



NÁŠ DOMOV

Časopis obyvatel

Domova pro seniory Luxor č. 1/2024

Vážení a milí přátelé,

v dnešním úvodním slovu si dovolím poskytnout alespoň stručnou informaci o připravovaných změnách v našem Luxoru, které nás v letošním roce čekají.

Připravujeme kromě malování přestavbu a modernizaci dalších 4 pokojů a výměnu oken. Z důvodu snižování nepříjemného dopadu extrémních venkovních teplot zprovozníme novou klimatizaci.

Největší úkol nás čeká v podobě vybudování dalšího výtahu. Všechny tyto stavební práce budou na nás všechny klást zvýšené nároky. Někteří klienti budou muset být po dobu přestavby dočasně přemístěni na jiný pokoj. Ostatně toto jsme si již vyzkoušeli při loňské přestavbě.

Věřím, že stavební ruch nijak podstatně nenaruší naše aktivity a pohodu, a že nakonec všichni rádi oceníme nové, lepší podmínky.

Usměvavé, v pohodě a ve zdraví prožité nadcházející dny nového roku 2024 spolu s celým kolektivem pracovníků Luxoru

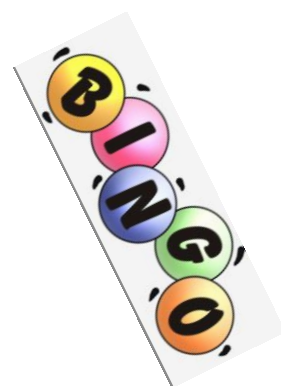
Vám přeje Váš Jaromír Novák



PRAVIDELNÉ AKTIVITY

Vyberte si, co by Vás mohlo bavit:

- **INDIVIDUÁLNÍ REHABILITACE**
- **KONDIČNÍ CVIČENÍ S ERGOTERAPEUTKOU**
- **CVIČENÍ S FYZIOTERAPEUTEM**
- **LITERÁRNÍ KLUB**
- **POSEZENÍ S PANEM ŘEDITELEM PŘI HUDBĚ**
- **TURNAJ V BINGU**
- **INDIVIDUÁLNÍ TRÉNINK PAMĚTI**
- **KROUŽEK PEČENÍ**
- **POSLECH DECHOVKY S KÁVOU A DEZERTEM**
- **UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU S PANEM ŘEDITELEM**
- **KŘESLO PRO HOSTA**
- **MUZIKOHRANÍ**
- **KLUB PŘÁTEL VÁŽNÉ HUDBY**
- **KAVÁRNIČKA**
- **HRANÍ SPOLEČENSKÝCH HER**
- **NÁVŠTĚVY DOBROVOLNÍKŮ**



Společenské akce

Dechovka s oslavou 100 let paní Jarmily Gabrielové

Pravidelnou aktivitu dechovku jsme pojali více slavnostně a popřáli naší dlouholeté klientce paní Jarmile Gabrielové k jejímu významnému životnímu jubileu 100 let. Jakožto nejstarší obyvatelce města Poděbrady přišel osobně popřát starosta pan Roman Schulz. Klienti dostali malé občerstvení, oslavenkyně plno květin a krásný dort. (12. 10. 2023)



Hudební vystoupení – Pavel a Pavel Šálkovi



Hudební dopoledne jsme zpřijemnilí ve společnosti hudebního dua Pavel a Pavel Šálkovi, kteří nám zahráli folk, country i písničky z Divadla Semafor. Krásný hudební doprovod jsme podpořili společným zpěvem. (03. 11. 2023)

Hudební vystoupení – Pája Minařík

Poprvé nás navštívil mladý nadaný hudebník Pája Minařík, který nádherně hraje na elektrické klávesy. Krásným zpěvem ho doprovodila zpěvačka, která zpívala anglické balady. (10. 11. 2023)



