

KAMENECKÝ ZPRAVODAJ

PODZIM 2023



OBSAH

SLOVO EDITORA	3
NOVINKY ZE STRAVOVACÍHO ÚTVARU.....	4
BUDEME VYUŽÍVAT TERAPEUTICKÝ CHODNÍK.....	6
KOŠÍKÁŘSKÁ DÍLNA – TVORBA Z PEDIGU.....	7
NOVINKA NA ZAHRADĚ – HMYZÍ HOTEL.....	8
TERAPUTICKÉ PANENKY	9
VÝLET NA JAROŠŮV STATEK.....	11
VÝLET DO ZOO	12
FOLKLÓR V NAŠEM DOMOVĚ	13
ZVÍŘECÍ POTĚŠENÍ	14
CESTY PO ASII S PANÍ JARMILOU KARKOŠKOVOU	16
KAMENECKÁ ZAHRADA JE PLNÁ BAREV, CHUTÍ A VŮNÍ.....	18
DÁMSKÝ KLUB	19
NÁVŠTĚVA V ALZHEIMER CENTRU OSTRAVA	20
ZAHRADNÍ TERAPIE SE RYCHLE ROZJELA	22
CITÁTY O PŘÍRODĚ	25

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 naši 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.

I v tomto roce bude Kamenecký zpravodaj vycházet v intervalech, na který jste zvyklí, a to každé 3 měsíce.

Nyní Vám už jen popřeji krásné čtení a zábavu s naším zpravodajem.

Mgr. Blanka Janošková, SP

NOVINKY ZE STRAVOVACÍHO ÚTVARU

Jídelní lístky

Uživatelé si od měsíce října mohou opět vybírat ze dvou variant jídel u oběda. Nutriční terapeutka na přání uživatelů do jídelního lístku zařadila kuřecí křídla pečená, plněné paprikové lusky, prejt s kysaným zelím, bramborové placky a další oblíbené pokrmy. Dále v jídelním lístku došlo k obměně sezónního ovoce a uživatelům je nyní plánováno hroznové víno, hrušky a švestky. Nutriční terapeutka tímto také vyzývá uživatele, aby se pravidelně 1x měsíčně zúčastňovali schůzek nutriční terapeutky s uživateli na jednotlivých odděleních, vyjadřovali svůj názor na podávanou stravu a sdělovali své nápady na zlepšení jídelních lístků.

Zdravý svět seniora na stole

Dne 24. 10. v multifunkční místnosti proběhne oblíbená akce Zdravý svět seniora na stole s tématem Sýrové menu. Cena akce je 80Kč/osoba. Uživatelé se mohou přihlašovat do 20. 10. u volnočasových pracovníků na jednotlivých odděleních.



Dysfagická dieta

KIWI

Uživatelé s dysfagií jsou ohroženi malnutricí (podvýživou), a proto se snažíme, abychom je vzhledem podávané stravy

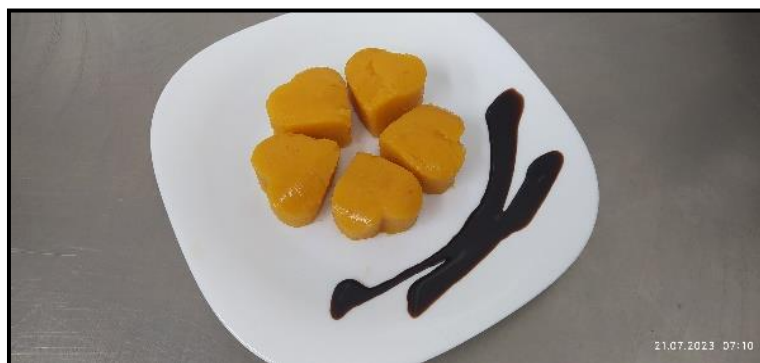


motivovali k její konzumaci. Nutriční terapeutky se zaměřily právě na přípravu stravy pro uživatele s poruchou polykání. Zároveň se také pokoušíme zpestřit repertoár potravin, které je možné do kašovitě konzistence upravovat, a to především rozšířením sortimentu ovoce a zeleniny. Usilujeme o to podávat stravu v mechanické úpravě tak, aby konzistencí odpovídala potřebám našich uživatelů a zároveň splňovala estetické požadavky na podávání stravy.

