SENIORSKÝ KOUTEK

Ročník 19 **Číslo 11**

LISTOPAD 2018

Domov pro seniory Třebíč
Koutkova – Kubešova
příspěvková organizace
Koutkova 302
674 01 TŘEBÍČ

Uvnitř tohoto čísla:

Ohlédnutí
Připravujeme
Příspěvky
Kdo vymyslel…
Zdraví
Zajímavosti…
Přečetli jsme za vás…
Fotografie z akcí
Trénování paměti
Zasmějte se s námi
Křížovky
Kronika

Ohlédnutí za říjnem… ***DpS Koutkova***

ppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppp

- ***Dopolední kluby*** *v hobby, v atriu, ve školící místnosti a v TV místnostech*
- ***Odpolední KAVÁRNA*** *–posezení u kávy… 3.10., 16.10., 24.10., 30.10.*
- ***U3V –*** ***3. 10.*** *Geologie Země*
  17. 10. *Africký kontinent*
  31. 10. *Povrch planety Země*
- ***Den otevřených dveří – 8. 10.***
- ***Turnaj v ruských kuželkách*** *s klienty z DpS Kubešova* ***– 8.10.***
- ***Canisterapie*** ***12. 10*** *v atriu domova - p. Trojan*
- ***Bleší trh – 9. – 11. 10.***
- ***Dobrovolníci*** ***11.10.***
- ***Důchody*** ***15. 10.*** *v kanceláři soc. pracovnic*
- ***KAVÁRNIČKA 18. 10. v atriu*** */hudba: p. Fialová & p. Švarc /*
- ***Filmový klub – 23. 10.***
- ***Schůzky obyvatel s vedením domova – 24.10.***

Připravujeme v měsíci listopadu

ppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppp

- ***Dopolední kluby*** *v hobby, v atriu, ve školící místnosti a v TV místnostech*
- ***Odpolední KAVÁRNA*** *–posezení u kávy…*
- ***Vernisáž fotografií- p. Šustr – 2.11. v 10.00*** *hod.*
  hudební doprovod – p. Kolaříková, zpěv - p. Jedličková
- ***U3V –*** ***14. 11.*** *Atmosféra a její cirkulace*
  28. 11. *Vývoj, složení atmosféry*
  v ***10.00*** *a ve* ***13.00*** *hod. ve školící místnosti ve II. patře*
- ***Canisterapie*** ***5. 11.*** *od* ***15.15*** *hod. na pokojích a OZR*
- ***Dobrovolníci*** ***8.11.,*** *v* ***15.15*** *hod.*
- ***Promítání s pí. Mrvkovou – 9.11. - SIBIŘ*** *1. Díl,* ***13.11. - SIBIŘ*** *2. díl* ***27.11. – BRDY***
  ve ***14.00*** *hod. ve škol. místnosti*
- ***Důchody*** ***15. 11.*** *v kanceláři soc. pracovnic od* ***10.00*** *hod.*
- ***Výbor obyvatel – 22.11.***
- ***KAVÁRNIČKA 22. 11. od 14.30*** *hod.* ***v atriu*** *– oslava všech obyvatel našeho domova, kteří se narodili v měsíci listopadu /hudba: Kmochovi sirotci /*

Mše Církve římsko – katolické
v sobotu ***10. 11., 24. 11.*** *ve 14.30 hod.*
v kapli sv. Josefa v 1. patře

Ohlédnutí za říjnem… *DpS Kubešova*

Ppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppp

- ***Petanque***
- ***Canisterapie*** *- vždy v pondělí*
- ***Soutěžní klání v kuželkách na DpS Koutkova – 2.10.***
- ***Tvořivé dílny***
- ***Týden sociálních služeb – 8.-12.10.***
- ***Harmonika s paní Jakubovou – 10.10.***
- ***Kadeřnice –23.10.***
- ***Důchody*** *- 15.10.*
- ***Filmové hodinky -*** *vždy ve středu*
- ***Sportovní hry, Procházky***
- ***Procvičování paměti***
- ***Posezení na terase s imobilními klienty***
- ***Bohoslužby***
- ***Pedikúra dle potřeb***
- ***Tvoření se studentkou slečnou Fukalovou***
- ***Hudba pro radost – 30.10.***

