

POMNĚNKA

Vydání 8
Leden/2024

SeneCura SeniorCentrum Kolín



OBSAH

Úvod	3
O nás	3
Na slovíčko s ředitelkou	4
Seznámení se signalizačním zařízením	6
Aktivity na domově	8
Tvoření dekorativních výrobků z papíru	8
Sbor Rozmarýn – ohlédnutí za minulým rokem	11
Gurmánské týdny	14
Letem rokem v obrazech	18
Tradiční slavnosti	18
Výlety	22
Hudební vystoupení	27
Kulturní zážitky	31
Ježíškova vnučata	32
Závěr	33



ÚVOD

Milí čtenáři,
právě v rukou držíte osmé vydání našeho časopisu, nebo chcete-li zpravodaje. Naším cílem a zároveň přáním je, abyste jeho prostřednictvím mohli získávat informace o Domově, ve kterém žijete, abyste věděli o novinkách i plánech toho, co nás čeká.

Dále by měl časopis sloužit i jako rekapitulace toho, co se za minulé období u nás přihodilo.

Věříme, že se vám bude náš zpravodaj líbit a naleznete v něm něco, co vás potěší a třeba i zahřeje u srdce.

Přejeme vám příjemné čtení.



KRÁTCE O NÁS

SeniorCentrum SeneCura je v provozu od roku 2017. V současné době zde žije 95 klientů. Počet zaměstnanců je 59.

Naše motto **“Život pokračuje s námi”** jasně vystihuje, o co nám jde především. Přání, potřeby a individualitu klienta klademe na první místo a snažíme se o to, aby se naše SeniorCentrum stalo opravdovým domovem, kde se vy všichni budete cítit dobře.

S tím souvisí i pravidelné proškolení našich zaměstnanců tak, aby byli schopni poskytnou tu nejlepší možnou péči.

Zde na fotografii například zážitkové školení "Gerontooblek a proměny stáří", kde jsme si vyzkoušeli bolavá kolena, těžké nohy, zásadní zhoršení zraku a sluchu a v neposlední řadě celkový úbytek sil simulovaný 20kg zátěžovou vestou. S touto výbavou jsme si vyzkoušeli chodit, lehnout, ale i použít WC.



Rádi bychom zmínili také špičkové vybavení, kterým disponujeme.

To vše dohromady nám pomáhá vytvořit příjemné prostředí a skvělé zázemí.

NA SLOVÍČKO S ŘEDITELKOU

Lidé očekávají od sociálních služeb vedle odbornosti a vlídného zacházení také spolehlivost a bezpečí. To jsou známky kvality, které jsou nejvíce ohroženy nenadálými událostmi, které lze pojmenovat jako nouzové a havarijní situace.

V našem Domově jsou pro tyto případy, na každém pokoji, hned na několika místech a to i na toaletách, chodbách signalizační zařízení. Každý pokoj i celá budova je vybavena signalizačním zařízením, které zachytí i sebemenší náznak

kouře. Proto je v celém Domově přísný zákaz kouření. Jsou zde i další prvky pro ochranu zdraví a majetku.

Zásadní je však rychle zareagovat, dát včas vědět pečujícímu, zdravotnímu personálu, nebo předat jinému zaměstnanci Domova informaci o tom, co se děje. Nemusí jít zrovna o požár, vypuknutí epidemie, může se jednat například o situace, jako zvýšená agresivita ze strany jiných klientů, nebo zhoršená zdravotní situace Vašeho spolubydlicího.

Veškerá telefonní čísla jsou uvedena na nástěnkách na každém patře.

Nejdůležitější je Vaše bezpečí, i to, že umíte správně využívat signalizační zařízení. Pro nás je velmi důležité i to, že ho využíváte ve chvílích, kdy je to skutečně potřeba, zneužívání se většinou nevyplácí, ovšem jsme velmi tolerantní i pro případy, kdy nejde o akutní situaci.

Chceme, abyste se s námi cítili bezpečně, proto i obecně známá telefonní čísla stojí za to připomenout....



