

*Domov pro seniory SKALICE,  
příspěvková organizace*



# *Náš svět*

*informace z Domova pro seniory Skalice, p.o.  
Skalice 1, 671 71 Hostěradice*

**Obsah:** **strana**

|                                |                |
|--------------------------------|----------------|
| <b>Úvod</b>                    | <b>3</b>       |
| <b>Společenská kronika</b>     | <b>4</b>       |
| <b>Informace vedení Domova</b> | <b>5</b>       |
| <b>Petr Bende</b>              | <b>6</b>       |
| <b>Fotky z dění v DpS</b>      | <b>7 - 9</b>   |
| <b>Z pera kuchaře</b>          | <b>10 - 11</b> |
| <b>Jak zvládat stres</b>       | <b>12 - 13</b> |
| <b>Rady a tipy</b>             | <b>14 – 17</b> |
| <b>Vtipy</b>                   | <b>18</b>      |
| <b>Závěr</b>                   | <b>19</b>      |

## Ú v o d

*Září je devátý měsíc gregoriánského kalendáře a má 30 dní. Kolem 23. září začíná na severní polokouli podzim (podzimní rovnodennost). Staročeské označení tohoto měsíce bylo zářuj nebo zářij, což znamená „za říje“; odvozování od slunečního záření je pouze lidovou etymologií. Mnoho jazyků převzalo jeho latinský název September (šlo o sedmý měsíc před reformou kalendáře).*

*V září začíná období podzimní sklizně. Kromě ovoce a brambor dozrává také vinná réva a chmel. Proto se v lidové tradici českých zemích odehrávají v tomto měsíci tzv. sklizňové slavnosti - vinobraní, dočesná nebo pro jižní Čechy typická konopická.*

*28. září je den sv. Václava. Dnes den státního svátku, do nedávné minulosti den, kdy se v hornatých krajích sváděl dobytek z letních pastvin do vsí k přezimování. V některých oblastech také končila roční služba čeledi a zároveň se uzavíraly smlouvy s hospodáři na příští rok. Na Plzeňsku si čeleď ze svých řad volila chudého krále a královnu, kteří pak se svými "dvořany" obcházelí ves a se zpěvem prosili o dary (vejce, pečivo). Večer se pak v místní hospodě konala z výslužky hostina.*

Zdroj: Wikipedie



# Společenská kronika

## V měsíci září oslaví své životní jubileum

**3.9. Paní Marie Jelínková**  
**6.9. Paní Marie Danková**  
**7.9. Paní Jarmila Rozmahelová**  
**9.9. Paní Maria Bojanovská**  
**14.9. Paní Anežka Balíková**  
**28.9. Paní Ludmila Sídlová**



*Jubilantům přejeme do dalších let hodně zdraví, štěstí  
a životní pohody!*

## Přivítali jsme mezi námi nové uživatele:

**Paní Věra Strieglerová**  
**Paní Eva Prustoměrská**  
**Paní Marie Vejválková**



## Rozloučili jsme se :

**Paní Marie Kopečková**  
**Paní Anna Brychtová**  
**Paní Hedvika Grásgruberová**



# Informace vedení Domova

## CO JE INDIVIDUÁLNÍ PLÁNOVÁNÍ - pro uživatele

Každý člověk, který využívá sociální službu, má svůj **individuální plán**.  
**Plán popisuje:**

- co zvládáte a umíte a čím potřebujete pomoci
- co je pro vás důležité, abyste se cítili dobře
- co máte rádi a co máte neradi
- co pro vás mohou udělat pracovníci a co můžete udělat vy sami
- jak předcházet situacím, ve kterých by vám hrozilo nebezpečí

Plán popisuje, co je potřeba dělat, aby vám nic důležitého nechybělo a cítili jste se dobře. Plán popisuje, jak vám může pomoci sociální služba.

Plán také popisuje, co je potřeba udělat, **aby váš život vypadal tak, jak sami chcete**. Abyste mohli žít co nejvíce podle svých představ. Abyste mohli žít co nejvíce **samostatně a nezávisle**.

