

Mezinárodní den seniorů

Halloween

Ježíškova vnoúčata

ZPRAVODAJ

ŘÍJEN 2023

Individuální plánování

Obsah

Ohlédnutí za minulým měsícem	2
Mezinárodní den seniorů	5
Halloween	6
Ježíškova vnučata	8
Individuální plánování	10
Plánované aktivity	12
Aktuality	13
Okénko zábavy	14

*„A slunce udělalo krok zpět, listí se ukolébalo
ke spánku a podzim se probudil.“
(Raquel Franco)*



Ohlédnutí za předchozím měsícem

Září jsme odstartovali **rozloučením s létem**. Využili jsme krásného počasí a pozvali hudební skupinu OLI, aby nám loučení zpestřila živou hudbou. Skupina nám zahrála písně od velikánu jako Waldemar Matuška či Karel Gott. Všichni jsme si užili příjemné odpoledne, zpívalo se a někteří odvážlivci dokonce i tančili.



Na začátku září jsme také oslavili **narozeniny paní Marie Kopecké**. Oslava probíhala na kulturní místnosti ve společnosti nejbližších přátel. Samozřejmě nechyběl ani dort a drobné pohoštění.

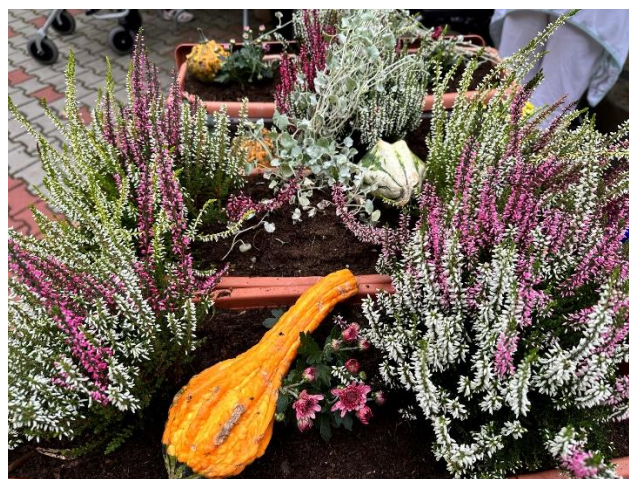


13. září 2023 jsme byli pozváni na **Zahradní slavnost do Velkého Března**, kde jsme si užili bohatý program např. vystoupení žongléra či králíky Hop a Trop. Nechybělo ani výtečné občerstvení a skvělý hudební doprovod skupiny Harcovníci. Tímto za pozvání moc děkujeme. Zažili jsme krásné odpoledne.



19. září 2023 jsme se také účastnili akce **Evropský týden mobility**, kterou pořádal Domov pro seniory Bukov. Mohli jsme si vyzdobit plátěné tašky či další předměty. Samozřejmě nechybělo ani výborné občerstvení. Výlet jsme si moc užili a tímto děkujeme DS Bukov za pozvání. Těšíme se na další společnou akci.

Po krátké pauze během letních prázdnin jsme v září opět navázali na spolupráci s místními školami a školkami. Jako první k nám na konci září dorazily děti ze **základní školy Molekula**. Ve spolupráci s městským úřadem Chlumec jsme připravili venkovní akci **Podzimní truhlíkování**, kdy jsme sázeli podzimní květiny a vydlabávali dýně. Sazení i dlabání mělo velký úspěch. Dětem se nejvíce líbily dýničky. Samozřejmě nechyběla ani drobná odměna. Dětičky si své výtvary mohly odnést domů. Truhlíky a zbytek dýniček nám krásně vyzdobily domov a navodily příjemnou atmosféru. Tímto děkujeme Městskému úřadu Chlumec za zakoupení květin, dýní a drobných odměn pro děti. Vážíme si naší spolupráce.



Mezinárodní den seniorů

Na první den v měsíci říjnu každoročně připadá Mezinárodní den seniorů. Tento den připomíná důležitost starší generace, oslavuje moudrost a zkušenosti.

Mezinárodní den seniorů se slaví téměř na celém světě. O založení svátku se postarala Mezinárodní federace stáří v roce 1990. Důvodem pro založení bylo aktivní začlenění do společnosti a jako reakce na rostoucí počet starších lidí na světě a potřebu upozornit na jejich důležitou roli v naší společnosti.



Mezinárodní den seniorů byl poprvé oficiálně vyhlášen v roce 1990 na Světovém summitu o stárnutí v Rakousku. Zde došlo k setkání zástupců vlád a nevládních organizací z celého světa, aby jednali o otázkách stárnutí populace a poprvé se oslavil 1. 10. 1991.

