



II. Zpravodaj 2019



**Domov pod Vinnou horou
příspěvková organizace
města Hlučín**

Jedna malá myšlenka ...

„ŽÁDNÝ ČLOVĚK NESTOJÍ TAK VYSOKO JAKO TEN,
KTERÝ SE SEHNE, ABY POMOHL DRUHÝM ...“



„Síla myšlení“

Milí uživatelé, rodiny, zaměstnanci,

ještě jsme nestihli utřídit zážitky z letní dovolené a již tu máme konec roku. Krásná adventní výzdoba ať již v interiéru či u vstupu do našeho domova ve mně celý advent vzbuzovala slavnostní náladu. Ráda bych tímto poděkovala všem Vám uživatelům, zaměstnancům ale i rodinám, kteří jste se na výzdobě podíleli. A již tu máme nový rok a s ním aktivity, které jsme pro Vás připravili. V rámci nových, zajímavých aktivit a navázání užší spolupráce mezi domovy seniorů jsem se domluvila s panem ředitelem Markem Tejzrem z Domova Sluníčko v Ostravě – Vítkovicích na jednodenních výměnných pobytech našich seniorů. V praxi to znamená, že cca 6 seniorů z jednoho domova v doprovodu aktivizační pracovnice navštíví druhý domov. Tam se senioři zapojí do právě probíhajících aktivit, ať v keramické či šicí dílně, do tréninku paměti či jiných právě probíhajících aktivit. Senioři si mohou projít prostory daného domova – zahrady. Pobyt zahrnuje také oběd a poté si u kávičky vzájemně sdělují své dojmy a poznatky. Byli jsme velmi překvapeni, že po programu v aktivizační dílně se jdou podívat na pokoje svých hostitelů, kteří se svými „byty“ velmi pyšní. Po návratu pak sdělují své dojmy ve svém mateřském domově. S tímto „Výměnným projektem“ budeme pokračovat i v letošním roce, neboť se setkal s velkým ohlasem na obou stranách klientů a dokonce i zaměstnanců, kteří se také mohou inspirovat dobrou praxí. Velmi se také osvědčily pozvánky na společenské akce obou domovů. Pozvali jsme klienty domova Sluníčko na koncert Josefa Zímy, který probíhal v prostorách naší zahrady, což se klientům domova velmi líbilo. Na oplátku nás pak pan ředitel Domova Sluníčko pozval na koncert Jaroslava Krhuta. Jsem velmi překvapena s ohlasem, který tento spontánní nápad přinesl. Výměna bude probíhat vždy 1x v měsíci. O akci je takový zájem, že musíme seniory vybírat. Přeji si, aby pobyt v domově seniorů nebyl jen nevyhnutelnou nutností, ale přáním seniorů, jak řešit svou nastalou životní etapu.

Marcela Mikulová



JOSEF ZÍMA

V září nás navštívil princ Miroslav z pohádky Princezna se zlatou hvězdou na čele. Český herec, dabér, zpěvák a moderátor Josef Zíma.

Pan Josef Zíma nám povídal různé příhody ze života, z natáčení a také nám hlavně zpíval. Spoustu písniček jsme znali z pohádek, z rádia a tak jsme si s ním mohli zaspívat.



PŘIJELA K NÁM „POUŤ“

V září, jednoho krásného, slunečného dne k nám přijela „Pout“ a s ní krásné cikánky.

Cikánky nám zatančily a připravili si soutěže z poutě.

Na pouť se přijeli podívat i pozvané domovy, Domov Slunovrat a Domov Bílá Opava, které si s námi přátelsky zasoutěžili. Soutěže nebyly lehké, naši uživatelé a uživatelé pozvaných domovů museli splnit pár úkolů jako je vyrobit růže z papíru, vyplnit tajenky

Přijely také stánky, ve kterých nemohly chybět srdce z perníků, lízátka a růže z papíru...

Cikánky si pro nás připravily tanec na jejich hudbu, která nenechala ani jednu nohu zúčastněných v klidu na zemi...

Také nesmělo chybět kolo štěstí.





TAI CHI

Každý měsíc si můžeme se zkušeným trenérem zacvičit Tai-Chi a tak to bude nadále po celý příští půlrok.

Říká se mu často meditace v pohybu, to proto, že vás učí ovládnout sami sebe – tělo i myšlenky. Učí, jak dobít energii a jak ji přeměnit, starou vypustit a novou vpustit.

