

Zpravodaj

SENIOR
CENTRUM
SKUTEČ



„Úspěch dne je v jeho ránu, úspěch roku je
v jeho jaru.“

Čínské přísloví

Obsah

Co nás čeká?	2
Z našich aktivit	3
Člověk	5
Nehmotné památky UNESCO	6
Z vnitřních pravidel SeniorCentra Skuteč	8
Senioři v pohybu	11
Trénink paměti	13
Nabídka aktivit	16

Co nás čeká?

31. 3. 2023	8.30	Velikonoční výstava
3. 4. 2023	10.30	výbor obyvatel (hlavní jídelna DD)
26. 4. 2023	14.00	pálení čarodějnic (KV Band)
15. 5. 2023	10.30	výbor obyvatel (knihovna PE)
5. 6. 2023	10.30	výbor obyvatel (hlavní jídelna DD)

Dle počasí a provozních možností výlety po okolí.
Každý sudý čtvrtek dopoledne canisterapie.

O aktuálních aktivitách vás budeme průběžně informovat.

Pokud máte zájem o zajištění nákupu, sepište si prosím na lístek se jménem nákupní seznam a doneste jej v úterý (budova PE) nebo ve středu (budova DD) do kanceláře sociální pracovnice.

Z našich aktivit



Masopust





Z našich aktivit





Canisterapie

Člověk

Člověk si nemůže
vybudovat štěstí
na neštěstí druhého.
Člověk je snesitelný
jen s láskou.

Život je krásný,
láska také.

Člověk, který nezažil lásku,
neví, o co přichází.



Jiří Hanzl
klient SeniorCentra Skuteč

Nehmotné památky UNESCO

Slovácký verbuňk



Slovácký verbuňk je mužský lidový tanec ze Slovácka. Od roku 2005 je zapsán organizací UNESCO na seznam Mistrovských děl ústního a nehmotného dědictví lidstva.

Tanec má předem daný přibližný rámec (zrychlující tempo, gradace tanečních prvků), avšak z velké části je jeho provedení závislé na improvizaci tanečníka. Tančí jej pouze muži při cimbálové muzice nebo dechovce. Tanečník nejprve zazpívá jednu z verbuňkových písní, poté následuje instrumentální přehrávka, při níž

tanečník tančí s rukama nad hlavou. Mezi nejčastější taneční prvky patří poskoky, výskoky, podřepy, otočky a tlesky rukama. Zpívané a tančené sloky se střídají, s rostoucím tempem narůstá i množství provedených tanečních prvků. Verbuňk může tančit jeden tanečník jako sólo, často však tančí i více mužů současně, každý ovšem tančí individuálně, nezávisle na ostatních, a snaží se předvést co nejnáročnější a nejzajímavější kombinaci všech náročných prvků – cifrování. Tanec vyžaduje (vedle dobré kondice, jež je základním předpokladem) cit pro rytmus a gradaci hudby, znalost lidových písní a samozřejmě hluboké zaujetí. Říká se, že verbuňk se nedá naučit a že se slováckí chlapci rodí s verbuňkem v krvi. Významnou roli v jeho osvojení hraje prostředí, kde jde o běžnou součást života.

Název tance lze odvodit z německého werbung (vedle nejznámějšího významu „reklama“ také „najímaní“ nebo „ucházení se“), potažmo verbování (původně získávání nových vojáků). Podle historických pramenů se tímto tancem loučil odvedenec před odchodem na vojnu – dával jím najevo, že je schopen náročné vojenské služby a snažil se zapůsobit na dívky. Později se tanec, který převzali i dospělí muži, začal tančit i při jiných příležitostech

a stal se součástí různých slavnostních událostí. Je velmi oblíbený dodnes, na Slovácku ho muži tančí při každé příležitosti (hody, fašank, vinobraní, folklórní slavnosti, běžné taneční zábavy).

Verbuňk původně vznikl jako cifrování tanečníků u muziky, a jeho provedení záviselo zejména na improvizačních schopnostech tanečníka – tento tanec tak nikdy neměl jednotnou formu. V posledních letech panuje trend rozřazování různých provedení dle etnografických subregionů, podlužácký verbuňk je tedy vzletný a bohatý na efektní prvky, zato např. hornácký verbuňk úsporný a nenáročný na prostor. V minulosti se však verbuňky oblastně nelišily – k tomuto členění dochází až v posledních desetiletích v souvislosti s vytvářením kvalitativních kritérií, podle kterých se posuzují výkony tanečníků ve verbířských soutěžích.

