

Alzheimercentrum

Zpravodaj

2025 LEDEN-BŘEZEN



Zlosyň

ALZHEIMER[®]
CENTRUM

SLOVO ŘEDITELKY

Vážené rodiny,

přinášíme Vám opět náš Zpravodaj. Tentokrát první číslo roku 2025. Najdete zde opět spoustu fotografií z akcí, které jsme s klienty pořádali.

Nesmělo chybět pečení, ruční práce, setkání s dětmi ze Včeličky a samozřejmě nás přišla pobavit naše KOPITA, která vždy slaví u našich klientů velký úspěch.

Také už se těšíme, až si budeme s klienty užívat příjemné jarní počasí na naší zahradě, začneme osazovat květináče a záhonky.

Přeji Vám všem krásné jarní dny.

Mgr. Ladislava Vlachová
ředitelka

VÍTEJTE U NAŠEHO DALŠÍHO ČTVRTLETNÍKU

Máme tu další rok, a to rok 2025. 😊 Doufáme, že jste si minulý rok užili naplno a máte na co vzpomínat. A teď se pojdte s námi prostřednictvím tohoto zpravodaje podívat, jaké jsme měli my první čtvrtletí tohoto roku. Přejeme krásné čtení a podívanou. 😊





POSEZENÍ S OSLAVENCI



Posezení s oslavenci je příjemná věc, to ví každý člověk přec. Byla káva, čaj i dort, člověk aby vše vypotil, musel by v běhu udělat rekord. Nám to ale nevadí, sníme to s chutí, to je jasné rozhodnutí. 😊





PEČENÍ NÁS BAVÍ A TAKÉ NÁM CHUTNÁ



Čtvrtek je den, na který se těšíme. Před námi se to na stolech hemží surovinami, plechy a pečícími papíry. Víme, že po tvrdé práci přijde sladká či slaná odměna, a že bez práce nejsou koláče. Dopoledne se domem line vůně z kuchyně, a my se nemůžeme dočkat odpolední kávy či čaje a ochutnávky našich výrobků. Ať už je to slaný závin, jablečný štrůdl nebo koláč s ovocem a drobenkou, je nám to vždy po chuti a po všem se jen zapráší. ☺







KAŽDÝ JAZÝČEK SI SMLSNE NA SVÉM KOUSKU,
MÁLOKDO TO SCHOVÁ DO UBROUSKU.









MASOPUST A VELKÁ VÝZVA – VÝROBA A SOUTĚŽ O NEJKREATIVNĚJŠÍHO MASOPUSTNÍHO KLAUNA



Úkol zněl jasně a byla to výzva, každý chtěl vyhrát první a druhá místa. Výherní cena pro nás byla tajemstvím, ale chtěl ji vyhrát každý z nás, při předávání diplomů nebyl slyšet jediný hlas. Tři výherci dostali cenu a sklidili potlesk, nikdo si ale nepostesk. Všichni jsme byli hrdí na naše krásná díla, a v tom tkví naše síla.







VALENTÝN



I u nás ve Zlosyni jsme se bavili o svátku lásky zvaným Valentýn. Dnes už běžný svátek, moc klientů ho ale neznalo. I přesto si ale rádi sami vyrobili srdce, a to s úsměvem na tváři. 😊



TIRAMISU VE SKLENIČCE

Suroviny na 4 porce : 250 g mascarpone

10 g cukru

8 g vanilkového cukru

3 žloutky

50 ml rumu

100 ml kávy (nejlépe espresso)

100 g cukrářských piškotů

Na ozdobu: čokoládové hoblinky



Postup přípravy:

- 1) Do hladkého krému vyšleháme mascarpone, moučkový cukr, vanilkový cukr a žloutky
- 2) Uvaříme kávu, kterou smícháme s rumem a tekutinu necháme chvíli vychladnout. Cukrářské piškoty rozpůlíme.
- 3) Nyní začneme namáčet piškoty do kávy, aby byly vlhké, ale ne rozmočené. Vložíme je na dno pohárů. Na vrstvu piškotů nanese vrstvu vyšlehaného krému a následuje opět vrstva piškotů. Vrstvíme tak dlouho, dokud nenaplníme celý pohár. Poslední vrstva je krém, který se pokusíme co nejvíce zarovnat.
- 4) Nakonec posypeme strouhanou čokoládou nebo kakaem.
- 5) Připravené tiramisu v pohárech necháme vychladit v lednici, nejlépe do druhého dne.