MERUŇKY



RAJČE



SALÁTOVÁ OKURKA



BUDEME VYUŽÍVAT TERAPEUTICKÝ CHODNÍK



K čemu slouží terapeutický chodník a kde ho můžeme najít?

Od firmy Marli – zahrada bez bariér jsme zakoupili pro Vás, milí uživatelé, Terapeutický chodník. Ten má i jiný název, např., senzorický, smyslový, pocitový, hmatový,... a přispívá ke

smyslovému motorickému rozvoji. Jednoduše řečeno, dobře působí na naše zdraví a doporučují ho nejen volnočasoví pracovníci, ale také fyzioterapeuté, lékaři a hlavně ti, kteří se po terapeutickém chodníku už prošli.

Terapeutický chodník bude od jara k dispozici na zahradě v místě před skleníkem. Chodník bude položen na zemi a bude rozdělen do několika částí. Každá část bude vyplněna jiným přírodním materiálem. Například můžeme vnímat prostřednictvím chůze jemné kamínky, seno, šišky, kůru stromů, písek či mech. Po chodníku se chodí naboso a pokud někdo neujde a nebude schopen samostatné chůze, určitě se této terapii může zúčastnit i na transportním vozíku, protože výrobci mysleli i na ně a chodník přizpůsobili.



Při chůzi po tomto léčebném chodníku si nejen léčíme své zdraví psychické, ale i to fyzické. A nejen to, jde o úžasný kontakt s přírodou a můžeme k ní být zase o krok blíž.

Marcela Losová, DiS., PSS VČA

KOŠÍKÁŘSKÁ DÍLNA – TVORBA Z PEDIGU



Pokračujeme v započaté aktivitě paní Evy Košárkové, která odešla do důchodu, nyní pod vedením aktivizační pracovníce Radky Řezaninové, a to v nové košíkářské dílně na D0.

Pletení košíků z pedigu je krásná technika, která uspokojí vaši touhu po výrobě něčeho tradičního, užitečného a hezkého. Pedig je přírodní materiál, který je pro své vlastnosti velmi oblíbený. Je to vnitřní část stonku popínavé palmy Calamus rotang - neboli dobře známý ratan, pocházející z jihovýchodní Asie. Pedigové pruty mají stejnou tloušťku po celé délce a délku několik metrů. Pro nás je důležité, že se **pedig** používá na výrobu košíků, po namočení je totiž krásně ohebný, dá se dokonce i barvit. Výrobky z pedigu se snadno udržují (stačí jen setřít prach). Jsou praktické a dodatkem krásné (ovšem netvrdím, že v našem podání dokonalé). Budeme se však učit a zdokonalovat. Košíkářská technika je starší než vy sami, proto není třeba se jí bát. Těším se na společné setkávání a tvoření. Pokud máte zájem, přijďte mezi nás.

Radka Řezaninová, PSS VČA

NOVINKA NA ZAHRADĚ – HMYZÍ HOTEL



Určitě jste si všimli, že na zahradě, v blízkosti skleníku, je otevřen nový Hmyzí hotel. Název napovídá pro koho je určen, ale víc informací tam nenajdete. Proto si udělejte čas, milí uživatelé, a přečtěte si nyní o něm něco víc. Hmyzí hotel je uměle vytvořený domeček, jehož hlavním úkolem je poskytnout užitečnému hmyzu bezpečný úkryt a poklidné místo k hnízdění. Hmyz se nám pak

odmění svými službami na zahradě a možností pozorovat zblízka jeho chování a životní cykly.

A jaký hmyz je užitečný a naopak?

Mezi užitečný hmyz se řadí opylovači. Bez nich by rostliny nekvetly a plodiny by se nevypěstovaly. Řeč je o včelách a čmelácích. Dále jsou užiteční z říše hmyzu hubitelé škůdců. Ti hubí, požírají škůdce, kteří rostliny požírají. Proto chráníme škvory nebo slunéčka sedmítečná. Základem hmyzího hotelu je dřevěná konstrukce se stříškou. Připomíná domeček. V tzv. domečku jsou jednotlivé pokoje a ty jsou vyplněny opět přírodním materiálem, takovým, na který je hmyz zvyklý. Výplní tzv. pokojů mohou být šišky, seno, sláma, větévky, suché listy či rákos. Vše musí být dobře vysušené. Naši milovníci přírody, je na vás, abyste sledovali ty správné nájemníky hotelu, protože během roku tam může zavítat i nezvaný host, zvaný škůdce. Ted' už jen zbývá čekat, až se hotel zaplní těmi správnými hosty. Hezké zážitky u Hmyzího hotelu vám přejeme po celý rok.