V PŘÍPADĚ NEBEZPEČÍ VOLEJTE:		
INTEGROVANÝ ZÁCHRANNÝ SYSTÉM	☎	112
HASIČI	☎	150
POLICIE ČR	☎	158
ZÁCHRANNÁ SLUŽBA	☎	155

Všem přeji pevné zdraví a v novém roce spoustu pokojných chvil.

Ing. Hana Máchová, ředitelka domova

SEZNÁMENÍ SE SIGNALIZAČNÍM ZAŘÍZENÍM

– nouzová tlačítka na pokojích a jejich funkce

Nouzové tlačítko je v pokoji vždy u lůžka a také na toaletě. Obě tlačítka vypadají téměř stejně, mají však různé funkce.

Pokud jedno nebo druhé tlačítko stisknete, pečovatelky nebo zdravotnický personál vždy na svém přenosném telefonu vidí, odkud je voláno. Pokud to je možné, přijde pečovatelka na pokoj zjistit, co se děje. Může se stát, že je právě u jiného klienta, od kterého nemůže ihned odejít a v takovém případě se projevuje rozdíl v tlačítku u lůžka nebo na toaletě.

Nouzové tlačítko na toaletě

Pokud zmáčknete tlačítko na toaletě, je rozdíl v tom, že není možné spojit se přes mikrofon v pokoji. Pokud pečovatelka nemůže přijít a hovor nezruší, volání se po chvíli přesměruje na zdravotní sestru, která se tak dozví, že se může jednat o nouzovou situaci ohrožující zdraví nebo bezpečnost.

Pokud tedy při použití tlačítka neslyšíte pečovatelku z mikrofonu, nemusíte se obávat, že by o vás nevěděla. Přijde, jakmile to bude možné. Není třeba používat tlačítko opakovaně, pokud se nejedná o skutečně nouzovou situaci ohrožující zdraví nebo bezpečnost.



Nouzové tlačítko u lůžka

Pokud zmáčknete tlačítko u lůžka, pečovatelka má možnost spojit se s Vámi přes mikrofon v pokoji. Uslyšíte její hlas a můžete sdělit, co potřebujete. Pokud se jedná o nouzovou situaci, ohrožení zdraví a podobně, zajistí pomoc i kdyby sama nemohla ihned přijít. Pokud se jedná o situaci, která je odkladná, například potřebujete podat pití, dá vám vědět, že o vás ví a přijde, jakmile to bude možné.



AKTIVITY NA DOMOVĚ

Tvoření dekorativních výrobků z papíru

Během roku jsme s našimi klientkami a klienty začali vyrábět papírové kuličky z krepového papíru, které budeme používat po celý rok na tvoření celoročních dekorací Domova.



Na podzimní Zahradní slavnost na téma „Potkali se u Kolína“ jsme právě využili tyto kuličky k výrobě květin v barvě bílé a modré, barvě města Kolína i SeneCury a v neposlední řadě v barvě oblečení medvídků z této pohádky. Celá slavnost byla pojata v těchto barvách.



K podzimu patří tradičně pouštění draků a padání listů. Draky jsme vystříhali z bílého papíru a nalepili na okna u hlavního vchodu budovy. Další draky jsme vystříhali a slepili z různých barevných čtvrtek a pak je pověsili do aktivizační místnosti. Listy různých barev a tvarů jsme vystříhali z plsti, papírových čtvrtek a pěnové hmoty. Z nich jsme udělali závěsy, kterými jsme vyzdobili vstupní halu a aktivizační místnost.

Další významnou událostí byli Dušičky, jejichž výzdobu jsme pojali ve stylu závěsu do oken a dveří, kam jsme pověsili vystříhané černé čarodějnice s netopýry a bílé duchy různých tvarů a velikostí.

Vánoční výzdobu jsme udělali z vystříhaných bílých sněhových vloček různých tvarů a velikostí, které jsme opět zavěsili jako dekoraci na okna a dveře. Dále jsme vystříhali vánoční ozdoby z pěnové hmoty, a ty jsme pověsili na vánoční stromek na společenské místnosti na domácnostech. Stromček jsme ještě ozdobili barevným



papírovým řetězem, který klienti trpělivě slepovali z pracně nastříhaných barevných papírových proužků. Při práci si klienti zavzpomínali na dobu, kdy tyto papírové ozdoby a řetězy tvořili se svými dětmi nebo vnoučaty.



