

# NAŠE STŘÍPKY



Vydává: Sociální služby pro seniory Olomouc, Zikova 618/14

Chráněné bydlení

Zřizovatel organizace: Olomoucký kraj

Zpravodaj je vydáván výlučně pro vnitřní potřeby vydavatele

číslo: 28/2015

ZDARMA

ročník XI.



Milí přátelé,

všichni už se těšíme na krásné letní dny a na vše, co k tomuto optimistickému období patří. Sluneční paprsky nám zvednou náladu, příjemně nás prohřejí a dobijí nás patřičnou energií.

Samozřejmě nesmíme zapomínat na pitný režim, vzdušný oděv a pokrývku hlavy.

Náladu nám budou trochu kazit stavební práce na budově ředitelství. Omlouvám se za případný hluk, který Vás může někdy rušit a připomínám, abyste se nepohybovali po staveništi a v budově ředitelství byli při průchodu maximálně obezřetní.

Uživatelé, kteří jsou v chráněném bydlení již delší dobu si jistě pamatují na změny, které nám čas přinesl. Mezi největší akce patří povodní zničené suterénní prostory a jejich přeměna na klubové místnosti, vytvoření oplocené zahrádky na východní straně budovy, výměna obou výtahů, rekonstrukce koupelen a toalet, výměna kuchyňských linek v polovině obytných jednotek. Dalšími změnami k lepšímu jsou oprava prádelenského provozu včetně instalace dvou prokládacích praček, výměna všech oken a vstupních dveří a v neposlední řadě zateplení budovy a oprava lodžii. V minulých letech se toho pro komfort bydlení v chráněném bydlení udělalo opravdu hodně.

Závěrem bych vám ráda popřála, abyste si bydlení v našem zařízení užívali a byli zde vždy spokojeni.

Ludmila Koupilová



Milí přátelé,

V letošním roce jsme přivítali 7 nových uživatelů, 5 žen a 2 muže, kteří si zatím zvykají na nové prostředí, nové sousedy a život v novém domově. Protože bychom chtěli, aby se zapojili i do aktivit, pořádaných pro Vás, připomeňme si, co se v našem zařízení letos uskutečnilo.

Pravidelně probíhají oblíbené kluby, ze kterých si můžete vybrat:

**v pondělí** - klub společenských her a klub šití,

**v úterý** - klub dobré pohody,

**ve středu** - klub vaření a pěvecký klub Zpěvanky,

**ve čtvrtek** - klub čtenářský a klub zdravého životního stylu a procvičování paměti,

**v pátek** - klub rukodělných dovedností a základů keramiky.

V tělocvičně probíhá 2x týdně skupinové kondiční cvičení s hudbou a 1x za měsíc cvičení vsedě podle M. Šelnerové, kterého se mohou zúčastnit i méně mobilní uživatelé.

Denně můžete individuálně využívat PC v místnostech č. 114 v suterénu, č. 800 v 7. poschodí a tělocvičnu ke cvičení na rotopedu nebo jiném nářadí.

Ve společenské místnosti se každý měsíc koná konzultační odpoledne s ředitelkou organizace, kde se projednávají záležitosti, související s Vámi a Vaším pobytem v chráněném bydlení.

Kromě těchto činností se v prvním pololetí uskutečnilo několik zajímavých akcí, které připomínáme:

**V lednu** se uskutečnilo na zahrádce **Novoroční punčování** a účastníci se mohli ohřát u venkovního teplometu, věnovaného hejtmanem Olomouckého kraje.

**V únoru** se konala ve společenské místnosti přednáška „**Povídání o Nepálu**“ s promítáním fotografií a tradiční **Maškarní bál** s hudbou, tancem a soutěží o nejhezčí masku.

**V březnu** se uskutečnila ve společenské místnosti **Přednáška Centra Semafor** „Silniční provoz a jeho úskalí pro seniory“ s promítáním dopravních situací, **Oslava MDŽ** se Zpěvankami, a **Přednáška „Moje putování po Americe“** cestovatele z řad uživatelů CHB.

**V dubnu** se sešli uživatelé v klubovně na svátečním **Velikonočním posezení** v klubu dobré pohody a uskutečnil se **Prodej medu** pana Kubeše a **Prodej léčivé kosmetiky** v koridoru CHB.

