

*Domov pro seniory SKALICE,
příspěvková organizace*



Náš svět

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

Obsah: **strana**

Úvod	3
Společenská kronika	4
Správné použití chodítka	5
Co se událo???	6 - 8
1. Máj - lásky čas, Den matek	9 - 10
Z pera kuchaře	11
Vtipy	12
Rady a tipy	13 - 14
Pro bystré hlavy	15
Závěr	15

ÚVOD

Květen je pátý měsíc gregoriánského kalendáře v roce. Má 31 dní.

Už od 13. století je měsíc **květen** spojen s lidovými oslavami, např. stavění máje nebo pálení čarodějnic, je považován za měsíc lásky.

1. května je mezinárodní svátek práce a druhou květnovou nedělí se slaví svátek matek.

Měsíc **květen** začíná ve stejný den v týdnu jako leden příštího roku. Žádný jiný měsíc v běžném roce nezačíná stejným dnem v týdnu jako **květen**.

*z 30.4. na 1. května Filipojakubská noc -
čarodějnice*

1. Máj - Lásky čas

1. května - Svátek práce

8. května - den vítězství

10. května - Den matek

12. - 14. května - Pankrác, Servác, Bonifác - Ledoví muži



Společenská kronika

V měsíci květnu oslaví své životní jubileum

* Mgr. Vlasta Drahokoupilová

* Františka Sklenářová

* Zdenka Kadeřábková



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

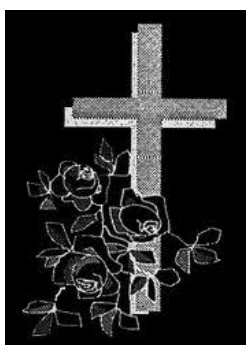
Privítali jsme mezi námi novou uživatelku:

Paní Kristína Nosková



Rozloučili jsme se:

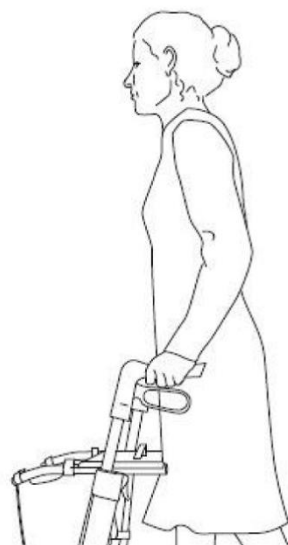
Paní Marie Nesnídalová



Správné použití chodítka (rolátoru)

Zakoupili jste si své první chodítko nebo ho zakoupili vašemu partnerovi, rodiči nebo známému? Pro něj je pohyb s pojízdným chodítkem neboli rolátorem novou věcí, proto byste měli dbát na to, aby jeho používání bylo správné.

Při chůzi s chodítkem by měly být rukojeti nastaveny do výšky zápěstí při vzpřímeném postoji s rukama podél těla. Při nastavování výšky rukojetí stůjte vždy za rolátorem. Rukojeti by měly být nastaveny běžně ve výšce zápěstí.



Nejčastější chyby, které se provádějí, je nastavení rukojetí příliš vysoko, uživatel rolátoru není těsně u rolátoru, ale pohybuje se daleko za ním. Tento pohyb s rolátorem kompenzuje celkově špatným držením těla. Existují výjimky z tohoto pravidla. Rukojeti rolátoru bývají úmyslně nastaveny výše z léčebných důvodů, například při fyzioterapii nebo při nácviku chůze. Také kvůli nemoci nebo pohybovému handicapu.

Další tipy při užívání rolátoru

S rolátorem chodíte vzpřímeně. Vzdálenost mezi rolátorem a vaším tělem by měla být minimální, abyste získali maximální podporu při chůzi a bezpečnost, kterou vám rolátor přináší.

Při pohybu s rolátorem byste se měli dívat vpřed a ne nikam dolů a netlačit rolátor ve velké vzdálenosti před sebou. To může zapříčinit pád nebo nevyvážené držení těla s nerovnoměrným zapojením pouze určitých svalových skupin.

Autor: Odborná redakce penzista.net

Co se událo???