Tímto článkem bych chtěla poděkovat všem našim klientkám a klientům, kteří se zapojují ve svém pokročilém věku, mnohdy i navzdory svému zdravotnímu stavu, do těchto aktivit, ať již aktivně nebo pasivně. Práci našich klientů ocenili nejen rodinní příslušníci, ale také ostatní návštěvníci našeho Domova. Těším se s Vámi na další práci v příštím roce.

Ivana Kováčová - aktivizační pracovnice

SBOR ROZMARÝN – ohlédnutí za minulým rokem

Aktivní činnost pěveckého souboru Rozmarýn začala koncem února minulého roku po delší odmlce, kterou zapříčinila moje nemoc. Byla jsem velice mile překvapena, že klienti opět přišli v hojném počtu, ale hlavně, že si pamatovali vše, co jsme již měli nazpíváno.

Scházíme se z různých domácností každý čtvrtek v přízemí na domácnosti „U Zlaté Štiky“, kde máme vytvořeno klidné zázemí. Je to tak i příjemná příležitost vidět se i s přáteli z jiného patra. Uvaříme si kávu. Nalijeme něco dobrého na ovlažení a zkouška může začít.

Na jaře nás navštívila redaktorka regionálního vysílání Českého rozhlasu a natáčela s námi rozhovor o vzniku a působení našeho tělesa. Následující víkend byl rozhovor odvysílán s velice pozitivním ohlasem posluchačů. Protože však ne všichni klienti si program mohli poslechnout, zaslala nám paní redaktorka odkaz a my si jej pak pustili na zkoušku Rozmarýnu.





Od května jsme se intenzivně připravovali na naše největší vystoupení v rámci Domova, při zahradní slavnosti. V mezidobí



nás čekalo setkání při nejrůznějších akcích Domova - MDŽ, Máje, Kmochův Kolín- zde si někteří naši klienti zazpívali s dechovou hudbou Květovanka.

O prázdninách jsme se scházeli v zahradě, při různých aktivitách se naším Domovem stále line zpěv. V září pro nás nastal den D –Zahradní slavnost. Letošní měla téma „Potkali se u

Kolína“ a tak se vše, včetně výzdoby a oblečení, neslo v barvách našeho města a zároveň SeneCura – modrobílá. Vystoupení obsahovalo dvě pásma a mělo ohromný úspěch u rodinných příslušníků a hostů slavnosti. Zpěvačky a zpěváci byli odměněni velkým potleskem.

Naše zpívání se neslo i podzimem a čekalo nás zkoušení vánočních koled. Vyvrcholením bylo vystoupení na rozsvěcení vánočního stromku v domově. Na pomoc nám přijel hrát saxofonista pan Vladislav Banasinský, který je častým hostem domova. A společným zpíváním koled nás podpořily Třídvoračky. Vystoupení mělo opět velký ohlas.



Nezbývá mi než poděkovat všem, kteří se na těchto akcích podílejí a podporují naši činnost. Vedení domova, kolegyním, pečovatelkám, kuchyni i úklidu. Svým zpěvákům ze souboru a VŠEM klientům přeji do nového roku pevné zdraví a hodně štěstí s písničkou!

Iva Tučková - aktivizační pracovnice

Gurmánské týdny

Během celého roku jsme každý měsíc měli jídelníček zpestřený cizokrajnými jídly v rámci gurmánského týdne. K tomu se snažíme připravovat i tématický program. Naši klienti za svůj dlouhý život prožili hodně. A stejně tolik toho mají

na vzpomínání a vyprávění. Povídali jsme si například o středomořské kuchyni a zvycích. Poznáte podle fotek, které země jsme si připomněli?



