

Z LUKOVSKÉHO PODHRADÍ ČÍSLO 4 /2024

Čtvrtletník DS Lukov * Číslo 4/2024* Vychází v počtu 120 ks* Neprodejné



PROGRAM NA ADVENTNÍ NEDĚLE PRO KLIENTY DOMOVA A JEJICH BLÍZKÉ

VÁŽENÍ RODINNÍ PŘÍSLUŠNÍCI A BLÍZCÍ KLIENTŮ NAŠEHO DOMOVA. PŘIJMĚTE NAŠE POZVÁNÍ NA PROŽITÍ ADVENTNÍ DOBY S VAŠIMI PŘÍBUZNÝMI. SRDEČNĚ VÁS ZVEME NA PROGRAMY KONANÉ V ADVENTNÍ NEDĚLE VE SPOLEČENSKÉM SÁLE DOMOVA.

- 1. ADVENTNÍ NEDĚLE 1. 12. - 14:00 HOD. RECITÁL MAGDALÉNY MALANÍKOVÉ A SLAVNOSTNÍ ROZSVÍCENÍ VÁNOČNÍHO STROMU
- 2. ADVENTNÍ NEDĚLE 8. 12. HUDEBNÍ TRIO VERUNKY KONČÁKOVÉ 14: 00 HOD. SPOL. MÍSTNOST
- 3. ADVENTNÍ NEDĚLE 15. 12. - FRYŠTACKÁ JAVOŘINA 14: 00 SPOLEČENSKÁ MÍSTNOST
- 4. ADVENTNÍ NEDĚLE 22. 12. – PROGRAM ŽIVÝ BETLÉM

***Krásné Vánoce a šťastný Nový rok
ze srdce přeje kolektiv zaměstnanců
Domova pro seniory Lukov***



Stavební úpravy v domově



V měsíci říjnu jsme dokončili naši investiční akci „Přesun jídelen“ a postupně otevírali místnosti provozu. Klienti ubytovaní na objektu A tak už využívají nové prostory ke stravování a pobytu ve volných chvílích. Ještě zbývá dovybavit jídelny a kuchyňky dekoracemi a nachystat je pro adventní čas, vánoce a Nový rok. A opět budeme mít v domově klid od stavebního ruchu a pohybu dělníků.

V rámci stavebních prací byly vytvořeny koupelny z bývalých kuchyněk a naopak kuchyně pro klienty a personál z bývalých zeleno - oranžových koupelen. Jídelny se přesunuly z rozšířených chodeb do nových prostor zrekonstruovaných po aktivizačních místnostech. Všude jsou vyměněna okna, položeny nové podlahy a obklady, nové osvětlení. V jídelnách byly umístěny velkoplošné televize. Kuchyně jsou vybaveny novými linkami a dalším nábytkem.



Jídelny na oddělení

Stavební úpravy v domově

Stavební práce prováděla firma Proving s.r.o. z Hulína. Technický dozor, který celou akci hlídal, aby byly stavební práce provedeny kvalitně byl pan Kučera ze společnosti JL 5 ze Zlína. Naši údržbáři a vedoucí provozu pan Vranka se pak starali o to, aby provoz stavby co nejméně obtěžoval vás klienty a personál domova. Za to jim patří velké poděkování. V rámci ukončení akce nás navštívili Zlínští hasiči a paní z hygienické stanice, kteří kontrolovali splnění svých požadavků. Vše dozoroval i stavební úřad a akce byla úspěšně dokončena.

Pevně věříme, že se našim klientům bude v nových prostorách líbit a že se jim tady bude dobře žít. Doufáme, že náš domov bude opravdovým domovem. Tak bychom si to všichni přáli.



Společná jídelna na 2. oddělení



Advent byl přípravnou dobou na vánoční svátky a už od 11. století se toto období ustálilo na poslední čtyři týdny před Štědrým dnem.

Letos advent začíná v 1. prosince a končí 24. prosince 2024. Advent byl časem půstu, při kterém se měli lidé namísto požívání nadměrného jídla a pití, věnovat zbožnému rozjímaní. Zakázány byly veškeré zábavy, tanec a zpěv, nařízená byla dokonce i sexuální zdrženlivost. Ale přesto se o adventu konaly oblíbené lidové zvyky, které se těmito zákazy příliš neřídily. Mezi lidmi se věřilo, že za dlouhých zimních nocí se přírodní síly dostávají do divokého zápasu s démonickými bytostmi a Slunce jako by bylo v tyto dny poraženo.