Připravujeme v měsíci listopadu…

pppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppp

- ***Canisterapie*** *- vždy v pondělí*
- ***Cvičení pro radost***
- ***Důchody*** *- **15.11.***
- ***Filmové hodinky -*** *vždy ve středu*
- ***Host s překvapením** – **14. 11**. v 14.30 hodin*
- ***Individuální činnosti imobilních klientů***
- ***Tvořivé dílny***
- ***Pečeme, vaříme***
- ***Kadeřnice –*** *upřesníme*
- ***Sportovní hry, Petangue***
- ***Kavárnička- hrají Kmochovi sirotci -7.11.***

Mše svatá v měsíci listopadu
*v úterý **6.11. a 20.11.** ve **14.15** hod.*
ve společenské místnosti ve druhém patře
slouží římskokatolický kněz Václav Kříž

Příspěvky
ppppppp

Příspěvky
ppppppp

Vyprávěj..

Na mládí vzpomíná naše klientka velmi ráda.

Vyučila jsem se švadlenou a ušila si na sebe vše. Šaty, kostýmky, kabátky atd. Jednou, to jsem byla ještě mladá a svobodná, jsem si ušila krásné šedé šaty, které mi moc slušely. Zrovna měla být u nás tancovačka. Moc se mi nechtělo, ale maminka se podivila: takové krásné šaty, že bys je neprovedla? A tak jsem se oblékla a šla. A dodnes si gratuluji, že jsem to udělala. Seznámila jsem se tam se svým budoucím manželem. To bylo v únoru, v březnu na maminčin svátek toho využil a přišel si k nám říct o moji ruku. V srpnu byla svatba a já prožila krásné manželství, naplněné láskou a úctou.

Manžel i já jsme rádi tancovali. Nebyli jsme líní jít na zábavu i několik kilometrů daleko. Ten den ráno, jsem byla na poli, sklízeli jsme řepu. Já si dala na kraj polní cesty tašku s jídlem a pitím. A vedle jsem si položila své krásné hodinky, švýcarské, dali mi je rodiče jako svatební dar. Samozřejmě jsem potom vzala tašku, ale na hodinky jsem zapomněla. Až večer, když jsme se s mužem strojili na zábavu, všimla jsem si, že hodinky na ruce nejsou. Okamžitě jsem si uvědomila, že zůstaly ležet v trávě. Strašně mě to mrzelo, byla to opravdu památka. Ani už se mi nechtělo na tancovačku. Manžel mne ale přemluvil. Vydrželi jsme až do dvou hodin po půlnoci. Vyšli jsme před kulturák. Měsíc svítil jako rybí oko. Manžel mi navrhl, abychom se vypravili polňačkou, třebas to bylo o nějaký ten kilometr dál. Myslel si, že bychom mohli zkusit prohledat trávu a hledat hodinky. Šli jsme tmou, jen měsíc zářil. A najednou jsme i z veliké dálky uviděli blýskavé jiskřičky, jako by nás k sobě lákal poklad. A taky to poklad byl – mé milované hodinky od rodičů!

V naší vesnici se všichni navzájem znali a družili se. Jednou jsme opět šli na tancovačku. Bylo nás víc párů, seděli jsme společně u stolu, padla nějaká ta lahvinka a panáček, a bylo veselo. U vedlejšího stolu seděla dvojice starších manželů. Babka hlídala dědu jako ostříž,

Příspěvky
ppppppp

Příspěvky
pppppp

Příspěvky
ppppppp

Příspěvky
ppppppp

vvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvwwwwwwwvvvwwwwwwvvvvvvvvvvvvvvvvvvv

Kdo vymyslel …
vvvv

4. Granko

Na tenhle obličejík asi nikdy nezapomeneme. A plastový obal byl rozhodně praktičtější než dnešní verze.