Marcela Losová, DiS., PSS VČA

TERAPEUTICKÉ PANENKY



Panenka nepředstavuje klasickou hračku, jak by se mohlo na první pohled zdát. Jedná se o speciální terapeutickou pomůcku používanou převážně při práci s uživateli trpícími různými formami demence. Demence je závažné duševní onemocnění, jehož výskyt se v naší populaci stále zvyšuje. Vyznačuje se poruchami paměti,

myšlení, orientace a také změnou chování i emocí. Tato nemoc vysoce znehodnocuje celkovou kvalitu života jedince. Naším cílem je prostřednictvím terapeutických panenek tyto neblahé aspekty eliminovat a poskytnout našim uživatelům patřičnou péči a spokojenost.

Uplatnění panenek

Terapeutické panenky nacházejí uplatnění především v reminiscenční terapii, při které se pracuje se vzpomínkami na období, kdy se uživatel cítil potřebný a užitečný (rodičovství, zaměstnání apod.). Vedle panenek využíváme při aktivizační činnosti také terapeutická zvířátka. Jednotlivé terapeutické pomůcky jsou voleny vždy dle individuálních potřeb každého uživatele. V našem Domově nejsou panenky využívány pouze u jedinců, kteří trpí onemocněním demence, ale oblíbili si je i ostatní uživatelé jako svoje blízké společníky, kteří jim přináší radost a potěšení. Panenky jsou dále uplatňovány v rámci bazální stimulace, smyslové terapie a dalších aktivizačních činností, které naše zařízení nabízí.

Vzhled terapeutické panenky je důmyslně propracován, podobá se skutečnému dítěti. Panenka je vyrobena z měkké textilie, čímž je příjemná na dotek. Je

uzpůsobena, aby se mohla pohodlně držet a objímat. Pro zesílení terapeutického účinku lze do panenky vložit i přídatné moduly jako např. tlukoucí srdíčko, nahrávací jednotku se zvuky či různě aromatické sáčky.

Práce s panenkami

Práce s terapeutickými panenkami musí být řádně promyšlená a naplánovaná, má své zásady, které je nutno dodržovat. Uživatelům je dána možnost volby, zda bude panenku využívat, nikdy nesmí být personálem vnucována. Pokud se personál rozhodne panenku někomu z uživatelů nabídnout, je zapotřebí si nejdříve ověřit, zda daný člověk v životě neprožil nějakou těžkou či traumatickou situaci, kterou by mu panenka mohla připomenout. Při terapii je také zapotřebí panenku pojmenovávat stejně jako konkrétní uživatel (např. Jeníček, děťátko, Mařenka, holčička). Zásadně se panenka nesmí odnášet bez vědomí uživatele, aby se zbytečně nevylekal, a nepominul tak smysl celé terapie. Je dobré, aby byla panenka uživateli vždy nablízku, čímž zabráníme případně úzkosti či stesku. Je užitečné používat panenky i při jiných aktivitách, jelikož celkově dobře podněcují a motivují.

Přínos terapeutických panenek a zvířátek:

- snížení úzkosti, napětí a agresivního chování,
- odvedení pozornosti od nežádoucí činnosti,
- navození kladných emocí a spokojenosti,
- aktivizace při běžných denních činnostech,
- uspokojení základních lidských potřeb
- zlepšení komunikace a celkové spolupráce s uživatelem

VÝLET NA JAROŠŮV STATEK



V našem Domově bývá zvykem, že zvířecí návštěvy chodí za našimi klienty. Tentokrát jsme se vydali my za zvířátky a to na Jarošův statek ve Studénce. Zářijové počasí přálo a my tak měli jistotu, že v tomto se výlet vydaří. A tak jsme společně

s panem řidičem, mou kolegyní Nikol a pěti klientkami vyrazili. Studénka je od Ostravy nedaleko, a tak jsme po půl hodinové cestě autem byli na místě. Přivítala nás paní Sabina Poukarová, která je se svou dcerou srdcem a duší celého statku. Z jejich vyprávění bylo znát, jak je pro ně statek důležitý a kolik času a lásky věnují zdejším zvířatům, která jsou převážně nemocná či odložená. O to složitější je práce kolem nich. U vstupu do statku byl také stánek s občerstvením, což naše klientky využily a posezení si zpříjemnily kávou. A pak jsme mohli poslouchat vyprávění o zvířatech, která k nám postupně přicházela. Obě chovatelky nás obohatily o informace o chovu a dcera paní Poukarové předvedla jízdu na koni. Všechny zvířata jsme si mohli pohladit. Areál statku je rozlehlý a nachází se v těsné blízkosti zámku. Je zde úžasná atmosféra a statek je otevřen široké veřejnosti. Probíhají zde terapie pro různé skupiny lidí. Také příměstské tábory pro děti. Je velmi obdivuhodné, jak se paní Poukarová s dcerkou statku věnují. Je to nelehká a záslužná práce.