Sv. Martinská vína s kapelou Veleňanka

I když sv. Martin na bílém koni nepřijel, jeho svátek jsme si připomněli tradičním obědem – pečenou husou a sv. Martinským vínem. Příjemnou pohodu nám navodila kapela Veleňanka. Vlastnoručně vyrobené bílé koníčky nám přinesly děti ze ZŠ TGM a přednesly i krásnou básničku. (13. 11. 2023)



Tvořivé setkání s dětmi z MŠ TGM

Pokračuje spolupráce s Mateřskou školou TGM, kdy nás navštívily děti se svými učitelkami a připravily si společné tvoření. Tentokrát jsme vyráběli draky, kterými jsme si vyzdobili jídelnu. Děti nám i přednesly podzimní básničku. (21. 11. 2023)



Vánoční vystoupení ZŠ TGM Poděbrady

Žáci 3. třídy Základní školy TGM nás navštívili s paní učitelkou Vlčkovou a zazpívali krásné vánoční písničky. Klienti se mohli i zapojit hrou na zvučné hudební nástroje jako například triangl, zvonečky, rolničky. Na závěr si pro nás připravili hudební hádanky v podobě vánočních koled, které jsme bezpečně poznali. (04. 12. 2023)



MIKULÁŠSKÁ ZÁBAVA s kapelou Poděbradka

I do Luxoru přišel Mikuláš a přinesl klientům dárky a spolu s kapelou Poděbradka pohodu a přátelskou atmosféru. Kapela zahrála písničky na přání klientů a všichni si pochutnali na chutném občerstvení. (06. 12. 2023)



Vánoční vystoupení Divadelního spolku Jiří Poděbrady – PUTOVÁNÍ ZA BETLÉMSKOU HVĚZDOU

Tato neděle byla slavnostnější než jiné, protože k nám zavítal Divadelní spolek Jiří Poděbrady. Zahráli nám vánoční komedii z betlémské krajiny: PUTOVÁNÍ ZA BETLÉMSKOU HVĚZDOU, která byla prokládaná zpěvem koled a vánočních písní. Zpěv a hudební doprovod zajistili studenti ZUŠ Poděbrady. My jsme si připomněli skutečný příběh Vánoc o zrození Ježíška v Betlémě. (17. 12. 2023).



Vánoční vystoupení dětí z MŠ Mozaika

Děti z MŠ Mozaika, která je česko-anglická, si připravily s paními učitelkami soubor vánočních písniček. Děti měly i krásné kostýmy a některé písničky zapívaly v angličtině. (18. 12. 2023)



Vánoční vystoupení Střední zemědělské školy Poděbrady

Již se stalo tradicí, že nás ve vánočním čase navštěvují studenti Střední zemědělské školy Poděbrady s paní učitelkou Ing. Kurkovou. Studenti přinesli na ochutnání vlastnoručně upečené cukroví, zazpívali koledy a připravili společnou hru bingo. (19. 12. 2023)



Státní opera Praha – Česká mše vánoční

Letošní adventní program v Luxoru završila Rybova mše vánoční v podání Státní opery Praha. (21. 12. 2023)



Vyrábění vánočních svícňů

Páteční odpoledne před Štědrým dnem se pár klientů sešlo na jídelně a mohli si vyrobit vánoční svícínek, jako krásnou dekoraci na pokoj nebo pozornost pro své blízké. (22. 12. 2023)

Štědrý večer v Luxoru

Štědrý večer patří mezi nejkrásnější a také emocionálně nejintenzivněji prožívané svátky. A jak je prožíváme my obyvatelé Luxoru? Samozřejmě nechyběl kapr se salátem, dárky pod stromečkem, ale hlavně společná modlitba, písnička, pohoda a dobrá nálada.



Dárky pro obyvatele Luxoru

Během vánočního času se najde dost hodných lidí, co si vzpomene na seniory v našem Luxoru. Klienti dostali dárkové balíčky od města Poděbrady (vánoční kolekce nebo dárkovou sadu čajů).

Dále rodina jedné naší klientky objednala tašky ovoce pro klienty, aby měli dostatek vitamínů. A i pracovníci Luxoru zajistili pro klienty dáreček v podobě plné tašky dobrot a kosmetiky.

