

S námi není nikdo sám



Zpravodaj Domu ošetrovatelské péče
Home Care s.r.o. v Dolním Rychnově

6-8 / 2018



Společné posezení... str. 12

Dále se dozvíte

- Léčíme se i malováním... str. 4
- Bohoslužby
v zahradním altánu... str. 8
- Sportovní dopoledne... str. 14



Relaxační dopoledne

I v těchto sluncem vyhřátých dnech se přece jen našel jeden pochmurný pátek. Rozhodně jsme neotáleli a i sichravé počasí využili k relaxaci.

Provoněli jsme si denní místnost příjemnou citrusovou vůní za pomoci aromalampy, pustili jsme si relaxační hudbu, nalili si kávu a po krátké masáži zad jsme se společně s rehabilitačními sestrami pustili do parafínových zábalů. Parafínový zábal se používá jako součást rehabilitace a to proto, že během jeho působení dochází k uvolnění svalů

a kloubů. Někteří klienti s parafínem již zkušenosti měli, pro některé to byla úplná novinka, ale všichni si tento druh relaxace velmi užívali a už teď se ptají, kdy si takové dopoledne zase zopakujeme.

NP





Léčíme se i malováním



Během relaxačních dnů si s klienty vybarvujeme mandaly a posloucháme relaxační hudbu. Nebo také v rámci arteterapie vytváříme s klienty různé malby a výtvarná díla.



Nejdůležitější je pro nás samotný prožitek z tvoření a dobrý pocit z činnosti. Za hodinku a půl, kdy jsme se nyní věnovali malování, jsme mysleli jen na papír a na barvy a na smysl toho, co malujeme. Určitě jsme si tím, alespoň na chvíli, pročistili mysl a zahodili za hlavu veškeré starosti, které nás tíží.

LN



Arteterapie

je hledání neblokované tvořivosti člověka. K tomu slouží různé výtvarné techniky - malba akrylovými, olejovými nebo temperovými barvami, akvarel, kresba, pastel nebo práce s hlinou. Výtvarné činnosti mají především přinášet radost. Cílem arteterapie není samotné vytvořené dílo, ale proces aktivního tvoření díla, který je sám o sobě ozdravný.



Malá buřtyáda u Vila Maria

Opekli jsme si buřty na grilu, dali vychlazené pivčo, poslechli country písne z CD, vychutnali si krásnou letní pohodičku při slunném počasí a dobrou náladu, která okolo nás panovala.

Nejdříve jsme se báli, že nám bude horko, protože rtuť teploměru šplhala až ke 35°C, ale jako na přání se malinko ochladilo a lehce foukal větřík, tak nám bylo akorát. A když jsme k tomu přidali již zmiňované buřty a pivčo, nechybělo nám vůbec nic.

LN



Jak jsme si ukuchtili bramborový salát



Vánoce v létě? NE! Bramborový salát v létě? ANO! Bramborového salátu není nikdy dost. Dostali jsme na něj chuť, a tak jsme si ho v jeden pátek připravili a jako vždy si na něm pochutnali.

Stačilo k tomu pouze následující:

- brambory
- majolka
- bílý jogurt
- mrkev, celer, petržel
- vajíčko
- kyselá okurka
- sůl, pepř
- to nejdůležitější – šikovné ruce našich klientů

A kdo nemohl přiložit ruce k dílu, mohl nám u přípravy salátu radit, co ještě přidat a v jakém množství. Všichni jsme si také spolu popovídali a užili si příjemné prostředí, které si u nás



v klubovně při jakékoliv práci společně vytváříme. A proto byl salát jedna báseň! Budeme se opět těšit na další dobroty, které si s láskou připravíme a rádi se o ně s vámi podělíme.

LN





Pravá domácí sekaná

Každý pátek se v klubovně ve Vile Marii věnujeme s klienty vaření, pečení a přípravě dobrot jako jsou různé koláče, bramboráky, pizza, zeleninové nebo ovocné saláty apod.



Tentokrát jsme dostali chuť na pravou domácí sekanou s vajíčkem a párkem. Příprava pro nás vůbec nebyla složitá a společně se nám jako vždy vše povedlo :-). K sekané jsme si nakrájeli čerstvý chléb a s hořčicí to byl skutečný požitek. Měli jsme boule až za ušima:-)

LN

Ingredience:

- mleté hovězí a vepřové maso
- vajíčko
- strouhanka
- sůl, pepř, majoránka, tymián
- náplň: - uvařené vajíčko, - párek



Bohoslužby v zahradním altánu



Altán, spojující Domov pro seniory Vila Maria a zdravotnické zařízení Dům ošetrovatelské péče, slouží nejen našim pacientům a jejich rodinám k odpočinku, ale v letním období také našim pravidelným bohoslužbám, které se konají jednou za 14 dní ve čtvrtek.