Přestože jednotlivé druhy verbuňků nejsou nikde písemně zaznamenány, na soutěžích se rozlišují tyto verbuňky:

- podlužácký,
- hanáckoslovácký,
- hornácký,
- dolňácký
 - strážnický,
 - kyjovský,
 - uherskohradištský,
 - uherskobrodský.

Se zařazením verbuňku konkrétní etnografické podoblasti Slovácka přímo souvisí i kroj tanečníka a výběr písně včetně odpovídajícího nářečí.

Ačkoliv je verbuňk ryze mužský tanec, v posledních desetiletích v některých vesnicích (na Kyjovsku) vedle mužských tanečníků tančí i dívky jednoduché kolesové tance.

Zdroj: Slovácký verbuňk. In: Wikipedia: the free encyclopedia [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2023-03-23]. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Slov%C3%A1ck%C3%BD_verbu%C5%88k

Z vnitřních pravidel SeniorCentra Skuteč

PROSTŘEDÍ A PODMÍNKY část I

Ubytování

Ubytování je poskytováno ve dvou bezbariérových budovách, a to ve středisku DD a ve středisku PE. Budovy jsou situovány v klidné části města Skutče, nedaleko hlavní komunikace, supermarketu a autobusové zastávky. Celková kapacita služby Domov pro seniory je 115 lůžek, kapacita služby Domov pro osoby se zdravotním postižením je 30 lůžek. Vlastníkem obou budov je zřizovatel SeniorCentra Skuteč, kterým je Město Skuteč.

Ve středisku DD jsou jednolůžkové a dvoulůžkové pokoje. Pro Domov pro seniory je vyhrazeno 47 lůžek, pro Domov pro osoby se zdravotním postižením je vyhrazeno 30 lůžek. Pokoje jsou koncipovány jako bytové buňky, každá buňka je tvořena dvěma pokoji, je obsazena 2-3 obyvateli a je vybavena sociálním zařízením. Ke všem pokojům ve středisku DD náleží balkon.

Ve středisku PE je 18 lůžek na jednolůžkových pokojích, 40 lůžek na dvoulůžkových pokojích a 10 lůžek na apartmánových pokojích (dva jednolůžkové pokoje vedle sebe, přičemž jeden z nich je průchozí do druhé místnosti). Každý pokoj má vlastní sociální zařízení. K většině pokojů ve středisku PE náleží balkon.

Společně ve dvoulůžkových pokojích a apartmánech mohou být ubytovány manželské páry, partneři a osoby, které potřebují sociální kontakt. Spolubydlící jsou ubytováni tak, aby jim společné soužití vyhovovalo. Je žádoucí, aby dvoulůžkový pokoj nebo apartmán obývali dva klienti.

Apartmány jsou přednostně určeny pro manželské a partnerské dvojice. V případě odchodu nebo úmrtí jednoho z partnerů má Poskytovatel právo obsadit uvolněné místo jiným klientem.

Stěhování klientů je možné na žádost klienta, anebo při havarijních situacích (stavební úpravy, havárie tepla, požár apod.). Klienti jsou při havarijních situacích přestěhováni pouze na dobu nezbytně nutnou.

Všechny pokoje jsou vybaveny signalizačním zařízením a nábytkem (polohovací lůžko, noční stolek, šatní skříň, stůl a židle). Klient si může vzít s sebou k pobytu varnou konvici, rádio, televizi, menší lednici (do 60 l), dále věci připomínající domov (drobný nábytek, hodiny, obrazy, květiny apod.).

Ve výjimečných a odůvodněných případech může vedení SeniorCentra Skuteč povolit používání také jiných spotřebičů, za jejich používání je vybírán poplatek podle platného ceníku fakultativních služeb.

Pokud by používáním spotřebičů byla ohrožována bezpečnost, zdraví nebo majetek, může Poskytovatel používání těchto spotřebičů zakázat.

Na obou budovách jsou k dispozici centrální koupelny.

Kromě pokoje může klient užívat společně s ostatními klienty jídelny, společenské místnosti, knihovnu, tělocvičnu, sociální zařízení na chodbách, společné a venkovní prostory (zahradu, pergoly, ...).

Klienti jsou povinni podle svých schopností pečovat o osobní hygienu, čistotu svého prádla, obuvi apod. Klienti musí dodržovat zásady všeobecné hygieny i v celém areálu.

Není dovoleno chovat na pokojích domácí zvířata. Výjimku tvoří společné prostory, kde se souhlasem ředitele mohou být křečci, drobné ptactvo apod.

