

NÁŠ MĚSÍČNÍK

Říjen 2011



Cíl:

Poskytování komplexní služby, která vede k podpoře aktivního života a k prodloužení soběstačnosti našich uživatelů.

Poslání:

Hlavním posláním je poskytování komplexní, kvalitní, individuálně zaměřené, celoroční pobytové služby. Poskytování služeb v našem zařízení vychází z osobních cílů a potřeb uživatelů, kteří potřebují pravidelnou pomoc při zajištění svých potřeb, a je postaveno především na vnitřních zdrojích služeb.

Cílová skupina:

Osoby s chronickým duševním onemocněním a osoby s jiným zdravotním postižením.



Slovo vedoucí zařízení

Vážené rodiny a přátelé našeho centra, dámy a pánové,

cesta na Loucký Mlýn vede podél mlýnského náhonu mezi stromy, po pravé straně s výhledem na krajinu, do polí a luk. Je to krajina vskutku půvabná, zároveň prostá a měnící se v ročních obdobích.

Nyní nastává podzim, který mění krajinu v malířovu paletu plnou barev. Většina lidí přijímá podzim se smíšenými pocity, jako předzvěst zimy. Jitra se probouzejí v pološeru do mlhy. Přesto jsou podzimní dny ve zbytcích slunce krásné.

A tak, když projíždím každý den zmíněnou půvabnou krajinou, matně si vzpomínám na krásné verše, jejichž autorem je německý básník Heinrich Heine: „ Po žlutnoucích korunách stromů plá tklivý slunečný svit, to loučí se léto s lesem, to přišlo les políbit....“

Přeji Vám všem krásné podzimní dny a těším se na Váš zájem, který, jak pevně doufám, nebude podzimem ubývat, jako délka denního světla.

Jolana Marušková

Ohlédnutí za uplynulým měsícem:

■ 1.9. Ukázka ergoterapie - přišívání knoflíků

V rámci nácviku denních činností a nácviku jemné motoriky se naši klienti pustili do přišívání knoflíků. Pozvání ke stolu přijal i Ing. Pospíšil, který chtěl ženám ukázat, že i muž se k těmto pracím dokáže postavit čelem a se ctí. Práce se všem dařila a vyvolala zajímavou diskuzi o různých technikách přišívání knoflíků.



■ 2.9. Opékání buřtů

V odpoledních hodinách jsme připravili tradiční venkovní grilování. S opékáním buřtů nám pomohly kuchařky. K tanci a poslechu měl přijít hrát pan Valenta, který se ale omluvil, a tak jsme se o zábavu postarali sami. Do rukou jsme si vzali nástroje a celé odpoledne se bavili zpěvem našich oblíbených lidových písní, které známe z každodenního společného programu. Buřty všem přišly k chuti a kdo chtěl, mohl je zapít vychlazeným pivem.



■ 9.9. Loučení s létem

Na páteční odpoledne jsme byli pozváni píseckým zařízením na slavnost Loučení s létem. Celé dopoledne jsme věnovali čas úpravě vlasů a výběru vhodného oblečení. Po obědě jsme vyrazili směr Písek. Na místě nás vítala hudba a dámy v oblečení ze 60.let. Jako pozornost každý z nás dostal drobný dárek v podobě ozdobeného voňavého perníčku. Pracovníci z píseckého zařízení měli připravená vtipná představení, při kterých jsme se velmi bavili. Největší úspěch sklídila skupina Boney M v podání čtyř zaměstnanců. Měli připravenou i ukázkou latinskoamerických tanců a po celou dobu hrála k poslechu a tanci dechová hudba, se kterou jsme si zazpívali známé lidové písně. Během celého programu jsme ochutnávali různé druhy dobrot, které byly lákavě upraveny na švédských stolech.



Odpoledne bylo velmi příjemné a nakonec si někteří z nás i zatančili.



■ 16.9. Celodenní výlet do Tábora – ZOO Větrovy, kostel Klokoty

Na tento krásný podzimní den jsme naplánovali celodenní výlet do Tábora. Naším prvním cílem byla soukromá ZOO ve Větrovech, kde jsme měli možnost prohlédnout si exotická zvířata jako opice, zebry, papoušky, tygry, apod. Prohlídku nejmladší ZOO v republice jsme zakončili obědem v místní restauraci. Velký zájem byl hlavně o svíčkovou a vepřo, knedlo, zelo. Naší druhou zastávkou byl barokní kostel v nedalekých Klokotech. Pan správce nám dokonce otevřel celý kostel a my jsme mohli výzdobu a stříbrný oltář obdivovat zblízka. Na přání zúčastněných jsme společně prošli i přilehlý historický hřbitov, kde všechny zaujala jeho rozlehlost a dokonalá úprava.