Soutěž v pečení mazanců

Koncem měsíce března jsme u nás v Domově vyhlásili soutěž v pečení mazanců. Upéct se mohlo cokoli, co je spojené s velikonoce. Soutěže se mohli zúčastnit všichni, jak uživatelé, tak zaměstnanci. Uživatelé na každém oddělení s pomocí aktivizačních pracovníků také pekli.

Někdo donesl mazanec, velikonočního beránka, bábovku i jablečnou buchtu. Odpoledne 1. dubna jsme se všichni sešli v hlavní jídelně, kde se konala ochutnávka výrobků.

A jak se hodnotilo? Každý dostal tři kuličky, které dal do misky tomu výrobku, který mu nejvíce chutnal. Sešlo se nám celkem dvacet výrobků. Na prvním, druhém a třetím místě se umístili výrobky, které pekli sami uživatelé na svých odděleních.



7.4.2015 - Relaxační bubnování

Opět po měsíci k nám přijeli muzikanti, kteří nám zahráli na různé hudební nástroje. My jsme jim ochotně pomohli s hraním a zpěvem. Zahráli jsme si na paličky a s chrastítky. Zahráli nám jak relaxační hudbu, u které jsme poslouchali, tak i lidové písně, které jsme znali a přidali jsme se ke zpěvu. Těšíme se zase za měsíc, až k nám přijedou.



Hraní her



14. dubna jsme se sešli v hlavní jídelně, kde jsme uspořádali odpoledne plné různých společenských her. Rozdělili jsme se do čtyřčlenných družstev, ale také do družstev po dvou hráčích. Hráli jsme člověče nezlob se, domino, pexeso, různé hry procvičující logiku a paměť. Účast byla velká, odpoledne bylo plné radosti, veselých a spokojených tváří.

Kavárna

21. dubna jsme odpoledne uspořádali kavárnu. Kavárna je nově vymalovaná, je zde i nový nábytek v podobě nových stolů a židlí. Vybrali jsme si z denní nabídky, na výběr jsme měli kávu, čaj a zákusky. Během hodování jsme si povídali a zpívali. Na konci kavárny jsme vše zaplatili jako v opravdové kavárně a odešli zpět na pokoj.



26.4.2015 Divadlo ve Višňové



V neděli 26.4. jsme navštívili divadelní představení ve Višňové. Hru „Trampoty hajného klobáska“. Divadlo začínalo ve 14 hodin, tak jsme se po obědě začali chystat. Na cestu nám svítilo krásně sluníčko. Po příjezdu do divadla jsme se usadili a hra mohla začít. Divadlo se nám moc líbilo, hodně jsme se nasmáli a potkali jsme i známé tváře, které jsme dlouho neviděli. Po představení se za námi také přišli podívat herci, popovídali jsme si s nimi a už se všichni moc těšíme na další představení, které nacvičí.



1. Máj - lásky čas

A máme tady květen – čas lásky! Čím to je, že se tento měsíc nejen u nás, ale i v dalších zemích spojuje s milostnými radovánkami? Víte, co původně znamenalo stavění májky? A proč se o květnových svatbách říká, že jsou nešťastné? Je to pravda nebo jenom pověra? To všechno se dovíte, pokud budete číst dál!



Pro odpověď, proč se právě květen dočkal titulu „měsíc lásky“, nemusíme chodit daleko. Slavnosti plodnosti nacházíme v tomto období již ve starých pohanských zvycích a může za to příroda – zákony magie říkají, že všechno se vším souvisí, a tak i události v lidských životech do velké míry kopírují dění v přírodním světě! V květnu je většina rostlin v plném květu, ptáci si hledají partnery a stavějí hnízda, zvířata vyvádějí mláďata.

Tyto přírodní síly se odráží i ve zvyku stavění májky, který není ryze český, jak by se možná mohlo zdát, ale najdeme ho i jinde v Evropě – například v Anglii nebo ve Švédsku. Zvyky, které se s májkou spojují, však bývají různé. U nás stavěli hoši májku pod okny milované dívky, a pak ji na konci května společně s veselostí káceli. V jiných zemích je zas zvykem, že celá vesnice tančí kolem májky zvláštní tradiční tance. Původní symbolika májky je ryze sexuální, jde o falický, tedy mužský symbol. Ozdobné barevné stuhy jsou pak prastarým symbolem života a radosti!

