



**Sociální služby Semily,
příspěvková organizace**

Bavlnářská 523, 513 01 Semily

telefon recepce: 481 621 811

IČ: 00854930 web: ddsemily.cz



Slovo na úvod

Náš občasník vychází téměř patnáct let. Naše další číslo je výsledkem snahy zaujmout vás, zkrátit vám dlouhou chvíli, pobavit nebo možná inspirovat svými texty. Snažím se, aby se vám časopis dobře četl, byl pro vás přehledný, aby si v něm každý našel to své.

Jaro pomalu končí a my se začínáme těšit na léto a sluníčko. Vysoké teploty jsou však velkým náporům na organismus a pro seniory velkou výzvou. Než se na horko adaptujeme, je třeba přizpůsobit teplotám celý životní styl. **Předkládám vám pár tipů, jak si užít teplé léto naplno a nevystavit se zbytečným zdravotním rizikům:** Pokud nejsou tropické noci, je to fajn, ráno můžete v klidu vyvětrat, ochladit pokoj a pak stáhnout žaluzie a zamezit tak slunečnímu svitu. Tělo v teple potřebuje dostatek tekutin. Mnoho z vás – dle mého osobního zjištění – zapomíná přes den pít. Je nutné, abyste měli po ruce vždy nějaký nápoj – nejvhodnější je voda nebo neslazený čaj. Oděv noste jednoduchý, lehký, jednovrstvý, boty jsou nejlepší otevřené a pohodlné. Před přímým sluncem vás ochrání slaměný klobouk. Je vzdušný a navíc módní ☺. Při pobytu na slunci také použijte opalovací krém, aby se snížilo riziko spálení pokožky na minimum. Nejlépe však uděláte, pokud se před sluníčkem schováte na zahradě do stínu našich stromů. Ve vedrech se nedoporučuje konzumovat těžká a mastná jídla. Bude doporučeno kuchyni, aby vařila jídla lehčí, která se dají snadno strávit. Žádoucí jsou zeleninové saláty, polévky, ryby, drůbež nebo čerstvá zelenina. S ochlazením vám občas pomůžeme melounem nebo nanukovým dortem ☺. Ležící uživatelé pak třeba potěší namočený ručník ve studené vodě. Pro tělo je také velmi důležitý odpočinek, po obědě si dopřejte siestu. Organismus se zregeneruje a přitom nabere novou energii na odpoledne. Zároveň se vyhnete nejsilnějšímu slunečnímu záření v poledních hodinách. Na závěr nám všem přeji krásné léto plné příjemného tepla, bez problémů, bez zdravotních omezení a načerpání energie na další období.

Denise Picková, ředitelka

Pořád je u nás co dělat...aneb co bylo a co bude:

➤ Co jsme absolvovali:

Jaro bylo plné aktivit. Vyslechli jsme si přednášky o J. A. Komenském, Boženě Němcové a „poudačky“ z okolí. Opakovaně jsme zhlédli vystoupení žáků ze ZŠ Dr. Fr. L. Riegra, pobavil nás masopustní průvod. Mimo to jsme pravidelně cvičili, zpívali, trénovali paměť, povídali s paní kazatelkou Ditou Baškovou. Od dubna také probíhají v Domově každou sobotu po obědě pravidelné Bohoslužby s panem farářem Gajdošíkem. Hrál se také na hudební nástroje a pracovali jsme v dílnách. Naše výtvary z dílen si všichni mohli prohlédnout nebo zakoupit na Velikonočním jarmarku, který se konal v kulturní místnosti. V dubnu jsme viděli poslední vystoupení v rámci festivalu „Patříme k sobě“, hudební produkce měla opět velký úspěch. V pondělí 22. května proběhlo hravé odpoledne s maminkami a jejich dětmi, se kterými jsme si všichni společně zahráli hru Bingo. Koncem května jsme si užili výlet do Vrchlabí, kde jsme navštívili mimo jiné Záchranou stanici KRNAP. Veškeré aktivity jsou přístupné všem. Jsme rádi, že účast je vždy hojná.

➤ Co nás čeká v nejbližší době:

Velká akce bude vítání léta v naší zahradě. Zahradní slavnost se koná 22. června od 14 hodin, jsou srdečně zváni i Vaši rodinní příslušníci. Nejprve vás, v rámci této akce, jistě potěší taneční vystoupení Františkova harému a poté bude následovat hudební produkce Semilské 12. V dalším období vás čeká také několik dalších vystoupení dětí z mateřských školek. Nezapomeňme také na tradiční procházku kolem Semil se školáky a při dobrém počasí nás čeká opékání buřtů na zahradě. Další akce proběhne začátkem léta – první týden v červenci, kdy nás navštíví v naší zahradě živý kůň ☺. Budete si ho moci pohladit, nakrmit pamlskem, pročesat hřívu ☺. Určitě ještě něco nového dalšího naplánujeme, ale všechno vám neprozradíme, ať se máte na co těšit ☺. Krásné léto přejí „holky“ z erga.



