

KAMENECKÝ ZPRAVODAJ

LÉTO 2023



OBSAH

SLOVO EDITORA	3
LETNÍ JÍDELNÍ LÍSTEK	4
O PRÁCI, KTERÁ NENÍ HNED VIDĚT	5
NÁVŠTĚVA DIVADLA JIŘÍHO MYRONA	7
NÁVŠTĚVA STAROBĚLSKÉHO PIVOVARU A KOLIBY	8
BEAUTY DAY S TIETO	10
TROPIC HUKVALDY	11
KOMENTOVANÁ PROCHÁZKA ZOO OSTRAVA.....	12
UŽIVATELÉ NA VÝLETĚ V NOVÉM JIČÍNĚ	13
MINIARBORETUM U HOLUBŮ	14
ČAROVĚNÍK/ČAROVĚJNÍK.....	15
PŘEDNÁŠKA LUHAČOVICE	16
VYSTOUPENÍ DĚTSKÉHO PĚVECKÉHO SBORU ZŠ BULHARSKÁ	18
EXKURZE PO SKRYTÝCH ZÁKOUTÍCH DIVADLA A.DVOŘÁKA	20
JAK SE ŽIJE NA LODI?.....	21
SETKÁNÍ S FOTBALOVOU LEGENDOU	23
ZÁBAVNÝ DEN S DOBROVOLNÍKY S INNOGY	24
DO SVĚTA JAPONSKÝCH ZVYKŮ A TRADIC	25
DIVADELNÍ PŘEDSTAVENÍ V NAŠEM ZAŘÍZENÍ.....	26
DALŠÍ SKVĚLÉ PŘEDNÁŠKY	27
ZAHRADNÍ TERAPIE NA RŮZNÉ ZPŮSOBY.....	29
POVÍDÁNÍ S HEREČKOU, PANÍ ŠTĚPÁNKOU RANOŠOVOU.....	31

SLOVO EDITORA

Vážení uživatelé a rodinní příslušníci,

měsíc s měsícem se sešel a Vy držíte v ruce nové vydání Kameneckého zpravodaje, který je takovým informativním plátkem a připomínkou toho, co jsme za poslední měsíce, týdny a dny prožili v našem zařízení.

Můžete se začíst do článků, které si pro Vás připravili zaměstnanci a uživatelé našeho domova.

Náš zpravodaj Vás nejen informuje a připomíná Vám co jste prožili, ale seznámí Vás i s tím, na co se můžete dále těšit a co můžete očekávat.

Kamenecký zpravodaj bude vycházet v intervalech, na které jste zvyklí, a to každé 3 měsíce.

Nyní Vám už jen popřeji krásné čtení a zábavu s naším zpravodajem v letních dnech, které nás čekají.

Mgr. Blanka Janošková, SP

LETNÍ JÍDELNÍ LÍSTEK

S příchodem letních měsíců se do jídelního lístku začíná zařazovat sezónní ovoce, které k létu neodmyslitelně patří. Během léta bude nabídka ovoce postupně rozšiřována o jahody, meruňky,



nektarinky, broskve a také meloun. Na konci léta se poté začne do jídelního lístku zařazovat hroznové víno a švestky. Toto ovoce se bude objevovat převážně jako přesnídávka nebo svačina. Čerstvé sezónní ovoce nejen osvěží a skvěle chutná, ale vyniká také vysokým obsahem vody, vitamínů, minerálních látek a vlákniny.

V měsících červenci a srpnu bude na obědy plánována pouze jedna varianta jídla,



a to vzhledem k provozním důvodům stravovacího provozu.

Uživatelé však budou mít možnost výběru ze dvou variant

příloh. Snídaně a večeře budou nadále připravovány ve dvou variantách beze změny. Od měsíce září pak budou mít uživatelé opět možnost výběru u obědů ze dvou variant jídel.

Monika Šafrancová, Nutriční terapeut

O PRÁCI, KTERÁ NENÍ HNED VIDĚT...



Na začátku byla jedna uživatelka našeho Domova pro seniory, paní Jindřiška, s kterou jsem si povídala, jak se jí u nás v našem zařízení líbí či nelíbí...a mj. říká: *„víte, umím prát a žehlit prádlo, nakonec jsem se doma přece starala o rodinu a velkou domácnost, ale musím přiznat, že prádlo, které mi tady chodí z prádelny je tak krásně vyprané, voňavé, vyžehlené... prostě radost se podívat, pohládit jej...až to svádí do čistého prádla zabořit nos.“* A projevila také zájem, zda by se dalo do prádelny alespoň „nakouknout“. Po poradě s vedoucí oddělení D1, paní Mgr. Karin Fojtíkovou, a při zachování všech nezbytných přísných bezpečnostních pravidel a omezení, jsme mohli tedy „nakouknout“ do naší prádelny, sušárny i šicí dílny a dozvědět se něco o zákulisí našeho domova.

Co vše musí proběhnout, než si v našem Domově pro seniory lehnete do čisté postele a než si pracovnice v sociálních službách na sebe vezmou čistě vypraný oděv?

Takže: máme v našem Domově pro seniory Kamenec k dispozici vlastní prádelnu, která zaměstnává pět pracovníc v provozu příjmu, praní, sušení, žehlení a expedování prádla a dále pracovníci v šicí dílně. Prádelna zajišťuje provoz v pracovní dny.

