

Život v Domově

SeneCura SeniorCentrum Liberec

Vydání 1/2025



SLOVO ÚVODEM

Milí čtenáři,

Jaro k nám přišlo s plnou náručí květin a slunce a my ho vítáme o otevřenou náručí a úsměvem.

Toto období je jako stvořené pro obnovu sil, radost z maličkostí a péči o své zdraví a pohodu.

V tomto vydání našeho časopisu se dočtete o našich kulinářských i pohybových aktivitách, které nejen potěší, ale i posílí tělo a mysl.

Nechybí ani oblíbená zooterapie, která nám přináší radost, klid a milou společnost čtyřnohých přátel.

Přejeme Vám příjemné čtení a hodně jarní energie.

S úctou a přáním krásných dní

Lucie Čechová a tým SeneCura Liberec

OBSAH VYDÁNÍ

Str. 3 – Zdraví a pohoda

Str. 4 – Pohyb jako radost

Str. 6 – Gurmánské týdny

Str. 7 – Masopustní aktivity

Str. 10 – Láska prochází žaludkem

Str. 11 – Mezinárodní den kuchařů

Str. 12 – Arteterapie

Str. 13 – Valentýnské páry

Str. 13 – Zooterapie s Joey

Str. 14 – Zooterapie Patrik JoJOO

Str. 15 – Co se povedlo

Zdraví a pohoda

Na jaře je příroda plná energie. My můžeme být také! Zde je několik jednoduchých tipů, jak si udržet vitalitu, energii a dobrou náladu.



Každý den ~ na chvíli ven

Procházka na čerstvém vzduchu zlepší náladu i krevní oběh.



Pitný režim ~ i když ležím

Nezapomínejte na dostatek neslazených tekutin, bylinkové čaje nebo voda s citronem a lístky máty jsou správnou volbou.



Lehký pohyb ~ zmenší záhyb

Jednoduché protahování nebo pár tanečních kroků u oblíbené hudby povzbudí jak Vaše tělo, tak i mysl.



Úsměv a radost ~ zažene starost

Dobrá nálada je nejlepší lék na všechny neduhy! Pusťte si oblíbenou komedii, začtěte se do humorné knížky, či anekdot v časopisu.

Prostě odveďte svou mysl od všech starostí

Pohyb jako cesta k radosti

Aktivizační pracovníci i rehabilitační sestřičky v našem SeniorCentru jsou nejen organizátory volnočasových aktivit, ale především průvodci a motivátory, kteří pomáhají seniorům udržet si fyzickou i duševní kondici.

Každý den přináší seniorům možnost zapojit se do zajímavých aktivit, které podporují jejich zdraví a zlepšují kvalitu jejich života. Mezi nejoblíbenější aktivity patří ty sportovního a pohybového charakteru, které nabízejí nejen fyzický pohyb, ale také radost z kolektivních zážitků.

Dopolední rozcvičky | Malé kroky k velké vitalitě

Pondělní a páteční dny se v domově nesou v duchu pohybu. Stále větší počet seniorů se s chutí



zapojuje do dopolední rozcvičky, která probíhá v kruhu na židlích či invalidních vozíčkách. Pomocí jednoduchých cviků na rozhýbání kloubů, protažení svalů a posílení koordinace si senioři udržují svou pohyblivost a zároveň si užívají společně strávený čas. Humor, smích a příjemná atmosféra jsou zásadními prvky těchto ranních setkání, která se stala pevným bodem nejednoho klienta.

Kuželky | Týmová hra plná nadšení

kuželky! V SeneCura SeniorCentru Liberec se tato hra těší



Kdo by neznal velké oblíbené. Hraje se ve dvou týmech na hlavní jídelně, kde

se rozestaví kuželky a senioři se snaží, srazit jich co nejvíce. Týmový duch a zdravá soutěživost dělají z této aktivity nejen skvělý způsob, jak procvičit oči a koordinaci, ale také příležitost k navazování nových přátelství a posílení vztahů.



