

KAMENECKÝ ZPRAVODAJ

ZIMA 2023/2024



OBSAH

SLOVO EDITORA	3
VALORIZACE DŮCHODŮ K 1.1.2024	4
ZVÝŠENÍ ÚHRADOVÉ VYHLÁŠKY OD 1.1.2024	5
ZÁBAVA S FYZIOTERAPEUTY	6
PODZIM NA UŽITKOVÉ ZAHRADĚ.....	7
VZPOMÍNKOVÉ SETKÁNÍ	9
ZIMNÍ JÍDELNÍ LÍSTEK.....	10
PŘEDÁNÍ DÁRKU MIMINKŮM V MNO	11
CESTOPISNÁ PŘEDNÁŠKA O MAROKU	12
SLAVNOST SVĚTEL	13
MÍSTA KAM SE RÁDI VRACÍME	14
VÝLET DO OBECNÍHO DOMU V OPAVĚ	15
MÍSTO KDE SVÍTÍ SLUNCE 300 DNÍ V ROCE	16
V NÁRODNÍM ZEMĚDĚLSKÉM MUZEU	17
PŘEDNÁŠKY V KNIHOVNĚ MĚSTA OSTRAVY.....	18
NÁVŠTĚVA Z ALZHEIMER CENTRA.....	20
KONCERT POPULÁRNÍ HUDBY	21
NEOBVYKLÁ ZVÍŘECÍ NÁVŠTĚVA	22
STARÁ ČESKÁ KUCHYNĚ POLÉVKA JE GRUNT	23
VÁNOČNÍ VYSTOUPENÍ	24
VÁNOČNÍ POSEZENÍ S HARMONIKOU	25
DOBROVOLNICTVÍ V NAŠEM ZAŘÍZENÍ	26

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

VALORIZACE DŮCHODŮ K 1.1.2024

Vážení uživatelé, tak jako každý rok i letos došlo k pravidelné valorizaci důchodů a to k 1.1.2024. pro letošní rok valorizace činí 360,-Kč.

O tomto zvýšení budete zpraveni dopisem z České správy sociálního zabezpečení v průběhu měsíce ledna a února 2024.

Dle vyjádření MPSV se to má s důchody takto:

- Důchody přiznané před 1. lednem 2024 se zvyšují od 1. ledna 2024 tak, že základní výměra důchodu se zvyšuje o 360 Kč měsíčně.
- Výše základní výměry důchodu pro rok 2024 činí 4.400 Kč.
- Výsluhový příspěvek se zvyšuje podle ustanovení § 159 zákona

O důchodech v České republice

- Průměrný důchod v České republice po valorizaci 2024 činí dle ministra MPSV ČR: **20 693,-Kč**
- Průměrný důchod v naší organizaci činí: **21.979,- Kč**
- Celkové rozpětí důchodu v naší organizaci činí: od **12.143,- do 38.390,- Kč**
- Minimální výše důchodu pro plnou úhradu na nejlevnější 2lůžkový pokoj činí: **17.871,- Kč**

ZVÝŠENÍ ÚHRADOVÉ VYHLÁŠKY OD 1.1.2024

Změna cen za ubytování a stravování od 01.01.2024

Ubytování	Cena za den	Cena za 31 dnů
1 lůžkový bez sprchy s vlastním WC	508,00	15 748,00
1 lůžkový bez sprchy se společným WC	500,00	15 500,00
1 lůžkový se sprchou a WC	510,00	15 810,00
2 lůžkový bez sprchy s vlastním WC	495,00	15 345,00
2 lůžkový bez sprchy se společným WC	490,00	15 190,00
2 lůžkový se sprchou a WC	500,00	15 500,00
Garsoniéra bez lodžie s vlastním příslušenstvím	508,00	15 748,00
Garsoniéra malá bez lodžie se sdíleným příslušenstvím	490,00	15 190,00
Garsoniéra s lodžii a vlastním příslušenstvím	510,00	15 810,00
Garsoniéra velká s lodžii se sdíleným příslušenstvím	500,00	15 500,00

PhDr. Jarmila Holášková, VSÚ

ZÁBAVA S FYZIOTERAPEUTY



Rehabilitace je většinou spojována s nemocnicí a vnímána jako léčebný obor, ale Vy, uživatelé DPS Kamence víte, že při rehabilitaci je také zábava. Hlavně to platí při SKUPINOVÝCH CVIČENÍCH.

Tato cvičení ve skupinách probíhají, krom pondělí, každý

den od 9:00 v MULTIFUNKČNÍ MÍSTNOSTI. ÚTERÝ A ČTVRTEK cvičíme s uživateli na vozíčkách, které na cvičení doprovázejí aktivizační pracovníci - za což jim děkujeme.

STŘEDY A PÁTKY patří uživatelům, kteří jsou schopni přijít samostatně (s chodítkem, holí či zcela bez pomůcek). Pokud si popletete svou skupinu a dorazíte na cvičení mimo „váš“ den, vždy Vás, pokud je místo, rádi do kroužku začleníme. Celé cvičení probíhá vsedě na vozíčkách či na židlích, které jsou ustaveny do kruhu, abychom na sebe všichni viděli a mohli spolu komunikovat a spolupracovat. Během cvičení používáme také různé cvičební pomůcky, jako jsou overbally, velký míč, gumové činky, tyče, gummy, padák a různé další. Cvičení s nimi je doplněním běžného cvičení již s velkou dávkou legrace a volného stylu.