Na praní oblečení, prádla a textilních zdravotnických prostředků, tedy konkrétně oděvů pracovníc v sociálních službách, pracovníc kuchyně a úklidu, sesterských uniforem i lůžkovin, platí přísná kritéria. *„Výsledkem musí být mikrobiologicky čisté prádlo. Prádelna je proto významným prvkem kvality naší péče,“* uvedla PhDr. Jarmila Holášková, vedoucí úseku sociální péče.

Doplnila, že je samozřejmostí, *„aby se naši uživatelé cítili na čistém lůžku příjemně a sociální, zdravotnický a ostatní personál měl dostatek čistých a vyžehlených halen, šatů, zástěr, plášťů a kalhot pro svou náročnou práci.“* Prádelna je vybavena velkokapacitními pracími, sušícími a žehlicími stroji. Pracovníci prádelny perou a žehlí veškeré prádlo od našich uživatelek a uživatelů a personálu.

„Prádlo nesmí obsahovat zbytky pracích prostředků a dezinfekce, které mohou při kontaktu s pokožkou způsobit alergickou reakci. Poslední úpravy a tvarování čistého prádla probíhají na žehlicích strojích,“ řekla pracovníce šicí dílny, paní Plonková.

Veškeré prádlo je vlastními zaměstnanci svezeno z jednotlivých oddělení, vytríděno, zaevidováno, vypráno, vyžehleno, v případě potřeby opraveno a opět odvezeno zpět na oddělení. Jednotlivé kusy prádla a oděvů jsou označeny jménem toho daného uživatele či zaměstnance.

Prádelna Domova pro seniory Kamenec je soběstačná v oblasti praní a žehlení prádla nejen pro naše zařízení, ale nabízí po dohodě své služby pro externí uživatele, ať jsou to již soukromé požadavky zaměstnanců či ev. ostatních subjektů a podnikatelů.

Děkujeme tímto za naše čisté prádlo a oděvy, všem těm zaměstnancům, které není moc vidět... ale kteří jsou tolik pečliví a potřební pro nás všechny.

Milena Kantorová

NÁVŠTĚVA DIVADLA JIŘÍHO MYRONA



Návštěvu Divadla Jiřího Myrona s představením hry Williama Shakespeara *Marná lásky snaha* jsme uskutečnili dopoledne počátkem června. Scénicky - vizuálně byla komedie pojata moderně. Kostýmy byly současné a také scéna byla pojata minimalisticky. To mnohé překvapilo, čekali jsme

historické kostýmy. Téma však je věčné - Vázně skryté, vědomé i ty podvědomé. Hra nešetřila slovními hříčkami (přeloženo profesorem Martinem Hilským), to mě na tom nesmírně bavilo. Na začátku bylo předem jasné, která ze čtyř dam (do Navarry přijíždí vyjednávat francouzská princezna a její družina) má vyhlédnutého ze čtyř pánů. Hned při prvním setkání se i páni dle daného rozvrhu zamilují. Sledovali jsme souboj pohlaví, kde měly ženy jasnou převahu. Mnohem podstatnější však bylo, že žádné příkazy a zákazy neumlčí lidskou přirozenost. Přísaha pánů po tři roky jen studovat a zřít se světských radostí byla odsouzena k nezdaru, už ve chvíli, kdy ji vyřkli. Nevšední zážitek z generálky tohoto představení a počet klientů, který naplnil dva automobily, nás potěšil. Hra byla poměrně dlouhá, ale vydrželi jsme do konce. Děkujeme našim řidičům, kteří byli připraveni na telefonu a pomáhali s nastupováním.

NÁVŠTĚVA STAROBĚLSKÉHO PIVOVARU A KOLIBY



No řekněme si upřímně, kdo z nás si nedá rád na chuť trochu toho pivečka? A když je ještě jedinečná příležitost spojit to s exkurzí do pivovaru a nahlédnout do zákulisí jeho vzniku, proč toho nevyužít? A my dostali takovou nabídku právě od Starobělského pivovaru. Chuť tohoto piva známe již například z Pánského klubu či Velikonoční veselice, kde se čepovalo. My však nahlédli také tam, kde vzniká. Jedná se o malý rodinný pivovar, který funguje v místě bývalého autosalonu. Zhlédli jsme zde prezentaci a poutavé povídání vrchního sládka, včetně ochutnávky. Hostitelé byli velmi štedří a my jsme se museli trochu krotit, abychom v pořádku došli k autu. Prošli jsme si prostory výroby a byla možnost zakoupit si zboží v jejich prodejně.

Poté jsme se rozloučili a mířili do Koliby v Bělském lese. Tato restaurace je zde dlouhá léta, ale v poslední době prošla značnou rekonstrukcí. Je to vyhledávané místo pro pěší, cyklisty, rodiny s dětmi apod. Konají se zde kulturní akce, svatby či firemní večírky. Velkou změnou prošla kuchyně. Vedle typických hospodských pochoutek zde nalezneme i moderní kulinářské lahůdky.



Kolibu jsme navštívili v krátkém čase

znovu a tentokrát v hojném počtu, čítající plný autobus uživatelů a aktivizačních pracovníků. Jednalo se o tradiční výlet na tvarůžky.