Tai-chi pochází z Číny, je to staré, původně bojové umění a jeho posláním byla obrana před protivníkem. Podobně jako tradiční čínská medicína vychází z principů taoistické filozofie a jeho podstatou je splynutí s přírodou a snaha pochopit ji. Patří mezi bojová umění zvaná kung-fu – to je označení nejen pro dokonalost v boji, ale i pro mistrovství obecně. Když stavitel postaví dokonalý chrám, dosáhl kung-fu. Stejně tak dobře provedené cvičení tai-chi je kung-fu. Za

tvůrce sestavy Tai-chi je od třináctého století považován taoistický filozof Chan San Feng, v překladu Tai-chi znamená Pěst velkého předělu nebo také Pěst nejzazší konečnosti.

Zjednodušeně řečeno je Tai-chi skvělé na regeneraci fyzických i psychických sil a zvládne ho naprosto každý, bez rozdílu věku i kondice. Mohou ho cvičit mladí, staří, zdraví i ti s hendikepem; existuje i sestava pouze pro horní část těla (pro vozíčkáře). Je prevencí stařecké demence a deprese, procvičuje paměť a soustředění. Učí nás správně stát, správně zatěžovat tělo a správně dýchat. Lékaři tai-či doporučují jako doplněk k rehabilitacím a pro zlepšení zdravotního stavu u řady nemocí (onemocnění srdce, plic, zraku...). Zbavuje tělo různých chronických obtíží, jako jsou bolesti zad, migréna, bolesti kloubů, ztuhlost svalů, neklid.



TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

Každý měsíc se scházíme v červené jídelně, kde trénujeme paměť s externími lektory.

Někdy je to obtížné, ale vždy se s tím nějak společně popereme a dáme to dohromady. Vždy si pro nás přichystají různé úkoly s kreslením, doplňováním a cvičením podle videa....

Poslední dvě cvičení k nám docházela lektorka, která s námi dělá jiné cvičení, kde využíváme sluch a poznáváme obrázky...

1. V prvním cvičení se zaměříme na dlouhodobou paměť. Doplňte rčení:

- Kdo jinému jámu kopá.....
- Jablko nepadá.....
- S chutí do toho.....
- Komu se nelení.....
- Ráno moudřejší.....
- Když se dva perou.....
- Líná huba.....
- Studený ruce.....
- Mluviti stříbro.....
- Komu není shůry dáno.....
- Co se doma uvaří.....
- Co není v hlavě.....

Zkuste rozluštit tyto přesmyčky týkající se jídla:

NÁNAB

HAROTV

STOTĚNIVY

OBYRVŮK

ZLANEIEN

RNKOHALY

BTYAKÁRANK

RYTMY BUBNU DJEMBE

Jednoho říjnového dne se naším domovem rozezněly rytmy bubnů Djembe. Přijeli k nám spolky Sousedé 55+ a jejich host spolek Soul Rychvald. Naší uživatelé si mohli vyzkoušet zahrát na různé rytmičké nástroje například na bubny „Djembe“, Šamanský buben a nejdůležitější se pustili do neverbálního zpěvu, ke kterému je inspirovala vokální zpěvačka Anantiel.





OHNIVÁ SHOW

Jednoho podzimního, ještě teplého podvečera, jsme se sešli na naší zahradě u táboráku, kde jsme si mohli opéct párky a zaspívat si s harmonikou. Zaspívali jsme si písně, které se zpívali u táboráku a písně které jsou nám známé...

Jakmile se setmělo, čekalo nás překvapení v podobě Ohnivá show. Jedna z našich pracovnic se svými přáteli si pro nás připravila vystoupení s různými rekvizitami, které se zapálily, a pak s nimi žonglovali, tančili a různě manipulovali do hudby a dělali světelnou zábavu. Také jsme mohli vidět plivání ohně...



**SRDEČNĚ VÁS ZVEME
NA
OHNIVOU
SHOW**

**ÚTERÝ
22. 10. 2019**
v 17 hodin

**Občerstvení
zajištěno.**



VYSTOUPENÍ DĚTÍ „Vrabčáci“

V listopadu nás navštívili děti ze školky z Vrabčího hnízda. Tato školka je lesní, kde děti jsou v blízkém kontaktu s přírodou. Mají zázemí v Jurtě a v přilehlé zastřešené pergole na pozemku u lesa.