Cílem MDS je zdůraznit významnou úlohu starších lidí v naší společnosti a připomenout, že i když stárnutí může být doprovázeno výzvami a omezeními, senioři mají mnoho přínosů a mohou být aktivními a užitečnými členy společnosti. Další úlohou MDS je zvýšení povědomí o významu přijímání a respektování seniorů v naší společnosti. Stárnutí je nevyhnutelné pro každého a je důležité, aby se starší lidé cítili ceněni a respektováni za své zkušenosti a moudrost, kterou mohou nabídnout mladším generacím.

Každoročně se na Mezinárodní den seniorů stanoví určité téma, které se zaměřuje na konkrétní potřeby a výzvy týkající se starších lidí. Například téma pro rok 2021 bylo „Digitální svět a starší lidé: Odstraňování bariér a využívání příležitostí“, v roce 2022 „Odolnost starších lidí v měnícím se světě“ a pro letošní rok je tématem „Plnění slibů Všeobecné deklarace lidských práv pro starší osoby: napříč generacemi“.

U příležitosti tohoto dne mnoho měst a neziskových či příspěvkových organizací se každoročně připravují bohaté programy plné přednášek, workshopů, sportovních a rekreačních akcí, besedy a setkání s politiky, kulturně společenské akce či zdravotní a preventivní akce jako bezplatné zdravotní prohlídky apod.

My se také připojujeme a k příležitosti MDS jsme si pro Vás připravili na 3. října Den seniorů, který společně oslavíme s živou hudbou.

Zdroje: [Mezinárodní den seniorů 2023: historie a význam \(calendarbanana.com\)](https://calendarbanana.com/)
[International Day of Older Persons | United Nations \(un.org\)](https://www.un.org/)

Halloween

Přelom října a listopadu obvykle věnujeme vzpomínkách na zemřelé. U nás v Česku si tradičně připomínáme **2. listopadu** Památku zesnulých a dušičky. Naproti tomu v anglosaských zemích slaví tzv. Halloween. Vlivem globalizace dochází k míchání kulturních tradic a zvyků, a tak se Halloween dostal i k nám a v posledních letech získává na popularitě. Ale co je to Halloween a jak se vlastně slaví?

Halloween je původně keltský svátek. Jednoslovný název **Halloween** pravděpodobně vznikl zkrácením původních názvů pro slavnost v předvečer svátku všech svatých (All Hallow's Eve), kdy si lidé připomínají zesnulé. Halloween se každoročně slaví ve stejný den, a to 31. října v předvečer křesťanského svátku všech svatých.

První zmínky o svátku sahají přibližně do roku 1745. Historie Halloweenu sahá k slavnosti Samhain, kdy skotští Keltové slavili konec žní a příchod zimy, temnější části roku.

Symbyly Halloweenu

Nejznámějším symbolem Halloweenu jsou dýně, které se vydlabávají do podoby strašidelných obličejů, které mají odhánět zlé duchy. Do vydlabaných dýní se následně vkládají svíčky, aby usnadnili koledníkům orientaci v potměných ulicích.



Dalším symbolem jsou čarodějnice, které dle pověsti doprovázejí zlé duchy. Lidé dříve věřili, že právě na Halloween mají největší moc. S čarodějnicemi souvisejí i černé kočky, neboť byly vnímány jako mazlíčky čarodějnic.



Neméně známým symbolem jsou kostýmy. Koledníci se převlékali do strašidelných kostýmů, aby zmátli zlé duchy, neboť věřili, že je kostýmy zmatou a duchové je pak nechají být. Dnes se koledníci do kostýmů oblékají pro zábavu, a to nejen do strašidelných kostýmů, ale například i do svých oblíbených superhrdínů, princezen apod.

Tradice a zvyky

Nejznámější tradicí, kterou jistě všichni známe z amerických filmů je tzv. trick-or-treating neboli **koledování**. Koledníci, převážně malé děti, se obléknou do strašidelných či jiných kostýmů, ve kterých chodí od domu k domu ve svém sousedství, kde zazpívají koledu a za odměnu dostanou nadílku v podobě sladkostí.

Součástí tradic je **zdobení interiérů i exteriérů** domů a zahrad strašidelnou výzdobou často laděnou do oranžové a černé barvy. Používají se symboly Halloweenu jako vydlabané dýně se svíčkami, čarodějnice, pavouci, ale i různé „zlé“ nadpřirozené bytosti jako duchové, zombie, které se umísťují do předzahrádek. V USA se často vytváří celé strašidelné domy. Není výjimkou, že se sousedé předhánějí, kdo bude mít tu nejstrašidelnější výzdobu a někde se dokonce pořádají soutěže o nejstrašidelnější výzdobu.