### Jaké má pro vás plánování výhody

- **dozvíte se, co všechno vám služba nabízí**
- **můžete říct, co chcete a co nechcete**
- **můžete ostatním říct, co je pro vás důležité, co potřebujete**
- **můžete si naplánovat, co a kdy chcete nebo nechcete dělat**
- **můžete se s pracovníky domluvit, jakým způsobem vám budou pomáhat s věcmi, které nezvládnete sami**
- **můžete si naplánovat, jak často chcete službu využívat:**
  - celý den nebo jen několik hodin denně
- **můžete si naplánovat, jakým způsobem chcete žít:**
  - co chcete dělat ve volném čase
  - s kým se chcete stýkat
  - co chcete zažít
  - co se chcete naučit, co chcete sami zvládnout
- **můžete si naplánovat i další věci, které jsou pro vás důležité.**

Z příručky o indiv. plánování pro uživatele sociálních služeb,  
adpontes, Jiří Sobek

# Petr Bende

7. září nám všem zazpívá na koncertu, který pořádá náš domov v rámci Zámeckého dne otevřených dveří populární zpěvák Petr Bende. I když je Petr Bende hudebníkem již od dětství, skutečný průlom do hudebního světa pro něj znamenalo 2. Místo v soutěži Česko hledá SuperStar v roce 2005. Od té doby má své místo na hudební scéně i v srdci mnoha fanoušků.

Petr Bende nám zazpívá písně moderní, ale i lidové- jeho písně dokáží oslovit posluchače bez rozdílu věku. Petr Bende má 37 let, je ženatý a s manželkou Zuzanou má 2 syny- Matyase a Maxe.



# Fotky z dění v DpS

## Bon appetit



## rehabilitace



## kadeřnice



## slavíme narozeniny



## sledování video záznamu z pouti



## pečení



## příprava na Den otevřených dveří





## Z pera kuchaře

### Postup výroby – od hroznu k burčáku

- 1 Dovezené hrozny necháme cca den naležet (v případě vína lze plody o částečně namačkat). Hrozny pustí šťávu, které se říká **samotok**. Je to vinný mošt, který vznikne bez nutnosti lisování. Na fotce ve formě „jezírka“ :-)
- 2 Připravíme si potřebné náčiní. Lis, hrozny a nádobu na vylisovanou šťávu. **Demižony** je před použitím nutné pečlivě vymýt a desinfikovat! To lze udělat roztokem dvojsířičitanu draselného.
- 3 Lis máme smontovaný a kád' s hrozny na dosah ruky. Lis na obrázku má nejednu mouchu a za bezmála tři tisíce korun by **zasluhoval pořádné příslušenství**. Přiložené přítlačné dřevěné hranoly vám nebudou moc platné a tak je třeba si **vyrobit své vlastní** – a to hned v několika délkách.
- 4 Lis naplníme **namačkanými hrozny**. Ze zkušenosti lze říct, že by neměl být ani moc plný, ani moc prázdný. Ideální množství zjistíte sami... praxí :-). Z vrchu hmotu přikryjeme lisovací plochou, přidáme přítlačné hranoly a našroubujeme vrchní díl s „**pákou**“ (lepší termín jsem nevymyslel).
- 5 Hrozny lisujeme **pomalou a s citem**.. Představa, že lis „**utáhneme**“ jako ventil na teplovodním potrubí, je mylná :-). Za začátku poteče mošt proudem, postupně bude slábnout až se úplně zastaví a v lisu zůstane **suchá dřť**. Ta by měla putovat do kompostu.. ale jsou tací, kteří je „**properou ve vodě**“ a vylisují znova za vzniku takzvaného „**druháku**“. Mošt přeléváme do připravených demižonů.



**6** K úspěšné tvorbě vína je potřeba upravit jeho **cukernatost**. Mošt připravený ke kvašení by měl mít **21 stupňů cukru** (21 kg na 100 litrů). Přidáme připravené kvasinky a odměřenou dávku živné soli. Přidání soli není vždy nutné, kvasný proces by měl být nastartovaný během naležení hroznů. *Před přidavkem kvasnic je možné nechat mošt odkalit.*

**7** To je z naší strany na nějakou dobu vše. Nyní je **řada na kvasinkách**. Víno pracuje, jeho **teplota stoupá** a to naznačuje, že se začíná blížit **stádium burčáku**. Jsou tací, pro které je toto stádium finální – *celý demižon burčáku vypijí :-))* Po skončení kvašení se víno „stáhne“ z kvasnic (oddělí se čisté víno) a znovu nalévá do čistých demižonů. Ty je nutné naplnit co nejvíc k hrdlu, aby se do k vínu dostalo co nejméně vzduchu. Nastává fáze samostatného dozrávání a **čiření** (víno zbavujeme zákalu.. často bílkovinného původu)

### Školení vína

Poslední fází před stažením hotového vína do připravených lahví jsou různé stupně jeho školení. Od opakovaného **čiření** až k **síření**. Cílem síření je udržet ve víně **volný SO<sub>2</sub>**. Ten má za úkol vázat na sebe volný kyslík, díky kterému víno oxiduje a prakticky ztrácí na kvalitě. Absence kyslíku má vliv i na **množení mikroorganismů**.