A PROČ SPOLU CVIČÍME?

Jakýmkoliv pohybem zpomalíme stárnutí, udržíme si fyzickou kondici, posílíme imunitu, zlepšíme či alespoň udržíme pohyblivost kloubů, bráníme se proti úbytku svalové hmoty a pozitivně působíme na srdce a cévy.

A jelikož při cvičení nejsme potichu, ale povídáme si a často se i dost smějeme, má skupinové cvičení pozitivní vliv na naši psychickou POHODU.



Díky Vám máme i my den veselejší. Těšíme se na Vás.

Bc. Barbora Losková a Bc. Kateřina Zemanová, Fyzioterapeut

PODZIM NA UŽITKOVÉ ZAHRADĚ



Počasí se postupně ochlazuje, a to zahrádkářům dává jasný signál, že většina plodin už pomalu přestává plodit a je čas sklízet.

Mnohé, jako např. okurky a rajčata, jsme sklidili, ochutnali nebo zpracovali pro jejich uchování a konzumaci na pozdější časy. Tím to ale úplně všechno neskončilo. Po sklizni výše uvedených plodin nám na zahradě vznikl prostor pro výsadbu další skvělé zeleniny. Již jsme se minule zmínili, že jsme vysadili zimní salát Humil, kopr i ředkvičky. A nyní můžeme říct, že snaha se nám vyplatila. Ředkvičky a kopr jsme např. využili v kuchyni nebo i zamrazili. Listopad jsme zase využili k výsadbě zimního česneku a cibule. Podzim je totiž pro výsadbu těchto vitamíny nabitých plodin ideální. Tak máme možnost udržovat část zahrady produktivní i v zimních měsících. A nejen to. Celá zahradní terapie, včetně práce na zahradě, nám přináší radost a očekávání. Podzimní výsadba cibule a česneku výrazně ovlivní velikost, protože během zimy už mají zakořeněnou základnu. Dalším bonusem je lepší chuť ový profil. Určitě se proto máme na co těšit a důvod zeleninu pěstovat, protože její konzumace a péče o ni prospívá našemu zdraví.

Vůbec si nedovedeme představit, kdyby v naší kuchyni cibule a česnek chyběly. Mezi výsadbou jsme z půdy ještě odstranili zbytky nepotřebných rostlin a umístili do kompostu. Zeminu proryli a proložili hnojivem. Také jsme posbírali semínka rostlin jako je Lichořeřišnice. Lichořeřišnici jsme na zahradě vysadili letos poprvé.



Rozjasnila svými barevnými květy část našeho zeleninového koutku. Lichořeřišnici jsme zasadili ze tří důvodů. Je krásná, jedlá a léčivá. A proto stojí za to dozvědět se o ni něco víc a určitě ji zasadit příští rok znovu. Tato letnička se může vysévat v květnu jak na záhony, tak do rozmanitých nádob. Bez obav ji můžeme zasít i mezi zeleninu. Nejlépe ale vyniká ve větším množství a v záhonech. Rostlina nejen zdobí zahrady, ale i talíř.

To, co je na talíři, není jen pastva pro oči, ale je vhodná ke konzumaci. Může být součástí různých pokrmů, dezertů i nápojů. Má jemnou chuť a prospěšné látky pro zdraví. Poslouží pro přípravu čaje, macerátu, tinktury, hojivé masti či pleťové vody. Může být součástí salátů nebo chleba s máslem. Listy rostliny jsou pikantní a obsahují mnoho vitamínu C. Působí proti zánětu močových cest, desinfikuje nebo ničí bakterie v dýchacích cestách. A tinktury z lichořeřišnice se používají pro podporu růstu vlasů a jejich vypadávání.

Určitě si budeme této rostlinky vážit.

Marcela Losová, DiS., PSS VČA

VZPOMÍNKOVÉ SETKÁNÍ



2. listopadu 2023 jsme měli při příležitosti Památky zesnulých venku na zahradě domova na pietním místě „vzpomínkové setkání“, které jsme uspořádali na podnět uživatelů, kteří nejsou schopni se dostat na místa posledního odpočinku svých blízkých. Sešli se uživatelé z 1. patra. S kolegyní paní Markétou Kuklovou jsme něco málo

řekli o Památce zesnulých, jaký má význam u nás i ve světě.

Uživatelům jsme podávaly čaj s rumem a po setmění jsme společně zapálili svíčky a zavzpomínali na ty, kteří již mezi námi nejsou.

Uživatelé byli s akcí spokojeni a příští rok jistě budeme setkání opakovat.