Letos se poprvé rozezněl zvon v rukou pana faráře a našeho kaplana Lukáše Bujny z Církve československé husitské. Bylo to příjemné zpečetění a doufáme, že nám tak slunné počasí bude přát častěji.

NP



Buřtyáda s kapelou Tóny z Rotavy



Na první buřtyádu nám počasí nevyšlo a byli jsme nuceni k přesunu termínu, tentokrát jsme však měli nádherné slunečné počasí. Pro klienty z Vily Maria a pacienty z léčebny jsme připravili pohostění.



Každý si mohl dát, co má rád. Na výběr k pečenému buřtu s chlebem a hořčicí bylo alko i nealko pivo, džus nebo limonáda. Aby toho nebylo málo, za buřtem následoval i výborný zákusek z naší kuchyně. Ochuzeni nebyli ani ti, kteří se nemohli účastnit a každému byl doručen opéčený buřt přímo na pokoj. Program nám byl zpestřen hudbou. Kapela Tóny z Rotavy nám zahrála country a trampské písně. Mockrát jim děkujeme za pěkné vystoupení a příjemně strávené odpoledne.

Těšíme se na další společné akce jako sportovní dopoledne a společné posezení u zákusku a kávy :-)

NP



Setkání po dlouhých letech se spolužáky

Spolužačka naší klientky paní Paulusové z Vily Marie přišla, aby svou kamarádku ze základní školy pozvala na sraz třídy. A tak jsme o týden později na třídní sraz s vyrazili.

Konal se přímo v Dolním Rychnově a čirou náhodou zde současně probíhaly letní rychnovské slavnosti, kde hrály živé kapely, grilovalo se a náležitě slavilo...

Účasti na srazu předcházely velké přípravy v podobě úpravy účesu a také jemného, decentního make-upu. Paní Paulusové to moc slušelo. Na srazu se skvěle bavila, se spolužáky si po těch letech, co se neviděli, měli stále co povídat. Nejen, že se sešli vcelku v hojném počtu spolužáci,



ale přijel i jeden z profesorů! Všichni to byli moc příjemní lidé a moc ráda jsem je sama poznala. Do Vily Marie jsme se vracely příjemně společensky unavené. Jsme moc rády, že jsme si vyrazily. Byla to moc příjemně strávená sobota.

Lenka Navrátilová,
aktivizační pracovnice



Společné posezení u zákusku a kávy



Využili jsme krásného slunečného dopoledne a udělali si radost ze společného posezení u zahradního altánu s kávou a zákuskem, který jsme si den předtím v rámci denních aktivit upekli.

Klienti z Vily Maria přinesli na ochutnávku vynikající ovocný koláč. S pacienty z léčebny jsme zase donesli buchtu z Margot tyčinky s čokoládovou polevou. Ke kávě jsme dostali z kuchyně i džusy nebo jen obyčejnou vodu, takže i ti, kteří nejsou zrovna milovníci kávy, nebyli ochuzeni. Poča-

sí nám vyšlo skvěle. Společně jsme si tak pochutnali na námi s láskou upečených zákuscích, poslouchali jsme hudbu, povídali si, nadýchali se čerstvého vzduchu a moc jsme si tohle společné dopoledne užili.

NP





Sportovní dopoledne



Opět jsme si trošku zasportovali na čerstvém vzduchu. Hráli jsme kuželky. Nejdříve jsme se trochu protáhli a zahřáli svaly, abychom se řádně připravili na sportovní výkon.

Společně jsme se sešli s klienty z Vily Marie a s pacienty léčebny u našeho zahradního altánu. Příjemně nám svítilo sluníčko, které se střídalo s lehkým vánkem, počasí dokonalé ke sportování. Moc jsme se u hraní kuželek pobavili, teď to byla jen „rozehříváčka“ a příště připravíme i menší odměny za výhry.

LN





S námi není nikdo sám



Sportovní dopoledne... str. 14

Zpravodaj Domu ošetrovatelské péče - Home Care s.r.o.
v Dolním Rychnově, IX. ročník
Zpravodaj je k nahlédnutí i na www.dop-hc.cz

DOP – HC s.r.o., Bergmannova 140, 356 04 Dolní Rychnov
E-mail: soc.pracovnik@dop-hc.cz **Tel.:** +420 352 628 698