Období adventu bylo oblíbené pro věštby. Nejčastěji se věštilo na svátky světců, kteří však s těmito zvyky neměli nic společného – např. svátek sv. Ondřeje, Barbory, Ambrože, Lucie. Naši předkové udržovali také tradici tzv. vánočního polena. Těžký dubový špalek zasunuli hluboko do krbu, kde doutnal po celý rok. Když poleno vytáhli, rozdrtili ho a na Tři krále rozházeli po poli, jako prosbu o bohatou úrodu. Důležitá byla symbolika ohně. Oheň měl posvátný i magický význam, hlavně v zimním období, kdy dával potřebné teplo a světlo. Symbolizoval Slunce a měl chránit před zlými silami. Z církevního pojetí dodnes přetrvává tradice zapalování Betlémského světla v jeskyni, kde se narodil Ježíš Kristus. Betlémské světlo je dále šířeno skauty.





První adventní kratochvílí bylo věštění na svátek sv. Ondřeje, tedy 30. listopadu. Lilo se olovo a svobodné dívky o půlnoci chodily třást plotem. Přitom pozorovaly, zda někdo nejde. Z které strany uslyšely kroky, z té měl přijít ženich.

Na **sv. Barboru** čtvrtého prosince bylo třeba uříznout s prvním slunečním paprskem větvičku třešně staré nejméně deset let a odnést ji do domu, kde žila neprovdaná dívka. Pokud větvička o Štědrém dnu rozkvetla, znamenalo to, že si dívka v nadcházejícím roce najde ženicha.

Adventní věnec

Typickým symbolem adventu je adventní věnec, který má 4 svíčky a každou adventní neděli se postupně zapaluje o jednu svíčku více. Tři svíčky by měly být modré nebo fialové a jedna růžová. Fialová barva symbolizuje zklidnění a pokání. Růžová je zase barvou radosti a štěstí.

1. Na první adventní neděli se zapaluje první fialová svíčka, tzv. svíce proroků. Je památkou na proroky, kteří předpověděli narození Ježíše Krista.
2. Na druhou adventní neděli se zapaluje druhá fialová svíčka, tzv. betlémská, která reprezentuje lásku a představuje Ježíškovy jesličky.
3. Na třetí adventní neděli se zapaluje růžová svíčka, tzv. pastýřská, která vyjadřuje radost z toho, že půst je téměř u konce.
4. Na čtvrtou adventní neděli se zapaluje poslední fialová svíčka, tzv. andělská, která představuje mír a pokoj.

Svatý Mikuláš



tradice sv. Mikuláše zůstala zachována i do dnešních časů. Mikuláš se narodil mezi lety 280 – 286 v jižním Turecku. Po rodičích zdědil značný majetek, ten však rozdál chudým. Roku 300 se stal biskupem v Myře. O sv. Mikuláši existuje celá řada legend a příběhů. Za svého života se pravidelně ujímal sirotků, vdov a lidí pronásledovaných. Povědomí o jeho štědrosti vychází z legendy o obdarování tří dcer zadluženého otce, kterým hrozilo, že se z nich stanou prostitutky. Když se o tom sv. Mikuláš dozvěděl, vhazoval otevřeným oknem po tři noci do ložnice dívek měšce peněz a tak je zachránil.

Svátek sv. Mikuláše se od středověku spojoval s vírou v bohatství. Proto obchodníci uzavírali toho dne rádi složité obchody. Ve městech i na vsích bylo od 15. století zvykem, v předvečer svátku sv. Mikuláše 5. prosince, pořádat průvody, podobné těm masopustním. Mezi maškarami, které sv. Mikuláše doprovázely v průvodu a chodily od domu k domu, nechyběli dragouni, kominíci, ras, Turci, smrtka, andělé a čerti. Do dnešních dnů zbyly z průvodu už jen tři postavy Mikuláš, anděl a čert, kteří přicházejí do domácností a štědře obdarovávají děti.



Na adventní období se všichni těšíme, ale kdy vlastně letos advent začíná?

První adventní neděle v roce 2024 připadá na první prosincovou neděli, tedy 1. prosince. Říkáme jí železná. Druhá adventní neděle bude v neděli 8. prosince 2024, to je neděle bronzová. Třetí adventní neděle se nazývá stříbrnou a bude v neděli 15. prosince. A konečně zlatá neděle a tedy čtvrtá adventní neděle připadá letos na neděli 22. prosince 2024.

Štědrý den je tedy letos v úterý, takže i Silvestr bude v úterý 31. prosince.