V uplynulých letech bývalo zvykem jezdit za touto dobrotou na Mexiko, což je restaurace mezi Vřesinou a Klimkovicemi. Proč ale nevyzkoušet i jiné místo a chuť tohoto pokrmu? V měsíci srpnu zde plánujeme další výpravu.

Markéta Kuklová, PSS AČ

BEAUTY DAY S TIETO



S dobrovolníky ze společnosti Tieto se pravidelně každý měsíc setkáváme na cestovatelských přednáškách. Tentokrát si ale dobrovolníci připravili úplně něco jiného. Díky třem mladým dámám Míši, Kristýně a Katce ze společnosti Tieto, se uskutečnilo velice zdařilé odpoledne, kdy se věnovaly našim uživatelkám paní Vobecké, Sekerové, Tobiášové, Kolařové a také paní Klimšové spolu s panem Malínkem. Příjemně si s nimi popovídaly,

dámy přitom nalíčily a na závěr profesionálně vyfotily na zahradě pod nádherně kvetoucím šeríkem. Výsledkem byl nejenom pocit z příjemně stráveného odpoledne, ale také krásné fotografie, které jim byly osobně předány v krásném orámování.

Ještě jednou děkujeme dobrovolníkům ze společnosti Tieto a budeme se těšit nejenom na další cestovatelské přednášky, ale i na další „beauty day“ ve společnosti Míši, Kristýny a Katky, které přislíbily, že si toto krásné odpoledne určitě zase brzy zopakujeme. Děkujeme!



Bc. Renáta Antlová, PSS AČ

TROPIC HUKVALDY

Dne 14. 4. 2023 jsme navštívili kouzelné místo v Hukvaldech, kde se nacházely tropické a subtropické rostliny

asijsko - botanické zahrady. Spoustů fontánek, kaktusů.

Exotická zvířata, hlavně více druhů papoušků a také loskutáci - ti byli dosti ukecaní.

Byla zde i možnost zakoupit si tropické nebo venkovní rostliny.

Taktéž byly vystavené určité minerály a drahé kameny, ze kterých umělci vytvořili

náramky, přívěšky, ale i samostatně broušené kousky na prodej.

I když bylo chladnější počasí, uživatelé byli ze všeho, co viděli, nadšení.



Saša Zlamšídlová, PSS AČ

KOMENTOVANÁ PROCHÁZKA ZOO OSTRAVA



Závěr měsíce května byl ve znamení krásného počasí a tak jsme konečně mohli uskutečnit dlouho plánovanou návštěvu Zoologické zahrady v Ostravě. Navázali jsme na milou spolupráci s panem Vladimírem Adámkem, který měl u nás přednášku v minulém roce.

Už při vstupu do ZOO mnozí uživatelé žasli, jak se prostředí

změnilo k nepoznání. Někteří zde nebyli dlouhá léta a již samotná budova vstupu je zcela jiná, než jak si ji pamatují. Vše je moderní a krásné, zvířata už nejsou v nevzhledných klecích, ale jejich výběhy připomínají přirozené prostředí. Všichni měli v paměti místo s ledními medvědy, které již v Zoo nenajdeme. Je zde však nespočet jiných živočišných druhů, mnohdy vzácných a ohrožených. Nesmíme zapomenout na různé tematické stezky vedoucí zahradou. Příkladem Stezka stínu, vody apod. I v parném létě je zde možnost procházet se stinnými místy plnými květin, keřů a stromů. Naše návštěva a procházka byla přizpůsobena možnostem uživatelů. Nebylo v našich silách projít celou Zoo, ale pan Adámk nám i během našeho kratšího úseku poskytl spoustu informací a my zjistili, že zvířecí a lidské rituály jsou si v mnohém podobné.



Naše procházka vedla do výukového centra v prostorách restaurace Saola. Zde nás čekalo posezení a přednáška pana Adámka. A jak už to bývá zvykem a jak to máme rádi, zakončili jsme návštěvu ZOO posezením v restauraci.

V následujících letních dnech se do ZOO chystáme znovu.

Markéta Kuklová, PSS AČ

UŽIVATELÉ NA VÝLETĚ V NOVÉM JIČÍNĚ



Páteční dopoledne jsou v našem domově v jarních a letních měsících vyhrazena pro výletování. Tentokrát jsme se vydali do Nového Jičína. Kdo již Nový Jičín někdy navštívil, tak určitě nezapomene na jeho krásné historické čtvercové náměstí T. G. Masaryka s podloubími a renesančními domy. Historické centrum města je pak městskou památkovou rezervací. Na rohu u radnice stojí historický dům u Laudona, č. p. 45, kde generál Laudon

zemřel. Je na něm umístěna pamětní deska s jeho bustou. Zajímavostí je, že v roce 2015 získalo novojičínské náměstí ocenění „Nejkrásnější náměstí v ČR“. A právě v tomto domě, je v současné době sídlo Návštěvnického centra, které byl tentokrát cílem naší cesty. Těšili jsme se na dvě interaktivní expozice. První mapuje výrobu klobouků, druhá expozice s názvem Generál Laudon nás seznámila s životem geniálního vojevůdce. V budově se nachází i prodejna klobouků Tonak a příjemná kavárnička, jejichž služeb jsme rádi využili a po prohlídce expozic si dali kávičku a něco dobrého na zub.