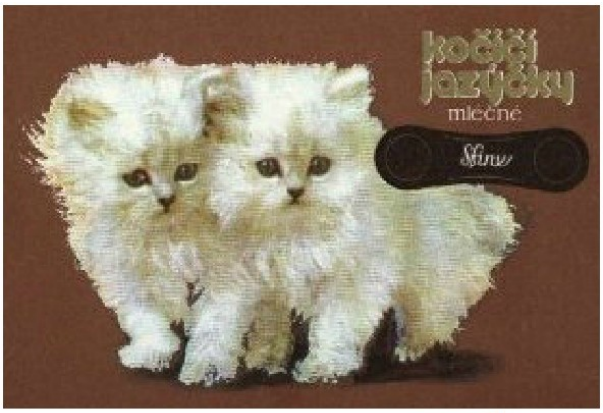
staré

nové

5. Kočičí jazýčky

Proč vyměnili ta koťátka? Ta původní sice vypadala poněkud vyplašeně, ale tahle novodobá pro změnu kouká, jako když se fotí velice nerada.

staré



nové

6. Mléko

Mléko v plastovém sáčku – jedna z ikon socialismu v Československu. Modré polotučné, růžové plnotučné. Firma Tetra Pak přišla do tehdejšího Československa až v roce 1991. Do té doby jste si mléko v jiném obalu než plastovém pytlíku nebo skleněné láhvi neměli šanci nikde koupit.

staré

nové

7. Máslo

Za komunistů se máslo balilo do pergamenového papíru, který odolává vodě i mastnotě. Dnes se používá hliníková fólie kašírovaná speciálními druhy papírů se zvýšenou odolností proti tukům a vodě. Keramická dóza na máslo to jistí...

staré nové

Kdo vymyslel …
vvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvwwwwwwwwvvvwwwwwwwvvvvvvvvvvvvvvvvvvv

Kdo vymyslel …

vvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvwwwwwwwwvvvwwwwwwwvvvvvvvvvvvvvvvvvvv

Když stůně duše, bolí tělo. Psychosomatické příčiny bolesti

Když nás něco bolí, vždy to ovlivní i naši náladu, držení těla, emoce. Na nemoc je potřeba nahlížet nejen jako na poruchu struktury či funkce orgánu, ale také hledat souvislosti s psychickými a sociálními aspekty života konkrétního člověka.

Psycho(duše)-soma(tělo)tika

Psychosomatika je odvozena od slov psyché, což znamená duševno - způsob, jak na různé situace reagujeme a od slova soma, což znamená tělo. **Zjednodušeně jde tedy o celostní nahlížení na zdraví či nemoc.** Dnešní medicína je bezesporu na skvělé úrovni, je však vysoce specializovaná, máme odborníky na chirurgii hrudníku, břicha, ruky, na plastickou chirurgii, na bolesti hlavy, poruchy spánku, na neplodnost, ... Co jí ale tak trochu chybí, je pohled na člověka jako celek. Umět pospojovat jednotlivé poznatky a využít je ve prospěch daného jednice. **Nemocný není jen orgán, nýbrž celý člověk.**

Od roku 2013 je psychosomatika nadstavbovým oborem medicíny.

Psychosomatický přístup je v některých zemích Evropy běžnou součástí zdravotní péče a je i samostatným lékařským oborem, který spojuje vědecké poznatky západní medicíny s principy moderních psychoterapeutických směrů inspirujících se i u východních nauk a filosofických směrů. V českém prostředí se psychosomatika ze strany odborníků dlouho setkávala se zdrženlivým či dokonce odmítavým postojem. Až na konci roku 2013 byla zařazena mezi nadstavbové obory medicíny.
Pokud nás něco bolí, obvykle vyhledáme lékaře, který provede nezbytná vyšetření. Často se stane, že výsledky vyšetření jsou v normě, přesto lékař pacientovi předepíše léky, které nijak zvlášť nepomohou. A tak pacient chodí k lékaři znovu, vystřídá několik lékařů různých odborností a stále slyší, že mu vlastně nic není, i když jeho obtíže přetrvávají.