Na téma Jižní Amerika jsme si zase povídali o plodinách, které se do našich kuchyní dostaly až po objevení Ameriky díky tzv. Kolumbovské výměně. Řada z nich už v našich končinách tak zdomácněla, že si bez nich vaření ani neumíme představit. Dnes běžně dostupné plodiny jsme si prohlédli, osahali, přivoněli a zavzpomínali

na recepty, ve kterých je naše klientky a klienti používali. Neopomněli jsme brambory, kukuřici, slunečnici, dýně, rajčata, papriky, chilli, fazole, kakao a čokoládu. Ochutnali jsme i některé pochutiny typické pro jihoamerickou kuchyni, třeba avokádo nebo kávová zrna v hořké čokoládě. U dam měl největší úspěch nektar z plodů guave, u pánů pikantní kukuřičné křupky nachos. Pro všechny pak byla nejpříjemnější ochutnávka čokolád s vysokým podílem kakaa. Tématu jsme se věnovali celý týden na všech domácnostech.



K podzimu patří i naháňky,
hony a pokrmy ze zvěřiny.
Povídali jsme si o myslivosti,
myslivecké latině a lesní zvěři.
Vzpomínali jsme i na myslivce
v rodině nebo mezi známými.





Milé dámy a pánové, děkuji Vám za milá setkání a za všechny příběhy a vzpomínky, které spolu můžeme sdílet a znovu tak společně prožívat.

Mgr. Eva Němcová Krojová – aktivizační pracovnice

LETEM ROKEM V OBRAZECH

Výběr fotek z některých akcí

Tradiční slavnosti

Rádi cestujeme prstem po mapě a dozvídáme se o dalekých krajích, ale nezapomínáme ani na naše české tradice.

V květnu nám Třídvoračky připomněly Máje...



Když v létě zlátla pole, začaly jsme již připravovat klasy na uvázání dožínkového věnce a v září jsme oslavili Dožínky.



Dušíčky jsme oslavili sportovně – volejbalem s volejbalovým maskotem Koldou, se kterým se dobře známe i z konce léta, kdy nás navštívil společně s celým volejbalovým týmem při Loučení s létem.

Dušíčková a halloweenská výzdoba ale samozřejmě nechyběla.



Koncem listopadu jsme Vánoční atmosféru v našem SeniorCentru vykouzlili ozdobenými stromečky.



Zdobili jsme společně a rozsvícení hlavního stromečku ve vstupní hale jsme měli s písničkami. Koledy zazpívali členky a členové našeho pěveckého sboru Rozmarýn za doprovodu Třídvoraček a Vladislava Banasinského.



Výlety

Pokud to jde, rádi vyrážíme i na výlety. Hodně nám v tom pomáhá město Kolín. V červnu jsme se podívali na Kačinu....



SeneCura SeniorCentrum Kolín

...řepařskou drážkou jsme se projeli ze Sendražic do Býchor ,
kde nám zaspívaly děti ze ZŠ Kolín a zase zpátky ...



Otevřená ulice – 23.8.2023



V Kolíně už několik let probíhá akce Otevřená ulice. Několikrát za léto se na různých pěkných a klidných místech Kolína sejdou malí, mladí, starší i ti nejstarší, aby společně poseděli, poslechli pěknou muziku. Děti si mohou něco vyrobit ve výtvarných dílničkách.

23. 08. 2023 byla Otevřená ulice na

Husově náměstí, přímopřed branami kolínské SeneCury. A to jsme si nemohly nechat ujít. Vyrazily jsme se šesti klientkami a užily si příjemný letní večer.

Poslouchaly jsme kromě jiného i krásně interpretované písničky od francouzské zpěvačky ZAZ. Taneční vystoupení předvedly maminky se svými dětmi.

Užily jsme si to parádně a doufáme, že za rok budeme mít Otevřenou ulici zas tak pěkně u nosu.



...v září jsme se vypravili na rozhlednu Kaňk



... no, a v říjnu na farmu manželů Pavlíčkových Na Vinici.



V prosinci jsme se podívaly na adventní Kolín, poseděly jsme v chrámu sv. Bartoloměje, prošly se kolem a v Borkách, v bistru U Stapu, jsme si daly teplé občerstvení. Byl to krásný výlet na závěr tohoto roku.



Hudební vystoupení

V červnu nám Kmochův Kolín až přímo pod nos přinesl dechový orchestr KVĚTOVANKA.