**V květnu** se uskutečnila **Oslava Svátku matek** s kulturním programem dětí MŠ Radova a **Kácení máje** s grilováním makrel na zahrádce.

**V červnu** se sešli uživatelé v tělocvičně a na zahrádce u několika **Sportování a grilování**.

Pokud máte jakoukoliv připomínku, námět, stížnost apod. k dění v CHB, sdělte nám to ústně nebo písemně. Připomínáme, že v suterénu se nachází **schránka důvěry**, kterou můžete pro sdělení svých podnětů a námětů využít.

Těšíme se na další setkávání s Vámi.

Marcela Bohatá, sociální pracovnice

**Vážení přátelé,**

zdravím Vás na začátku nejkrásnějšího měsíce v roce.

Květen – to jsou rozkvetlé louky a zahrady, krásná rána plná zpěvu našich opeřenců, plná vůní rozkvetlých stromů, plná slunce.

A tak, proč nemít dobrou náladu a taky si nezaspívat?

Zpěvanky to je váš pěvecký sbor, který reprezentuje na svých koncertech Chráněné bydlení Zikova Olomouc. Nemáte chuť se přidat? Nechcete si s námi společně zaspívat?

Naše vystoupení:

<b>Leden</b>	ČČK Olomouc
<b>Únor</b>	Odborný léčebný ústav Paseka – koncert pro pacienty a zaměstnance
<b>Březen</b>	Mezinárodní den žen – koncert Zikova
<b>Duben</b>	Hradec Králové – koncert pro seniory Předání Čestných uznání – Primátor města Olomouce Krajský úřad – Olomouc
<b>Květen</b>	Jubilanti Nové Hodolany /2x/ Svátek Matek – Zikova Svátek Matek – Rooseveltova

Velkým svátkem pro náš seniorský sbor Zpěvanky byl 9.duben 2015. Tohoto dne jsme obdrželi od primátora města Čestné uznání za desetiletou práci současného sboru a k 15. výročí zrodu Sboru Zpěvanky. Všichni jsme si toto uznání zasloužili. Když se ohlédnu zpět – bylo to téměř 300 koncertů, kterými jsme přinášeli radost účastníkům a posluchačům.

Také já se přidávám k poděkování členům sboru za jejich píli a nadšení se kterým jsme nacvičovali stále nové a nové písně.

**Ocenění obdrželi :**

Sbormistryně - Mgr. Jaroslava Slepíková

Členové - Josef Majer, Jarmila Burgetová, Miloslav Gerža, Miluše Kolaříková, Olga Nápravníková, Květoslava Šindlerová, Věra Janišová, Božena Sachrová, Božena Zahradníčková, Jiřina Zárubová,

Z důvodu nemoci ukončily členství ve sboru paní Burgetová, paní Kolaříková /Domov pro seniory Prostějov/ a paní Sachrová. Děkuji jim za vzájemnou spolupráci a přeji hodně zdraví.

Před námi je úkol dál pracovat pro vlastní potěšení i pro potěšení a radost našich posluchačů. Ale také se pokusit o doplnění sboru novými členy, kteří by měli chuť si zaspívat.



K nastávajícím letním dnům přeji vám všem mnoho zdraví, dobré pohody, vzájemného porozumění a přátelství.

Vaše Mgr. Jaroslava Slepíková

*Máji, máji, zavoň kvítím, až já v louce cvrčka chytím  
mámě bude zpívat sladce – pod okny i na zahrádce.  
Zpívejme s ním, lidé, v máji všude cvrčci vyhrávají.  
Slunce, skřivani i včely, o tu písničku se dělí.  
Je v ní láska, mír a světlo, všechno co kdy hrálo, kvetlo  
a té lásky je nám třeba – jako slunce, jako chleba.*

/Jan Čarek/



## Spánek

Málo spíte a relaxujete? Zahráváte si se svým zdravím. Možná jste o tom nikdy takhle nepřemýšleli, když jste se ráno vzbudili unavení po čtyřech hodinách spánku, nicméně je to tak: dlouhodobý nedostatek spánku, neboli spánková deprivace může vážně ohrozit vaše zdraví a dokonce život. Už po několika nocích bez dostatečného odpočinku dochází k výraznému narušení metabolismu, oslabení imunitního systému a omezení schopností mozku zvládat stresové situace a zpracovat nové informace.