Pétanque | Francouzská elegancie pod korunami stromů

Když počasí přeje, vyrazíme s klienty do nedalekého parku, kde se věnujeme klasické francouzské hře s názvem pétanque. Házení

plastových koulí směrem k cílovému míčku vyžaduje nejen přesnost, ale také strategii. Klidné prostředí parku, osvěžující občerstvení, přátelské hecování a lehká fyzická aktivita dělají z petanque žádanou venkovní zábavu, která přináší nejen radost, ale také pocit sounáležitosti.

Minigolf | Kreativní a zábavná dráha

Jednou z neoriginálnějších sportovních aktivit je bezpochyby minigolf. Na hlavní jídelně si se seniory pokaždé postavíme zcela novou a unikátní dráhu, vč. překážek, která představuje nejen výzvu pro naši preciznost a motoriku, ale také prostor pro tvořivost.



Každý tentokrát hraje sám za sebe a snaží se dostat míček do jamky s co nejméně "šfouchy". Napětí, smích a bouřlivý potlesk doprovázejí každou hru a dělají z minigolfu oblíbenou součást našeho sportovního programu.



Péče rehabilitačních sestřiček

Klíč k pohodě a zdraví



Velmi důležitou součástí péče o klienty odvádí naše rehabilitační sestřičky, Veronika a Šárka, které si zaslouží díky a vlastní kapitolu, protože nejenže pomáhají s pohybovou terapií, ale také poskytují individuální srdečný přístup ke každému klientovi. Ve vybavené tělocvičně vedou speciální cvičení zaměřená na posílení svalů, rovnováhu a koordinaci, zatímco u méně pohyblivých klientů provádějí cvičení přímo na jejich pokojích. Kromě samotného cvičení se věnují i masážím, které uvolňují napětí a podporují krevní oběh. Velké oblibě se mezi klientkami těší i parafínové zábaly, které pomáhají ulevit od bolestí kloubů a zároveň přinášejí příjemný relaxační zážitek.



GURMÁNSKÉ TÝDNY 2025

20.–26. LEDEN

**ZPÁTKY
DO FORMY**

24.–27. ÚNOR

**ZABÍJAČKA
A TUČNÝ
ČTVRTEK**

24.–30. BŘEZEN

**CO ZBYLO VE
SPÍŽI KE KONCI
ZIMY**

18.–21. DUBEN

VELIKONOCE



26.–31. KVĚTEN

CHŘEST

23.–29. ČERVEN

**JAHODY, TŘEŠNĚ,
SALÁTY A MLADÁ
ZELENINA**

21.–27. ČERVENEC

DRŮBĚŽ

25.–31. SRPEN

**DOŽÍNKY A
VINOBRANÍ**

22.–28. ZÁŘÍ

**BRAMBORY
A ZELÍ**

20.–26. ŘÍJEN

DÝNĚ A ŘEPA

24.–30. LISTOPAD

**POSLEDNÍ LEČ
A VÝLOV
RYBNÍKA**

24.–31. PROSINEC

VÁNOCE



Masopustní aktivity

Přelom února a března je obdobím, kdy se konají na mnoha místech zabíjačky a je to i čas Masopustu. Pro naše klienty byl nachystán na tento týden **speciální gurmánský jídelní lístek**. Klienti si tak mohli vychutnat mnoho zabíjačkových specialit – kroupové jelito s jihočeskou lepenicí, prdelačku, zabíjačkový guláš s houskovým knedlíkem, ovarovou polévku, vepřový řízek, dršťkovou polévku, výpečky se zelím a bramborovými špalíčky, ovarové koleno, škvarkovou pomazánku a mnoho dalšího. Pozadu jsme nebyli ani s aktivizačními aktivitami a snažili jsme se pro naše klienty vytvořit něco tematického.