(24. 12. 2023)



Kavárnička a hraní společenských her

Každý den mají možnost naši klienti využít prostor jídelny k posezení a popovídání při kávě připravované z nového kávovaru, který je umístěn přímo v prostoru jídelny. Každý má tak možnost si kdykoliv dát kávu a strávit tu čas s přáteli či rodinou. Pravidelně každé úterý a čtvrtek dochází do Domova skupinka dobrovolníků, která si s klienty vždy zahraje různé společenské hry, mezi nejoblíbenější patří „Člověče, nezlob se“. V tomto zimním období se v odpoledních hodinách stává jídelna centrem dění a je tu příjemně i veselo. (18. 01. 2024)



Oslava životního jubilea paní Věry Dubnové

Čtvrteční odpoledne jsme popřáli a společně oslavili s rodinou oslavenkyně paní Věry Dubnové její významné životní jubileum – 100 let. K výbornému občerstvení nám přišla zahrát kapela Poděbradka pod vedením kapelníka pana Oldřicha Hořáka, která přítomné hosty záhy rozezpívala, rozveselila a pobavila. Naši oslavenkyni přišlo popřát mnoho dalších hostů. S kyticí popřál osobně pan starosta města Poděbrad Mgr. Roman Schulz, paní Marie Svobodová za Komisi pro občanské záležitosti, starosta TJ Sokol Poděbrady pan Ing. Radek Smejkal a zástupkyně z OSSZ. Pochutnali jsme si na chlebíčcích, zákuscích i na velkém třípatrovém narozeninovém dortu. Prožili jsme společně krásné odpoledne, celá akce se velmi vydařila! (25. 01. 2024)





Zdroj obrázků: Archiv fotografií DS Luxor Poděbrady, p.s.s.

(Zpracovala: Marcela Kadlecová, Dana Mašindová – sociální pracovnice)

Nový ceník úhrad od 1.1.2024

Úhrada za ubytování se od **01. 01. 2024** zvyšuje o 20,- Kč/ den a pohybuje se mezi 245,-Kč/ den až 270,-Kč/ den dle počtu lůžek na pokoji a s balkonem či bez balkonu.

Úhradu za stravu zůstává stejná a je 205,-Kč/ den.

Ubytování je na 6 typech pokojů (viz tabulka níže).

Velikost pokoje	Úhrada za den			Úhrada za měsíc			
	Ubytování	Strava	CELKEM DEN	Úhrada 28 dní	Úhrada 29 dní	Úhrada 30 dní	Úhrada 31 dní
Jednolůžkový s balkonem	270,00	205,00	475,00	13 300,00	13 775,00	14 250,00	14 725,00
Jednolůžkový bez balkonu	265,00	205,00	470,00	13 160,00	13 630,00	14 100,00	14 570,00
Dvoulůžkový s balkonem	260,00	205,00	465,00	13 020,00	13 485,00	13 950,00	14 415,00
Dvoulůžkový bez balkonu	255,00	205,00	460,00	12 880,00	13 340,00	13 800,00	14 260,00
Třílůžkový s balkonem	250,00	205,00	455,00	12 740,00	13 195,00	13 650,00	14 105,00
Třílůžkový bez balkonu	245,00	205,00	450,00	12 600,00	13 050,00	13 500,00	13 950,00

Gratulace k narozeninám

Gratulujeme k narozeninám následujícím klientům a přejeme mnoho zdraví a štěstí v dalších letech.