Z dlouhodobého hlediska se vlivem nedostatku spánku zvyšuje riziko srdeční příhody, vzniku nádorových onemocnění nebo závažných poruch myšlení a paměti. Hrozí i cukrovka nebo obezita. Podle některých lékařů může spánková deprivace vést až k nejčastější formě demence, k Alzhemierově chorobě. No a víte, proč jsou chronicky nevyspalí lidé podráždění a depresivní? Odborníci zjistili, že kvalitní spánek uvádí do rovnováhy emoce, což se pak odráží v naší duševní pohodě. Nedostatkem spánku ovšem neriskujeme jen své zdraví, můžeme být nebezpeční i svému okolí.



### Normální spánkový cyklus má 5 fází

Tento cyklus se během noci několikrát opakuje, obvykle 4 až 5 krát. Procenta uvádějí, jakou část zabírá ta která fáze z jednoho cyklu. Za začátku převládá fáze hlubokého spánku, s postupem noci se ale zvyšuje podíl REM spánku /REM = rychlé pohyby očí/ Nejdelší fáze REM spánku je v cyklu před probuzením.

### 4-5% ospalost a usínání

Svaly se pomalu uvolňují, občas cítíme záškuby a mírné svalové křeče. Mozek vysílá velmi pomalé vlny. Objevují se těkavé myšlenky a polosny. Fáze trvá 5 – 10 minut.

### 45-55% lehký spánek

Zpomaluje se srdeční tep, klesá tlak i tělesná teplota, vzniká rytmická mozková aktivita. Odpoutáváme se od reality okolního světa, ale pořád je snadné vzbudit nás. Trvá asi 20 minut.

### 4-5% hluboký spánek

Mozek vysílá velmi pomalé vlny /Delta vlny/, tělo regeneruje. Startuje proces léčení nemocí, hojí se rány, obnovují se poškozené tkáně těla. V této fázi je těžké člověka probudit.

### 12-15% velmi hluboký spánek

Mozek rytmicky pracuje, svaly jsou velmi uvolněné. Pokračuje regenerace. Tělo i mysl nabírají většinu energie na další den. Fáze trvá si 30 minut.

### 20-25% REM spánek

Aktivita mozku je zvýšená, zatímco svaly jsou nejvíce uvolněné. Náš mozek si pravděpodobně „rovná myšlenky a vjemy“ vyhodnocuje, co je důležité, a to pak uloží do paměti.

### Vypněte mozek

Mozek potřebuje kvalitní spánek velmi nutně. Proč? Zbavuje se během něj toxických látek, které se v něm nahromadili přes den. Ukládá také do paměti důležité informace. Jednotlivá mozková centra absolvují ve spánku „opakovací lekce“, během kterých si zrychleně přehrávají důležité denní události. Nedostatek spánku proto naši paměť zhoršuje, a nejen ji. Mozek člověka, který nemá dostatek spánku se mnohem hůř koncentruje, nepřesně vyhodnocuje situace a dělá chybná rozhodnutí.

**Mozek je řídicí orgán nervové soustavy. Aby nás uspal, produkuje jeho část, epifýza, hormon melatonin, který se navíc podílí na regeneraci a zpomaluje stárnutí.**

### Tipy pro lepší spaní

- Dobře vyvětrejte a nepřetápějte, teplota v místnosti by měla být maximálně 19°C.
- Nenechte se rušit světlem z ulice a ztlumte ho hustými závěsy nebo nastavitelnými žaluziemi.
- V posteli nesledujte televizi, nepracujte na notebooku, nečtěte a ani nic neposlouchejte.
- Nikdy nechoďte spát hladoví. Dejte si nějaké lehké zdravé jídlo, a to zhruba dvě nebo tři hodiny před usnutím.
- Spěte v něčem pohodlném a volném.
- Mějte své rituály. Jedním z nich by mohlo být nastavení budíku. Nejlepší je ten z ručičkami, ale dejte pozor na hlasité tikání. U digitálních budíků volte červenou barvu čísel na displeji.
- Pokud nemůžete patnáct a déle minut spát, vstaňte a běžte dělat něco jiného.
- Máte – li problém s usnutím, nechoďte spát přes den.
- Snažte se chodit spát a také vstávejte, vždy ve stejnou dobu.