**Zaslala: Jiřina Binderová, zdroj: internet**



# 10 způsobů, jak zvládat stres

AUTOR: **ONDRA MERGL**, ZDROJ: INTERNET

Lidi si neuvědomují, že nemusí žít celý život ve stresu. Existují způsoby, jak se ovládnout stres, a žít klidnější život. Nemůžeme možná kontrolovat stresové situace kolem nás, ale můžeme ovládat naše reakce na tyto podněty. A jak s tím jednou začneme, změním náš život k lepšímu.

Věděli jste, že stres ovlivňuje náš fyzický stav? Čím více stresu máme, tím více oslabujeme náš imunitní systém, a tak se stáváme náchylnými k nachlazení, chřipkám i horším chronickým nemocem.

Strávila jsem posledních 4 až 5 let zkoumáním stresu, pozorováním lidí, kteří ho celkem dobře zvládali, i těch, kteří byli ve stresu neustále, a všimla jsem si řady poznatků, které podle všeho fungují. Dnes se s vámi o ně podělím, protože nechci, abyste nadále trpěli stresem. Chci, abyste žili život, jaký si zasluhujete – život bez obav, tlaku a úzkosti, život plný radosti, odměn a lehkosti.

Tady je mých 10 strategií, jak čelit stresu. Doufám, že vám pomůžou alespoň tolik, jako mně za poslední léta. Můžu hrdě říci, že se mi povedlo snížit hladinu stresu o 90% pouhou změnou některých věcí, a nevidím důvod, proč byste nemohli udělat to samé.

1. **Zaměřte se na svůj dech.** Podrobné studie prokázaly, že existuje přímá spojitost mezi dýcháním a stresem. Ve stresu se frekvence našeho dechu zvýší a dech se stane mělkým, neboť dýcháme horní částí hrudníku. Nejlepší obranou je zpomalení vašeho dechu, což sníží počet tepů srdce a omezí symptomy stresu.
2. **Převezměte kontrolu.** Namísto odevzdání se pocitu bezmoci, převezměte kontrolu nad věcmi, které se hroutí! Hledejte cesty, jak problém vyřešit, a ve svém nitru nalad'te bojovného ducha. Takový přístup vás dostane ze slepé uličky a dodá potřebnou sílu. Když věci nefungují, jak mají, udělejte potřebné kroky pro nalezení jiného řešení. Odmítněte porážku.
3. **Počítejte do 10.** Předtím, než řeknete něco, čeho byste později mohli litovat, zkuste napočítat do 10, abyste se uklidnili. Tímto způsobem překonáte jakoukoliv frustraci či zlost, která se vynoří ze stresové situace.

Než napočítáte do 10, často se vám pročistí hlava, a vy neuděláte nic, čeho byste litovali.