Na náměstí se nachází spousta malebných obchůdku, cukráren a kavárniček, ale i dalších historických památek. Ty ale navštívíme zase příště, protože jsme se všichni shodli na tom, že do Nového Jičína zavítáme ještě v budoucnu a uděláme si nejen dopolední, ale určitě celodenní výlet, abychom si mohli více užít tohoto krásného města.

MINIARBORETUM U HOLUBŮ



Výlet do Mini arboreta u Holubů ve Staříči se uskutečnil za příjemného letního počasí. Čekala nás soukromá ukázková zahrada s více jak 2500 druhů rostlin a 330 tun kamenů ve skalkách a kolem jezírek. K prohlídce se zde nabízí široká škála rostlin: 80 kultivarů

čarovějnů, zakrslých jehličnatých dřevin, roubovaných rostlin, listnáčů, azalek, tújí, vřesů, skalniček, okrasných trav a dalších rostlin. Na plotě byly rozmístěny naučné tabule, kde jsme se dozvěděli spoustu informací o rostlinách a budování zahrady. V zahradě jsou umístěny lavičky, lehátka, houpačky a zakomponovány sošky zvířat vytvořené panem majitelem. Uprostřed té nádhery, rozkvetlých rododendronů a azalek jsme si udělali malý piknik a kochali se. Prodej skalniček, okrasných dřevin a sazeniček zeleniny potěšil a neodcházeli jsme s prázdnou. Doma jsme pak sázeli do truhlíku v rámci individuální zahradní terapie.



O tom, jak moc se výlet líbil, nám dali klienti vědět pochvalným dopisem. Za to jim děkujeme.

Radka Řezaninová a Saša Zlamšídlová, PSS AČ

ČAROVĚNÍK/ČAROVĚJNÍK



Je chomáčovitá, nebo metlovitá znetvořenina na stromech a keřích, která je tvořena hustěji nahloučenými větvíčkami, často odlišného zabarvení, tvaru a uspořádání olistění. Čarovějníky lze množit a zachovávat roubováním, přičemž si zachovávají svůj zvláštní charakter. Vznikají tak zakrslé stromky podobné bonsajím, které však ani po vysazení do volné půdy nevyrostou do větších rozměrů. Jsou proto mimořádně vhodné do skalek a malých zahrad.

Radka Řezaninová a Saša Zlamšídlová, PSS AČ

PŘEDNÁŠKA LUHAČOVICE

*V naší multifunkční místnosti jsem pro zájemce připravila na čtvrtek 11. května přednášku: **Jak neznáme Luhačovice a co o nich nevíme...***



Město Luhačovice leží v jihovýchodní části České republiky, ve Zlínském kraji, na úpatí chráněné krajinné oblasti Bílých Karpat, rozkládá se v údolí říčky Šťávnice a je největší lázeňské město na Moravě.

V současnosti se v Luhačovicích nachází 34 kulturních památek, přičemž nejznámější a nejcennější objekty jsou stavby z doby secese, které jsou reprezentovány svérázným a folklórně laděným stylem slovenského architekta Dušana Jurkoviče, přičemž ministerstvo připravuje zapsání Jurkovičových staveb na seznam památek UNESCO.

Na přednášce se mohli naše uživatelky a uživatelé dozvědět spousty zajímavostí



a beseda, která se rozvinula, ke konci přednášky byla překvapivě o tom, že všichni, kdo na přednášce byli, přišli původně zavzpomínat na své lázeňské a dovolenkové pobyty se svými blízkými, za dob svého mládí a následně byli překvapení, co se o Luhačovicích dozvěděli tolik nového.

Připomněli jsme si, že lázeňská část je centrem léčby, také zde narazíte na léčebné minerální prameny: Aloisku, Vincentku, pramen Marie, Josef a mnoho dalších. A že když se vydáte na procházku lázeňskými Luhačovicemi, můžete obdivovat nejen krásné secesní domy v centru, ale třeba i funkcionalistické vilky v Bílé čtvrti. Přes rozdílnou architekturu všechny spojuje jeden detail – téměř každý dům má na fasádě napsáno i své jméno.

Účastníky přednášky zaujalo vyprávění o vzniku hotelu Alexandria, o válečných letech i o zajímavostech kolonády a zde stojícím krásném, lázeňském secesním domě Bedřicha Smetany... Přestože Bedřich Smetana v Luhačovicích nikdy nebyl!

Uživatelé si mezi sebou o přednášce navzájem pověděli, a tak jsem dostávala v následujících dnech dotazy, zda přednášku budu opakovat. Tak přátelé, třeba zase za rok....



VYSTOUPENÍ DĚTSKÉHO PĚVECKÉHO SBORU ZŠ BULHARSKÁ



Opět po roce jsme přivítali početnou skupinku dětí ze ZŠ Bulharská v čele s panem učitelem Mgr. Petrem Krňávkem, který se dlouhá léta věnuje dětem při sborovém zpěvu. Již v loňském roce nás mile překvapili svým výkonem a letos tomu nebylo jinak. Pravda, počet dětí byl menší, což bylo dáno

blížícím se koncem školního roku. Mnoho dětí již odcestovalo s rodiči na prázdniny či výlety. I tak bylo vystoupení na jedničku. Zpěv byl proložen recitací a děti jednotlivé písně obohatily i hereckými prvky, pózami apod.