Při tom všem nás může překvapit, že květnové svatby jsou tradičně považovány za nešťastné. Někdy se říká „Svatba v máji, nevěsta na máry,“ a ještě i dnes se mnoho zamilovaných párů snaží tomuto období vyhýbat, což potvrzují i statistiky. Kořeny této pověry můžeme hledat ve dvou věcech. Prvním je paradoxně právě květnová vášnivost, která může vést k nevěrám nebo naopak k tomu, že vstoupíme do manželství zbrkle a neuváženě. Druhý důvod pak souvisí se zmiňovanou mrtvou nevěstou a v dnešní době už naštěstí nemá smysl! Při květnové svatbě se totiž dítě, počaté o svatební noci, narodí v únoru. To býval

kdysi obávaný měsíc hladu, kdy loňská úroda už docházela, ale zima byla ještě krutá a hodně lidí umíralo. A to všechno mohlo být pro novopečenou maminku a její miminko velmi nebezpečné!

Květnových svateb se tedy už nemusíme tolik obávat, i když pověřivější páry přece jenom asi zvolí jiné datum. Ale ať už uvažujete o svatbě nebo ne, jistě se vám bude v lásce hodit znalost řeči květů, kterých je právě v této době všude kolem nás spousta! Jistě víte, že rudá růže znamená vyznání lásky – co však jiné květy a barvy? Pozornost zbystřete, pokud vám váš miláček daruje žlutý květ, třeba narcis nebo tulipán – podle tradice totiž žlutá barva znamená žárlivost, i když se samozřejmě může stát, že tuto barvu váš partner vybral jen náhodou! Bílá je symbolem čistoty vztahu a růžová zas něžného obdivu. No a nádherným jarním vyznáním romantické lásky je například kytička voňavých konvalinek, kopretin nebo fialek!

Zdroj: internet

Den matek

Svátek matek (den matek) se u nás slaví vždy druhou květnovou neděli. Matkám věnovaný den má být oceněním odvahy a oběti mateřství.

Datum Dne matek připadá na neděli 10. 5. 2015.

Za zakladatelku Svátku matek je považována metodistka Anna Marie Jarvis. Ta při druhém výročí smrti její matky zorganizovala v baptistickém kostele v neděli 12. 5. 1907 setkání místních matek. Rok poté byla požádána, aby toto setkání na druhou květnovou neděli opět zopakovala. Pro velký úspěch se Anna Marie Jarvis začala šíření této myšlenky věnovat naplno, až nakonec kongres USA v roce 1914 prohlásil Den matek národním svátkem. Z USA se svátek začal šířit dále. V Evropě se uchytil po první světové válce. V Československu se Den matek začal slavit v roce 1923. V době komunistické totality byl svátek zatlačen do pozadí oslavami MDŽ. Nyní se již opět slaví veřejně, není ale oficiálním státním svátkem.

Zdroj: internet





Z pera kuchaře

Kávový cheesecake

Na formu o průměru 22 cm potřebujete:

200 g kakaových sušenek, 7 lžic másla, lžičku instantní kávy, skořici, 600 g čerstvého sýra (Philadelphia, Fénix, Buko), $\frac{3}{4}$ hrnku cukru krupice, vanilkový extrakt, 2 vejce, 3 lžice tmavého rumu nebo whisky (lze vynechat), dvojité espresso nebo 2 vrchovaté lžičky instantní kávy, sůl

Na polevu:

150 g hořké čokolády, 100 ml smetany na vaření, 2 lžice rumu nebo whisky

Postup:

Sušenky s kávou a lžičkou mleté skořice rozmixujte nebo v utěrce válečkem rozdrťte najemno, pokapejte máslem a natlačte na dno dortové formy s odnímatelným dnem. Korpus dejte chladit do lednice a vyhřejte troubu na 180 stupňů. Mezitím si připravte náplň: v mixéru ušlehejte sýr s cukrem, špetkou soli, espremsem nebo v trošce vody rozmíchanou kávou, vanilkou, alkoholem (lze vynechat) a vajíčky.

Sýrovou směs nalejte na připravený korpus a pečte asi hodinu, dokud povrch dortu nezpevní. Na polevu si na mírném ohni rozehejte čokoládu se smetanou, vmíchejte oblíbený alkohol a odstavte. Když poleva trochu vychladne, nalejte ji na téměř vychladlý korpus a nechte nejlépe do druhého dne zatuhnout.