Nikola Sobková, PSS VČA

ZIMNÍ JÍDELNÍ LÍSTEK



Po roce opět nastala zima, venku se ochladilo a s tím bychom měli počítat i při sestavování jídelního lístku. V zimě je nezbytné udržovat tělo v teple, a to zvláště v období silných mrazů,

na které však již v dnešní době nejsme příliš zvyklí. S prohřátím organismu nám pomohou teplé nápoje. Jejich účinek znásobíme přidáním hřebíčku, skořice či kardamomu nebo lépe dostupného badyánu. Ideální je nahradit studené večeře teplými přesnídávkovými polévkami jako je například gulášová, zelná, bramborová či dršťková, které nás nejen skvěle zahřejí, ale také zasytí. S mrazivým počasím je spojen snížený pocit žízně a v tomto období nám budou nápomocné právě tyto polévky. Se zimním počasím jde ruku v ruce bohužel také častější výskyt respiračních onemocnění, tudíž bychom neměli zapomínat na dostatečný přísun vitamínu C, neboť si ho lidské tělo není schopno samo vyrobit. Do jídelního lístku proto volíme zařazení citrusových plodů, ideálně jako svačiny mezi hlavními chody. Nejdostupnějším přírodním antioxidantem je česnek, který rovněž ve zvýšené míře přidáváme do pokrmů. Své čestné místo si drží také cibule, neboť je první volbou jako léčba při počínajícím nachlazení.

Do nového roku Vám přejeme všechno nejlepší, především pevné zdraví.

Bc. Adéla Francíková, Dis. a Monika Šafrancová, Nutriční terapeut

PŘEDÁNÍ DÁRKU PRO MIMINKA V MNO



Jako každý rok před Vánoci i letos jsem navštívila Novorozenecké oddělení v Městské nemocnici Fifejdy, kde jsem staniční sestře předala několik krabic napletených bačkůrek pro novorozená a nedonošená miminka. Pletené bačkůrky zajišťují miminkům teplo, které je pro ně v prvních hodinách

důležité. Náš dar tak pomáhá novorozeným miminkům při hospitalizaci, kdy je i pomocí bačkůrek zajištěn tepelný komfort.



Mgr. Blanka Janošková, SP

CESTOPISNÁ PŘEDNÁŠKA O MAROKU



Dne 11. října loňského roku se uskutečnila dlouho slibovaná přednáška našeho VČA pracovníka p. Milana, který v červenci navštívil černý kontinent, a to konkrétně velkou zemi u Gibraltarského průlivu Maroko.

Cestopisná přednáška o zajímavostech této

muslimské země začala netradičním způsobem. Izmael Merokai (p. Milan) a jeho žena Margit (p. Markéta) předvedli starý orientální trik "Penhori sarvaj boa", neboli tzv. vypuzení hada na světlo denní. Při hře na píšťalu a bubínek se jim to po chvíli podařilo a had Johan vylezl z košíku za potlesku všech přítomných. Přednáška obsahovala především základní údaje o Maroku. V této zemi žije třikrát více obyvatel než v České republice. Hlavním městem je Rabat, ale nejvíce zalidněným městem je Casablanca s 3,3 mil. obyvatel. Většinu, tj. 99 % tvoří muslimové a domluvíte se s nimi arabsky a různými berberskými dialekty. Maroko vzniklo v r. 1956 svou nezávislostí na Francii a Španělsku. V této zemi je konstituční monarchie a jejím nejvyšším představitelem je král Mohamed VI. Svou pílí a houževnatostí si získal oblibu obyvatelů všech krajů. Je to úchvatná země, se spoustou nádherných historických památek a chrámů. Nejkrásnější pohledy jsou na pohoří Atlas, ale taky na přímořské vesničky a města, dnes již s moderní zástavbou. V přednášce p. Milana a p. Markéty, která mu úspěšně sekundovala (pomáhala) bylo k vidění spoustu snímků z pobřežních krajin, přírody i hotelových destinací. Téměř ke každému snímku zazněl odpovídající komentář nebo vtipně laděná poznámka.

Naši klienti se tak alespoň na chvíli ocitli svým zrakem a sluchem v této daleké zemi. Odpoledne bylo pro ně příjemné a zajímavé, ale zároveň přínosné a poučné. Oba pracovníci VČA slíbili, že stejně pečlivě připraví i další podobnou přednášku v příštím roce.

Milan Spiller, PSS VČA

SLAVNOST SVĚTEL



Pravidelnou a oblíbenou každoroční akcí je v našem Domově Slavnost světla. Je pořádána k příležitosti svátku sv. Martina a letos se uskutečnila 14. listopadu. Samotnému setkání předcházely pečlivé přípravy. Naši uživatelé se podíleli na její přípravě a přidali ruku k dílu v ateliéru. Zde během pravidelných setkání připravili barevné

sklenice, které byly následně použity na zahradě, a to tak že do nich byly vloženy svíčky a vše pak krásně dotvořilo atmosféru setkání. Jelikož se tato událost koná v době, kdy je už venku chladno, uživatelé byli připraveni našimi šikovnými pečovatelnkami tak, aby byli hezky v teple a vše si užili. Podíleli se také zaměstnanci kuchyně, kteří připravili výborný moučník a čaj, který naše volnočasové pracovnice ovoněly kapkou něčeho ostřejšího na zahřátí. A pak už vše vypuklo, účast byla hojná a počasí přálo. Barevné sklenice osvětlovaly stoly, pojídaly se dobroty a panovala dobrá nálada. Naši uživatelé se dozvěděli zajímavosti o svátku sv. Martina. O tradicích vztahujících se k tomuto dni.