V září nás pak při oslavách 150 let od založení Baráčnické rychty potěšil dětský folklórní soubor DUBÍNEK ze Sezimova Ústí.



2.10.2023 do našeho SeniorCentra zavítaly tři dámy z kolínského hudebního uskupení Trosky. Svými jazzově – swingovými tóny vykouzlily úsměv na nejedné tváři.



V říjnu – 25.10. přijel i náš známý a oblíbený harmonikář pan Kratochvíl.



21. 11. 2023 nás svým hudebním vystoupením potěšil muzikant pan Vladimír Pecháček, dlouholetý bývalý člen legendární hudební skupiny Patrola Šlapeto a orchestru Ondřeje Havelky. Zazpíval za doprovodu své kytary písně staropražské, lidové, populární hity Karla Hašlera i známé melodie z filmů pro pamětníky.



Kulturní zážitky

Jsme moc rádi, že umělci jezdí za námi. Ale když nám to síly dovolí, rádi vyrazíme za kulturou i ven. Aspoň na konec ulice. Využíváme strategického umístění našeho SeniorCentra ve stejné ulici s městským divadlem Kolín a letos jsme se vydali na hudební nebo taneční vystoupení 8x. Navštívili jsme vystoupení Štefana Margity, Kolínského Big Bandu, Filmové melodie v podání Dechového orchestru ZUŠ Kolín, taneční galavečer ZUŠ Kolín, 2 x taneční představení Dancing Queen s písněmi skupiny ABBA v podání žáků ZUŠ Kolín a tanečního klubu Kocour Modroočko – jednou v představení dokonce účinkovali manželé Synkovi – naši klienti. Dále představení Roztančená Carmen s cimbálovým orchestrem Ciganski Diabli a představení SEMAFOR - revuální kabaret plný písní, který je poctou divadlu Semafor a zejména pak Jiřímu Suchému a Jiřímu Šlitrovi. Byla to nádherná vzpomínka na doby, kdy naši klienti chodívali na S+Š v Praze, na písničky, specifický humor, módu...



Ježíškova vnučata



Ježíškova vnučata jsou projekt nadace Českého rozhlasu, do kterého jsme se zapojili. Našemu klientovi, vášnivému šachistovi, jsme tak pomohli najít parťáčku na šachovou partii. Původně jsme oslovili kolínský šachový klub, ale neměli jsme štěstí. A tak jsme mysleli, že bychom mohli mezi Ježíškovými vnučaty najít nějakého kolínského šachistu, který si hrával jen tak doma nebo v hospodě a do klubu nechodil. Jaké bylo naše překvapení, když si šachy přijela zahrát mladá překladatelka z Prahy. Bylo to milé setkání a důstojná šachová partie.

Děkujeme a držíme palce novému přátelství!



ZÁVĚR



Naše velké díky za krásná dobrovolnická vystoupení, která vždy rozjasní tváře klientů, patří zejména našim věrným a obětavým Třídvoračkám, panu Vladislavu Banasinskému a panu Josefu Kratochvílovi.

Nezapomínáme ani na příbuzné a přátele našich klientů, kteří dokáží zahrát a zazpívat v našem centru.

Děkujeme !!!



SeneCura SeniorCentrum Kolín

Smetanova 1000,

280 02, Kolín 2

Tel. recepce: +420 323 603 962

www: kolin.senecura.cz

E-mail: kolin@senecura.cz



Vydává

SeneCura Senior Centrum Kolín s.r.o.

Smetanová 1000, Kolín 2, 280 02

Náměty a připomínky lze posílat na: kolin@senecura.cz

Cena: zdarma

Redakce: Ing. Hana Máchová - ředitelka, Mgr. Eva Němcová

Krojová – aktivizační pracovnice, Iva Tučková – aktivizační

pracovnice, Ivana Kováčová – aktivizační pracovnice

Veškerá práva jsou vyhrazena. Jakákoliv část časopisu může být

rozšiřována, reprodukována či jiným způsobem užívána pouze se

svolením vydavatele.

Evidenční číslo: MK ČR E 24197