### Zdravé domácí hranolky

#### Řepové hranolky s dipem

Na 4 porce potřebujete: 3 středně velké červené řepy, 4 lžíce oleje, sůl, pepř, lžičku uzené papriky.

Postup:

Do mísy nalejte olej, přidejte sůl, pepř a uzenou papriku, což je koření, pro které nejspíš budete muset zajít ke kořenářce nebo na trh (ale využijete ho třeba později také na kuřecí stehna nebo do pomazánek). Řepu oloupejte a nakrájejte na hranolky. Ty pak jen obalte v olejové marinádě, poskládejte na plech a rozložte na plech s pečícím papírem. Pečte při 180°C asi 35 minut. Řepu nemusíte nijak předvařovat. Stačí ji nakrájet a upéct

#### Balzamikový dip

Potřebujete: 200 g majonézy, 1 lžíci balzamického octa, sůl, pepř.

Postup:

Není co řešit, vše jednoduše smíchejte.



#### Celerové hranolky s rajčatovou omáčkou

Na 4 porce potřebujete: 1 středně velký celer, sůl, pepř, tymián, 4 lžíce oleje.

Postup:

Do mísy nalijte olej, přidejte sůl, pepř i lístky tymiánu. Celer očistěte a nakrájejte na hranolky.

Ty už jen stačí obalit v tymiánovém oleji, rozložit na plech s pečícím papírem a péct při 180°C asi půl hodiny.



#### Rajčatová omáčka

Potřebujete: 100 g loupaných konzervovaných rajčat, snítku rozmarýnu, sůl, pepř, lžičku cukru

Postup:

Rajčata dejte do misky, přidejte nasekaný rozmarýn, sůl, pepř i cukr a základ rozmělněte tyčovým mixérem. Hotovo!



## Stavění Májky

Májka se stavěla den přes svátkem apoštolů Filipa a Jakuba tzn. 30. dubna. Dnes je jejich svátek posunutý, přesto se stále noci z posledního dubna na 1. máje říká Filipojakubská noc.

Májku podle tradice mají stavět neženatí mládenci a její vršek zdobit nevdané dívky. To už za mě neplatilo a stavění se účastnili všichni, komu se chtělo. Naopak bylo žádoucí, aby alespoň ten kdo organizoval samotné vztyčení máje byl dostatečně zkušený, protože to byla nebezpečná operace.

Májky se stavěly v centru obce, na fotbalovém hřišti, u restaurací a podobně. Někdy měla jednu společnou májku vesnice, někdy každá její část - třeba Horní konec měl jednu a Dolní konec druhou. U nás většinou stavěli obecní májku Sokoli (tradiční sportovní spolek) na fotbalovém hřišti a my z Horního konce jsme měli májku svoji, před restaurací, kde se naše část vesnice scházela na společenské akce.

Na místě vztyčení se vykopala jáma. Vrchol májky se ozdobil pentlemi z barevného krepového papíru. Na vršek se také přivazoval nějaký předmět, třeba láhev s alkoholem, plyšová hračka apod.

Kmen se vztyčoval pomocí lan, žebříků a svázaných překřížených tyčí. Vztyčení bylo nebezpečné, sám jsem viděl několikrát májku při stavění spadnout. Nikdy se však nikomu nic nestalo a ani jsem o žádném úrazu neslyšel. Vztyčování musí někdo zkušený řídit, je nutné aby ten člověk měl respekt a všichni ho musí poslouchat.

Postavený kmen se zajistil kameny a do země zabítymi dřevěnými kůly.

Májka se do rána hlídala. Někdy se pokoušeli jí lidé z vedlejších vesnic nebo stavitelé konkurenčních májek postavený strom porazit a ukrást vršek. To pak byla velká ostuda a bylo nutné vršek vykoupit zpět. Výkupné bývalo vysoké. Pokud se vršek nevyplatil, pak se nemohla uskutečnit tancovačka, která se pořádala k příležitosti kácení máje. Jak už jsem se zmínil, nepamatuji úraz vzniklý při stavění májky, při pokusech o její krádež ale k úrazům docházelo. Mladí kluci se občas porvali nebo docházelo k drobným zraněním při následných honičkách.

