

Alzheimercentrum

Zpravodaj

2021 ČERVENEC–ZÁŘÍ



Zlosyň

ALZHEIMER[®]
CENTRUM

SLOVO ŘEDITELKY

Vážené rodiny,

těší nás, že se nám i přes současná omezení v souvislosti s pandemií COVID – 19 podařilo uspořádat po roce a půl Zahradní posezení. Jsme rádi, že jste se mohli se svými blízkými sejít v prostorách naší zahrady a prožít společně příjemné odpoledne. Z této akce naleznete ve Zpravodaji několik fotografií.

Kdyby vás zajímalo, co se u nás děje, sledujte nás na FB, kde naše aktivizační pracovnice spravují soukromou skupinu **Aktivizační terapie AC Zlosyň**.

Zdravíme ze Zlosyně a přejeme příjemné podzimní dny.

Mgr. Ladislava Vlachová,
ředitelka

DŮVOD K OSLAVĚ

Vychutnejte si slavnostní momenty vašich blízkých na těchto fotografiích. Pochází z narozeninových oslav a příprav na ně, ke kterým samozřejmě patří poctivé domácí dorty i společný prostřený stůl. Tradičně jsme ke každé oslavě přizvali děti z dětské skupiny Včelička, aby nás rozveselili písničkami i blahopřáním pro naše seniory





SKVĚLÁ HUDEBNÍ OCHUTNÁVKA, TENTOKRÁT BANJO



Je fajn zkoušet věci jinak, zvláště když změna vede k spokojenosti. Tradiční harmoniku jsme tak pro jednu vystřídali za příjemné banjo a volba se vyplatila. Na fotografii vidíte Ing. ... Radu, jak našim seniorům hraje písně jejich mládí. Pan rada je navíc skvělý komentátor a dovede publikum empaticky vnímat. Všichni

poslouchali jako bez dechu a došlo i na oblíbené písničky na přání. Už se těšíme na příště! Ing. M. Radu jsme objevili prostřednictvím projektu Ježíškova vnoučata, který pomáhá plnit velká tajná přání seniorů. Pan Rada tak zareagoval na naši poptávku po hudebním koncertu.

POZNÁVÁME ITÁLI

I když nám zavrou hranice a zůstaneme doma, umíme si cestování aspoň vynahradiť. Italský týden byl plný informací, historie, zvyklostí a samozřejmě také kuchyně daleké Itálie. Největší úspěch měla vlastními silami připravená pizza. Delikatesu si můžete jednoduše dopřát i vy, stačí k tomu plátky

listového těsta, rajčata, bazalka, sýr či slanina podle chuti. Zapečeme a vychutnáváme! „Cizokrajné týdny“ patří u nás k vítaným terapiím, v červnu jsme pořádali Africký den a brzy nás čeká týden Ruska.



TVOŘENÍ NA LÉTO

Z našich ručních prací tentokrát vybíráme výsledky letního tvoření. Na programu byly jednoduché koláže v duchu římského Parthenonu, tvořící modelína a keramická hmota k výrobě dožínkových a závěsných ozdůbek, ubrousková metoda zdobení, vázání suchých květů nebo tematická koláž k dožínkovým věncům, ozdobná mýdla a mnoho dalších



HRAJ MUZIKO ZVESELA

Harmoniku máme rádi nejen proto, že její veselé tóny nejde přeslechnout, ale i proto, že se na ní bezvadně tančí. Na parketu jsme se točili z plných sil, a kdo nemohl tančit, prozpěvoval. Harmonika patří k zážitkům, které si klienti dlouho pamatují a těší se na další harmonikovou zábavu.



JAK POŘÁDNĚ OSLAVIT DOŽÍNKY?

S dožínkovou slavností to vůbec není tak lehké, jak by se na první pohled mohlo zdát. Proto nás dvojnásob těší, že se nám tak hezky vydařila. Oslava závěru sklizně a hojnosti vyžaduje bohatou hostinu od statkáře a velkou kreativitu mládežníků a děveček. Ti tradičně předávali hospodáři obilné snopy nebo věnce hojně

zdobené kvítím i pochutinami. Dožínkový věnec pak tvořil základ pro adventní věnec, někdy se zachoval a zorával zjara do první orby, jako požehnání úrodě. Hospodář se za celoroční dřinu odměnil veselí s koláči, pečínkou, pečivem a žitnou. Tradičně probíhala soutěž o nejkrásnější dožínkový věnec.



ZŮSTAŇTE V KONDICI

O zdraví se příliš obávat nemusí ten, kdo se pravidelně pohybuje. Je omyl, že musíte cvičit dlouhé hodiny v tělocvičně, stačí i procházka na vzduchu nebo pár cviků, co zvládnete třeba i v kancelářské židli. Naším

seniorům se snažíme rozcvičky zpestřovat cvičebními pomůckami., Nejoblíbenější jsou u nás overbally. Na další stránce najdete návod pro cviky na židli, které zařazujeme do našich pravidelných rozcvíček. Cvičte s námi!