4. **Nesnažte se potěšit každého.** Naučte se častěji říkat „ne“. Snaha potěšit každého vede přímo ke stresu, protože hádejte co? Nemůžete potěšit všechny a vždycky! Pouštíte se do předem prohrané bitvy. Je v pořádku říci „ne“, lidé vás budou mít rádi i tak, a budou vás více respektovat, když k nim budete poctiví, než abyste naslibovali hory doly, a pak vše na poslední chvíli odvolali.
5. **Dostaňte stres z hlavy na papír.** Občas přílišné přemýšlení vede k úzkosti. Mám ráda úsloví „analýza je paralýza“! Přestaňte o něčem přemýšlet, když se vaše mysl začne opakovat. Jednou z možných cest je napsat si všechny obavy na papír, a pak ke každé připsat 5 vhodných řešení. Tím utichne běh myšlenek ve vaší hlavě.
6. **Cvičte.** Fyzická aktivita je zaručený odbourávač stresu. Vyjděte z domu či práce na čerstvý vzduch! Cvičení je skvělou cestou, jak zbavit mysl stresu, neboť vyrušuje proud našich myšlenek. Vzpomeňte si, jak svěží a vzpružení se cítíte po cvičení.
7. **Jezte dobře.** Dieta významně ovlivňuje hladinu stresu. Ujistěte se, že jíte dostatek čerstvého ovoce a zeleniny. Omezte cukry, komplexní uhlovodany a stimulanty jako kávu. Nejenže to podpoří fungování vašeho mozku, ale také vylepší vaši postavu, díky čemuž se budete cítit sebevědoměji.
8. **Bud'te vděční.** Studie ukázaly, že když se zaměříme na rozdávání vděčnosti, omezujeme tím stres. Je to zaručený způsob, jak ovládnout negativitu: když jsme vděční, rozhodně nemůžeme být negativní! A tak si každý den před spaním říkám tři věci, za které jsem vděčná.
9. **Žijte se zvířaty.** Přímý kontakt s domácími mazlíčky a zvířaty snižuje hladinu krevního tlaku i obavy. Zvířata nabízejí bezpodmínečnou lásku, která nám pomáhá utlumit stres. I pouhé hlazení mazlíčka eliminuje stres, protože se při něm soustředíme na přítomný okamžik, namísto strachování se o problémy v budoucnu.
10. **Vypněte.** Namísto, abyste nechali vaše obavy kontrolovat vaše tělo, rozhodněte se, jestli je právě teď vhodný čas na rozebírání problému. Zvykněte si třídit své problémy a vracet se k nim později. Pamatujte si, že jedině vy kontrolujete své myšlenky, a tak můžete odsunout obavy na druhou kolej, než abyste je nechali ovládnout váš život.

## Rady a tipy

# 12 rad, jak na křečové žíly

Jak zmírnit svíravou bolest způsobenou křečovými žilami? Jak zabránit tomu, aby nohy otékaly ještě víc? Hlavní trik spočívá v tom, abyste dokázali krev dostat zase zpátky k srdci!

Autor: Renata Červenková, zdroj: internet

Onemocnění žil dolních končetin, tzv. křečové žíly (také **varixy**), je nemocí civilizační a objevuje se stále častěji.

Takže pokud jste žena kolem padesáti let, máte za sebou dvě až tři těhotenství, v práci stále stojíte na nohou, máte mírnou nadváhu a občas zácpu a vaše maminka nebo sestra křečové žíly má, s největší pravděpodobností to bude i váš problém.



### *Co to vlastně je?*

Křečové žíly jsou vystouplé pokroucené žíly na nohou, obvykle těsně pod kůží, mohou být ale i hlouběji. Vznikají ve chvíli, kdy z jakýchkoli důvodů zeslábnou žilní stěny a tlak krve začne žílu rozšiřovat. Pak nedomykají chlopně, které brání zpětnému toku krve, krev se hromadí a zvyšuje dál tlak na žilní stěnu.

### *Co je způsobuje?*

Věk, geny, nedostatek pohybu, dlouhé stání a vysoký krevní tlak způsobený nadváhou či těhotenstvím – to všechno chlopně v žilách dolních končetin oslabuje.

#### 1. Nestůjte, když můžete sedět

Dlouhodobé stání v jedné poloze působí městnání krve ve spodní části nohou a způsobuje tlak na cévy. Pokud to jen trochu jde, zhruba každou čtvrt hodinu si udělejte pauzu, sedněte si a zvedněte nohy.

## 2. Jezte víc drobného ovoce

Borůvky, maliny a jahody obsahují flavonoidy posilující cévní stěny. To je vynikající prevence křečových žil a hemoroidů. Dávejte si drobné bobule po večeři nebo si je přidávejte ráno do cereálií.



## 3. Při sezení zvedejte nohy

Zvedání nohou působí pozitivně proti městnání krve v dolních končetinách. Díváte-li se vsedě na televizi nebo dlouho ležíte, položte si nohy o něco výš, než máte srdce; tím snížíte riziko, že se vám v nich bude hromadit krev.

## 4. Hýbejte se

To je jediný zaručený způsob, kterým posílíte lýtkové svaly a rozhýbete krevní oběh v nohou. Chodte před snídaní a po večeři na pravidelné procházky. Prosedíte-li většinu dne u psacího stolu, aspoň nohy pod ním natahujte a ohýbejte. Pokud vám nezbývá, než v práci stát, lékaři doporučují rozproudit krev tak, že si několikrát za hodinu stoupnete na špičky, přenesete váhu z jedné nohy na druhou a budete chvilku pochodovat na místě.

