



„Nikdy nejsi dost starý na to, aby sis stanovil nový cíl nebo snil nový sen.“

C. S. Lewis

Obsah

Co nás čeká?	2
Z našich aktivit	3
Nehmotné památky UNESCO	7
Z vnitřních pravidel SeniorCentra Skuteč	8
Senioři v pohybu	10
Trénink paměti	12
Nabídka aktivit	16

Co nás čeká?

5. 12. 2023		Mikulášská občůzka
6. 12. 2023	9.00	Zdobení stromečků (děti ze ZŠ Smetanova)
14. 12. 2023	10.00	Vystoupení MŠ Osady Ležáků (DD)
19. 12. 2023	14.00	Vánoční besídka (hlavní jídelna PE)
20. 12. 2023	14.00	Vánoční besídka (hlavní jídelna DD)
8. 1. 2024	10.30	Výbor obyvatel (hlavní jídelna DD)
5. 2. 2024	10.30	Výbor obyvatel (knihovna PE)

Dle počasí a provozních možností výlety po okolí.

Každý sudý čtvrtek dopoledne canisterapie.

Každý lichý pátek nákupní výlet.

O aktuálních aktivitách vás budeme průběžně informovat.

Pokud máte zájem o zajištění nákupu, sepište si prosím nákupní seznam a doneste jej v úterý do kanceláře sociální pracovnice.

Z našich aktivit



Jablečný týden





Sportovní hry



Tradiční posezení s Ševcovankou a pěvecký sbor Radost



Dýňový svět Nová Ves



Exotika na ranči Bítovany



Klášter Hoješín



Vítězové Kuželkového turnaje



Výlet Polička



Turnaj v šípkách a hře Pukec

Nehmotné památky UNESCO

Ruční výroba vánočních ozdob z foukaných skleněných perel



Ruční výroba vánočních ozdob z foukaných skleněných perel je na seznamu nehmotného kulturního dědictví Organizace OSN pro vzdělání, vědu a kulturu (UNESCO).

Nominace s názvem Ruční výroba ozdob z foukaných skleněných perlí pro vánoční stromek se týká specifického druhu sklářského řemesla spojeného s vánočními tradicemi.

Jeho nositelem je rodinná dílna Rautis v Poniklé a venkovští foukači perlí a navlékači, kteří s dílnou spolupracují a společně vytvářejí tyto osobité vánoční ozdoby. Poniklá je tak jediným místem na světě, kde se dodnes toto tradiční perlařské řemeslo zachovalo.

První dílny na foukané perličky zde vznikaly už na konci 19. století a jejich výrobou se často živily celé rodiny. Způsob foukání perliček a výroby ozdob se od svého počátku příliš nezměnil.

Výhradně česká nominace tradiční krkonošské výroby vánočních ozdob uspěla napodruhé, před dvěma lety ji výbor nepřijal. Při rozhodnutí výbor poblahopřál České republice k příkladnému způsobu vypořádání připomínek, které vznesl ohledně této nominace v roce 2018, a na základě kterých byla nominace v revidovaném znění znovu předložena pro letošní hodnotící cyklus.

Výrobce skleněných ozdob funguje na stejném místě od roku 1902. Sklárna nabízí přes 20 000 vzorů, některé pocházejí z počátku minulého století. Největší zájem je o tradiční vzory, zejména hvězdy.

Zdroj: Na seznam UNESCO se dostala ruční výroba vánočních ozdob z foukaných skleněných perel ze Semilsky. Online. Wwww.irozhlasy.cz. 2020. Dostupné z: https://www.irozhlasy.cz/kultura/vytvarne-umeni/unesco-ponikla-vanocni-ozdoby_2012171454_pj. [cit. 2023-12-04].