Vstup do pokoje klientů

Při vstupu do pokoje klienta personál zaklepe a počká na odezvu ke vstupu. V případě, že není odezva ze strany klienta, znovu zaklepe, a pokud opět chybí odezva, smí vstoupit do pokoje klienta i bez jeho souhlasu. Není-li klient v pokoji přítomen, vstupují do pokoje klienta zaměstnanci dva (a to pouze v nezbytně nutném případě). Pokud zdravotní stav klienta vyžaduje jeho pravidelné kontroly, mohou zaměstnanci vstupovat do pokoje sami. Povinnost zaklepat se tím ale neruší. Klient má právo toto pravidlo odmítnout. Pokud se tak stane, je to zaznamenáno v jeho individuálním plánu.

Je nepřípustné, aby bez přítomnosti klienta do jeho pokoje kdokoliv vstupoval. Bez přítomnosti klienta může do jeho pokoje vstupovat pouze kontaktní osoba (nepřeje-li si klient jinak), a to za přítomnosti personálu. Pokud z pokoje cokoliv odnáší, je o tom pořízen zápis, který je poté uložen u šatního lístku klienta. V zápise je uveden soupis odnášených věcí, čas, podpis kontaktní osoby a svědka.

Prohlídka pokojů cizími osobami bez souhlasu klientů není možná. Výjimku tvoří pracovníci revizních a kontrolních orgánů. Cizí osoby se při prohlídce pohybují pouze v doprovodu klientů nebo pracovníků. Vstup do provozních prostor je klientům umožněn pouze se souhlasem ředitele.

Soužití klientů

Všichni klienti, pracovníci i návštěvy jsou povinni chovat se tak, aby nenarušovali vzájemné soužití a dobré vztahy.

Doba nočního klidu je stanovena od 22 do 6 hodin. V této době musí být zachováván klid, zejména ztlumen zvuk televizorů, rozhlasových a dalších přístrojů.

Senioři v pohybu

Pétanque



Pétanque (koulená) je francouzská společenská hra pro dvě 1-3členná družstva, která se snaží umístit koule co nejbližší k cíli, který tvoří dřevěná kulička, tzv. prasátko. Princip hry je velmi jednoduchý, ale dokonalé zvládnutí techniky a taktiky vyžaduje pravidelný trénink.

Výraznou předností této hry je to, že ho může hrát prakticky každý a prakticky kdekoliv (terén hřiště je libovolný). Koulové sporty patří mezi sporty uznané Mezinárodním olympijským výborem, na Světových hrách se objevují od roku 1985.

Pétanque je hra, která má svůj původ ve francouzském středomoří. Koulové sporty však historicky sahají až do starověku. Svou podobu hra získala ve starém Římě. První oficiální pravidla byla vydána roku 1907 a první dlouhodobá soutěž byla uspořádána roku 1910 ve Francii ve městě La Ciotat.

Ke hře jsou potřeba duté kovové koule (ocel a různé slitiny) o průměru 70 až 80 mm a malá dřevěná kulička. Váha koulí nesmí překročit 800 g. Malá dřevěná kulička, tzv. „cochonnet“ (prasátko) má průměr 30 mm. Terén pro pétanque není v pravidlech přímo určen. V tom je kouzlo hry. Hráči se musí vyrovnat s nástrahami jakéhokoliv povrchu. Nejčastěji je ovšem vidět povrch podobný cestičkám v parku (udusaný písek). Rozměry hřiště by se měly pohybovat kolem 4×15 m.

Proti sobě mohou hrát dva hráči nebo dvě družstva o dvou nebo třech spoluhráčích. Ve hře „hráč versus hráč“ má každý 3 koule. Ve hře „dva hráči versus dva hráči“ má každý z hráčů opět tři koule.

První družstvo je určeno hozením mince nebo dohodou. Hráč ze začínajícího družstva vybere startovní místo tak, že na zem nakreslí

kruh, ze kterého se následně budou házet koule. Hráč nahodí prasátko do vzdálenosti 6 až 10 m. Poté tento hráč hází svoji první kouli co možná nejblíže k prasátku. Obě hráčovy nohy musí zůstat v kruhu, dokud se koule nedotkne země. Protihráč se postaví do kruhu a snaží se hodit svoji kouli blíž k prasátku. Může tak učinit i vyražením soupeřovy koule nebo prasátka.

Vždy hází družstvo, které prohrává až do doby, než se ujme vedení nebo spotřebuje veškeré koule. Když už družstvo nemá koule, hráči druhého družstva házejí své zbývající koule. Hráči v družstvu se mohou libovolně střídat – pořadí není určeno. Nemohou si však předávat koule.