Velmi děkujeme za jejich čas a všem vřele doporučujeme návštěvu tohoto místa.

Markéta Kuklová, PSS VČA

VÝLET DO ZOO OSTRAVA



Poslední srpnový den jsme využili k návštěvě Zoo Ostrava s našimi klienty. Zájem o akci byl velký, ale vzhledem ke kapacitě našich vozů jsme museli počet klientů redukovat. Všichni vybraní klienti byli na vozíčku a doprovázeli je aktivizační pracovníci. Ráno bylo ještě chladno, když jsme vyrazili, ale postupně se oteplovalo. Náš Domov je ve výhodě, neboť cesta do Zoo trvá jen pár minut. Prošli jsme pokladnami a už nás přivítalo veselé štěbetání růžových plameňáků. Pak jsme už postupovali cestičkami níž a níž k dalším pavilonům a výběhům zvířat. Ostravská Zoo je dnes jiná. Není jen o zvířatech, ale o obrovském kusu zeleně. Dají se zde trávit dlouhé hodiny procházkami a pozorováním až 400 druhů zvířat na zhruba 100 ha. Naši klienti si postupně prohlédli selský dvůr, kozí výběh, pavilon primátů, ptačí voliéry, pavilon slonů a další výběhy a klece. S pomocí většiny našich aktivizačních pracovníků dorazili klienti na nejspodnější část Zoo tj. safari, kde žije spousta exotických zvířat, žiraf, velbloudů aj. Po dobu návštěvy v Zoo se mohli uživatelé občerstvit v různých stáncích a mini prodejnách. Protože náš čas byl mírně omezen dobou oběda v našem Domově, museli jsme se, ač neradi, s našimi



klienty vrátit k východu. S některými klienty jeli aktivizační pracovníci boční, tzv. lesní cestou, která je sice delší, ale není tak strmá jako ta hlavní. U východu nás již čekala naše auta.

Myslím, že to bylo velice příjemně strávené dopoledne s našimi uživateli

v krásném prostředí a také jsme přispěli k velké návštěvnosti Zoo Ostrava, která rok od roku stoupá.

Milan Spiller, PSS VČA

FOLKLÓR V NAŠEM DOMOVĚ



Dne 21. září jsme opět po čase s radostí přivítali členy Folklórního souboru Morava, kteří nám přišli zazpívat a zatančovat. Multifunkční místnost, kde se vystoupení konalo, byla plná do posledního místečka a naši uživatelé se už

nemohli dočkat. Kdo by si také nechal ujít krásné představení plné lašských a valašských písniček a tanců, které nám předvedli členové souboru v krásných valašských krojích. A že se bylo na co koukat! Tento soubor vznikl již v roce 1999 a od svého vzniku se soubor zabývá valašskou tematikou, zejména jižním Valašskem, což je patrné právě na těchto krásných krojích. Muži nosí flaušové gatě a fialové bruncleky a ženy potom Klobúcké nebo Vsacké rukávce, bílé spodnice a červené kordulky. Od roku 2009 rozšířil soubor svůj repertoár o Laško a tak se můžeme seznámit i s lašskými kroji, halekačkami a také písněmi a tanci. Jak již bylo řečeno, nadšených diváků se sešel plný sál, ale určitě nejvíce si vystoupení užil náš uživatel pan Formánek, jehož vnučka účinkuje právě v tomto souboru a který ji viděl zase po dlouhé době tančit a zpívat a jen těžko skrýval své dojetí. Všichni naši uživatelé se shodli na tom, že představení to bylo krásné a že by si přáli, aby Folklórní soubor Morava opět brzy u nás v domově vystoupil. Sice nám právě začal podzim, ale než se nadějeme, budou tady Vánoce, a právě to by byla skvělá příležitost pozvat opět tento soubor, aby nám zpříjemnil vánoční čas, co říkáte?

