ Odkud pocházíte paní Müllerová?

Pocházím z Jestřebí, což byla taková větší obec, původně v sudetské oblasti.

❖ Jaká byla Vaše profese?

Po studiu na střední škole jsem pracovala na obecním úřadě v Jestřebí.



❖ Co Vám udělá největší radost?

Největší radost mi dělá to, že jsem relativně zdravá, mohu chodit a setkávat se s přáteli.

❖ Jaké jsou Vaše koníčky a záliby?

Ráda čtu knihy, a to romány především českých spisovatelů, a luštím křížovky. Ráda se také



dívám na filmy, které jsou opravdu ze života.

❖ Jak se Vám v našem domově líbí? Spokojenost se službami v našem domově.

V domově žiju už dlouho. Jsem stoprocentně spokojená se službami, s péčí, s jídlem, s aktivitami. Ještě tu nebyla žádná, která by se mi nelíbila. Jsem spokojená i s personálem a s lidmi, kteří zde žijí, mám tu mnoho přátel a ráda si se všemi popovídám.

Do budoucna máme v plánu zvát na naše společná setkání i osobnosti mimo náš domov a zpestřit tak okruh zajímavých hostů, kteří by se s námi podělili o své poznatky, příhody a zážitky. Je-li mezi vámi někdo, milí čtenáři, nebo máte ve svém okolí někoho, kdo se věnuje zajímavé profesi nebo koníčku a chtěl by obohatit naše klienty svým vyprávěním a zpestřit den jim, zavolejte nám, rádi vás přivítáme a pozveme do našeho Křesla pro hosty.

Co nás čeká...

- ❖ 14. 5. 2022 – **Rada obyvatel a Stravovací komise** – účast na Radě obyvatel nabízí klientům možnost podílet se na uspořádání života v SeniorCentru, zároveň se klienti se mohou vyjadřovat ke kvalitě, složení a způsobu podávání jídla přímo obsluhujícím personálu nebo šéfkuchaři.
- ❖ 18. 5. 2022 – **Tichý svět** – prezentace organizace, která nabízí sociální služby klientům s různým typem sluchového postižení. Nabídnout mohou například podporu při výběru vhodného typu pomůcek, při podání žádosti o příspěvek na kompenzační nebo zvláštní pomůcku, podporu při nácviu práce s mobilním telefonem, tabletem či notebookem. Dále mohou informovat o možnosti přepisu mluvené řeči a dalších jejich službách.
- ❖ 23. a 24. 5. 2022 – **Setkání s rodinami** – podání informací rodinám o aktuálním životě v domově, představení plánů SeniorCentra, zároveň se rodiny se mohou vyjadřovat ke kvalitě a způsobu poskytování sociálních služeb.
- ❖ 28. 6. 2022 – **Den otevřených dveří** – pro širokou veřejnost. Přijďte se podívat, jak to v SeniorCentru vypadá a jak to v něm chodí! Můžete se navíc zeptat na cokoli, co Vás o našich službách zajímá.
- ❖ V průběhu léta – **Mezigenerační setkávání s dětmi** – spolupráce se spřátelenou organizací Mezi námi, která zajišťuje možnost propojování generací dětí školního věku a seniorů. **Křeslo pro hosta** – setkání se zajímavými hosty. **Výlet do ZOO** – s klienty.
- ❖ 31. 8. 2022 – **Zahradní slavnost** – velká akce pro klienty a jejich rodiny s bohatým programem. Přijďte si užít vzájemnost, hudbu a pohoštění.
- ❖ V říjnu 2022 – **Večeře při svíčkách** – unikátní program SeneCury, kdy klient má možnost pozvat do domova své blízké na slavnostní večeři v atmosféře luxusní restaurace s obsluhou a několikachodovým menu. Může je tak pohostit a zažít opět ten krásný pocit rodinné večeře s rolí hostitele.
- ❖ V listopadu 2022 – **Setkání s rodinami**

SeneCura SeniorCentrum Liberec

SeneCura SeniorCentrum Liberec

U Sila 1723

463 11 Liberec - Vratislavice



Magazín „Život v Domově“

Periodicita vydání: 1x za tři měsíce

Vydavatel: SeneCura SeniorCentrum Liberec s.r.o.

Adresa vydavatele: U Sila 1723, 463 11 Liberec – Vratislavice

Sídlo vydavatele: Ke Smíchovu 1144/144, Praha 5 - Slivenec

Datum vydání: 10. 5. 2022

Ev. č.: MK ČR E 23729

Osoba odpovědná za obsah: Lucie Čechová, Bc. Hana Lišková