Ať už to byla legenda o sv. Martinovi, o tradiční svatomartinské kuchyni, pranostikách apod. K dobré náladě přispěla také hudba z nově zakoupeného reproduktoru, který jsme tímto úspěšně odzkoušeli. Čas plynul, pomalu se začalo

stmívat, a to byla doba, kdy teprve krásně vynikla všechna světla a atmosféra byla kouzelná. Naši uživatelé si družně povídali. Tyto společné akce jsou přínosné tím, že se setkávají lidé z různých oddělení a vždy si mají co říct. Tato akce uzavřela společná setkání na zahradě, která se během zimních měsíců nekonají.



A my už netrpělivě vyhlížíme jaro a těšíme se na spoustu zahradních akcí.

Markéta Kuklová, PSS VČA

MÍSTA, KAM SE RÁDI VRACÍME



Během podzimních měsíců jsme se vraceli na místa, která známe a lahodí našemu srdci. Proto jsme opět podnikli několik výletů, ač na stejné místo, ale pokaždé s novými zážitky a pocity. Stejně tak tomu bylo při návštěvě Čeladné. Na Čeladnou jezdíme našim, tzv. kameňáckým, autem každý rok. Střídáme však místa k relaxu

spojené s ochutnávkou dobré kávy, likérů, koláčů, dezertů, apod. Po covidové pauze jsme opět zatoužili navštívit cukrárnu u náměstí. Zmiňovaná cukrárna je součástí hotelu Yura. Tento hotel před nástupem covidu nesl název Prosper. Cukrárna po dvouleté pauze neztratila své kouzlo. Neslevila nic ani ze své útulnosti interiéru ani z nabídky množství dobrot. Samotné fotografie vše dokazují. Cukrárna u náměstí byla našim cílem. Udělat si radost ve formě příjemného posezení u dobré kávy se šlehačkou a dobrého dortu. Součástí výletu byla nejen dobrá společnost nás, výletníků, ale i horské prostředí a s ním spojený pobyt na čerstvém vzduchu, návštěva obchůdků, které lemují čeladenské náměstí. Čeladná nemá historické náměstí. Náměstí tvoří moderní centrum obce s novou radnicí, obchody, kavárnami a hotelem. Náměstí vzniklo v místech, kde kdysi bývala stará, zchátralá tkalcovna. Čeladná své jméno prý získala podle čeládky, která odtud docházela na hrad Hukvaldy. Poprvé se ves uvádí roku 1589. V 17. až 18. století zde byla Stanice portášů–ochránců zemské hranice. Během druhé světové války byla obec základnou partyzánů. Dnes je Čeladná vyhledávaným celoročním střediskem s řadou penzionů, chat a hotelů. Návštěvníky přitahuje řada turistických a cyklistických stezek, golfové hřiště, jízdárna nebo historický kostel sv. Jana Nepomuckého. Rovněž a nepochybně i krása úpatí Moravskoslezských Beskyd a čerstvý vzduch. Jsme rádi, že jsme si mohli vychutnat příjemnou chvíli v samém srdci našich krásných Beskyd. Další výlet jsme podnikli nově do Rychvaldu – do nově zrekonstruovaného zámečku OLD YARD. Zámeček má zajímavou historii. O něm a jeho okolí si zase napíšeme příště.

Hezké cestování a přidejte se také!

Marcela Losová, DiS., PSS VČA

VÝLET DO OBECNÍHO DOMU V OPAVĚ



V rámci pravidelných pátečních výletů, jsme se tentokrát vydali Do Obecního domu v Opavě. Na místo jsme dorazili ještě před otevřením, ale personál nám v tomto vyšel vstříc a po předchozí domluvě nás čekala komentovaná prohlídka s názvem Cesta městem. Měli jsme možnost prohlídky expozice a poslechnout si zajímavosti z

historie města Opavy. Expozice se nachází v 1. patře bývalé bankovní budovy, pro návštěvníky s omezenou možností pohybu je zde k dispozici výtah. Mezi unikáty Obecního domu patří dochovaná trezorová místnost, kterou jsme také navštívili. Byly zde také k dispozici kostýmy, které se daly vypůjčit, což jsme s mou kolegyní využily k pořízení fotografií. V Obecním domě toho je k vidění mnohem více. Nachází se zde například Klub Art. Je to prostor pro hudbu, divadlo, film, performance, autorská čtení, besedy i přednášky. V klubu se koná také řada společenských akcí v rámci tradičního festivalu Bezručova Opava a další. Dále zde nalezneme galerii Eisler, která se nachází ve 2. patře. V průběhu roku se zde konají výstavy soudobé umělecké tvorby i výstavy s historickou tematikou a interaktivní výstavní projekty. V případě pěkného počasí je k dispozici i přilehlá terasa, kde si návštěvníci mohou vychutnat kávu ze zdejší kavárny. Prohlídkou Obecního domu lze strávit hodiny času. Paní průvodkyně nás také lákala na prohlídku Arkád, Švédské kaple, Domu umění či Kostela sv. Václava. Bohužel naše časové možnosti a také schopnost našich uživatelů zdolávat delší trasy jsou omezeny. V příštím roce ale naše cesty znovu povedou do města Opavy. Hned v těsné blízkosti Obecního domu se nachází park tzv. Ptačí vrch, který láká k posezení. Zajímavou atrakcí jsou zde sochy ptáků, které jsou pohyblivé a osvětlené. Výlet to byl velmi vydařený a my odjížděli s novými informacemi a plány do příštího roku.