Body za jedno kolo se počítají ve chvíli, kdy ani jedno družstvo nemá žádné koule. Vítězné družstvo získává jeden bod za každou kouli, která je blíže prasátka než první nejbližší koule poražených. Tzn., že jeden bod dostane družstvo, co má kouli nejblíže ke košonku plus jeden bod za každou další kouli, co je nejbliž.

Hráč družstva, které vyhrálo předchozí kolo, hází prasátko z místa, kde ležel v závěru hry. Vítězem je družstvo, které získá celkové skóre 13 bodů.

Kouli před odhodem držte zásadně v dlani (tj. celou rukou, nejen prsty) a ruku mějte hřbetem nahoru. Při odhodu pak "rozbalujete" ruku a poslední, co kontroluje směr vaší koule, jsou konečky prstů. Jen tak můžete dokonale kouli ovládat.

K tomu, aby hráč přiblížil svou kouli co nejblíže dřevěné kuličce, lze použít různou strategii – přímým hodem se snaží umístit svou kouli co nejblíže dřevěné kuličce, snaží se vyrazit soupeřovu kouli, která je nejbliž dřevěné kuličce, zasáhnout dřevěnou kuličku a posunout ji do takového místa, že rázem jsou vlastní koule blíže než soupeřovy.

Zdroj: Pétanque. In: Wikipedia: the free encyclopedia [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2023-03-24]. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/P%C3%A9tanque>

Trénink paměti

Přesmyčky rostlin

Přeskupte pímena tak, aby z každé skupiny písmen vznikl název rostliny.

SIRNAC
KARTIPONE
LPTEKRÍČ
DEMÁKRSIAKS
ZŘETLAKA
ŘEMCODEN
GENBEÓI
LÁPTNUI

*Řešení: narcis, kopretina, petrklič, sedmikráska, třezalka, modřeneč,
begonie, tulipán*

Skrývačky

V následujících větách jsou ukryty názvy barev.

Kromě ovce i jehně dává maso.
Každého člověka vábí láska.
Příjemný večer náhle skončil.
Vozovka byla místy mokrá.
Na baru dává číšník hostovi vodku.
Přinesl Dáše dárek.
Zalila všechny květiny.
Přivezla tátu domů.

Řešení: hnědá, bílá, černá, okř, rudá, šedá, lila, zlatá

(zdroj: SUCHÁ, Jitka, *Cvičení paměti pro každý věk*. Praha: Portál, 2012, ISBN 978-80-262-0140-3)

Rodová a druhová jména živočichů

Přiřad'te rodové jméno z levého sloupce a druhové jméno z pravého sloupce tak, aby společně vytvořila obecně známý název živočicha.

1. včela	A. obojživelný
2. hroznýš	B. smrtihlav
3. hroch	C. dvouhrbý
4. krokodýl	D. guanako
5. levhart	E. obrovský
6. medvěd	F. nilský
7. prase	G. šatní
8. velbloud	H. mniška
9. lama	I. bramborová
10. žralok	J. australská
11. veš	K. fenyklový
12. mandelinka	L. medonosná
13. lenochod	M. královský
14. ježura	N. lední
15. lišaj	O. sněžný
16. otakárek	P. bradavičnaté
17. plejtvák	Q. lidožravý
18. bekyně	R. dvoupřstý
19. bourec	S. morušový

Řešení: 1L, 2M, 3A, 4F, 5O, 6N, 7P, 8C, 9D, 10Q, 11G, 12I, 13R, 14J, 15B, 16K, 17E, 18H, 19S

(zdroj: SUCHÁ, Jitka, *Zábavné kvízy pro každý věk*. Praha: Portál, 2015, ISBN 978-80-262-0809-9)

Sudoku

	5	2			6			
1	6		9					4
	4	9	8		3	6	2	
4						8		
	8	3	2		1	5	9	
		1						2
	9	7	3		5	2	4	
2					9		5	6
			1			9	7	

Cílem hry je doplnit chybějící čísla 1 až 9 v předem dané předvyplněné tabulce. Tato tabulka je rozdělená na 9×9 polí, která jsou seskupena do 9 čtverců (3×3). K předem vyplněným číslům je potřeba doplnit další čísla tak, aby platilo, že v každé řadě, v každém sloupci a v každém z devíti čtverců byla použita vždy všechna čísla jedna až devět. Pořadí čísel není důležité. Čísla se nesmí opakovat v žádném sloupci, řadě nebo v malém čtverci.

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.