Na pondělní odpoledne 24. 3. 2025 jsem měla pro klienty nachystané **povídání o Masopustu a jeho tradicích**. S klienty jsme si povídali o původu Masopustu, tradičních maskách a jídlech. Podívali jsme se společně také na dva krátké videodokumenty - první byl obecně o Masopustu a druhý byl o Masopustu na Hlinecku. V tomto regionu se snaží dodržovat tradici Masopustu v nezměněné podobě a masky se dokonce dědí z generace na generaci. Hlinecký Masopust je proto zapsaný v UNESCO. Na závěr jsme si poslechli a zazpívali ještě dvě masopustní písničky.

V úterý 25. 3. 2025 nás čekal **Mozkový jogging**. Část programu se nesla v rámci reminiscence, kdy jsme společně zavzpomínali na to, jak probíhá zabíjačka a co vše je k ní potřeba. A samozřejmě jaké máme ze zabíjačky dobroty. Měli jsme k tomu i několik pracovních listů. Některé úkoly si na závěru článku můžete vyzkoušet. Masopust je také především o zábavě. A abychom se i my trochu zasmáli, připravila jsem si pro klienty masopustní jazykolamy. Opravdu jsme se u toho pobavili. Pokud chcete, přidejte se k nám a zkuste si je. Nejprve si je přečtěte v klidu a pomalu a poté si je opakujte rychleji a rychleji, co to jen půjde. Tady jsou:

- ***Já rád játra, ty rád játra, ty rád játra, já rád játra, co nám brání dát si játra?***
- ***Kmotře Petře, nepřepepřete mi toho vepře, jak mi, kmotře Petře, toho vepře přepepříte, tak si toho přepepřeného vepře sám sníte.***
- ***Nejpomarmeládovanější kobliha s marmeládou.***
- ***Vyskočil vyskočil, Vyskočilku přeskočil. Vyskočilka vyskočila, Vyskočila přeskočila.***

Středeční dopoledne 26. 3. 2025 si klienti prověřili své znalosti ve **vědomostních kvízech** zaměřených jak jinak než na Masopust, zabíjačku a dokonce i staročeštinu. *Kdo je to Laufr? Jaké jsou typické masopustní masky? Jak dlouho trvá postní doba? Co je to zmijovka či huspenina? A co vám říká*

taková abatyše, retuňk či klapkobřínkostroj? Nevíte? Když se dají hlavy dohromady, tak na to určitě přijdete stejně jako naši klienti.



Na čtvrtek byla nachystána aktivita – **pečení koláčů**.

I sladké pečené dobroty k Masopustu patří. Upekli jsme tedy makovo-tvarohovo-povidlové koláče zdobené rozinkami a mandlemi.



Klientky byly zvědavé, jak pečení dopadne. Bály se, aby se nám tvaroh neroztekł. Byly jsme ale šikovné a koláče se v troubě krásně vybarvily dozlatova a nic se nám nerozteklo. Těšily se, až po obědě svůj výtvar ochutnají.



Prý takto zdobené koláčky ještě nepekly. Pozadu nebyl ani personál. Když kolem nás prošel a viděl, jak jsou dámy šikovné a ucítil i vůni, která se linula po chodbě, dostal na koláče také chuť. A proč jim neudělat radost? Koláče dostaly samozřejmě klientky, které si je upekly, ale rozdala jsem i veškerému personálu sloužícímu ten den a ještě jsem podělila klienty z 2. patra. Prý máme brzo zase něco upéct.



Masopust jsme u nás završili dopoledne v pondělí 3. 3. 2025 **průvodem masek**, do kterých se převlékli naši aktivizační pracovníci, fyzioterapeutky a koordinátor péče. Společně jsme zvesela obešli pokoje klientů a donesli jim něco na zub – jak jinak než nejpomarmeládovanější koblížky s marmeládou.