Z vnitřních pravidel SeniorCentra Skuteč

Zdravotní a ošetrovatelská péče, aktivizační činnosti

Péče je klientům poskytována formou zdravotní péče, ošetrovatelské péče, ošetrovatelské rehabilitace a aktivizace, a to v rozsahu odpovídajícím jejich zdravotnímu stavu a potřebám. Péči poskytujeme v souladu s osobním cílem popsáním v individuálním plánu. Zdravotní a ošetrovatelská péče je poskytována nepřetržitě. Klientům poskytujeme pomoc při provádění osobní hygieny a běžných úkonů péče o svou osobu, každodenní úklid a praní prádla. Aktivizační činnosti jsou klientům pravidelně nabízeny, vždy záleží na volbě klienta, zda se nabízené aktivity zúčastní.

Denní hygienu provádějí klienti podle svých zvyklostí, přání a potřeby. Klienti dbají na dodržování zásad osobní hygieny jako základ zdravotní prevence. Ve vlastním zájmu pečují o čistotu šatstva, prádla, obuvi, udržují pořádek na pokojích, ve skříních, nočních stolcích a společných prostorách.

Kadeřnické a pedikérské služby zprostředkováváme na základě požadavků klienta.

Lékařská péče je zajišťována praktickým lékařem dle volby klienta. Docházejí k nám také specialisté v oborech psychiatrie, neurologie a kardiologie. V případě, že si klient přeje podávat léky zdravotním personálem, předloží při nástupu vedoucí zdravotní péče aktuální rozpis užívaných léků a léky, které si přináší sebou. Pokud si klient přeje ponechat své léky u sebe a užívat je sám, nese plnou odpovědnost za případné zhoršení zdravotního stavu, které vzniklo nesprávným užíváním léků.

Léky jsou zajišťovány prostřednictvím Poskytovatele nebo si je klienti mohou zajišťovat sami, případně prostřednictvím rodiny. V případě, že si klient zajišťuje léky sám nebo prostřednictvím rodiny, jsou mu v dostatečném časovém předstihu předány recepty s tím, že za včasné doplnění léků sám zodpovídá.

Léky a zdravotnické či inkontinenční pomůcky předepsané lékařem jsou hrazeny zdravotní pojišťovnou buď plně, nebo částečně. Případné doplatky léků, inkontinenčních pomůcek, případně volně prodejné léky a doplňky stravy dle přání klienta si klienti hradí z vlastních finančních prostředků. Zajištění léků a pomůcek mohou po dohodě a se souhlasem klienta zprostředkovat zaměstnanci, avšak u dodavatele, který je vybrán Poskytovatelem, přičemž hlavním kritériem je rychlá a bezproblémová spolupráce, komunikace, dodávka a distribuce na oddělení.

Pro klienty, kteří souhlasí s přípravou a podáním léků zdravotními sestrami, jsou léky průběžně doplňovány a uloženy v boxech označených jejich jménem, které jsou uloženy na sesterně zdravotnického personálu v uzamykatelných skříních.

Klientům je doporučeno využívat možnost preventivních prohlídek, vyšetření a ošetření v době nemoci a úrazů, dodržovat léčebný režim, doporučení lékaře a zdravotních sester a užívat předepsané léky. Pokud tato doporučení klienti nerespektují, nesou sami plnou odpovědnost za případné následky.

Změnu zdravotního stavu, potřebu lékařského vyšetření, příp. úraz oznámí klient službu konající zdravotní sestře, která situaci vyhodnotí a rozhodne o dalším postupu.

Doprovody na plánovaná odborná vyšetření zajišťuje rodina klienta (může zabezpečit i cestu, příp. doprovodit klienta přímo v ambulanci). O potřebě doprovodu je rodina klienta informována s dostatečným předstihem, předání informací zajišťuje denní sestra. V případě, že rodina není schopna doprovod klienta zajistit nebo se jedná o akutní stav, je doprovod realizován pracovníkem organizace (zpravidla rehabilitačním pracovníkem).