LISTOPAD

Paní Jarmila Šafránková, paní Danuše Senohrábková, pan Jindřich Ondra, paní Ludmila Matisová, pan Ladislav Dzurko, paní Olga Holá



PROSINEC

Paní Miloslava Steklá, paní Miloslava Geržová, pan Josef Svatuška, paní Marie Pěničková, paní Zdenka Kudrnová, paní Ilona Houžvičková, paní Milada Müllerová, pan Jaroslav Slabihoudek, pan Karel Bulant

LEDEN

Pan Jaroslav Váňa, paní Zdenka Stehlíková, paní Marie Bubeníčková, paní Vladislava Ohrazdová, paní Věra Dubnová

S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili

LISTOPAD 2023 – LEDEN 2024

Černý Vlastimil	07. 11. 2023
Málková Božena	10. 11. 2023
Hubalová Zdeňka	16. 11. 2023
Tábořík Jaroslav	25. 11. 2023
Kunert Vladimír	26. 11. 2023



Větrovcová Emilie	12. 12. 2023
Vokněrová Miroslava	21. 12. 2023
Novotná Eva	30. 12. 2023
Kvasničková Marcela	14. 01. 2024
Sedláčková Marie	22. 01. 2024
Čeňková Zdenka	28. 01. 2024
Pěničková Marie	30. 01. 2024
Paříková Hana	31. 01. 2024
Větrovská Irena, Mgr.	31. 01. 2024

Noví klienti našeho Domova

ŘÍJEN 2023 – LEDEN 2024

Kunert Vladimír	14. 11. 2023
Flochová Věra	22. 11. 2023
Ohrazdová Vladislava	05. 12. 2023
Schmidt Jiří	07. 12. 2023
Čábelka Pavel	08. 12. 2023
Bubeníčková Marie	20. 12. 2023



Přejeme všem příjemný pobyt.

Zdroje použitých obrázků:

- <https://www.fotoaparát.cz/fotogalerie/fotografie/474115/>
- https://www.seekpng.com/ipng/u2w7w7r5a9t4o0q8_vector-royalty-free-download-bingo-stuffing-rotary-bingo/
- <https://br.pinterest.com/lucianaalmeidagomes91/cuidador-de-idosos/>
- <https://www.mdekor.cz/blog/jak-vyrob-it-krm-itko-pro-ptaky/>
- <https://zahradnictvinymburk.cz/produkt-1026-cervene-tulipany>

Představujeme nové klienty



Zdenka KUDRNOVÁ

Jmenuji se Zdenka Kudrnová a pocházím z Poděbrad, kde bydlím od narození. Mám dvě děti, dceru a syna, kteří za mnou jezdí do domova pro seniory. Pracovala jsem ve sklárnách jako skladnice. Moc koníčku jsem neměla, nejdůležitější pro mě byla rodina a děti. Nyní jsem vdova. Od června žiji v Luxoru, jsem tu ráda, všichni jsou na mě hodní a i na pokoji se mi líbí.

Věra FLOCHOVÁ

Pocházím z rodiny se třemi dětmi, nejbližší vztah mám se sestrou Marií, která mě tu i navštěvuje. Pracovala jsem jako servírka v lázních. Jsem 40 let rozvedená. Jsem společenská, i když díky nemoci v aktivitách omezená. Žila jsem sama, tak jsem zvyklá na svůj klid a čas. Ráda jsem se procházela po Poděbradech. V domově se mi líbí a našla jsem si tu i nové přátele.



Pavel ČÁBELKA

Pocházím z rodiny železničářů. Jsem rodák z Velkého Oseku. V mládí jsem chtěl pracovat na plavbě, ale nakonec jsem se stal strojvedoucím motorových lokomotiv, což jsem dělal 38 let. Do roku 2021 jsem jezdil rád na kole, ale po nemoci mám již zhoršenou stabilitu. Mezi mé koníčky patří bylinkářství, rád čtu knihy s touto tematikou.

Jsem komunikativní, společenský a v domově se mi líbí.

Představujeme pracovníky

Odborná praxe v našem domově

Od září roku 2023 máme v našem domově 3 praktikantky ze Střední odborné školy a Středního odborného učiliště z Městce Králové.

Praktikantky studují obor **Ošetřovatelství** a během jejich praxe se seznamují s prací péče o klienta, která zahrnuje např. dopomoc klientům se stravou, hygienou, rozhovory a volnočasové aktivity s klienty, práce s dokumentací, úklid prostor klienta aj. Praktikantky dochází vždy od pondělí do pátku každý druhý týden. Níže se nám slečny představily.