ZACVIČTE SI NA ŽIDLI JAKO MY



Zdroj obrázku: <https://www.tummee.com/yoga-sequences/senior-yoga-sequences>

VYZKOUŠEJTE ČTYŘI TIPY PRO DUŠEVNÍ POHODU OD NÁS

Všichni to občas máme mnoho spěchu a stresu. Abychom však nepodlehli špatné náladě, je tu jedna drobná pomoc. Zatáhněte za brzdu včas. Říkáte si, jak na to? Zkuste následující tipy od nás, inspirujte se nebo si vytvořte vlastní strategii.

- 1) **Obklopte se krásou.** Možná to zní jednoduše, ale vzhled okolí ovlivňuje naše soustředění, i náladu. Pokud nemáte čas zvelebit celý koutek, přineste si třeba jen maličkost do kanceláře.



Uklidňující je levandule, hezky vynikne i ozdobná váza, suvenýr z dovolené či magnetka.

- 2) **Jděte do zahrady.** Kontakt s půdou je osvobozující, zelené rostliny jsou plné života a zklidňují mysl. Kde není zahrada. Pomůže procházka parkem nebo pokojové rostliny do květináče



3) Povzbudte tělo zdravou masáží. Platí, že duše a tělo jsou vzájemně neoddělitelné a co se stane v jedné oblasti, projeví se v druhé. Dopřejte si proto třeba relaxační masáž nebo si jen protáhněte jógou v sedě (návod v magazínu) Ideální je doplnit večer ještě o voňavou koupel s mořskou solí.

4) Zaměstnejte pozornost tvořivě. Hudbou či malováním, a nemusíte hned tvořit, stačí jen naslouchat nebo pozorovat. Oblíbené CD nebo obrazově bohaté knihy jsou k tomu správnou výbavou. Skvěle funguje klasická hudba, i když je někdy třeba se k ní trochu „proposlouchat“.



K LÉTU PATŘÍ ŠPEKÁČKY



Léto bez špekáčků prostě není to pravé. Proto žhavíme gril, a za krátko už rozdáváme talířky se vším, co ke špekáčkům patří. Abychom nehřešili tolik, dáváme si námi připravený šopský salát z čerstvé zeleniny.



LEVANDULOVÉ ZAHRADNÍ POSEZENÍ 10. 9. 2021







Alzheimercentrum Zlosyň z.ú.

CÍL

Zajistit individuálně zjištěné a dojednané potřeby klienta v rámci jeho bio-psycho-sociálních a spirituálních zvyklostí
poskytovat takovou míru podpory, kterou klient skutečně potřebuje, s ohledem na jeho možnosti a schopnosti
podporovat udržení co nejužšího kontaktu s rodinou a blízkými klienta

POSLÁNÍ

Domov se zvláštním režimem poskytuje komplexní a individuálně zaměřené, celoroční pobytové služby osobám s Alzheimerovou chorobou a jinými typy demence, které již nemohou zůstat ve svém vlastním domácím prostředí. Služba pro své klienty zajišťuje podporu, pomoc, péči ve všech oblastech života klienta, které klient není schopen zvládnout samostatně. Nabízí klientům možnost společenských kontaktů, poskytuje podporu při rozhodování, naplňování přání a vůle klienta s ohledem na jeho možnosti a schopnosti.

CÍLOVÁ SKUPINA

Osoby s Alzheimerovou chorobou a ostatními typy demence od 40 let věku, které mají snížené schopnosti svou nepříznivou sociální situaci zvládat a řešit a potřebují pravidelnou pomoc druhé osoby.

KONTAKTY

Ředitelka zařízení

Mgr. Ladislava Vlachová
tel.: +420 774 774 097
reditelka.zlosyn@alzheimercentrum.cz

Vrchní sestra

Jana Šálová, DiS.
tel.: +420 774 774 021
vrchni.zlosyn@alzheimercentrum.cz

Staniční sestra AB

Bc. Veronika Kynclová, DiS.
tel.: +420 774 774 028
stanicni.AB.zlosyn@alzheimercentrum.cz

Staniční sestra CD

Katarina Konečná
Tel.: +420 774 774 022
Stanicni.CD.zlosyn@alzheimercentrum.cz

Provozní pracovník

Markéta Cingelová
tel.: +420 774 774 024
provoz.zlosyn@alzheimercentrum.cz

Administrativní pracovník

Romana Koukolíčková
tel.: +420 774 774 026
admin.zlosyn@alzheimercentrum.cz

Sociální pracovník

Bc. Barbora Zikmundová
tel.: +420 774 774 027
socialni.zlosyn@alzheimercentrum.cz

Alzheimercentrum Zlosyň

www.alzheimercentrum.cz
tel.: +420 774 774 027
zlosyn@alzheimercentrum.cz