Bc. Renata Antlová, PSS VČA

ZVÍŘECÍ POTĚŠENÍ



Milí uživatelé, určitě už jste mnozí z vás zpozorovali, že se v bývalé voliére zabydlela Jasmínka, zakrslý králíček. Je to dlouholetá obyvatelka našeho Domova, která doposud pobývala uvnitř. Letos na jaře se nejprve přesunula do malého domečku na zahradu a nakonec do bývalé voliéry, kde má opravdu velkorysý prostor pro své

bydlení. Přes den volně pobíhá po celém prostoru voliéry a večer se přesune na své místečko plné sena a dobrot. Jasmínka se má u nás velmi dobře. Velká část personálu ji zásobuje krmením, postaráno je také o její srst a dráčky. Nedávno byla také na prohlídce u paní veterinářky a byla naočkována. Naši uživatelé mohou posedět ve stínu u voliéry a sledovat pohyb králíčka. Jasmínka je zvědavá a přiběhne se podívat blíž k člověku. Nejraději leží pod stromem ve výběhu. Klienti také mají možnost si ji pod dohledem aktivizační pracovnice pohladit. Tímto velmi děkuji všem, kteří se o Jasmínku starají i o víkendech apod.

Září také patřilo návštěvě poníka Ondráška a jeho majitelce paní Soně Matuškové. Jedno setkání proběhlo na oddělení D1. Poník postupně navštívil velkou část

klientů u lůžka a ostatní si mohli poníka pohladit a poslechnout si informace o jeho chovu na chodbě na tzv. „vyhlídce“. Ondrášek se od dob jeho prvních návštěv u nás stal postupně velmi populárním a nyní navštěvuje spoustu jiných zařízení, ve kterých rozdává radost. Nepřestane mě udivovat, jak je nesmírně klidný a trpělivý. Jak bez obav jezdí výtahem, aby se dostal ke klientům.



Druhá návštěva byla na zahradě, kde zároveň proběhlo opékání špekáčků. Jako vždy byla návštěva zakončena krmením Ondráška jablky. A dobroty si paní Soňa od nás odnáší i pro její ostatní koníky.

Naši klienti před návštěvou poníka, pečlivě sbírají starý chléb a jablka.

Ještě jednou poděkování paní Soně za milé chvíle.

Markéta Kuklová, PSS VČA

CESTY PO ASII

S PANÍ JARMILOU KARKOŠKOVOU



V pořadí třetí cestovatelskou přednášku zrealizovala pro své spolubydlící paní Jarmila Karkošková, uživatelka 3. patra.

Jak už bylo řečeno, paní Jarmila v minulosti hodně cestovala se svým mužem a zážitků si uložila do své paměti víc než dost. Proto se rozhodla, podělit se o ně s ostatními a udělala dobře. Řekla, že krásy na světě je opravdu mnoho, stejně tak lidského úsilí. Ovšem zdůraznila, že to je jen jedna stránka věci. Na druhé straně je

také nebezpečí ve formě činných sopek, hurikánů, mnoho chudoby nebo třeba zvyků a způsobu života, který se nám přičí a je pro nás, lidi žijící v naší republice, nepředstavitelný. Prostě zdůraznila, že si máme vážit toho, že žijeme v civilizované zemi, i když nemáme moře nebo tak majestátní horu jako je Mount Everest. Ale pojďme navštívit její přednášku, kterou, jako vždy, obohatila dobrodružnými zážitky či fotografiemi. Tentokrát nás pozvala do Asie a povídala nám o Číně, Nepálu, Tchajwanu nebo Japonsku. Pochlubila se nám také, že je držitelkou certifikátu, který dokazuje, že stála na nejvyšší hoře světa, Mount Everestu. Sdělila, že se tam dostala náhodou. A to tak, že jako kompenzaci určitého nedostatku letecké společnosti ji a jejímu muži zrealizovali výlet, letecky, právě tam.