Nesmíme zapomenout na paní asistentku, která pomohla panu učiteli při organizačních věcech, mezi něž patřila například cesta z Poruby na Kamenec rozpálenou městskou hromadnou dopravou.

Po vystoupení následoval velký potlesk a za odměnu dostaly děti drobnosti v podobě sladkostí a výrobků z našeho ateliéru. Všechny balíčky dětem připravily naše klientky. Toto mezigenerační setkávání je velmi oblíbené, děti jsou vždy zpestřením a Domov



vždy ožije štěbetáním a pobíháním malých zpěváčků.

Budeme velmi rádi, stanou-li se koncerty dětí z Poruby tradicí.

Markéta Kuklová, PSS AČ

EXKURZE PO SKRYTÝCH ZÁKOUTÍCH DIVADLA A. DVOŘÁKA



Poslední červnový den prošly naše uživatelky Národním divadlem Moravskoslezským - Divadlem Antonína Dvořáka, které sídlí v nejstarší divadelní budově v Ostravě, a podívali se i tam, kam noha diváka ani nevzkročí - od vstupního foyer, velkého sálu (jeviště i hlediště)... přes boční foyer až k technologickému tunelu... Idea vzniku městského divadla v Moravské Ostravě, jehož účelem mělo být zároveň reprezentovat tehdy druhé největší město na Moravě, zazněla už v polovině 80. let 19. století. Konkrétní kroky k jeho realizaci se uskutečnily na počátku 20. století - byl založen fond pro stavbu divadla a definitivně se o stavbě rozhodlo na jednání obecního výboru v listopadu 1904. Městské divadlo (Stadttheater) bylo slavnostně otevřeno 28. září 1907 a do roku 1919 se v něm hrálo výhradně německy. Od roku 1919 se stalo stálou scénou Národního divadla moravsko-slezského, za 2. světové války však byli čeští divadelníci nuceni budovu opustit a přenechat divadlu německému.

Naše uživatelky se seznámily s historií divadla, s divadelními profesemi a divadelní terminologií. Kromě vyprávění o historii Národního divadla Antonína Dvořáka od roku 1904 do současnosti, jsme se také



usadili do pohodlí sedadel a obdivovali stropní výzdobu – mezi jinými stropní obraz Eduarda Felixe Veitha, zachycující symbolickou postavu Poezie, nad kterou se vznáší Hudba. Vpravo dole sedí horník a nad ním postava Merkura s pytlek plným peněz. Na levé straně vyzývá Genius fanfárami k návštěvě divadla.

Uživatelky byly nadšené a nejvíce ocenily, když se jim zcela výjimečně věnoval



technik scény, vysvětloval jim „táhla“ na opony

i scény a „povozil“ je i na točně jeviště divadla. Bylo to jako na velkém ozdobném kolotoči.

Hodinka uběhla ve smíchu a uvolněné atmosféře. Každá účastnice ke konci exkurze dostala dárek – krásnou

reprezentativní knihu s fotografiemi a historií Divadla Antonína Dvořáka.

Závěrem jsme si daly káfičko a někteří i dort a ani se nám nechtělo domů.

JAK SE ŽIJE NA LODI?



V pátek 5. května proběhla cestovatelská přednáška o plavbách a životě na velkých, obrovských lodích. Já sama mám tyto poznávací, plovoucí dovolené moc ráda a často na ně jezdím. Nejen mě, ale všechny cestovatele láká především

netradiční zážitek spojený s pobytem na moři. Je zábavné prožít dovolenou na luxusní lodi, kde jsou pro vás zajištěny zábavné programy, hudební vystoupení, skvělé exotické restaurace, obchody, bazény, sauny a mnoho dalšího.

Plavba lodí patří k druhu dovolené, kde je zkombinován pobyt u moře v luxusním „plovoucím hotelu“ s poznáním různých míst světa. Lod' většinou pluje v nočních hodinách a s ranními hodinami dne někde zakotví, a tak je lákavé, že během několika dnů lze procestovat celou řadu zajímavých lokalit. Na každém ostrově či v

jiné destinaci je možnost navštívit pevninu individuálně, či si vybrat z nabídky výletů.

Lodě jsou nadmíru luxusně vybaveny a nabízejí pasažérům jen ten největší komfort. Kajuty jsou vybavené pohodlně a moderně jako v hotelech, skvělý servis a jídlo nabízejí i zdejší restaurace a během pobytu na lodi můžete využít různých služeb.



Na palubě mají klienti veškerý servis a pohodlí – k dispozici jsou kina, úžasná divadla, diskotéky, nákupní galerie, dětské herny. Lze se nechat hýčkat ve wellness centrech, kosmetickém salónu, v kadeřnictví a dopřát si saunu nebo masáž. Najdete zde fitcentra, běžecké trasy, posilovny. Všechny lodě nabízejí několik různých typů restaurací, barů, bazénů, vířivek a mnoho dalšího. Ne náhodou se výletním lodím přezdívá plovoucí města.

Prostě:

Život na lodi je opravdová pohádka, plná zábavy, luxusu a poznávání nových míst.