V případě hospitalizace klienta je bez průtahů informována kontaktní osoba. Informace poskytuje vedoucí zdravotní péče, příp. zdravotní sestra ve směně. Po dobu nepřítomnosti klienta (odjezd do nemocnice apod.) je pokoj uzamčen. V případě dvoulůžkového pokoje jsou věci při nepřítomnosti klienta uzamčeny do jeho skříně. Klíč od skříně je uložen na sesterně oddělení.

V případě úmrtí klienta je sloužící sestrou informována vedoucí zdravotní péče, která přivolá lékaře, ev. rychlou záchrannou službu. Po ohledání těla je vedoucí zdravotní péče (příp. zdravotní sestrou ve směně) bez průtahů informována kontaktní osoba.

Aby mohla kontaktní osoba převzít majetek zemřelého důstojným způsobem, je tato osoba informována o tom, že po dobu nejdéle 1 týdne bude majetek zemřelé osoby ponechán v jejím pokoji, tak aby mohlo dojít k jeho předání kontaktní osobě. Kontaktní osoba je povinna tyto věci odvézt ze zařízení. Pokud tak neučiní, budou věci zlikvidovány a úhrada za likvidaci bude požadována v dědickém řízení. Věci umístěné v trezoru na pokoji jsou předány osobě, kterou klient určil. Uložená finanční a hmotná depozita klienta postupujeme do dědického řízení.

Senioři v pohybu

Plavání



Plavání je pohyb, pomocí kterého se lidé a zvířata dokážou přemísťovat ve vodě pohyby vlastního těla bez kontaktu se dnem. Jazykové kodifikační příručky českého jazyka přiřazují stejnému výrazu i význam pasivní, tedy plování těles, přičemž sloveso „plování“

označují za zastaralou verzi téhož slovesa rovněž pro oba významy, aktivní i pasivní. Pro pohyb plavidel se oddělil samostatný pojem plavba, tvary slovesa plout se používají i pro plutí ledů.

První historické záznamy, ukazující, že lidé uměli plavat, pocházejí ze starověkého Egypta. Ve starověku nedosáhlo plavání vrcholu v Egyptě, ale v Řecku a Římě, kde bylo součástí vzdělání.

Ve středověku uváděl již německý kazatel Johann Rothe (cca 1360-1434) ve svém díle Ritterspiegel okolo roku 1410 plavání na zádech i na břiše jako jednu z dovedností přípravy k rytířství. U ostatních vrstev obyvatelstva nebylo plavání podporováno. K plavání se vrátili až humanisté, kteří studovali antická díla, ve kterých se dozvěděli o způsobech plavání. Na toto téma vznikla různá pojednání a v roce 1538 sepsal Nicolas Wynman první učebnici plavání. Tento sport získával čím dál více na oblibě, později začaly vznikat plavecké školy nebo byl zařazen do vyučování v běžných vzdělávacích institucích. V období romantismu nabylo plavání nového významu jako sportovní disciplína.

Prsa jsou v plavání jedna z plaveckých technik. Tento plavecký způsob připomíná plavání žab. Člověk plave na břiše, rukama se odráží do stran a zezadu se odráží nohama.

Během plavání **kraulem** se postava plavce nachází v téměř vodorovné poloze vzhledem k hladině, což má za následek minimální odpor. Během kraulu jsou pohyby vedeny tak, že nedochází ke vzniku brzdění plavce a jeho následný pohyb končetin jen dodává další rychlost a tím plavec rovnoměrně zrychluje. Kraul je nejrychlejší plavecký způsob, který existuje.

Motýlek se plave po břiše hlavou dolů. Po startu či po obrátkách je využíváno delfíního vlnění, které při dobře zvládnuté technice může pozitivně ovlivnit čas. Po vynoření z vody se vytahují obě ruce současně a pohybují se dopředu k hlavě a podél ní se vrací pod vodu. Následně se podél těla pohybují po co nejdelší dráze.