## 5. Zapomeňte na těsné oblečení

Věřte tomu nebo nevěřte, ale džíny, které v plné kráse předvádějí vaše křivky, nejsou úplně nejlepší nápad. Nosit zkrátka těsné oblečení, které brání krevnímu oběhu v horní části nohou, je nesmysl.

## 6. Zhubněte

Máte-li nadváhu, měli byste přebytečné kilogramy určitě shodit. Nejenže budete vypadat lépe, ale snížíte tak zátěž nohou a oběhového systému a zlepšíte tok krve. Rozsáhlý výzkum provedený ve Skotsku prokázal, že nadváha či obezita zvyšují hrozbu křečových žil až o 58 procent.

## 7. Noste boty bez podpatku

Vysoké podpatky sice křečové žíly nezpůsobí, ale sníží schopnost lýtkových svalů vhánět při chůzi krev zpátky k srdci. Nohy mají

mnohem radši nízké podpatky. Ty totiž lýtkové svaly posilují a podporují krevní oběh.

## 8. Noste punčochy

Kompresní punčochy nejsou sice atraktivní, zato účinné. Dokážou ulevit od bolesti, která se s křečovými žilami pojí. Vyvíjejí totiž tlak na spodní část nohou a nutí veškeré krevní přebytky proudit zpět k srdci až o 20 procent účinněji. Když japonští vědci změřili nohy dvaceti pacientů s křečovými žilami, zjistili, že otoky zmírňují všechny gumové punčochy, ale čím těsnější, tím účinnější.

Na druhou stranu hongkongští vědci nedávno zjistili, že gumové punčochy mají přece jen jednu vadu na kráse: občas svíraly dobrovolníkům nejsilnější partii lýtek víc než kotník, což hromadění krve spíš podporuje, než mu zamezuje. Řešení je prosté: pokud jste celý den na nohou, punčochy noste, ale je také potřeba snažit se rozcvičovat lýtkové svaly, čímž se podpoří krevní oběh.

## 9. Pomůže gotu kola

Bolestem, otokům, pocitům tíhy a brnění nohou dokáže ulevit rostlina pocházející z Madagaskaru, Indie a Srí Lanky. Posiluje totiž kolagenová vlákna v cévních stěnách, což podporuje krevní oběh. Doporučená denní dávka je 30-39 miligramů.

## 10. Vsaďte na kaštiny

Účinně zabírá také výtažek ze semen jírovce maďalu, tedy z nejedlých kaštanů. Na Lékařské fakultě Harvardovy univerzity vědci prověřili 16 studií provedených na tisícovkách pacientů s oslabenými chlopněmi v nohou.

Ti, kdo výtažek užívali, trpěli čtyřikrát menšími bolestmi než ti, jimž lékaři podávali placebo. U poloviny ustoupily otoky a u 70 procent se zmírnilo svědění. Zmírnily se i pocity únavy a tíhy v nohou. Escin, aktivní složka obsažená v nejedlých kaštanech, dokáže podle laboratorních testů posílit stěny drobných cév.

Britští výzkumníci tvrdí, že tato přírodní látka bez vedlejších účinků je

pravděpodobně stejně účinná jako kompresní punčochy. Obvyklá denní dávka je 300 miligramů.



## 11. Přestaňte se přepínat

Pracujete-li tak usilovně, až z toho máte zácpu, zvyšujete žilní tlak v nohou. Podle skotských vědců taková námaha u mužů zdvojnásobuje riziko žilních problémů. Pro snadné a pohodlné trávení se doporučuje pít během dne co nejvíc vody a zvýšit příjem vlákniny.

## 12. Dejte si sklenku vína

Španělští vědci analyzovali zdravotní záznamy 1778 lidí a zjistili, že ti, kteří si denně dopřejí sklenku vína, vykazují poloviční výskyt křečových žil oproti těm, kteří pijí méně – nebo víc. Jiní vědci tvrdí, že flavonoidy a saponiny ve víně příznivě působí na pružnost a zdraví cév.



*Dejte si skleničku!  
Flavonoidy a saponiny ve  
víně prý příznivě působí na  
pružnost a zdraví cév.*



*Zvedání nohou působí  
pozitivně proti měštnání  
krve v dolních končetinách*



*Hýbejte se! To je jediný  
zaručený způsob, kterým  
posílíte lýtkové svaly a  
rozhýbete krevní oběh v  
nohou.*



# VTIPY

## Finančák a zvířátka v lese

Do lesa zavítá Finanční úřad a mezi zvířátka zavládne panika.