SETKÁNÍ S FOTBALOVOU LEGENDOU



Náš Domov navštívila fotbalová legenda pan Zdeněk Nehoda, který přijal pozvání od našeho pana ředitele. Pan Nehoda je bývalý český fotbalový útočník a jeden z nejslavnějších hráčů Dukly Praha. V současné době se již aktivně fotbalu nevěnuje, ale je hráčským

agentem a zastupuje mnoho českých i zahraničních fotbalistů.

Narodil se v Hulíně, procestoval kus světa, bydlel v Praze a osud ho nakonec díky lásce ke své manželce dovedl do Ostravy. Jak sám řekl, i když zde bydlí již několik let, stále jej dovede překvapit rázovitost tohoto města.

Pana Nehodu zpovídaly dvě aktivizační pracovnice, Markéta Kuklová a Eva Košárková. Naše otázky byly spíše z ženského pohledu, uvítaly jsme tedy přítomnost pana ředitele, který pokládal otázky z pozice muže a rovněž sportovce. Prostor k otázkám dostali také naši uživatelé.

Pan Nehoda si od fotbalu odskočil také k podnikání v restauračním prostředí. Dále nám okomentoval fotografie na připravené prezentaci a nechal nás nahlédnout do svého soukromí.



A tak jsme se mohli dozvědět, že rád tráví svůj volný čas v Beskydech, s rodinou i rekreačním sportováním. Velmi děkujeme za toto zajímavé setkání.

Markéta Kuklová, PSS AČ

ZÁBAVNÝ DEN S DOBROVOLNÍKY Z INNOGY



Chtěli bychom velice poděkovat společnosti Innogy, která připravila pro naše uživatele krásný zábavný den na naší zahradě. Počasí nám přálo a účast byla hojná. Během celého dopoledne měli naši uživatelé možnost vyzkoušet si deset stanovišť, kde jim dobrovolníci z Innogy nachystali různé disciplíny. Naši uživatelé si mohli vyzkoušet například hod míčkem do nádoby, navlékání korálků, lovení rybiček, vybarvování mandal,

tvoření z plastelíny či shazování pyramidy z plechovky tenisovým míčkem atd. Každý účastník soutěžního klání obdržel na startu tabulku s názvy disciplín a za každou splněnou disciplínu mu bylo na jednotlivém stanovišti uděleno razítko. Po splnění všech disciplín obdrželi nadšení uživatelé krásné odměny.

Nezbývá než konstatovat, že se jednalo o velice vydařené dopoledne, který si naši uživatelé užili spolu s dobrovolníky z Innogy, kteří byli také nadšení a přislíbili, že si tuto zdařilou akci určitě ještě zopakují a připraví si pro naše uživatele další zábavný den. Děkujeme!



Bc. Renáta Antlová, PSS AČ

DO SVĚTA JAPONSKÝCH ZVYKŮ A TRADIC, ANEB KDYŽ V JAPONSKU KVETOU SAKURY



V začátku měsíce června jsem se s námi opět podělila o své zážitky z cest, tentokrát do Země vycházejícího slunce. Účastníci přednášky nahlédli do tajemství japonské kultury. Mohli jsme zjistit, co všechno nabízí poslední impérium na světě, v němž se mísí dlouhověková historie s cválajícím pokrokem, kde na každém kroku narazíme na pozoruhodné kontrasty!

Dotazy byly četné, a probrali jsme je od parkování v Japonsku, až po věci spojené se smrtí – pohřebními domy. Byla možnost seznámit se se zemí, která považuje srnky za posvátné, v níž můžete ochutnat přes 80tisíc druhů polévky ramen, kde lidé ráno hromadně cvičí před prací, sklonit hlavu před přesností rychlodráhy Šinkanzen, mohli jsme obdivovat melouny ve tvaru krychle, mohutné zápasníky sumó i křehké gejši.

Milena Kantorová

DIVADELNÍ PŘEDSTAVENÍ V NAŠEM ZARÍZENÍ



Ve středu 7. června jsme se dočkali dlouho očekávaného představení s názvem Šest žen Jindřicha VIII. Především díky pracovnímu vytížení herečky paní Barbory Niedobové, bylo potřeba vybrat vhodný termín vyhovující všem. Paní Niedobová k nám zavítala až z Městského divadla v Rýmařově.

Pojďme se ale vrátit na počátek myšlenky zahrát toto divadelní představení u nás. Syn jedné z našich uživatelek, se léta věnuje herectví a to jak divadelnímu, tak filmovému. A tady již jistě tušíte, jak se vše dále ubíralo. Následovala vzájemná komunikace s panem Jiřím Vobeckým, rozhodovalo se mezi komedií a muzikálem. Nakonec padla volba právě na muzikál Šest žen Jindřicha VIII a nutno říct, že to byla skvělá volba. Představení bylo plné krásných písní autorů Suchého a Šlitra, které si naši uživatelé nakonec notovali společně s herci. Za zajímavost stojí zmínit, že všech šest žen hrála pouze jedna herečka a to právě paní Niedobová. V mezičase, kdy se slova ujal pan Vobecký, se rychle běžela převléci. V místnosti, kde se paní Barbora převlékala, nemohla slyšet, ve které fázi textu se zrovna pan Vobecký nachází, což chtělo velkou odvahu i kapku improvizace. Ale vše klapalo na jedničku díky velké profesionalitě obou herců. Zmínit musím také pana zvukaře, díky kterému jsme všechny písně krásně slyšeli. Účast na hodinovém představení byla velká a dle ohlasů se klienti bavili. Po skončení představení byl ještě chvíli prostor, než herci odcestovali a zde nastal hezký moment setkání pana Vobeckého s naší uživatelkou paní Ranošovou, která byla dlouhá léta herečkou v Divadle Petra Bezruče. Ještě jednou velmi děkujeme za hezký kulturní zážitek a možná opět někdy na viděnou.