MÍSTO, KDE SVÍTÍ SLUNCE 300 DNÍ V ROCE



V měsíci říjnu a listopadu nás opět navštívily pracovnice firmy Tietoevry v rámci pravidelných cestovatelských přednášek, které jsou u nás v domově velice oblíbené. První přednáška byla o Londýně a druhá o španělském ostrově Fuerteventura. Obě přednášky byly velice zajímavé a inspirativní, podtržené vlastním pohledem na tyto místa, protože obě dámy tam nějakou dobu i žily. Zastavila bych se u listopadové přednášky o krásném ostrově

Fuerteventura. Jedná se ostrov v souostroví Kanárské ostrovy v Atlantském oceánu. Stejně jako celé souostroví je součástí Španělska a jde o jeho druhý největší ostrov. Spolu s ostrovy Lanzarote a Gran Canaria tvoří provincii Las Palmas. Rozloha ostrova činí 1 660 km². Žije na něm přibližně 107 000 obyvatel. Na ostrově panuje drsnější podnebí a to vlivem silnějšího větru, který se jmenuje Gota Fria a díky němu se zde daří vodním sportům, například windsurfingu. Místní využívají silný vítr také pro chod větrných mlýnů. Jedná se ale o místo, kde svítí slunce 300 dní v roce a nikam se nespěchá, jak jsme se dozvěděli v rámci přednášky. Ostrov je to velice krásný a určitě stojí zato ho někdy navštívit. Tímto bychom chtěli poděkovat firmě Tietoevry za zajímavé cestovatelské přednášky, hlavně paní Michale Vanderkové, která přednášky zaštiťuje, a také za výborný nápad organizovat „zkrášlovací dny“, v rámci kterých její kolegyně Kristýna, Tereza a Erika již dvakrát navštívily naše zařízení a udělaly radost některým našim uživatelkám, které krásně nalíčily a následně i vyfotily. Fotografie potom předaly v krásných rámech. Tímto jim všem velice děkujeme a budeme se těšit na spolupráci i v roce 2024!

Bc. Renata Antlová, PSS VČA

V NÁRODNÍM ZEMĚDĚLSKÉM MUZEU



Jedno deštivé podzimní dopoledne jsme navštívili zemědělské muzeum. Přiznávám, že jsem moc neočekávala, ale zážitek předčil moje očekávání. Muzeum má tři expozice a každá z nich měla něco zajímavého a překvapivého a díky tomu jsme se vůbec nenudili. Kulinární tradice moravských a slezských regionů.

Výstava prezentuje na sbírkových předmětech minulost zpracování potravin a až po současné moderní zemědělství. Odvážní si mohli vyzkoušet virtuální realitu, nebo hezky po staru podojit krávu (samozřejmě maketu, aby nikdo nepřišel k úhoně). Seznámili jsme se s hydroponickým zemědělstvím a obdivovali satelitní navigaci zemědělských strojů.

Expozice Zemědělské techniky – V rekonstruované původní průmyslové hale, které si zachovaly svůj původní ráz, na nás čekaly více než čtyři desítky strojů různé provenience i různého stáří. Našli jsme zde známé české značky i stroje zahraniční. Z pohledu roku výroby zde byla technika z konce století páry nebo stroje, které sjely z výrobní linky před 50 lety.

Expozice potravin – Výjezdem výtahem do třetí haly, která se tyčí více jak 13 metrů nad terénem, jsme spatřili třicetimetrový regál s tématy, která se

snaží představit potraviny z nejrůznějších úhlů pohledu, interaktivně a všemi smysly. Co

jeden metr, to jedno téma, které je zpracováno atraktivní grafickou formou. Galerie potravin představila 30 zajímavých

současných potravin, které byly oceněny značkou Regionální potravina. Tyto potraviny v galerii se stále obměňují, a tak se můžete příště těšit na novinky. Rozhodně muzeum stojí za návštěvu.



Radka Řezaninová, PSS VČA

PŘEDNÁŠKY V KNIHOVNĚ MĚSTA OSTRAVY



Během podzimu jsme se zúčastnili tří přednášek a také proběhla změna v oblasti organizace a koordinace, resp. změna paní koordinátorky. V září jsme se rozloučili s paní Šmauzovou Andreou, která působí tč. na jiné pobočce, a zároveň uvítali novou, stejně příjemnou spolupracovnici paní Janu Fajkusovou.

V září jsme měli tu čest seznámit se s paní Marií Szottkovou, spisovatelkou a výtvarnicí. To také a jistě znamená, že knihy si sama píše i ilustruje.

Paní Szottková se narodila a prožila své dětství i mládí v Ostravě. Vystudovala

pedagogiku a poté vyučovala na základních školách zejména výtvarnou výchovu.