Svátky Vánoční přehledně

- 1. adventní neděle 2024 (železná neděle): 1. prosince
- 2. adventní neděle 2024 (bronzová neděle): 8. prosince
- 3. adventní neděle 2024 (stříbrná neděle): 15. prosince
- 4. adventní neděle 2024 (zlatá neděle): 22. prosince
- Štědrý den 2024: úterý 24. prosince
- 1. svátek vánoční 2024 (Boží hod vánoční): středa 25. prosince
- 2. svátek vánoční 2024: čtvrtek 26. prosince
- Silvestr 2024: úterý 31. prosince
- Nový rok: středa 1. ledna 2025



Ohlédnutí za společenským životem v domově

Pivní slavnosti rozezněly zahradu domova dobrou náladou, zpěvem a dobrým jídlem v měsíci srpnu. Tentokrát nám zahrála kapela Yoshville Grass, kterou již většinou všichni známe z akcí v minulých letech. Věříme, že se všichni dobře pobavili. Kapele se podařila vytvořit krásná letní atmosféra. Připomeňme si akci ve fotografiích.



V měsíci září jsme si mohli poslechnout oblíbený dechový orchestr **Miklovci**. Počasí vyšlo nádherně a tak jsme si hudbu mohli užít na zahradě v plné kráse babího léta.



Ohlédnutí za společenským životem v domově

Začátkem října k nám zavítal také ženský pěvecký sbor **Kašavjanky**. Dámy přijely zazpívat klientům v rámci týdne sociálních služeb.



Setkání Lukovských členů Českého červeného kříže.

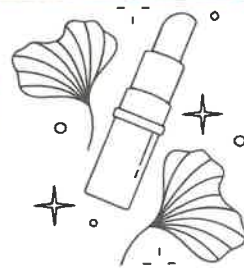


Ohlédnutí za společenským životem v domově

V měsíci říjnu jsme oslavili **Mezinárodní den seniorů**, který si připomínáme 1. 10. a my ho s Vámi rádi prožili slavnostně.



Příjemné dopoledne pro ženy a to Den pro krásu



Ohlédnutí za společenským životem v domově

Na domově proběhly **Svatováclavské slavnosti**, kterými tradičně uzavíráme kulturní programy konané na zahradě domova. Zrealizovat akci se nám podařilo i díky projektu Ježíškova vnoučata a dárcům z kolektivu pracovníků ARO – úrazová nemocnice Brno. Ježíškova vnoučata nám pomohly zajistit cimbálovou muziku s Davidem Dorňákem. Za kolektiv dárců z Ježíškova vnoučata dorazily 3 dámy, a vzorně celé ARO Brno prezentovaly. Moc děkujeme za milé setkání. Touto akcí jsme vyčerpali poslední přání klientů, o které si v rámci Ježíškových žádali a poslech cimbálu byla pro nás krásná tečka za celým projektem z loňského roku. Velmi si vážíme všech dárců, kteří se do projektu zapojili a my tak mohli společně napomáhat plnit vánoční přání našim klientům.



Ohlédnutí za společenským životem v domově

Ženský pěvecký sbor Modré, nám přijel zpříjemnit nedělní podzimní odpoledne folklorním vystoupením.



Dne 4. října u nás na domově proběhla velmi slavnostní událost. **Navštívil nás Mons. A. Basler**, aby požehnal naši domovskou kapli a vysvětil nový svatostánek.



Ohlédnutí za společenským životem v domově

Zvířecí návštěvy v domově patří mezi ty žádané u našich klientů. Daří se nám zajistit pravidelně hipoterapii, canisterapii, ale také nás navštívila minifarma s domácími zvířaty. Kontakt se zvířaty je velmi důležitou součástí aktivizačních programů, které nabízíme. Nejbližší kontakt se zvířaty má pro každého z nás blahodárné účinky a je zdrojem dobré nálady. Mohli jsme se potěšit s ovečkou Soňou, kozou Lízou, králíkem Vanilkou a morčátkem Karlem, poníky Grace a Kelly.



Ohlédnutí za společenským životem v domově



Další společné aktivity

Olympiáda na domově. V rámci sportovního setkání jsme si užili domovskou olympiádu a vyzkoušeli různé druhy sportovních her.



Další sportovní odpoledne jsme si mohli užít u hry pétanque a tiché kuželky. Zvítězili všichni zúčastnění, poraženy byly všechny kuželky



Aromaterapie - pravidelné setkávání u nás v domově

Někteří z vás už měli možnost vyzkoušet kouzlo aromaterapie v rámci pravidelného setkávání s aktivizačními pracovníci.

Naše aktivizační pracovníce Monika s Terkou prošly speciálním školením a my pro vás zavedli pravidelné dny aromaterapie. Podle ohlasů vás klientů je tato aktivita velmi vítaná a oblíbená.



Aromaterapie využívá esenciální oleje a další aromatické rostlinné sloučeniny s pozitivními účinky na náladu, stav mysli a některé fyzické potíže. Oleje se mohou inhalovat z vody či speciálního difuzéru, opatrně aplikovat na kůži nebo využít při koupeli a masáži.



Esenciální oleje se získávají z květů, listů, kořenů a dalších částí rostlin, a mají mnoho výhod pro tělo i mysl. Aromaterapie může pomoci zvýšit relaxaci, snížit stres, podpořit spánek, zlepšit celkovou náladu, známé jsou i účinky na zdraví.