Slečny jsou pro náš domov velkým přínosem. Velice oceňujeme jejich přístup k seniorům, ochotu, zájem pomoci a laskavou komunikaci! Moc vám děkujeme za spolupráci!

Berenika Laura Šafránková (na fotografii vlevo), **Adéla Tomanová**



Anežka Pošíková



Zdraví a my ...

Vliv alkoholu na zdraví seniorů

V oblasti závislostí se často hovoří o dětech a mladistvých či aktuálních uživatelích návykových látek. Je však potřeba myslet ještě na jednu, velmi početnou část obyvatelstva. Touto skupinou jsou senioři. V kategorii 65+ je dle nejnovějších dat Českého statistického úřadu z konce roku 2019 zhruba 2,5 mil. osob¹, z celkového počtu obyvatel ČR, které činí 10,65 milionu osob.

Jak je to s konzumací alkoholu mezi seniory a jaký vliv má alkohol na organismus seniorů?

Pokud bychom měli hovořit přímo o závislosti na alkoholu u seniorů, u této skupiny rozlišujeme dva typy závislosti. Prvním je tzv. **časný typ**, kdy závislost na alkoholu vznikla již v mladším věku, tzn. před 25. rokem života, a pokračuje do věku staršího.²

Druhým typem závislosti je tzv. **pozdní typ**, kdy závislost vzniká až ve věku vyšším, po 45. roku života, a často je spjata s rizikovými faktory stáří, ať už psychologickými, sociálními či zdravotními.² Oproti osobám ve středním věku se škodlivé užívání alkoholu u seniorů může rychleji rozvinout v závislost a je častěji doprovázeno o další komplikace, jako je odvykací stav s delíriem, amnestický syndrom či psychotická porucha.²

U starších lidí nacházíme oproti dospělému věku několik odlišností na fyziologické i patofyziologické úrovni.

Vlivem alkoholu mohou být ovlivněny již přítomné somatické choroby a zhoršit tak jejich průběh. Zároveň mohou být vlivem alkoholu zkomplikovány lékové interakce. Starší osoby často užívají více léků než osoby spadající do mladších kategorií, proto je nadměrná konzumace alkoholu ve vyšším věku tématem, který je potřeba řešit.³

Čím starší je osoba trpící alkoholismem, tím je vyšší riziko komplikací, které se mnohdy zdají být v dospělém věku banální. Jsou tím například závažnější důsledky pádu. Senioři mají běžně důsledkem vyššího věku poškozen kostní systém osteoporózou či mají horší mobilitu a o to náchylnější jsou k úrazu vlivem alkoholu.² Dále hrozí seniorům nadužívajících alkohol větší problémy spojené s malnutricí.²

Alkohol má škodlivé účinky na mozek a ve stáří může být tento vliv pouze umocněn vzhledem k již probíhajícím atroficko-degenerativním procesům. S vyššími dávkami alkoholu roste i centrálně tlumivý účinek alkoholu, který se následně projevuje zpomalením psychomotoriky, zvýšením spavosti a sedace, výraznější zmateností či poruchami paměti.²

Posledním rizikem pro seniora užívajícího pravidelně alkohol může být vyšší míra sociálního vyloučení. Je možné, že se vlivem alkoholismu odmítnou potomci o své starší příbuzné starat a senioři následně trpí vlivem sociální izolace², která může vést i k dalším komplikacím, které jsou zmíněny výše. V neposlední řadě je nutno podotknout, že vlivem škodlivého užívání alkoholu často dochází k poruchám spánku mezi seniory.²

Máte ve svém okolí staršího uživatele alkoholu? Zarazil vás některý z faktů zmíněných v článku? Chcete na svém pití alkoholu něco změnit? Můžete nám zavolat na naši bezplatnou linku na čísle 800 350 000 a podělit se s námi o své myšlenky.