T. č. patří ke členům Klubu přátel Hornického muzea a jeho Havířovské pobočce dělá kronikářku. A samozřejmě píše knihy, pořádá přednášky, které obohacuje čtením svých pohádek. Pohádky na přednáškách buď čte sama, nebo pouští na CD, které namluvila. Paní spisovatelka sdělila, že k nápadu, psát pohádky, ji přivedlo její pravnouče. Přálo si pohádku na dobrou noc, ale jinou než jsou ostatní, úplně novou, kterou nikdo nikdy neslyšel. A tak si začala pohádky vymýšlet a zaznamenávat je na papír, aby se uchovaly pro případ, kdyby ji chtěl vnouček někdy zopakovat. První pohádky začala psát v sešitové úpravě a bylo jich celkem dvanáct. První z nich se jmenovala: O myšce, která lhala. Pohádky také namluvila na CD a i my jsme měli možnost si ji poslechnout. Paní



Szottková se může pochlubit i dalšími knihami. Také svou vitalitou a dobrou náladou, kterou nepochybně přenesla i na nás. Přejeme paní Marii Szottkové mnoho úspěchů!

Druhá přednáška v podání paní Lachetové, cestovatelky, se konala v měsíci říjnu, a to, na téma: **INDONÉSIE**. Indonésii paní Lachetová navštívila osobně, a proto se s



námi podělila o zážitky z cest a o informace o zemi. Přednášku obohatila i fotografiemi, které prostřednictvím techniky přenášela na plátno pro lepší viditelnost i užitek.

Indonésie nese plný název Indonéská republika a jde o stát JV Asie a Oceánie. Je

tvořena 17 508 ostrovy. Je čtvrtým nejlidnatějším státem světa s hlavním městem Jakarta.

Název státu je odvozen od slov Indie a ostrov. Mezi největší ostrovy patří, např., Jáva, Sumatra nebo Nová Guinea. Z celkové části ostrovů je pouze 6 000 obydlených. Na některé ostrovy se vůbec nesmí vstupovat. Na Nové Guinei je veřejnosti přístupna za účelem turistiky jen její polovina. Ve druhé polovině ostrova může být procházka nebezpečná z několika důvodů. Turisté mohou v džungli zabloudit, může je napadnout nebezpečné zvíře nebo také mohou padnout do spár místním kmenům, kterým se říká stromoví lidé. Tito lidé žijí na stromech a říká se, že holdují i kanibalismu. Možná. Ale ostrov se chlubí, např., 2 770 druhy orchidejí, 860 druhy ptáků nebo 500 druhy motýlů.

Na Borneu vyniká zase květina jménem Raflesia Arnoldi a je považována za rostlinu s největšími a nejtěžšími květy. Květ má v průměru 1,2 m a váží 10 kg. Raritou je i to, že nemá kořen, listy ani stonek a neobsahuje chlorofyl. Ukrývá se v těle stromové révy. Národním znakem Indonésie je varan a mluví se tam asi 700 jazyky. Tím národním je indonéština. V zemi najdeme hodně sopek, z nich asi 130 aktivních a z jedné z nich šlehají modré plameny. Nejnavštěvovanějším ostrovem turisty můžeme určit ostrov Bali. Vyniká krásnou přírodou, ale také se nazývá ostrovem démonů a bohů. A v nejlepším je třeba přestat. Zajímavých informací jsme si vyslechli mnoho. Nejlepší však je osobní účast. Proto pozvání k zajímavým akcím stále platí a informace o jejich konání naleznete na Programu volnočasových aktivit na daný měsíc.

Jste srdečně zváni!

NÁVŠTĚVA Z ALZHEIMER CENTRA



Jak jsme vás již informovali v minulém vydání Kameneckého zpravodaje, v létě jsme s našimi uživateli měli možnost navázat spolupráci s Alzheimer centrem a navštívit jejich zařízení. Návštěva to byla velmi příjemná, a my přivítali klienty a zaměstnance

tohoto zařízení v měsíci říjnu u nás. V plánu byla tvorba keramiky v našem ateliéru. A tak se dopolední návštěva nesla v kreativním duchu. Naši hosté měli zkušenost s tvorbou keramiky, kdy se ji věnovali v Dolní oblasti Vítkovic v tzv. „Fajne dílně“. V jejich zařízení se zatím s keramikou nepracuje, ale rádi by si v budoucnu dílnu vybudovali. Proto sbírají informace z této oblasti. Při společné tvorbě našich hostů s uživateli Kamence jsme se věnovali výrobě keramických misek ve tvaru srdce. Fantazii se meze nekladou, a tak vznikala originální díla. Klienti spolu vzájemně debatovali a při tvorbě stihli také popíjet kávu. Zatímco v ateliéru se pilně pracovalo, vedle v kulturní místnosti se sešli aktivizační pracovníci obou zařízení, kteří v krátké době secvičili několik písní. Těmi následně potěšili klienty v ateliéru. To bylo vskutku příjemné zpestření a tečka za



naším dopoledním setkáním. Velmi se těšíme, že naše vzájemná spolupráce bude pokračovat také v příštím roce. Ať už při setkání v ateliéru, či při hudební produkci apod.