■ 20.9. Canisterapie

Co to Canisterapie je? Pojmenování vzniklo v České republice. Canisterapie aneb terapie prostřednictvím speciálně vedeného a cvičeného psa. Terapie může mít formu individuální nebo kolektivní a má vliv na psychologickou a sociálně-integrační stránku člověka. Kontakt se psem představuje účinné rozptýlení pro lidi, kteří se cítí opuštěni. Canisterapii lze úspěšně řadit do okruhu sociální rehabilitace. Canisterapeut může se psem aktivovat myšlení, paměť, komunikaci, učení se (mluvenou řeč, neverbální projevy atd.), ale i motoriku (chůzi, pohyb paží, rukou, prstů atd.)



Na úterní odpoledne jsme pozvali canisterapeutky, které se právě touto terapií zabývají. Nejprve nás se svými psy seznámily, a předvedly nám ukázkou výcviku psů. Psi byli velmi poslušní a přítulní. Někteří z nás si zavzpomínali na svého domácího mazlíčka. Tato návštěva nás všechny mile překvapila a přinesla nám dobrou náladu.



■ Podzim

Podzim je jedno ze čtyř ročních období a je to přechod mezi létem a zimou. Právě na podzim se sklízí většina úrody a opadavé listnaté stromy ztrácejí listy. Dny se krátí, ochlazuje se a více prší. Astronomický podzim začal podzimní rovnodenností 23.září.

Ale i podzim má své kouzlo.



I my jsme se na podzim připravili. Pustili jsme se do podzimních dekorací. Vyzdobili jsme si naše společné prostory v budově a venku jsme osázeli studnu v lesíku. Nasázeli jsme tam chrizantemy, vřesy a to vše jsme doplnili okrasnými dýněmi, jablky a kukuřicí. Společnými silami jsme si udělali podzimní věnec na vchodové dveře. Tato dekorace u nás navodila příjemnou podzimní atmosféru.



■ 21.9. Záhon léčivek

Jedno ze zajímavých témat společného ergoprogramu bylo povídání a poznávání léčivých bylin a koření. Všechny překvapila znalost a zájem o jejich pěstování. Různé formy přírodního lékařství představují nenásilný systém péče o zdraví, který je čím dál více populární. Většina lidí si jej však přeje kombinovat s klasickými metodami léčení. Přírodní léčba nabízí dlouhodobě příznivý zdravotní stav, protože bere v úvahu individuální způsob života a pečuje o člověka v celém jeho komplexu (o jeho tělo, psychiku i duši) a ne pouze o jednotlivé chorobné příznaky.

Rozhodli jsme se proto malý záhonek léčivek zrealizovat. Šlo nám to pěkně od ruky a výsledek posuďte sami.



Jednou z léčivých bylin na našem záhonku je **DOBROMYSL OBEČNÁ** (Oregáno)

Dobromysl obecná je blízkým příbuzným majoránky a často se označuje jako „divoká majoránka“. Dobromysl obecná byla v historii využívána nejrůznějšími způsoby: jako nápoj lásky a talisman proti zlým kouzlům, jako prostředek na potírání škůdců, jako léčivá bylina. Také se vysazovala na hrobech, jako ukazatel cesty k blaženému žití. Dobromysl dnes využíváme sušenou nebo čerstvou v kuchyni, ale i v moderním léčení. V kuchyni se používá jako koření na saláty, polévky, ryby, masitá jídla, ragú a sekanou. Hodí se k sýrovým jídlům a sádlu.

Dobromysl má velmi silné protibakteriální a protiplísňové účinky. Má pozitivní vliv na nervový systém a zmírňuje plicní choroby. Je vynikajícím prostředkem na dráždivý kašel, usnadňuje vykašlávání, připravují se z ní kloktadla, vhodná je i k inhalacím při rýmě. Podporuje vylučování žluči, usnadňuje odchod plynů ze střev. Může se využít při zánětech dásní nebo průjmu. Koupele mají všestranné využití, jsou účinné i při slabém nachlazení, revmatismu, či kožních problémech.