HUDEBNÍ SKUPINA “KOPITA”



V únoru nám přijela zahrát naše oblíbená hudební skupina “KOPITA”. Žádné tělo nezůstalo klidné. Buď se tleskalo nebo se zpívalo, dokonce se i tančilo. Někdo to prostě umí rozjet, a to my ve Zlosyni opravdu umíme. 😊 Tancovali nejen klienti, ale i personál. Stálo to opravdu za to.





Hudba jako lék

V první řadě na hudbu reaguje náš mozek. Je fascinující, kolik mozkových center je do přijímání zvukových vjemů zapojeno. Hudba přináší spoustu pocitů – **prožíváme při ní emoce a pocit štěstí**. Dokonce přináší i pověstný **pocit husí kůže**, která nám u některých písní naběhne. **Hudba zlepšuje paměť a pomáhá pacientům s Alzheimerovou či Parkinsonovou chorobou**. Tím, že hudba podněcuje mozková centra k činnosti, se mozek trénuje.

Hudba tlumí bolest a zvyšuje vytrvalost při sportu

Aktivita v mozku vyvolaná poslechem hudby má pozitivní vliv i na koordinaci pohybů. Vědci se domnívají, že se v lidském mozku v průběhu evoluce vyvinul instinkt, který nám říká, že všude, kde je hudba, je i pohyb. Postarali se o to naši předkové, kteří se v dávné minulosti věnovali zpěvu, hudbě a tanci současně.

Takže... když ti není hej, k poslechu hudby se dej. 😊





CITÁTY A ŽIVOTNÍ MOUDRA



„Jenom život, který žijeme pro ostatní, stojí za to.“ — Albert Einstein německo-americký fyzik, autor teorie relativity 1879–1955

„Největší chyba, kterou v životě můžete udělat, je mít pořád strach, že nějakou uděláte.“ — Elbert Hubbard americký spisovatel, nakladatel, výtvarník a filozof 1856–1915

„Žití, to je největší umění na světě, neboť většina lidí pouze existuje.“ — Oscar Wilde dramatik, prozaik a básník 1854–1900

„Tady je moje tajemství. Je jednoduché. Správně vidíme jediné srdcem; to nejdůležitější je očím neviditelné.“ — Antoine de Saint-Exupéry, kniha Malý princ



JARNÍ STROM

Každý, komu je dána barva a vlastní fantazie se vždycky vyřádí. I my jsme dostali možnost zvolit si barvu vlastního výběru a udělat si svůj jarní strom. Fantazii se meze nekladou a výtvořily to byly opravdu povedené. No, posudte sami.





JARO A KYTIČKOVÝ DEN, VELIKONOČNÍ TVOŘENÍ



Konečně jsme přivítali jaro, alespoň tedy podle kalendáře. Venku nám to začalo kvést a vonět. Jelikož už na nás občas vykukuje Slunce, tak jsme dostali chuť na lehčí dezert, a tak jsme si udělali **tiramisu do sklenice**. Recept na tuto dobrotu najdete v tomto zpravodaji, tak neváhejte, a udělejte si ho také. Nám moc chutnal. ☺



První jarní den jsme přivítali výrobou kytičkových náramků a každý si na sebe měl vzít něco s jarní tematikou. Všude to hrálo barvami, což k jaru neodmyslitelně patří. Co také k jaru patří jsou Velikonoce a setí osení, ani to u nás nechybělo a my se nemůžeme dočkat, až bude opravdu teplo a budeme moci trávit čas na zahradě a užívat si sluneční paprsky.