Zdroj: Plavání. Online. In: Wikipedia: the free encyclopedia. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001-. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Plav%C3%A1n%C3%AD>. [cit. 2023-12-04].

Krytý bazén Skuteč

Provozní doba bazénu (plavání pro veřejnost)		
pondělí		16.00 – 19.00 (18:00 – 19:00 pouze aqua aerobik)
úterý	6.30 – 7.30	14.00 – 19.00
středa	6.30 – 7.30	14.00 – 19.00
čtvrtek	6.30 – 7.30	14.00 – 19.00
pátek		14.00 – 19.00
sobota	9.00 – 11.00	13.00 – 19.00
neděle	9.00 – 11.00	13.00 – 19.00

Čas vyhrazený pouze pro seniory – každé úterý od 13 do 14 hodin.

Trénink paměti

Cvičení 1

Po dobu 2 minut se pokuste zapamatovat si rozmístění starých věcí na obrázku. Pak obrázek zakryjte a zkuste si vzpomenout, kde byl který ze všech 9 obrázků umístěn. Stejným způsobem pak postupujte i u obrázku B.

Obrázek A



Obrázek B



Cvičení 2

Co nejrychleji sečtěte hodnotu bankovek na následujících obrázcích A a B.

Obrázek A



> Celkem: _____ Kč

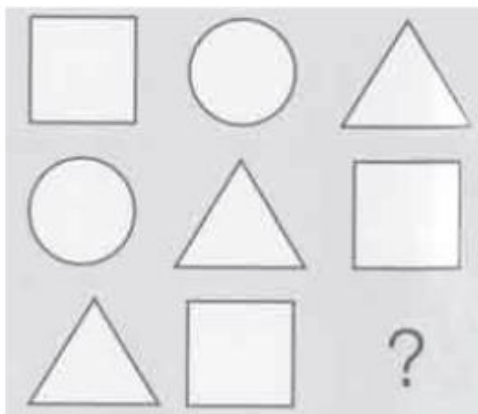
Obrázek B



> Celkem: _____ Kč

Cvičení 5

Který symbol patří místo otazníku?



Cvičení 6

Které písmeno v řadě logicky pokračuje?

Q	Z	E	Q	Z	F
Q	Z	G	?		

Cvičení 7

Které písmeno patří na místo otazníku?

A	B	A	C	A
D	A	E	A	?

Zdroj: <https://docplayer.cz/6126614-Pamet-a-intelligence-pamet-ukazky-cviceni-k-trenovani-ultrakratke-pameti.html>)

Správné řešení: 2A 2 300Kč, 2B 5 600Kč, 5 kolečko, 6H, 7F

Nabídka aktivit

Kondiční cvičení na židlích

se koná každý všední den od 9 hodin na rehabilitaci (budova DD) nebo v tělocvičně (budova PE).

Domácí dílna

se schází vždy v pondělí, ve středu a v pátek ve 13 hodin na 2. patře (budova DD).

Klub šikovných rukou

se schází každý všední den ve 13 hodin na 3. patře (budova PE).

Dámský klub

se schází v úterý ve 13 hodin na 2. patře (budova DD) nebo na hlavní jídelně (budova PE).

Pánský klub

se schází v úterý v 9.30 hodin na 2. patře (budova DD) nebo na 3. patře (budova PE).

Kinokavárna

se koná vždy ve čtvrtek od 13 hodin na hlavních jídelnách obou budov.

Relaxační místnost

Máte-li zájem o pobyt v relaxační místnosti, obraťte se prosím na aktivizační pracovnice.

Katolická mše

každou 3. sobotu v měsíci vždy od 9 hodin v knihovně budovy PE.

Bohoslužba slova

každou sobotu vždy od 9 hodin v knihovně budovy PE.

Zpravodaj vychází jako čtvrtletník SeniorCentra Skuteč.

Příspěvky můžete zasílat na email kasparova.lenka@scskutec.cz.