Ve znamení měsíce

Dary přírody.

Počátek podzimu je hlavním obdobím sklizně zeleniny. Proto jsme si připravili smažené zeleninové placky a to bramborové, cuketové, mrkvové, dýňové, zelné i placky z červené řepy. Všichni klienti si velmi pochutnali.



Někdo musí na pole pro sklizeň a do lesa na hřiby. Letos však sklizeň a hřiby dorazily přímo k nám. S trochou fantazie jsme mohli prožívat podzimní radovánky i v teple domova



Seznamte se se smyslovou aktivizací

Smyslová aktivizace pro seniory představuje další důležitou složku komplexní péče o seniory v sociálních zařízeních. Podpora a procvičování smyslových funkcí přináší uživateli nejen příjemný pocit, ale zároveň je to také určitá forma prožití času. Součástí procvičování smyslů uživatele je také fyzická aktivita, a ta slouží k udržení stupně jeho soběstačnosti - např. při samostatném příjmu potravy, při hygieně a dalších běžných denních činnostech. Můžeme ji chápat jako zapojení všech smyslových orgánů.

Smyslová aktivizace je nenásilná, přirozená komunikace také prostřednictvím barev, zvuků, dotyků, chutí a vůní mezi pečovaným a pečujícím.

Stěžejní součástí smyslové aktivizace je práce všedního dne. Jedná se o běžné činnosti působící na jednotlivé smysly seniorů. Procvičováním úkonů všedního dne zapojujeme do pohybu vše, co člověk potřebuje pro vnitřní motivaci, protože její ztráta by vedla ke snížení sebedůvěry, nezávislosti, odpovědnosti a ztrátě smyslu života. Díky tomu se snažíme v seniorech probudit radost z běžných věcí, z přítomného okamžiku. Při smyslové aktivizaci oživujeme vzpomínky na to, co vše patří do života seniorů.

Radost ze života a smysl života musíme zachovat proto, aby byly motorem pro šťastné a aktivní stáří.

Doporučení pro rodinné příslušníky: při přijetí do našeho Domova můžete sociální pracovníci nebo klíčovému pracovníkovi sdělit, jaké má náš nový uživatel oblíbené vůně, jídlo, hudbu, barvu, rituály, zvyklosti v péči o vlastní osobu (stravování, hygiena, denní režim) apod.

Ukázky práce smyslové aktivizace na domově se zvláštním režimem a domově pro seniory



Také takovéto potěšení mohou přinést výsledky smyslové aktivizace.

Předvánoční harmonogram kulturních akcí

Pestrý program prosincových akcí připravený kolektivem pracovníků domova pro seniory.

- **1. ADVENTNÍ NEDĚLE 1.12. - RECITÁL MAGDALÉNY MALANÍKOVÉ SLAVNOSTNÍ ROZSVÍCENÍ VÁNOČNÍHO STROMU**
- **4.12. ALPAKATERAPIE 9:30 SPOLEČENSKÁ MÍSTNOST**
- **5.12. SETKÁNÍ S MIKULÁŠSKOU DRUŽINOU ODDĚLENÍ 1,2,3 MIKULÁŠ, ČERT A ANDĚL V MÝCH VZPOMÍNKÁCH**
- **2. ADVENTNÍ NEDĚLE 8. 12. HUDEBNÍ TRIO VERUNKY KONČÁKOVÉ 14: 00 HOD. SPOL. MÍSTNOST**
- **11. 12. MEZIGENERAČNÍ SETKÁNÍ S DĚTMI P. TRTÍLKOVÉ 9:00 SPOL. MÍSTNOST**
- **13. 12. ADVENTNÍ KONCERT PANOVOY FLÉTNY P. TOMEČEK**
- **17.12. SVĚTOZNÁMÉ ZVONKY DOBRÉ ZPRÁVY Z KATEŘINIC - VÁNOČNÍ KONCERT**
- **18. 12. MARIE TEREZIE VYPRÁVÍ - 14:00 SPOL. MÍST.**
- **19.12. VÁNOČNÍ POSEZENÍ - VÁNOCE PLNÉ TRADIC ODDĚLENÍ 1,2,3**
- **3. ADVENTNÍ NEDĚLE 15.12. - FRYŠTACKÁ JAVOŘINA 14: 00 SPOLEČENSKÁ MÍSTNOST**
- **4. ADVENTNÍ NEDĚLE 22.12. - PROGRAM ŽIVÝ BETLÉM**
- **VE ZNAMENÍ MĚSÍCE - ODDĚLENÍ 1,2,3, PEČENÍ VÁNOČNÍHO CUKROVÍ, VÝROBA VÁNOČNÍCH OZDOB**