Připravili si pro nás představení o zvířátkách a také nám zazpívali písničky. Přichystali si pro nás i malé sladké potěšení, které nám osobně předali.



PROJEKCE POHÁDEK S VÁNOČNÍ TÉMATIKOU

Jednoho listopadového večera jsme se sešli v červené jídelně a zavzpomínali si na promítání pohádek na stěnu.. Promítal se Vánoční sen, Krteček, Kocour Mikeš a jiné krátké pohádky.



VÁNOČNÍ VÝSTAVKA

jako každým rokem, také letos jsme si připravili vlastní Vánoční výstavku spojenou s vánočními trhy v našem domově. Celé té kráse předcházelo hodně práce a úsilí našich uživatelů, kteří se aktivně podíleli na výrobě keramických i šitých výrobků s vánočním i nevánočním tématem. Mísy, misky, svícny, andílci, srdíčka a vše, co se zde vystavovalo, sklidilo velký úspěch a mnoho pochvalných

komentářů, za což jsme velmi rádi a děkujeme, určitě nás to velice povzbudilo a dodalo sílu k vytváření další krásy.

Za vaši práci milé uživatelky vám velice děkujeme

Anna Dombková a Karin Klimková, aktivizační pracovnice domova.



ROZSVÍCENÍ VÁNOČNÍHO STROMU

V letošním roce 3. 12. 2019 jsme se sešli v přízemních prostorách domova, aby společně rozsvítili vánoční strom. Tento nazdobený jehličnan, také betlém a Anděl splněných přání nám budou zářit a těšit všechny po celé Vánoce. Součástí této akce bylo také hudební vystoupení Chrámového sboru z Kozmic, který všem přítomným zazpíval mnoho známých vánočních písní. Sladké pohoštění a nealkoholický punč potěšil a zahřál všechny přítomné i rodiny, včetně pozvaných hostů z radnice. Jako každý rok máme krásný betlém a Anděla splněných přání



YSTOUPENÍ DĚTÍ ZE ZŠ TYRŠOVA HLUČÍN

Děti si pro nás připravili besídku a o zvířátkách, které chtěli hlídat Ježíška v Betlémě.

Měli připravené krásné rekvizity zvířátek a krásné vystoupení. Nakonec tohoto vystoupení měli pro nás malé překvapení, které vyráběli sami. A tím překvapením byli andělíčky pro štěstí.



MIKULÁŠ V DOMOVĚ

Na svatého Mikuláše po vystoupení dětí z Tyršové školy čekalo na naše milé uživatele ještě jedno překvapení. Navštívit je přišly na pokoje bytosti přímo nebeské. Anděl s Mikulášem vnesli do domova tu pravou vánoční atmosféru, a aby si na své přišli i „hříšníci“, s nabídkou teplého příbytku přišel také čert. Nechyběla samozřejmě ani malá pozornost, na které si mohli všichni pěkně pochutnat.



Anděl z pod Vinné hory byl opět nadělovat

Třetím rokem otevřel „Anděl z pod Vinné hory“ srdce lidí na Hlučínsku. V roce 2018 se tato charitativní akce setkala s obrovským ohlasem. Studenti, senioři, lidé v aktivním věku přišli do našeho domova a prostřednictvím seznamu přání našich klientů plnili přání malá i velká. Naši senioři byli velice překvapeni, ať už předplatným jejich oblíbeného časopisu, kosmetickými balíčky, aroma lampou či poukázkou do místního bufetu. „Někteří naši klienti nemají již žádnou rodinu, nikoho kdo by je navštívil a potěšil v čase adventním“. Vánoce v našem domově byly opravdu štědré, sdělila ředitelka Domova pod Vinnou horou Marcela Mikulová. Zájemci se mohli informovat osobně, kterým dárkem by se mohli zařadit po bok Andělů zpod Vinné hory, nebo přímo v domově nahlásit, který dárek chtějí zajistit. Splnit přání přináší radost nejen obdarovanému, ale také dárci.



Dále se můžete těšit:



Silvestrovské posezení 31. 12. 2019



Na tvorbě zpravodaje se podíleli uživatelé domova, sociální pracovníce p. Monika Vicenecová, DiS., a terapeutky p. Anna Dombková, p. Barbora Čablová. Veškeré fotografie zachycující uživatele, jejich jména, vč. zveřejňování jejich tvorby jsou zveřejňována výhradně s jejich verbálním souhlasem.