BUBÁK STÁRNUTÍ = zapominání. Dáme vám tipy pro udržování paměti:

Jednou z nejčastějších obav seniorů je zhoršení paměti a nástup nemocí jako je Alzheimerova choroba. K úbytku neuronů dochází zejména ve chvíli, kdy mozek nedostává nové podněty. Proto nabízíme následující užitečné tipy, které pomáhají udržovat paměť v kondici:

- luštění křížovek, sudoku, počítání bez kalkulačky (např. sečtení útraty), učení se cizímu jazyku, skládání puzzle, vyprávění příběhů (vzpomínky ze života), kreslení map z paměti (nakreslete z paměti např. mapu naší zahrady nebo cesty kolem budovy), nová trasa na procházku (např. obejití zahrady z druhého konce než obvykle), více činností najednou (např. háčkovat a sledovat televizi), hádat známé osobnosti z fotografií, dělat známé činnosti poslepu (například umytí hrníčku po kávě, zavazování tkaniček apod.)

Pojďme do toho:

Doplňte pranostiky: Jak na Nový rok.....Na Tři krále.....Lucie.....Únor bílýNa svatého JiříNa Hromnice.....

Doplňte spojení: znojemsképlzeňskékrkonošské.....šumavskýostravská.....olomoucké.....vídeňskáhanácká.....

Doplňte název pohádky dle hlavní postavy...všechny pohádky byly zfilmované:

Maruška.....Káča.....Plaváček.....Kejchal.....vlk.....Jiřík... princezna Krasomila.....Martin Kabát.....princezna Lada.....Jeníček

Osmisměrka

V	Ý	H	O	Z	E	T	A	M	I	T	L	U
K	Z	P	O	L	A	P	Á	E	S	Z	Ž	O
O	M	N	U	D	I	S	K	E	C	M	B	W
T	A	K	E	C	T	N	T	K	M	R	H	F
Ú	L	C	K	U	R	N	E	A	A	Ý	O	D
D	N	E	H	R	O	F	B	N	V	O	T	F
U	E	CH	E	K	P	R	A	V	I	D	L	A
M	P	V	Y	K	S	S	O	U	P	E	Ř	I
P	O	Č	Í	T	Á	N	Í	Á	L	L	U	P

CUP	OBRANA	TM
DISK	OPEN	TÝM
DUMP	OVER	ULTIMATE
FORCE	PICK	ÚTOK
FORHEND	POČÍTÁNÍ	VÝHOZ
CHECK	PRAVIDLA	WDFD
CHYT	PULL	ZASTAV
KONTEST	SOUPEŘI	ZONA
LINE	SPORT	ŽZ

V TAJENCE SE DOZVÍTE, CO NA NÁS O VÍKENDU MIMO JINÉ ČEKÁ.

(tajenka: zámek Hluboká)

Humor je koření života.....anekdoty pro vás:

Doktor mi řekl, že ranní rozcvička mi přidá pár let života... A měl pravdu. Po dnešních třiceti dřepch se cítím na 95.

Na jedné lavičce sedí manželský pár, na lavičce naproti sedí pár milenecký. Milenci se líbají a manželka na ně z protější lavičky závistivě kouká. Po chvíli povídá svému manželovi: „Poslyš, on ji už aspoň pětkrát za tu dobu, co tady sedíme, políbil, a tebe to ani nenapadlo ještě ani jednou!“ Manžel se na ni udiveně podívá a říká: „Prosím tě, vždyť ji ani neznám!“

„Haló?“ ...„Dobrý den, pan Novák?“ ...„Ano.“ ...„Máme vašeho syna.“ ...„Ale né. To je strašné! Co mám dělat, chcete výkupné?“ ...„Ne. Stačí, když si ho vyzvednete ze školky. Rádi bychom zavřeli a šli taky domů.“

Pepíček přijde pozdě do školy a říká: „Paní učitelko, omlouvám se, že jdu pozdě, ale můj táta je v nemocnici.“ „No dobrá, já ti to omluvím,“ říká učitelka. Pepíček si sedne a spolužák se ho zeptá, co je jeho tátovi. Pepíček se usměje a říká: „Nic, on je doktor.“

„Pane doktore, opravdu mne budou operovat studenti?“ ...„Ano.“ ...„A co když umřu?“ ...„Dostanou pětku.“

Pepa říká v hospodě: „Chlapi, ta moje stará se pořád dívá do okna. Když prší, když mrzne, nebo když sněží, zkrátka pořád.“ ...„No a co budeš dělat?“ ...Pepa na to: „Asi ji už pustím domů!“

Při pohledu do zrcadla jsem měla pocit, že bych měla něco shodit.....Tak jsem shodila zrcadlo.



Informace z provozu:

- z důvodu vybírání dovolených bude od června do září k obědu pouze jedna varianta oběda, dvě varianty na výběr se budou vařit zase až od 1.10.2023
- neoznačené oblečení vystavené na stole na chodbě v přízemí před kulturní místností je uživatelům k dispozici, volné věci si můžete v případě potřeby vzít
- průběžně probíhá malování pokojů v celé budově
- v létě bude probíhat na budově renovace střechy
- zvažujeme výměnu podlahové krytiny – linolea – na pokojích
- na zahradě máme dvě slepičky, které se budou snažit vám dělat společnost a zlepšit náladu

Mimořádná radostná zpráva:

Od června si finančně přilepšíte, proběhne mimořádná valorizace důchodů. Růst důchodů bude o 400 korun stejnou částkou všem a další růst nad tuto částku ve výši 2,3 %. Průměrný starobní důchodce tedy dostane cca o 760 korun více.

Na závěr – kromě přání krásných letních dní nám všem – bych chtěla ještě poděkovat všem zaměstnancům za jejich práci.

Občasník: pro informování uživatelů příspěvkové organizace Sociální služby Semily, vydáno ve spolupráci s tiskárnou Glos s.r.o. Semily, příští číslo vyjde v květnu/červnu 2023.