Bolesti hlavy

Jsou často způsobeny celkovým napětím, zejména zvýšeným napětím svalů obličeje, ale i šíje. Mnohdy jsou na vině i nekorigované oční vady a tím nutnost neustálé zvýšené koncentrace. Chronická bolest však může být

zapříčiněna i psychickými důvody. **Svou roli hraje třeba dlouhodobý stres, nepřiměřená psychická zátěž nebo prožívaná úzkost.** Jde o faktory, které se postupně můžou projevit i ve fyzické rovině. Působí na oblast krční páteře, kde vzniká větší napětí svalů a vazivových tkání. Napětí postupně brání správné funkci páteře a napomáhá tvorbě blokád, které pak následně mohou způsobit bolest hlavy. Čím déle se stres a psychická nepohoda v těle hromadí, tím horší mohou být naše obtíže a o to hůř se problémy napravují.

Bolesti zad

Překvapivě za velkou částí funkčních poruch pohybového aparátu se skrývají somatizované úzkostné stavy či emoční tenze, na jejichž vzniku se podílí celá řada faktorů. **Problémy v rodině či zaměstnání jsou totiž často provázeny emočním napětím a s ním spojeným zvýšeným napětím svalů.** Typickým příznakem je pocit bolestivého napětí v oblasti šíjových a bederních svalů. K dnešnímu životnímu stylu neodmyslitelně patří i dlouhodobé jednostranné přetěžování pohybového aparátu, sedavé zaměstnání, nedostatek aktivní regenerace, která by zmíněné přetěžování kompenzovala. **Ideální terapií je komplexní přístup k bolestem zad. Tedy propojení klasické medicíny, rehabilitace, psychoterapie se změnou životního stylu.**

Onemocnění srdce

Srdce je nejen sídlem lásky, ale také úzkosti a smutku. **Pokud máme nevyřešené vztahy, nebo nejsme schopni se otevřít, srdce se proti tomu bouří, což se může projevit bušením srdce nebo vysokým krevním tlakem.** Pokud jsou potíže dlouhodobého charakteru, mohou potíže vyústit až v infarkt myokardu.

Prevence psychosomatických onemocnění

Spočívá zejména v pravidelné duševní hygieně. U každého z nás funguje něco jiného, hlavním cílem psychohygieny je odbourat napětí a stres, uvolnit se a zapomenout na problémy všedního dne. Pokud se vyskytne jakýkoli problém, je vhodné jej řešit hned, neodsouvat jej, nezavírat před ním oči do té doby, než problém naroste do větších rozměrů a jeho řešení bude obtížnější. Starosti, s nimiž si hlava neví rady, tělo často řeší právě nemocí.

Zdroj: https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-zdravi/Kdyz-stune-duse,-boli-telo.-Psychosomaticke-priciny-olesti__s10012x10404.html

Cestování a zajímavosti
pppppp

Cestování a zajímavosti
pppppp

Cestování a zajímavosti
*ppppppp

Přečetli jsme za vás …
vvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvwwwwwwwwwwwwwwwwwvvvvvvvvvvvvvvvvvvv

Přečetli jsme za vás …
vvvv

Přečetli jsme za vás …
vvvv

Pečení jablkového moučníku

Společné tvoření podzimních dekorací

Osazování truhlíků na zimu.

Turnaj v ruských kuželkách Koutkova – Kubešova

Bleší trh

Canisterapie s panem Trojanem

Posezení v kavárně

Odpolední kavárnička s „ živou hudbou“. Oslava narozenin obyvatel narozených v říjnu.

Každý pátek dopoledne hrajeme oblíbené Bingo.