Zdroj: internet

Vtipy

Víte, proč má letadlo vrtuli?

- Aby chladila pilota.

Nevěříte?

Zkuste ji zastavit a uvidíte, jak se bude pilot potit!

Lezou dva vedrem zdeptaní Češi po poušti a jeden říká druhému:

"Zaskřípej zubama, vole, třeba nám přeběhne mráz po zádech!"

Na cestě leží Indián s uchem na asfaltu a trhaně říká:

"Je to modrá Mazda, hliníkové disky, černé nárazníky, rychlost 90 kilometrů v hodině, opilý řidič..."

Lidé se seběhnou okolo něj a nevěřicně kroučí hlavou: "To všechno slyšíte?"

"Ne, to mě srazilo..."

Stojí dva kosmonauti na Marsu, dívají se střídavě na sebe, na Zem, na raketu, na sebe, na Zem, na raketu.

Po chvíli to jeden nevydrží a říká:

"Co na mě tak čumíš, já tam ty klíče nezabouchl!"

Vystupuje manažer ze svého nového porsche, otevře dveře a kolem projíždějící kamion mu urazí dveře.

Zastaví, šofér vyleze ven a manažer na něj spustí:

"Kam čumíš, debile?! urazil jsi mi dveře mého nového auta!"

Tirák mu povídá: "Vy manažeři jste ale divní. Vy mi tu nadáváte kvůli uraženým dveřím a vůbec vám nevadí, že jste přišel taky o ruku!"

Manažer: "A sakra, rolexky!"

Jde žena večer parkem a najednou kus před ní chlap, ruce roztažené a kráčí přímo proti ní.

"Proboha, to je určitě úchyl a chce mně znásilnit," myslí si žena. Potom si řekne: "Mám novou halenku, ještě by mi ji roztrhal, radši si ji sundám."

Jde pomalu dál a chlap s roztaženými rukama stále proti ní.

"Sundám si i sukni, kdo to má potom prát."

Chlap dál proti ní, ruce roztažené...

"Sundám si i prádlo, už je to stejně jedno, znásilní mně tak jako tak."

Chlap je už skoro u ní a zavolá na ni:

"Uhni, nesu sklo!"

Prý i žena po padesátce může dráždit muže.

- Prosím vás, a čím?!

Každým slovem.

Průvodce v safari-parku poučuje návštěvníky:

"Kdybyste náhodou potkali medvěda, tak vezměte do ruky hovno, hod'te mu ho mezi oči, a zatím co se bude medvěd utírat, zdrhnete."

"Ale kde vezmeme hovna?"

"Však počkejte, až se objeví medvěd!"

Zaslala: Radka Virglová

Rady a tipy

5 mýtů o zdravém spánku aneb Kolik hodin denně máte spát?

Spát by se mělo osm hodin, sklenička vína před odchodem do postele pomůže k rychlejšímu usnutí a spací resty z pracovního týdne je dobré o víkendu dohnat. Jakým dalším mýtům o zdravém spánku věříte?

Během spánku se snižuje tělesná teplota i krevní tlak, zpomaluje se dýchání, uvolňuje se svalstvo a mozek vykazuje výrazně nižší citlivost k vnímání vnějších podnětů. Když spíte, dochází k regeneraci celého vašeho organismu, stejně tak ke zpracování a uložení podnětů, které jste mozku během dne dali.

Spánek je pro organismus jednoduše nezbytný, přestože se zatím nenašla přesná a jednoznačná odpověď, proč tomu tak je. Každopádně spánková deprivace vede k fyzickým i psychickým problémům, jako je nevolnost, podrážděnost, bolesti hlavy, ale i halucinace.

Proto potřebu spánku neignorujte, ale zároveň se nenechte mást mýty, které o správném spánku panují. Jaké to jsou?

1. Denně by se mělo spát osm hodin

Slýcháte ze všech stran, že byste měli dodržovat osmihodinovou délku spánku, ale zdá se vám, že tak dlouho spát prostě nevydržíte? Ne, není s vámi něco špatně. Je to naprosto normální.