Co všechno na cestách zažila? To se dozvěděli posluchači, kteří se přednášky zúčastnili. A pokud jste tuto možnost neměli, pak aspoň malá ochutnávka z Japonska. Japonsko je země vycházejícího slunce a je nejlidnatějším státem na světě. Skládá se z více než 6 800 ostrovů. V Japonsku žijí lidé nejdéle, v průměru se dožívají 84 let a stoletých Japonců je víc než 50 000. Většina ulic v této zemi nemá jméno a disponuje s největším množstvím pacientů – anorektiků. Pěstují tam melouny ve tvaru krychle a na plechovkách s nápojem je , mj. také písmo Braillovo. Můžete si tam koupit zmrzlinu s příchutí úhořů a lidé s tetováním nesmí do bazénů a saun. Nejčastější příčinou úmrtí jsou sebevraždy a toleruje se v práci spát. A víte, kdo Japoncům nosí štěstí? Jsou to černé kočky. Ale ty čtyřnohé.

Paní Jarmila umí hezky vyprávět a je radost s ní cestovat. O tom svědčí všechny obsazené židle, i ty, které se už skoro do kulturní místnosti nevešly.

Paní Jarmilo, děkujeme za příjemné dopoledne.

Marcela Losová, DiS., PSS VČA

KAMENECKÁ ZAHRADA JE PLNÁ BAREV, CHUTÍ A VŮNÍ



A máme tady zase podzim. Léto je skoro za námi a na naší zahradě začínají nakvétat podzimní květiny. Kdo je pravidelným návštěvníkem naší krásné zahrady, tak ví, že v ní kvetou rostliny skoro po celý rok a vždycky je na co koukat. Člověk má ale smyslů pět, takže si přijde určitě na své i čich, hmat, chuť a sluch. V naší zahradě najdete nejen rostliny okrasné, ale taky bylinky, které krásně voní a také chutnají. A toho ve velké míře využíváme při smyslové

terapii s uživateli na procházkách zahradou, kteří si rádi přivoní k bylince, předtím ji trošku rozmělní v prstech, aby se bylinka rozvoněla, nebo ji dokonce ochutnají. A potom i vzpomínají, jak tu či onu bylinku pěstovali na své zahrádce a k čemu ji používají. Například taková pažitka, ta je evergreenem zahrad našich babiček. Bez ní se neobešla žádná polévka, pomazánka nebo brambory omaštěné máslem a posypané právě čerstvě utrženou pažitkou. Také petrželka či dobromysl, ty byly a jsou také hojně využívány v naší kuchyni.

No a pak je tady sluch. Pro ten je balzámem zpěv ptáků v naší zahradě a také bzukot včel a jiného hmyzu, který se slétá právě na naše rozkvetlé bylinky a další rostliny. Ptáci naši zahradu milují a obzvláště naše jezírko, kde chodí pít a také se koupat. Zkrátka naše zahrada potěší na těle i na duši a nezbyvá než doufat, že ten letošní podzim bude příjemný a dočkáme se i Babího léta. Tak si ho všichni pojd'me užít!

Bc. Renata Antlová, PSS VČA

DÁMSKÝ KLUB



Naše uživatelky využívaly Dámský klub v letním období na procházky kolem řeky a navštěvovaly restaurační posezení na zahrádkách. Nechyběla kávačka se zákuskem, ovocné poháry či pivečko různého druhu a taky nějaké to deci vínečka. Při občerstvení si povídaly, nechyběly vtipné historky a vzpomínky ze života, které byly vždy zajímavé.

Po této akci byly vždy spokojené a těšily se na další podobné chvílky.

Také využily zkrášlovacího dne, který se konal 26. 9. 2023 a to díky firmě Tieto Ostrava.

Byly to dobrovolnice, které uživatelky nalíčily a udělaly fota s lehce uměleckým vylepšením. Tato spolupráce byla úspěšná a měla ohlasy.

V podzimním období budeme pokračovat s lehkým líčením a to v kulturní místnosti na druhém patře.

Jako vždy se bude snažit a těšit z Vaší návštěvy v Dámském klubu Saša.

Alexandra Zlamšidlová, PSS VČA

NÁVŠTĚVA V ALZHEIMER CENTRU OSTRAVA



Koncem srpna jsme dostali milou nabídku navštívit a spolupracovat s Alzheimer centrem v Ostravě. Neváhali jsme a pozvání přijali.

Budova se nachází na ulici Syllabova ve Vítkovicích a je velmi moderní. Klienti jsou ubytováni v přízemí, kde se rovněž stravují a probíhají zde i aktivizace. Všechny větší volnočasové aktivity se konají ve velké jídelně, která je centrem dění.

Velkou výhodou je, že je zde všude přístup na zahradu, aniž by klienti museli zdolávat schody, či používat výtah. V prvním patře se pak nachází kuchyň, technické zázemí, kanceláře apod.