Markéta Kuklová, PSS AČ

DALŠÍ SKVĚLÉ PŘEDNÁŠKY



V Knihovně města Ostravy po celý rok, mimo prázdnin, každý měsíc pro nás paní Šmauzová domlouvá a pořádá přednášky. V jarních měsících připravila přednášku jak cestovatelskou tak literární. Obě byly, jak napovídá nadpis, skvělé. K první

cestovatelské přednášce pozvala cestovatelku paní Lachetovou. Paní Lachetová již několik let cestuje se svým manželem, mj., i do zemí, které si ostatní lidé pro dovolenou spojenou s relaxem příliš nevybírají. A tato příjemná cestovatelka cestuje právě do moc neokoukaných zemí, aby poznala tamní přírodu, lidi, jejich kulturu, způsob života. A nejen to, rozhodla se, pokud ji dovolí její možnosti, pomoci i lidem, kteří to potřebují. Tématem její přednášky byla země Madagaskar. Tuto přednášku obohatila fotografiemi, které přenášela na plátno pro lepší viditelnost. Rovněž nám ukázala různé drobnosti, které si z cest přivezla. Kromě základních informací o zemi Madagaskar se s námi podělila o různé zajímavé situace a příhody, které na cestách zažila. A něco málo o Madagaskaru. Plný název země je Madagaskarská republika a leží na stejnojmenném ostrově v Indickém oceánu při JV pobřeží Afriky. Jen tak pro zajímavost, ostrov se pohybuje a každý rok se vzdálí od Afriky o dva cm. Je to největší ostrov v Africe, 4. největší ostrov světa. Ostrov je spíše hornatý díky žulovým masivům, a proto láká k horolezectví. Vydali se tam i naši horolezci, např. Adam Ondra. Jejich parky a Deštné lesy jsou součástí světového přírodního dědictví UNESCO. Na tomto ostrově najdete mnoho krásy, ale také mnoho lidské

chudoby. Čas strávený s paní Lachetovou byl příjemný a těšíme se na další její přednášku. Do konce roku se s ní setkáme u Indonésie. Neméně zajímavá přednáška v knihovně se konala v podání pana Bohdana Volejníka a představil nám Tajemného Williama Shakespeara žijícího na přelomu 16. a 17. století. Tajemného proto, protože, "O sobě nezanechal žádné záznamy, zápisy, paměti. Ani řádka. Neleželo mu zjevně na srdci



dávat o sobě vědět," řekl dvorní překladatel Martin Hilský. Pan Volejník nám s velkou vervou a znalostmi povídal o životě tohoto literárního velikána. Také o době, ve které žil, vč. toho, jací panovníci vládli a jakých krutostí se dopouštěli. Mohli jsme nahlédnout do Shakespeareova soukromí o trochu více, podívat se do jeho, snad existující, dílny literárních skvostů. Zajímavé bylo podívat se, jak tenkrát probíhalo divadelní představení. Pokud si myslíte, že probíhalo podobně jako v současné době, mýlíte se. Divadelní představení, mimo jiné, znamenalo, či bylo příležitostí k práci kapsářů, projevům lidské nespokojenosti i znásilňování. A kdo vlastně byl William, Shakespeare? Největší anglický píšící spisovatel a celosvětově nejvýznamnější dramatik anebo, tzv., bílý kůň, který se na práci druhých obohatil? Závažné otázky, nejasnosti nebo pravda?

Děkujeme všem, kteří nám připravují tyto nádherné aktivity.

Marcela Losová DiS., PSS AČ

ZAHRADNÍ TERAPIE NA RŮZNÉ ZPŮSOBY



Již půl roku se naplno věnujeme zahradní terapii, která, jak se ukázalo, má mnoho podob. Každou středu v dopoledních hodinách si přijdou na své ti, kteří rádi přijímají informace ve formě přednášek s tématikou přírody.

Volnočasová aktivita s názvem Blíž k přírodě nabídla v uplynulém období posluchačům zajímavosti z oblasti fauny a flóry nacházející se, např., ve Vysokých Tatrách, Šilheřovickém

parku, Bělském lese, Komenských sadech nebo v jeskyni Macocha. Společně pátráme po zajímavostech, které se v přírodě nacházejí. Posledně jsme se i trochu báli, protože jsme diskutovali o tom, zda zvíře čupakabra, podle popisu zlé a nebezpečné, je skutečné nebo jde jen o výplod lidské fantazie. Shodli jsme se na jednom, a to, že do jeho spárů, pokud existuje, bychom se nechtěli dostat. Čupakabra je pověstné zvíře žijící v částech Severní a Jižní Ameriky. První očitá svědectví byla nahlášena v Portoriku v roce 1995. Vždy, když se někde toto zvíře objevilo, lidé nacházeli mrtvé ovce nebo kozy. Byly pokousané na hrudi a byli bez krve. A tak otázka, zda je čupakabra skutečná či nikoli, visí ve vzduchu. Během půl roku jsme také



společnými silami, senioři i zaměstnanci, vybudovali v zadní části zahrady zeleninový koutek. A ten je v současné době pořádně zarostlý. Nikoli však plevelem, ale sazenicemi zeleniny. A doufejme, že brzy přinese plody a budeme sklízet úrodu. Troufli jsme si zasadit semínka cuket, hrachu, okurek, rajčat, paprik i bazalky a lichořeřišnice.