Ve skutečnosti je potřeba spánku ryze individuální záležitost a údaj osm hodin pouze platí na průměrného jedince. Zdravá doba spánku se tak může pohybovat v rozmezí čtyř až devíti hodin. Kolik byste měli spát vy, si vaše tělo musí říct samo. Jen vy sami totiž dokážete nejlépe zpozorovat, zda vám k tomu, abyste přes den normálně fungovali, stačí spát čtyři hodiny, nebo potřebujete o několik hodin déle.

2. Co se nenaspí přes týden, o víkendu se dožene

Přesně tento postup obvykle vede k narušení spánkového rytmu a často k následné nespavosti a dalším poruchám spánku. Pro vaše tělo je tak nejvýhodnější chodit spát a vstávat přibližně ve stejnou dobu. Pokud uděláte

jednou týdně výjimku, například při noci z pátku na sobotu, nemělo by to způsobit problémy, horší to však je při pravidelné spánkové nevyváženosti.

Z tohoto hlediska jsou ve velké nevýhodě lidé pracující na směny. Přizpůsobit se takovému režimu není jednoduché a jsou skupiny lidí, které by se mu rozhodně měly vyhnout – diabetici, lidé s poruchami spánku nebo jedinci trpící zažívacími potížemi.

Aby se váš organismus alespoň trochu přizpůsobil směnné pracovní době, doporučuje se rozdělit spánek na dobu před směnou a po směně. Při spaní ve dne, je pak dobré zatemnit okna a vytvořit ve vaší ložnici maximální tmu.

3. Před spaním se nesmí tři hodiny nic jíst

Pokud jste na toto pravidlo navyklí a nezpůsobuje vám žádné obtíže, klidně se ho držte dál. Ovšem v případě, že běžně usínáte hladoví, jen abyste neporušili tříhodinové pravidlo, určitě děláte špatně. Přes noc vám totiž klesne hladina cukru v krvi a probudíte se unavení, podráždění a často s bolestí hlavy.

Pokud vás večer přepadne hlad, nebojte si dát druhou večeři. „Ideální je zelenina – okurka, mrkev, ledový salát. Klidně si ale udělejte i malý talířek s kuřecím masem nakrájeným na tenké plátky, zeleninou, dipem z jogurtu či tvarohu,“ doporučuje dietoložka Karolína Hlavatá z programu Vím, co jím.

4. Sklenička vína pomůže ke kvalitnějšímu spánku

Zdá se vám, že trocha alkoholu vás příjemně unaví a jste pak přímo zralí k rychlému a bezproblémovému usnutí? „Alkohol sice může přispět k rychlejšímu usnutí, avšak narušuje kvalitu spánku a může za vyšší riziko probouzení, protože tělo odbourává etanol,“ vysvětluje Kristýna Báčová ze Světa zdraví. Mnohem lepší je tak dát si před spaním čaj z meduňky, máty nebo heřmánku, stejně tak spánek pozitivně ovlivňuje teplé mléko s medem.



5. Pro lepší spánek je dobré tělo unavit cvičením

Před spaním může pomoci krátká procházka, to ano. Náročnější fyzická aktivita však vhodná není. Při sportu se totiž zvyšuje tělesná teplota, která se dostává do normálu několik hodin, což naopak k rychlému usnutí určitě nevede.

Zdroj : Internet

Pro bystré hlavy

Podívejte se na tabulku a říkejte BARVU, ne napsané slovo

ŽLUTÁ	MODRÁ	ORANŽOVÁ
ČERNÁ	ČERVENÁ	ZELENÁ
FIALOVÁ	ŽLUTÁ	ČERVENÁ
ORANŽOVÁ	ZELENÁ	ČERNÁ
MODRÁ	ČERVENÁ	FIALOVÁ
ZELENÁ	MODRÁ	ORANŽOVÁ

LEFT – RIGHT konflikt

Pravá hemisféra se snaží říct barvu, ale levá se snaží přečíst slovo.

P.S. Pokud Vám to jde bez problémů, tak nejste normální.

Uzávěrka příštího čísla časopisu je 30.5.2015

Časopis vydává: kolektiv zaměstnanců DpS,

kontakt: tel.: 515 339 157, e-mail: info@domovskalice.cz

Příspěvky můžete zasílat na email: nasdomovskalice@seznam.cz