Markéta Kuklová, PSS VČA

KONCERT POPULÁRNÍ HUDBY



Ve středu 29. listopadu v odpoledních hodinách mohli klienti našeho Domova uslyšet populární písně v našem multifunkčním sále v živém podání našeho pracovníka VČA, multiinstrumentalisty a zpěváka p. Milana a jeho bývalé kolegyně z DS

Čujkovova p. Lucie, která ho doprovodila na klávesové nástroje. Sál byl připravován na kvalitní ozvučení již od dopoledních hodin, aby hudební vjem byl co nejatraktivnější a nejvěrnější. Někteří naši uživatelé již téměř hodinu před začátkem postávali nedočkavě před sálem. Ve 14 hodin pak začal slibovaný koncert populárních písní z 60. a 70. let minulého století. Střídal se pak hity různých českých autorů a rozličných hudebních stylů. A tak si mohli naši klienti vychutnat, zavzpomínat a taky spolu s interprety zazpívat známé písně V. Neckáře, M. Kubišové, skupiny Olympic, nebo P. Nováka, ale taky skladby novější od J. Nedvěda, skupiny Čechomor, nebo popěvky známého písničkáře J. Nohavici.



Myslím, že si každý našel tu svou oblíbenou píseň, a kdyby koncert nebyl ohraničen určitým časem, tak by p. Lucie i p. Milan přidávali další a další známé melodie až do večerních hodin. Krásné odpoledne využilo asi 40 našich klientů, a přestože byl tento koncert připravován

takřka během několika dní, uživatelé dovedli tuto snahu ocenit a oba interprety zahrnuli dlouhotrvajícím potleskem. Mohou se tedy těšit na další podobný hudební zážitek i v příštím roce 2024.

Milan Spiller, PSS VČA

NEOBVYKLÁ ZVÍŘECÍ NÁVŠTĚVA



Polovina měsíce listopadu nám přinesla vskutku netradiční zvířecí setkání. Byly to dvě sovičky chovatelky paní Viktorie Tělecké. Paní Viktorie zprostředkovává tato zážitková setkání v různých zařízeních a zavítala také k nám. Naši uživatelé se shromáždili v multifunkčním sále, kde měli možnost poslechnout si zajímavosti o chovu soviček. Paní Viktorie je chová v bytě. Dělají ji denně společnost, a jak ona sama říká, jsou jako její děti. Chodí

s nimi také na procházky. Vtipným momentem bylo, když nám paní Viktorie sdělila, že jedna její sovička má strach z toaletního papíru a druhá zase z plyšových hraček. O čemž jsme se vzápětí přesvědčili. Když sovička zahlédla plyšového medvídka, rázem se proměnila v bojovnici. Zajímavé vyprávění nám poskytlo veškeré informace, na které jsme se postupně vyptávali. Následoval očekávaný moment, kdy se naši uživatelé mohli postupně pomazlit s jednou ze soviček a pořídit si s ní fotografii. Dostalo se na každého v sále a návštěva dále pokračovala na oddělení D1, kde postupně obešla všechny pokoje klientů, kteří nebyli v sále přítomni a měli o toto setkání zájem. I zde paní Viktorie zodpověděla dotazy a sovička rozdávala radost. Bylo velmi příjemné sledovat nadšení z tohoto setkání. Opět se potvrdilo, jak jsou zvířecí návštěvy přínosné pro duševní pohodu. I v příštím roce tedy budeme pokračovat v pravidelné canisterapii a felinoterapii. Také v péči o zvířecí mazlíčky na jednotlivých patrech. A snad se také uskuteční návštěva velmi oblíbeného poníka Ondráška a také soviček.

Markéta Kuklová, PSS VČA

STARÁ ČESKÁ KUCHYNĚ: POLÉVKA JE GRUNT



Program Stará česká kuchyně na chvíli stagnoval, a to z důvodu zakládání nového projektu Vybudování a realizace Zahradní terapie. To bylo taky tak trochu záměrem, protože do Staré české kuchyně patří i zelenina vypěstovaná z naší zahrady v rámci Zahradní terapie. A tady je důkaz. Na tomto našem setkání jsme si povídali o polévkách, jejich významu, prospěšnosti nebo i historii. Rovněž

jsme si povídali o ingrediencích a zdůraznili jsme ty, které jsme si vypěstovali na naší zahradě.

Proč máme jíst polévky?

Protože zejména v sychravém počasí krásně zahřejí na těle i na duši. Také protože jsou plné vitamínů, minerálních látek, vlákniny i bílkovin. Předně slepičí či hovězí vývar dodá sílu a zažene nachlazení. Krémová polévka zase dobře zasytí. Zvláště v poslední době jsou ty krémové, tzn., že se zelenina rozmixuje, populární. Naše babičky říkávaly, že polévka je grunt. Naši předkové to věděli, a proto si je dopřávali každý den. Možná to bylo tím, že polévka bylo levné jídlo, ale také vydatné a zdravé. Proto se často polévka přinášela na stůl hned ráno, aby dodala mužům, ženám i dětem energii, protože pracovali dlouho na polích. Dříve také byly kurzy vaření, školy vaření, dívky chodily do služby, aby se, mj. naučily i vařit. Nebyly instantní polévky, nebyly mixéry a jiné technické vymoženosti. Přesto se polévky jedly každý den, ne-li i vícekrát. A jak je to s konzumací polévky dnes? Má dnešní generace čas je vařit? Chutnají jim a mají stejný názor na jejich funkci směřující k prospěchu fyzického i duševního zdraví, konzumují polévky ráno nebo i večer...?