Autor: BERT

Zdroje:

¹ Český statistický úřad. (31.12. 2019). Počet obyvatel ČR. Staženo z <https://vdb.czso.cz/vdbvo2/faces/cs/index.jsf?page=home>

² Skopalová, B. (2014). Vliv alkoholu na zdravotní stav seniorů. *Adiktologie*, 14(4), 420–427.

³ Rigler, S. K. (2000). Alcoholism in the elderly. *American Family Physician*, 61(6), 1710-1716.

Trénování paměti a pozornosti

Pravidelné trénování paměti je důležité pro každého z nás, proto jsme připravili další lekci. Přejeme Vám dobrou náladu při tréninku paměti.

Vyluštěte přesmyčky jídel

USKUSK	MARROBBÁK
NÁBUKYŠK	OSLYKE
KYŠLUHA	CELANVÍ
BAKTENÁRAK	RABOKMARBAČ
KYKOLEFNUŠ	LEŠCEP
ROKAMANY	ČTKVESÁŠ

Trénování slovní zásoby

Najděte 8 sloves, která začínají na písmena Ka

Ka	Ka
Ka	Ka
Ka	Ka
Ka	Ka

Najděte 8 řemesel nebo odborností, která končí na písmena ík

..... ík ík
..... ík ík
..... ík ík
..... ík ík

Zábavné počítání

Kolik nohou mají dohromady čtyři myslivci a čtyři psi?

Kolik nohou mají dohromady kráva se svým telátkem a jejich hospodářem?

Kolik nohou dohromady má skupina pěti včelařů a jejich manželek?

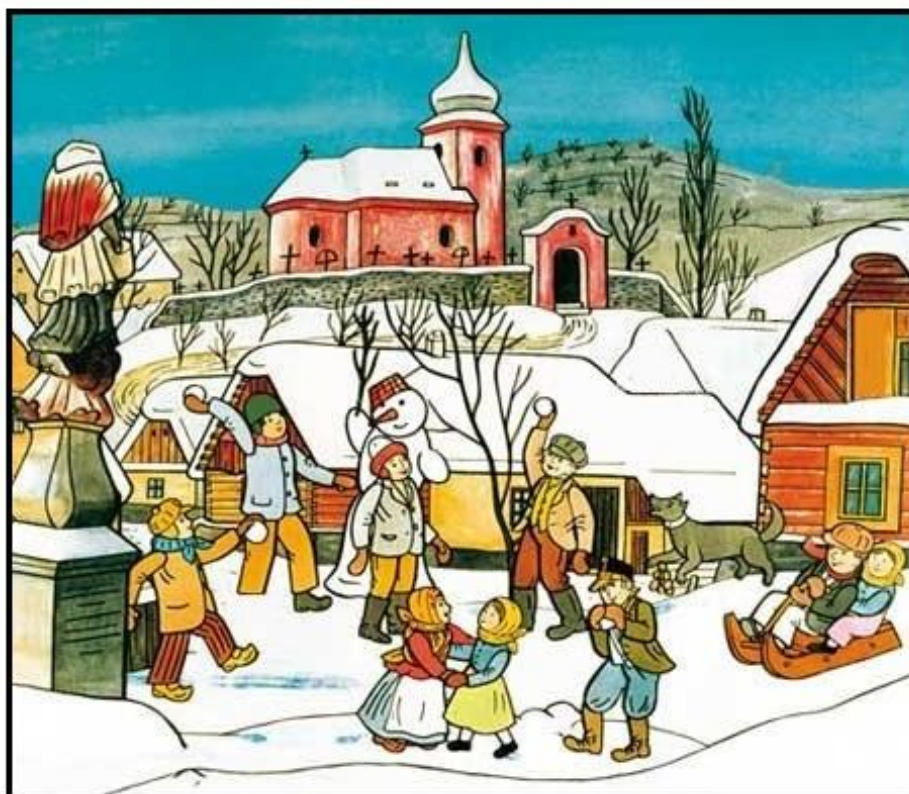
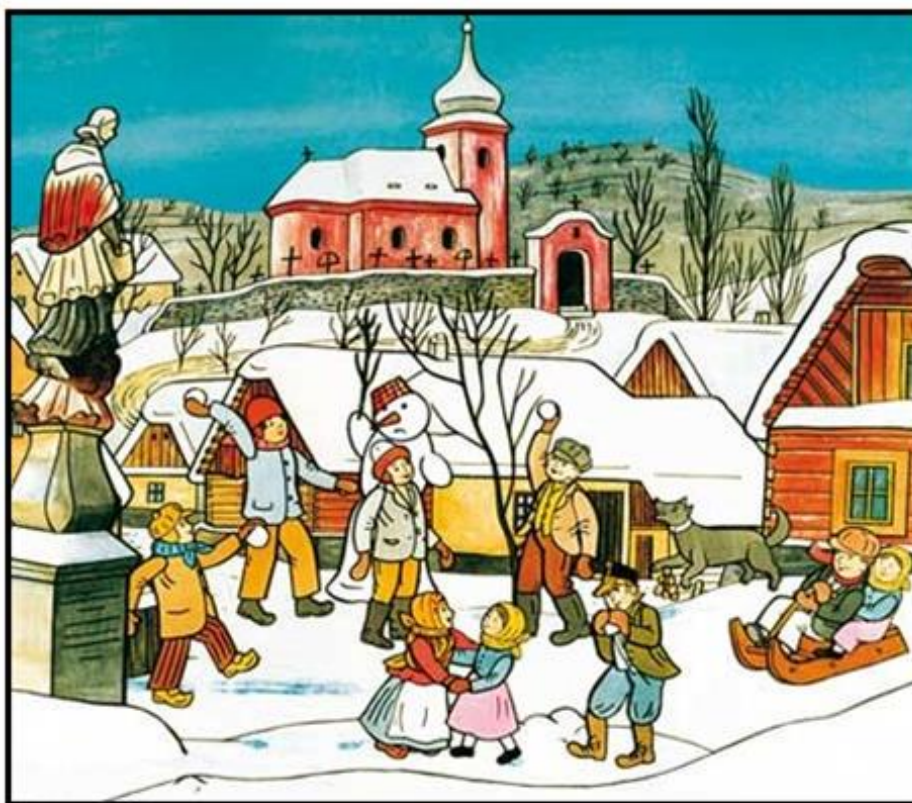
Kolik nohou dohromady mají slon a karavana pěti velbloudů?