Odpoledne byl na jídelně připravený **hudební program** harmonikáře Ondřeje Zlevora. Klienti si tak mohli vyslechnout známé i neznámé písně talentovaného Ondřeje a k tomu si zakousnout něco



dobrého. Nachystali jsme pro ně klobásky, škvarky a precílky. Vystoupení se klientům moc líbilo, odměnili hudebníka velkým potleskem. Několik klientů šlo dokonce Ondřejovi osobně poděkovat a pochválit jeho výkon. Říkali mu, aby k nám zase brzo dorazil. My se pokusíme přání splnit a Ondřeje objednáme.

Láska prochází žaludkem aneb kulinářské radosti

Kromě pohybových aktivit mají naši klienti možnost zapojit se do kulinářských aktivit, které nejen podporují jemnou motoriku a smyslové vnímání, ale také přinášejí radost z tvoření a společného stolování.

Jedním z vrcholů měsíce je slavnostní oslava jmenin a narozenin našich klientů. Kromě hudby, dobré nálady, sektu a dortu se podává i občerstvení, které s šikovnými klienty připravujeme v rámci dopolední aktivity. Společně tvoříme lahodné jednohubky, které zpestřují naši slavnostní tabuli.

Velké oblibě se těší i společné pečení a vaření. Na základě oblíbených receptů našich klientů jsme si již pochutnali na domácím jablečném štrúdlu s rozinkami, marmeládou lepeném lineckém cukroví, svátečních koláčcích s povidly, tvarohem a



mákem, či na skvělých bramboráčcích, po kterých se jen zaprášilo. Tyto aktivity nejen probouzí vzpomínky na rodinné pečení, ale také posilují vzájemné vztahy a chuť k jídlu.

Pro klienty s Alzheimerovou chorobou či jinými formami neurodegenerativního onemocnění představuje kulinářská aktivizace velmi prospěšnou formu reminiscence. Při pečení a vaření se lépe vybavují vzpomínky na mládí. Chvilky strávené v kuchyni s rodinou či oblíbené recepty, které s láskou připravovali pro své blízké. Tento přirozený proces podporuje kognitivní funkce, snižuje úzkost a přináší pocit užitečnosti a radosti z dobře vykonané práce.

Navíc je celý proces nejen smysluplný, ale i terapeutický. Vůně vanilky, skořice či čerstvě upečeného těsta dokáže vyvolat příjemné emoce a uklidnit mysl. Díky těmto aktivitám můžeme u klientů pozorovat znatelné zlepšení nálady, ochoty ke komunikaci a zapojení do sociálního dění. Proto jsou kulinářské aktivity pevnou součástí našeho aktivizačního programu a těší se velkému zájmu i nadšení.



Mezinárodní den kuchařů

Speciální poděkování za chutná jídla

Dne 20. října se slaví Mezinárodní den kuchařů a proto i my rádi vyjádřili hlubokou vděčnost celému personálu naší kuchyně, který pro nás každý den připravuje lahodná a vyvážená jídla. Jídlo je nejen



nutností, ale i zdrojem potěšení, vzpomínek a radosti. Právě naši kuchaři se starají o to, aby každé jídlo bylo nejen chutné, ale také připravené s láskou a péčí. Naše poděkování jsme pojali opravdu originálně. Společně s klienty jsme vlastnoručně vytvořili speciální kuchařku jako malé poděkování za jejich práci. Tato kniha obsahuje nejen fotografie z našich kulinářských aktivit, ale také humorné anekdoty s kuchařskou tematikou, oblíbené recepty našich klientů a mnoho vlastnoručně psaných

přáníček a vzkazů plných chvály a díky. Nejen naši klienti, ale i ostatní členové personálu do této kroniky uznání přispěli svými srdečnými slovy uznání,



protože si všichni moc dobře uvědomujeme, jak důležitou roli kuchyně v našem domově hraje.