Semínka jsme nejprve sadili do kelímků od jogurtu a poté až do půdy na zahradě. Nyní již jen zaléváme, hnojíme a sledujeme s radostí, jak to všechno krásně roste. Co k oné radosti, která roste před očima, říct?

Za onou radostí stojí i úsilí a ochota personálu domova. Tím děkujeme paní nákupčí Ivě Müllerové a pánům údržbářům, kteří nám sestavili vyvýšené záhony a řeší potřeby pro naše zahradničení.

Děkujeme i vedoucím pracovníkům, kteří nás podporují a schvalují naše požadavky pro zahradní terapii. Důležitou osobou a aktivním účastníkem zahradní terapie je uživatelka 2. patra paní Ivanka Przeczková. Je naší hnací silou a oporou, protože má



nesmírné znalosti a zkušenosti se zahradničením, zejména s pěstováním zeleniny a ovoce a jejich zpracováním. Naše zahrada je sama o sobě zahradní terapií. Je lahodná pro naše smysly, které jsou jí stimulovány. Je podnětná pro naše tělo, pro naši duši. Určitě budete se mnou souhlasit, že naše zahrada je příjemná, krásná a dokáže nám časem v ní stráveným vylepšit náladu.

Milí uživatelé, zvu Vás nejen na naši zahradu, ale také k tomu, abyste vyzkoušeli další způsoby zahradní terapie a byli pořád Blíž k přírodě.

PSS AČ Marcela Losová, DiS.

POVÍDÁNÍ S HEREČKOU, PANÍ ŠTĚPÁNKOU RANOŠOVOU

Do řemesla volnočasovým pracovníkům občas, tzv. „fušují“ i naši uživatelé.

A to je moc dobře, protože jim tato činnost přináší radost, další energii a sílu. A to nejen jim, ale i ostatním spolubydlícím, jejich rodinám a také nám, zaměstnancům. Jednou z aktivních uživatelek je i paní Štěpánka Ranošová, uživatelka 3. patra. Její povolání–herečka, bylo atraktivní, zajímavé, někdy úsměvné, někdy namáhavé.

Přednáška, kterou si tato uživatelka připravila, se týkala, tzv. „Veselých příhod z natáčení“. Konkrétně hovořila o tom, jak to tenkrát bylo, když s divadlem cestovali do zahraničí, jak se dorozumívali s ostatními umělci a jakých úspěchů a ovací sklidili jako herci se svým divadelním představením. Také nám paní Štěpánka sdělila, s kterými herci si společně zahrála a jak s nimi



vycházela v práci i v soukromí. Paní Štěpánka Ranošová je rodilou Ostravačkou a její umělecká dráha začala hned po válce v rodné Ostravě. Dá se říct, že Divadlu Petra Bezruče byla věrná po celou dobu své umělecké kariéry. Pracovala také v Ostravském rozhlase a často byla obsazována i Ostravskou televizí. Určitě si ji vybavujete ze seriálu Dispečer po boku dalšího významného herce Josefa Kobra nebo ze seriálu Haldy. Mezi její největší roli považuje roli nemilosrdné vdovy v seriálu Kamenný řád. Ale vraťme se k její přednášce. Ačkoli paní Štěpánka na

jevišti a ve filmu ztvárňovala role většinou rázných, přísných či nekompromisních žen, v naší kulturní místnosti, tedy v civilu, je ženou velmi příjemnou. Když vyprávěla, bylo to, jakoby hrála jednu ze svých dobře připravených rolí. Její profesionální monolog byl obohacený o řadu gest, mimik, různou sílu a barvitost hlasu. A její úsměv, klid, zábava, ...to vše jsme během hodinky zažili s paní Štěpánkou. Těšíme se s ní na další povídání.

PSS AČ Marcela Losová, DiS.

Příští číslo vyjde v ŘÍJNU 2023

Uzávěrka pro posílání příspěvků do 25. 9. 2023 na email: janoskova@dpd.ovanet.cz

Předběžný plán akcí na ČERVENEC – ZÁŘÍ 2023

- Výlet na tvarůžky
- Návštěva Zoo Ostrava
- Procházky po okolí
- Vinobraní

Všem velmi děkujeme za příspěvky, za možnost zveřejnit fotky a přejeme hodně zdraví a šťastných chvil.

Redakční rada

Mgr. Blanka Janošková

Markéta Kuklová PSS VČA D3

Mgr. Veronika Kašingová

Domov pro seniory Kamenec, Slezská Ostrava, příspěvková organizace
Bohumínská 1056/71, 710 00 Ostrava, Tel: 599 505 111, Fax: 595 223 064, e-mail:
dpd@dpd.ovanet.cz, web: www.dpskamenec.cz.

Vydáno v počtu 25 Ks.

Dostupné na [Domov Kamenec \(ostrava.cz\)](http://DomovKamenec(ostrava.cz)).