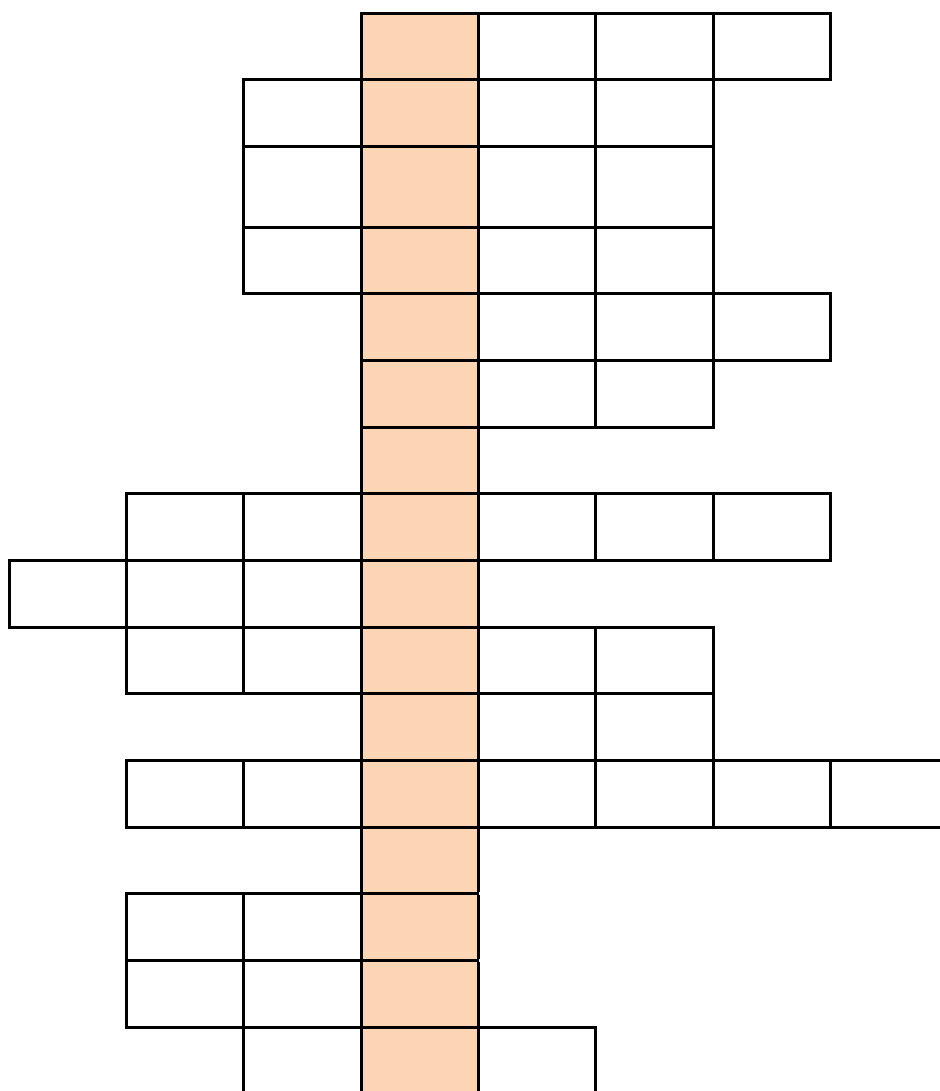
Na konci května se májka kácela. Kácení se dělo většinou v sobotu. Kácení máje byla velká slavnost, které se účastnilo mnohem víc lidí než stavění. Pořádala se tancovačka. Z kácení májky a s tím spojené taneční zábavy hodně profitoval hospodský, který právě z toho důvodu inicioval a i nějakou tou lahvičkou nebo pivem sponzoroval její stavění.

Od té doby se začaly venku provozovat letní taneční zábavy – kácení máje vlastně zahajovalo jejich sezónu.



z historie

# křížovka



DŮM

NÁPOJ  
LETNÍ  
OBYDLÍ

MOCCA

POKRM

PRVNÍ ŽENA

DÍVČÍ JMÉNO

LÁN

ŘEKA

OPAK DNE

PÍSKAT

PŘEDLOŽKA

VIDINA

TMEL