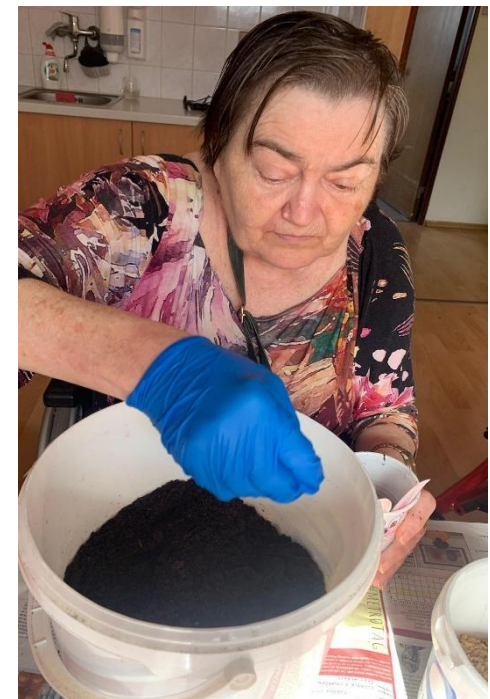




K práci nám děti přišly říct básničky,
ukázat ty jejich radostné tvářičky.
Nám jejich návštěva udělá vždy
velkou radost, s dětmi člověk hodí
za hlavu kdejakou starost.









PÁR JARNÍCH/VELIKONOČNÍCH VTIPŮ – TAKY SE RÁDI SMĚJETE? 😊

- 1) Přejde sněhulák do prodejny elektra, kde zrovna probíhají jarní slevy. Prodavač se ho zeptá: “Co si přejete?” a sněhulák řekne: “Prosím, ledničku. A rychle!”
- 2) Velikonoční koledníci jsou jako balíky od České pošty. Víte, že dorazí, ale nevíte kdy a v jakém stavu.
- 3) Proč se na začátku dubna cítíme tak unavení? Protože zrovna skončil březen.
- 4) Říká velikonoční beránek smutně: „Jsem z formy.”



KOPŘIVOVÁ NÁDIVKA

Suroviny: uzené maso 500 g
rohlíky 8 ks (z předešlého dne)
vejce 8 ks
smetana ke šlehání 200 ml
kopřiva 400 g (mladá)
cibule 1 ks
česnek 4 stroužky
majoránka
pažitka
sůl
pepř černý mletý
olej
máslo (na vymazání formy)



Postup:

- 1)** Uzené maso uvařte doměkka, nechte vychladnout a nakrájejte na kostičky. Rohlíky pokrájejte na středně velké kostky. Vejce rozklepněte a oddělte žloutky od bílků. Žloutky rozmíchejte ve smetaně, z bílků vyšlehejte tuhý sníh.
- 2)** Rohlíky dejte do mísy, přilijte smetanu se žloutky a přidejte maso. Kopřivy důkladně operte, krátce spařte ve vroucí vodě, ihned propláchněte studenou vodou a nechte dobře okapat. Potom listy nasekejte na menší kousky a také přisypte do mísy.
- 3)** Cibuli a stroužky česneku oloupejte. Připravenou směs promíchejte a ochuťte nadrobno nasekanou cibulí, utřeným česnekem, sušenou majoránkou, nasekanou pažitkou, solí, pepřem a čerstvými bylinami. Nakonec vmíchejte olej a sníh.
- 4)** Připravenou směs přesuňte do vymazané formy, povrch uhlad'te a pečte při 180 °C asi padesát minut. Hotovou nádivku vyklopte a nakrájejte na plátky. Chutná zatepla i zastudena.

Přejeme krásné Velikonoce plné
pohody a lásky,
žádné starosti a dny plné radosti.
Těšte se na další zpravodaj,
užívejte si ten nádherný jarní kraj.





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

POSÍLÁNÍ

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 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 chronickým duševním onemocněním a osoby s jiným zdravotním postižením od 40ti let věku.

KONTAKTY

Ředitelka zařízení

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

Kateřina Gregorová DiS.
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