Na naše klienty čekalo krásné přivítání, a co jsme netušili, dokonce jsme se mohli zúčastnit sportovních her, které zde zrovna



probíhaly. Na několika stanovištích jsme poměřili své síly. Tento den panovalo horké počasí, takže jsme velmi uvítali klimatizované prostory a občerstvení v podobě zmrzliny různých příchutí.

Po skončení programu a odpočinku, se nás ujal aktivizační pracovník, pan Jiří, a nás čekala prohlídka zařízení. Zaujaly nás velké nové pokoje s koupelnami. Také zahrada se slepičkami a králíkem, velkými šachy a různými záhonky.

V blízké době by měla naše spolupráce s Alzheimer centrem pokračovat. V plánu je setkání u nás v Domově, konkrétně v Ateliéru, kde si klienti vyzkouší práci s keramickou hlinou a také by to mělo být hudební vystoupení.

Velmi děkujeme za hezky strávené odpoledne a budeme se těšit na vaši návštěvu u nás.

Markéta Kuklová, PSS VČA

ZAHRADNÍ TERAPIE SE RYCHLE ROZJELA



Dalo by se říct, že zahradní terapie šlape jako hodinky.

Ale nic nepadne z nebe. O to, aby tato činnost dobře fungovala a dobře se realizovala, aby z ní mohli mít klienti radost a užitek, se zasloužili mnozí zaměstnanci domova. Proto hned v úvodu chceme poděkovat za vypracování projektu Zahradní terapie

paní Ing. Šárce Kutějové a VČ pracovníci Marcela Losové. Velké poděkování patří za podporu a souhlas k zakoupení všech potřeb PhDr. Jarmile Holáškové a panu řediteli Ing. Juraji Chomičovi. Do třetice děkujeme i technickému týmu panu Rehovi, pánům údržbářům a paní nákupčí Ivě Mullerové.

A když už vše bylo jako na zlatém podnose, klienti mohli sázet, zalévat a sklízet úrodu. Ve výsledku to bylo 24 sklenic zavařených okurek ve sladkokyselém nálevu, dvě pětilitrové sklenice kvašáků, polévky a pizzy s rajčaty a paprikami, bazalkou a lichořeřišnicí. Zasadili jsme společně i pět keříků borůvek, ty se ujaly, ale plody budou příští rok (snad). Ale přišel i neúspěch. Nepodařil se nám do-

vypěstovat hrách, kopr a libeček, protože slimáci byli rychlejší než my. Joooo, hlad je potvora.

Ale neztrácíme naději, protože jsme dostali nový skleník a těšíme se na to, až svou úrodu zdvojnásobíme. A i když skleník naši údržbáři dostavěli až v září, určitě ho na podzim ještě využijeme. Jak? Na to se



zeptáme paní Przeczkové, uživatelky 2. patra, nadšené a aktivní zahradnice.

"Určitě nenecháme přes zimu naše zeleninové políčko ležet ladem. Již nyní předpěstovávám semínka zimního salátu, zvaný Humil. Doporučuje se s ním pracovat v zářijovém období. Pak tyto sazeničky Humilu, které se nacházejí t. č. v malých kelímcích a mají asi třicentimetrový vzrůst, zasadím do země na zahradu. Doprostřed políčka mezi sazeničky dám dřevěný kolík a celé sazenicové pole překryji netkanou textilií, aby vznikl efekt tzv. stanové střechy. No a pak se už o nic nestaráme, sazeničky necháme růst svým životem do března. Až v březnu poznáme, zda jsme byli úspěšní." Pokud se chcete o salátu dozvědět víc, můžete navštívit jeden ze střeďečnických programů nazvaný Blíž k přírodě. Na ochutnávání salátu si musíme ještě počkat, ale okurky ochutnávat můžeme už nějaký čas. Jejich úroda byla veliká.



A víte, proč je dobré okurky konzumovat?

Protože okurky obsahují vitamín C, jsou bohaté na minerální látky a až z 96 procent obsahují vodu. Jsou vhodné pro

osoby trpící Dnou nebo revmatismem a dobře působí na krevní oběh. Vhodné jsou také pro boj s obezitou nebo pro kosmetické účely. Kvašáky jsou považovány za osvěžující pochoutku v horkých dnech a podporují látkovou výměnu. Dobře působí na střevní bakterie. Z kvašáků je také dobrá polévka, zvaná Soljanka. Ale zahradní terapie během léta nebyla jen o zelenině a zahradě. Byla také o přednáškách a dokumentárních filmech v rámci programu Blíž k přírodě. Čas jsme věnovali i našim úžasným, bázeň vzbuzujícím, Beskydám. Dozvěděli jsme se i informace o jiných krajích. Např., že Tomáš Baťa chtěl vybudovat ze Zlína jednu velkou zahradu nebo, že Vincent Priessnitz léčil lidi na základě pozorování přírody.