Šnek i s celou rodinou utíká z lesa. Potká ho čáp a ptá se:  
"Kam běžíš šneku?"



„Ale, do lesa přijel finančák vybírat daně a ted’ – já mám barák,  
moje stará má barák, všechny děti mají barák, no to bych se nedoplátil!"

Čáp se zamyslí a začne taky utíkat. A narazí na medvěda.  
"Kam běžíš čápe?"



„Ale, do lesa přijel finančák vybírat daně a vem si - já si žiju na vysoký  
noze, moje stará si žije na vysoký noze, všechny děti si žijou na vysoký  
noze - no to bych se nedoplátil!"

Medvěd se zamyslí, začne taky utíkat a škobrtne o krtka.  
"Kam se valíš medvěde?"



"Ale, do lesa přijel finančák vybírat daně a ted’ – já mám kožich,  
moje stará má taky kožich, naše děti mají všichni taky kožich,  
no to bych se nedoplátil."

Krtek se zamyslí a rychle se taky hrabe z lesa pryč.  
Vyhrabe se až ZOO přímo v kleci pavíánů. Starej pavíán na něj kouká a ptá se:  
"Co tady děláš krtku?"



„Ale, do lesa přijel finančák vybírat daně a ted’ – já mám nahrabáno,  
stará má nahrabáno, děti ty mají taky nahrabáno, no to bych se  
nedoplátil!"

Pavíán na to:

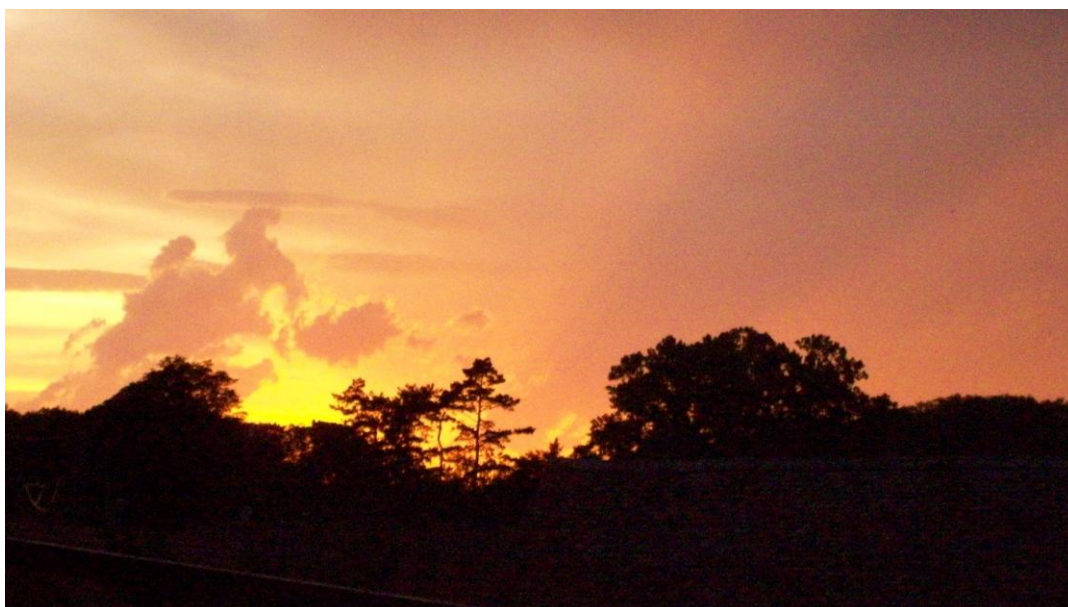


"Krtku, co blbneš. Podívej se na mě - já mám holou prdel,  
stará má holou prdel, naše děti mají taky holou prdel  
a stejně nás všechny zavřeli!"

## Dekorace na před pavilonem A



## Západ slunce v září



Uzávěrka příštího čísla časopisu je 30.9.2014.  
Časopis vydává: kolektiv zaměstnanců DPS, kontakt: tel.:  
515 339 157, e-mail: [info@domovskalice.cz](mailto:info@domovskalice.cz)  
Příspěvky můžete zasílat na email: [nasdomovskalice@seznam.cz](mailto:nasdomovskalice@seznam.cz)