■ 23.9. Posezení v cukrárně

Dnešní odpoledne jsme se věnovali hýčkání našich mlsných jazýčků v cukrárně v Netolicích. Příjemnou atmosféru posezení dokreslil především interiér nově zrekonstruované cukrárny, který připomíná 30. léta. Cukrárna má bezbariérový přístup, takže je umožněn vstup i méně mobilním klientům. K odpolední kávě jsme ochutnali zákusky domácí výroby. Po milém popovídání jsme náš páteční výlet zakončili domácí ovocnou a smetanovou zmrzlinou. Počasí nám přálo, tak se celý výlet nesl v pohodovém duchu. Usměvavé výrazy klientů napovídaly, že se výlet vydařil.



■ 30.9. Celodenní výlet do Třeboně

Na poslední den v měsíci jsme naplánovali výlet do historického města Třeboň, kde jsme jako první navštívili Schwarzenberskou hrobku, kam jsme se pomalou procházkou dostali krásným anglickým parkem. Paní Růckerová si vzpomněla na doby, kdy se svými přítelkyněmi pořádaly turistické výlety. Hrobka se nachází pod úrovní terénu i hladiny rybníka Svět. Je to dvoupodlažní budova v novogotickém slohu a monumentální schodišťovou rampou určená k umístění ostatků Schwarzenberského rodu. Všichni jsme bedlivě poslouchali vyčerpávající výklad, ze kterého jsme si odnesli mnoho zajímavých informací a dojmů. Dalším místem, kde jsme strávili příjemné chvíle byl zámecký park, kde jsme obdivovali mohutné stromy. Náš výlet jsme zakončili procházkou po nádvoří Třeboňského zámku, kde jsme chvíli postáli u kašny s rozkvetlými lekníny a zlatými rybičkami.



I přes velký věkový rozdíl máme společné téma

Paní Jiřina Šilhavá a Petra Vavličová (pracovník v sociálních službách)

Paní Jiřinka a slečna Petra mají oblíbené společné téma k hovoru „vše kolem koní“. Při společných chvílích strávených u kávy, vzpomíná paní Jiřinka na časy strávené v koňském sedle. Paní Jiřinka našla v koních zalíbení v 18ti letech, kdy byli nutnou součástí jejich hospodářství v Hodoníně. Veškerý volný čas trávila např. s koňmi jménem Míša, Olbran a Fuksa, se kterými poznávala krásy okolí. Koně se stali nezbytnou součástí jejího života a začala se jezdeckému sportu věnovat intenzivněji. Začala docházet do JK – Sokol Hodonín, za který absolvovala několik závodů se skvělým umístěním. Právě tyto okamžiky jsou pro paní Jiřinku nezapomenutelné.



Životní MOTTO:

Nechod' přede mnou, nevím, jestli tě budu následovat.

Nechod' za mnou, nevím, jestli budu dobrým vůdcem. Kráčeš vedle mě, jako můj přítel.

Tvůj kůň.

Slečna Petra Vavličová se dostala ke koním ve svých 6 letech, kdy chodila obdivovat koně do sousedního statku ve Křepicích. Později tam začala pravidelně docházet, vypomáhat s péčí o koně a trávila zde volný čas v sedle. Ve svých 19ti letech si pořídila vlastního koně Deissy, se kterou se pravidelně účastní westernových závodů a vandrů. Ke kobylice Deissy postupem času přibyli kůň Cherry a malý poník Pepa.

I přes velký věkový rozdíl si mají tyto dvě „koňačky“ o čem povídat. Nezáleží na věku, spojuje je právě jejich koníček, v tomto případě koně. Povídají si o nich na společných procházkách nebo při posezení u kávy. Pro obě, koně byli, jsou a budou velkou celoživotní láskou.



Na co se můžeme těšit v říjnu?

- ❖ 5.10. Kino OKO Strakonice – Westernstory (komedie ČR), odjezd 8:45 hod.
- ❖ 7.10. Celodenní výlet na Svatou Horu u Příbrami, odjezd 9:00 hod.
- ❖ 14.10. Celodenní výlet do Krtel (pečení, rybaření), odjezd 9:00 hod.
- ❖ 21.10. Písek Sladovna – mezinárodní bienále kresleného humoru, odj. 13:00 hod.
- ❖ 27.10. Kratochvíle, Netolice, od 13:00 hod.
- ❖ Posezení v hospůdce U Korittů, datum bude upřesněno dle počasí