Děkuji všem, kteří se programů o přírodě účastníte a dáváte tak najevo zájem přiblížit se k ní a zároveň pečovat o své zdraví.

CITÁTY O PŘÍRODĚ



Vážení čtenáři, převážně jsem psala v tomto časopise články o přírodě, protože jsme její součástí, přitahuje nás a trávili, trávíme a budeme v ní trávit spoustu času. Máme ji rádi a prožili jsme v ní a v souladu s ní moc hezkých chvil. Potřebujeme ji a bez ní by život nebyl možný. Proto si dovoluji podělit se s vámi o citáty, které pronesli známé

osobnosti, a věřím, že se vám budou líbit.

"Cílem života je žít v souladu s přírodou." Zeno

"Ve všech přírodních věcech je něco úžasného." W. Shakespeare

"Kdo rozjímá o kráse země, nachází v ní zásoby síly, která vydrží, dokud trvá život." Rachel Carson

"Jen žít nestačí. Člověk musí mít slunce, svobodu a trochu květin."

H. Ch. Andersen

"Sedět ve stínu za krásného dne a dívat se na zeleň je to nejdokonalejší osvěžení."

*"Země má hudbu pro ty, kteří
ji naslouchají."* W. Shakespeare

"Země je opravdu největší umění." Andy Warhol

*"Každou procházkou v přírodě dostanete víc
než hledáte."* John Muir

*"Nemůžeme rozkazovat přírodě, můžeme
ji jenom poslouchat."* F. Bacon

"Koho neuzdraví léky, toho uzdraví příroda."

Hippokratés

"V přírodě je více moudrosti než v knihách. "

"Krásní mladí lidé jsou hříčkou přírody, ale krásní staří lidé jsou umělecká díla."

J. W. Goethe

*"Lesy jsou plícemi naší země, které čistí vzduch a dodávají našim lidem novou
sílu."* F. D. Roosevelt

"Příroda nedělá nic bez účelu nebo zbytečně." J. Addison

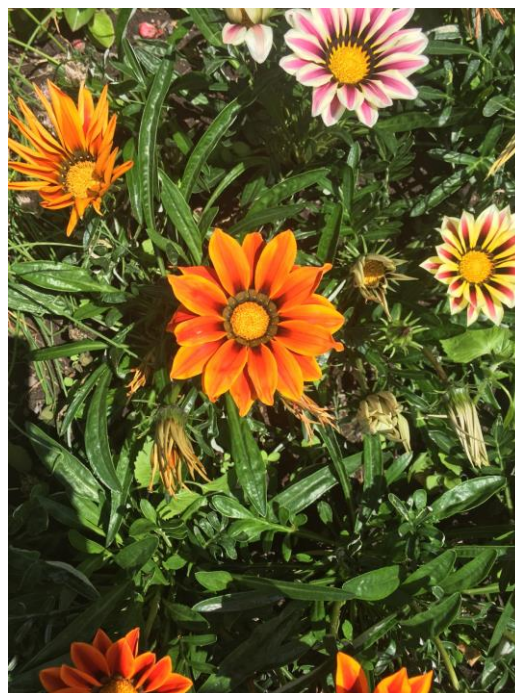
"Kdo nemiluje stromy, ať netvrdí, že miluje člověka." J. Rushin

"Utrhl jsem květinu a zvadla mi... . "

"Chytil jsem motýla, umřel mi v dlani... . "

"Teprve potom jsem pochopil, že krásy se mohou dotknout jen srdcem."

John Lenon



Příští číslo vyjde v LEDNU 2024

Uzávěrka pro posílání příspěvků do 20.12. 2023 na email: janoskova@dpd.ovanet.cz

Předběžný plán akcí na LISTOPAD – LEDEN 2023/2024

- Zdravý svět seniora na stole
- Slavnost světél
- Výlety na zajímavá místa
- Mezigenerační spolupráce
- Poutavé přednášky

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 D1

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)).