Pokuste se najít rčení s podobným významem

Přiřadte k sobě vždy jedno rčení označené číslem s jedním označeným písmenem

- | | |
|---------------------------------|--|
| 1. je v úzkých | A) neříkej hop, dokud jsi nepřeskočil |
| 2. z deště pod okap | B) nevidí si na špičku nosu |
| 3. co na srdci, to na jazyku | C) z bláta do louže |
| 4. sláva mu stoupla do hlavy | D) říká, co mu slina na jazyk přinese |
| 5. první vyhrání z kapsy vyhání | E) je mu ouvej |
| 6. ten tomu dal korunu | F) je všemi mastmi mazaný |
| 7. má pod čepicí | G) ten to ale vymňoukl |
| 8. má oči na stopkách | H) má máslo na hlavě |
| 9. namočít se do něčeho | I) ukázat záda |
| 10. utáhnout si opasek | J) zavolat si někoho na kobereček |
| 11. vzít si někoho na paškál | K) mít oči i vzadu |
| 12. mít oči navrch hlavy | L) hraje si s ním jako kočka s myší |
| 13. zbyly mu oči pro pláč | M) žít jako Diogenes |
| 14. otočila si ho kolem prstu | N) koukat jako tele na nová vrata |
| 15. otočit se na podpatku | O) je jako hromádka neštěstí |

Trénování pozornosti - Najděte 10 rozdílů mezi obrázky



Zdroj: <https://kvizy.qizy.cz/obrazove/najdi-10-rozdilu/>

**Příjemné chvíle u tréninku paměti, dobrou náladu a pevné zdraví
Vám přeje Jana s Aničkou**