Beseda obyvatel s vedením domova.

Kavárnička s tancem

Hudba pro radost – mladí umělci nás roztančili všechny

Pan Sedlák vybojoval na turnaji v kuželkách třetí místo.

Harmonika s paní Jakubovou

Dnes už umí málokdo tak zručně háčkovat a ohánět se jehlou jako paní Svobodová

Ještě chytáme poslední sluníčko

Cvičíme jemnou motoriku a pozornost

Trénink paměti
nnnn

Pro zasmání…
Xxxx

... se narodil v Přešticích, kde byl jeho otec učitel. Už jako osmiletý hrával klavírní sonáty, učil se na housle a na varhany. Za svůj život složil přes 1400 děl.				POMŮCKA: DREYSE, ESCH	BULHARSKY JESTLI	STATEČNÁ	SOUHRA	CIZÍ ZKRATKA ČÍSLA	AKKÁDSKÝ BŮH NEBES	TESKNĚ TOUŽIT
				SŮL KYS. DUSNÉ						
				1. DÍL TAJENKY						
	NIZOZEM. BOJOVNÍK PROTI ŠPAŇ. NADVLÁDĚ	PAHOREK (NÁŘEČ.)	ATOMOVÝ							
ZNAČKA GIGABYTU			FILIPÍN. ŘEKA					LATINSKY JAKO		
								PŘEDCHŮD-CE ODS		
JUDŮV SYN			VNITŘEK						ANGL. ROPUCHA	RAKOUSKÉ POHOŘÍ
			SLOVEN. JESTLIŽE							
KLAM					DESTILO-VANÁ ROPA					
					OSOBNÍ ZÁJMENO					
	BEZ PŘÍPRAVY	ČESKÝ MALÍŘ						INICIÁLY REŽISÉRA LIPSKÉHO		
		VELKÝ KÁMEN						HASNICE		
ZN. ANTIMONU			POŠT. KÓD KENTUCKY			STŘEŠNÍ SVOD				
			LEVHARD (ZAST.)			PATŘÍCÍ OSLOVI				
POKRM (DĚTSKY)					TRAMPSKÉ KOLONIE					
					BABOČKA					
BĚLOBA									LABILNÍ BALVAN	VYNÁLEZCE PUŠKY JEHLOVKY
ZNAČKA ANGL. AUTA				ZN. PRO DECILITR			SPZ OKR. BŘECLAV			
				ŠPANĚL. ŘEKA			2. DÍL TAJENKY			
MUŽSKÉ JMÉNO (3.7.)								EVROPAN		
								CHAPLINOVA ŽENA		
STARŠÍ VZTAŽNÉ ZÁJMENO			SPZ JIHLAVY			ANGL. JHO				
			ZÁPACH			KÓD ANGOLY				
	INIC. PROZAIKA ECA	KUŽELOSEČKY								
		ZKR. DIVADLA SATIRY								
ARABSKÝ HUDEBNÍ NÁSTROJ				JIŽNÍ PLOD						
NĚMECKÉ SÍDLO				MATEMA-TICKÁ ZKRATKA			ZESÍLENÝ ZÁPOR			

Kronika událostí ***DpS Koutkova***
cccccc

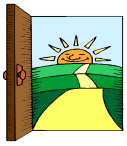
V listopadu oslaví své narozeniny:

paní Marie Bublanová
paní Jana Jungwirthová
paní Vlasta Kršková
paní Mária Novotná
paní Marie Ondráčková
paní Jana Pipová
paní Jitka Šestáková
pan Rudolf Stáňa

Přejeme vše nejlepší, hodně zdraví, štěstí, lásky a spokojenosti

Vítáme nové obyvatele:

pana Rudolfa Stáňu
paní Marii Řihákovou
paní Zdeňku Pánkovou
paní Jaroslavu Novotnou
paní Marii Vitámvásovou



S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili:
paní Marie Kostelníková
pan Alois Svoboda

cccccc