Co říkáte, změnil se pohled na přípravu a vaření polévek? A jaké polévky vám a vašim dětem nejvíce chutnaly, jak jste je připravovali a jaké polévky jste vařili o svátcích?

Tak tyto otázky jsme rozebírali na Staré české kuchyni. A nejen to, dotkli jsme se i superpotravin, jako je kopr a ředkvička a předali si dobré a zajímavé recepty. A v závěru jsme si i rozšířili znalosti. Například víte, kdy a kde byla založena první Polévkárna? A která polévka na světě dostala ocenění za nejlepší polévku? Tak tedy...

První Polévkárna byla otevřena v Paříži roku 1765 a titul Nejlepší polévka s názvem Ramen získala restaurace v Tokiu v roce 2015. Přejeme Vám dobrou chuť u každé polévky, kterou pro Vás připravila naše děvčata z kuchyně!

Marcela Losová, DiS., PSS VČA

VÁNOČNÍ VYSTOUPENÍ



V adventním čase vystoupili v našem domově studenti Matičního gymnázia v Ostravě. Pod vedením paní profesorky Zdenky Švrčkové představili vánoční pásmo písniček. Patřila mezi ně lidová Pod těšínským mostem, swingový kanón Du-ba, známá písnička Jaromíra Nohavici Kometa, píseň skupiny Čechomor Proměny. Zazněly také písničky v angličtině, a to černošský spirituál a jedna z písniček Elvise Presleyho. Na závěr měli studenti připravené koledy, které jsme si mohli společně zazpívat: Štěstí, zdraví, pokoj svatý, Rychle bratři, Slyšte, slyšte pastuškové. Vystoupení bylo doplněno i o hru na hudební nástroje mandolínu, kytaru, flétnu a housle. Studenti u nás vystoupili už několikrát a je vidět, že k nám přicházejí rádi. I my jsme byli potěšení, že k nám zavítali a odměnili jsme je potleskem a výrobky z keramické dílny.

Radka Řezaninová, PSS VČA

VÁNOČNÍ POSEZENÍ S HARMONIKOU



V čase adventním nás navštívil pan Václav Švidrnoch z Bohumína, který nám vůbec poprvé přišel zahrát a zazpívat známé lidové písničky, hlavně z Ostravy a také z Bohumína. Atmosféra to byla náramná, všichni se zapojili a zpívali spolu s harmonikářem, který nehrál pouze na akordeon, ale také na křídlovku, flétnu, píšťalu či na fujaru. Všichni jsme si zazpívali písničky jako Okolo Frýdku cestička, Beskyde Beskyde, Generál

Laudon...atd. Pan Švidrnoch také aktivně zapojil naše uživatele do svého vystoupení. Například pan Štefan se chopil vozembouchu, s kterým pana harmonikáře doprovázel skoro po celé jeho vystoupení. A copak je to ten vozembouch? Vozembouch (případně ozembouch, oblastně ozembúch, dále také bambas, bumbas, bumbasa apod.) je lidový rytmický hudební nástroj používaný v české lidové hudbě. Název je odvozen od způsobu hry na nástroj, kdy se zvuk částečně tvoří úderem nohou nástroje o zem. Původ nástroje je zřejmě ve středověku. A právě tento nástroj měl mezi našimi uživateli asi největší ohlas. Odpoledne nám rychle uteklo, všichni se výborně bavili a vystoupení pana Švidrnocha skvěle podtrhlo vánoční atmosféru v našem domově. Na závěr jsme se shodli na tom, že



bychom byli rádi, kdyby nás pan harmonikář znovu navštívil, například na jaře, kdy se bude konat nějaká společenská akce na zahradě a pan Švidrnoch by nám mohl opět krásně zahrát a zazpívat. Děkujeme!!

Bc. Renata Antlová, PSS VČA

DOBROVOLNICTVÍ V NAŠEM ZAŘÍZENÍ



Dobrovolnická činnost v Domově vede ke zkvalitnění péče o naše klienty.

Dobrovolníci dělají spoustu užitečných věcí, aniž by očekávali finanční odměnu.

Dobrovolnictví otevírá Domov široké veřejnosti, vytváří prostor pro setkání lidí všech generací, vede k prolínání světa zdravých a nemocných a umožňuje sdílení životních osudů.

Dlouhodobě spolupracujeme v této oblasti s dobrovolnickým centrem ADRA

Ostrava, dále pak s ostravskou společností Liberty a s internetovými stránkami Zapojimese.cz. Tyto organizace k nám vysílají dobrovolníky pro pomoc osamělým seniorům.

A nově v posledních dvou letech se k nám dobrovolníci dostávají i přes projekt Ježíškova vnoučata, či se jedná o lidi, kteří nám pomáhali v době covidové na odděleních a následně zde již zůstali jako společnost pro seniory.

V případě zájmu o dobrovolnickou činnost, prosím kontaktujte pracovníci:

Mgr. Blanka Janošková

Tel: 599 505 076

Mobil: 734 375 837

e-mail: janoskova@dpd.ovanet.cz

Příští číslo vyjde v DUBNU 2024

Uzávěrka pro posílání příspěvků do 25.3. 2024 na email: janoskova@dpd.ovanet.cz

Předběžný plán akcí na LEDEN – DUBEN 2024

- Velikonoční jarmark
- Oslava MDŽ
- 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)).