Oslavy tohoto dne proběhly ve velmi přátelském duchu, nechybělo milé posezení s kuchaři, poděkování a sdílení úsměvů. Bylo krásné sledovat, jak klienti s nadšením vzpomínali na své vlastní kulinářské zážitky a sdíleli je s těmi, kteří pro ně dnes připravují jejich každodenní pokrmy.

Arteterapie – Valentýnská srdce



V SeniorCentru Liberec proběhla aktivita zaměřená na techniku NeuroArt a Zentangle. Klientky strávily průměrně 6 hodin kreslením obrázku srdce, kdy se ponořily do kreativního procesu, který podněcuje podvědomí a uvolňuje skryté pocity.

Příjemné ticho během workshopu vytvářelo atmosféru klidu, a ženy, které na začátku pochybovaly o svých schopnostech, nakonec vytvořily úžasné originální kresby plné emocí. Klientky možnost vyjádřit své myšlenky a city bez jakýchkoli omezení. Kreslení srdce bylo symbolické a přineslo do místnosti nejen radost, ale i hluboké zamyšlení. Tento proces ukázal, jak důležité je vložit do umění vlastní emoce a jak je každá kresba jedinečná.



Valentýnské páry

Manželé Dosedělovi spolu slaví letos 59 let



Také manželé Maděrovi oslavili společných 64 let

Zooterapie s Joey



V našem domově si uvědomujeme, jak důležitý je aktivní a zdravý životní styl pro naše klienty. Proto naše dvě rehabilitační sestry uspořádaly speciální aktivitu, která nejen podporuje fyzickou kondici, ale také přináší radost a útěchu našim klientům.

Na konci ledna jsme měli tu čest přivítat na rehabilitační seanci psíka Biewer teriéra Joeya, který se stal skvělým společníkem našich klientů. Rehabilitační sestry se věnovaly každému individuálně, ať už v pokojích nebo ve fitness tělocvičně, a s jejich odborným vedením se klienti zapojili do cvičení přizpůsobených jejich potřebám a schopnostem. Přítomnost

pejska navíc vnesla do každého setkání klid a pohodu. Klienti se mohli se čtyřnohým kamarádem nejen pomazlit, ale také se s ním vyfotit, což bylo pro mnohé velmi příjemným zážitkem.

Zooterapie Patrik JoJOO



V březnu nás také navštívil Patrik JoJOO z cirkusové rodiny. Přivezl klientům ukázat, jak on sám říká, své miláčky. A že to byli i netradiční miláčci. Mohli jsme se tak podívat na Vakoveverku a opičku Kosmana bělovousého, která pořád Patrikovi kousala mikinu. Prý ho takto často ráda zlobí. Měl sebou i několik zvířat z řad ptactva. Pohladili jsme si tedy Holoubka diamantového, Holuba pávíka, Slepici rousnou a Hedvábničku. Od Hedvábničky

jsme viděli i dvě malá kuřátka. Skupinu zvířat doplnilo malé koťátko, králíček a čivava, která ukázala i pár naučených kousků. Za odměnu, jak jinak, dostala šunku. To se hned lépe pracuje s takovou motivací, že?



Co se povedlo

SeniorCentrum Liberec jako jeden ze dvou týmů získalo certifikaci Kvalitní nutriční péče.

Ocenění bylo slavnostně předáno na konferenci Asociace poskytovatelů sociálních služeb v Táboře. Certifikaci Kvalitní nutriční péče, kterou uděluje organizace Nutriční péče, o.p.s. si týmy domovů zasloužily díky důrazu na kvalitní, chutnou a vyváženou stravu, která odpovídá individuálním potřebám klientů a předchází podvýživě.

Díky zapojení nutričních terapeutů, školení personálu i moderním technologiím v kuchyních dokážeme zajistit kvalitní stravování, které přispívá nejen k fyzickému zdraví, ale i k celkové pohodě našich klientů.



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: 7. 4. 2025

Ev. č.: MK ČR E 23729

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