Během Halloweenu se také často vyprávějí **strašidelné historky**, sledují strašidelné a tajemné filmy a mnoho pořadů v průběhu Halloweenského týdnu vysílá speciální pořady.



Tradice se promítají i do přípravy pokrmů. Hojně používanou ingrediencí právě dýně. Používají se pro přípravu koláčů či polévek. Častou zábavou je pak stylizování různých pokrmů jako koláčky, sušenky, dortíky do hororové podoby.

Zdroje: Jak se slaví Halloween 🐾 (anglictina-bez-biflovani.cz)

[Svatek Halloween: Datum, historie, zvyky a tradice \(chcidoameriky.cz\)](http://SvatekHalloween:Datum,historie,zvykyatradic(chcidoameriky.cz))



Ježíškova vnučata

Ježíškova vnučata jsou projektem Nadačního fondu Českého rozhlasu, který je určen pro osamělé seniory, a jehož pomocí se plní hmotná, ale i zážitková přání.

Projekt Ježíškova vnučata poprvé spatřil světlo světa v roce 2016. O založení se postarala redaktorka Českého rozhlasu [Olga Šrejbarová](#), která před Vánoci 2015 natáčela reportáž v domově pro seniory, což ji motivovalo přinést více radosti a života do sociálních zařízení. Olga Šrejbarová oslovila domovy pro seniory s nabídkou splnění přání pro jejich klienty. S projektem začala chvíli před Vánoci a během prvního ročníku se za pomoci kamarádů, dobrovolníků a dárců podařilo splnit skrze facebookovou skupinu Ježíškova vnučata zhruba šest stovek přání seniorům v domovech na Vysočině, Brně nebo Lysé nad Labem. Úspěch prvního ročníku ukázal, že Ježíškova mají šanci změnit tisíce životů starých lidí, a to nejen na Vysočině.



Projekt Ježíškova vnučata poprvé spatřil světlo světa v roce 2016. O založení se postarala redaktorka Českého rozhlasu Olga Šrejbarová, která natáčela reportáž v domově pro seniory, což ji motivovalo přinést více radosti a života do těchto sociálních zařízení. Olga Šrejbarová oslovila domovy pro seniory s nabídkou splnění přání pro jejich klienty. S projektem začala chvíli před Vánoci a během prvního ročníku se za pomoci kamarádů, dobrovolníků a dárců podařilo splnit skrze facebookovou skupinu Ježíškova vnučata zhruba šest stovek přání seniorům v domovech na Vysočině, Brně nebo Lysé nad Labem. Úspěch prvního ročníku ukázal, že Ježíškova mají šanci změnit tisíce životů starých lidí.

Od roku 2020 spadají Ježíškova vnučata pod [Nadační fond Českého rozhlasu](#), který každoročně pořádá veřejnou finanční sbírku, která umožňuje splnit i nákladnější přání. Nadační fond také umožňuje plnit přání seniorů nejen o Vánocích, ale i celoročně.

Projekt každoročně před Vánoci splní přání kolem 16 tisíc přání a od založení se podařilo splnit více než 100 tisíc přání.

Na webu www.jeziskovavnuucta.cz je od poloviny října možné vkládat přání seniorů a od poloviny listopadu se stránky spouští i pro dárcy, kteří chtějí seniory obdarovat věcným darem nebo zážitkem.

Ani letos nezůstaneme mimo a opět se do projektu Ježíškových vnoučat zapojujeme.

Výzva pro klienty, kteří nemají rodinu nebo s rodinou nejsou v kontaktu

Je něco, co byste si přáli, ale nemáte potřebné finance? Chcete se někam podívat nebo zažít, ale nemáte s kým? Neváhejte se s námi podělit o svá přání a my Vám pomůžeme se zapojením do projektu. Fantazii se meze nekladou.

V minulých ročnících Ježíškova vnoučata splnila našim klientům hmotná přání jako různé potravinové balíčky, oblečení, peněženky, předplatné časopisu apod. Ze zážitkových přání potom výlet do Království železnic či do Zubrnice.



Zdroje: [Ježíškova vnoučata \(rozhlas.cz\)](http://Ježíškova_vnoučata.rozhlas.cz)

INDIVIDUÁLNÍ PLÁNOVÁNÍ

Od začátku pobytu v našem domově se s pojmem **individuální plánování** velmi často setkáváte. Co ale tento termín znamená? Proč je pro Vás důležitý a jaký má přínos?

Zákon o sociálních službách (zákon č. 106/2006 Sb.) nařizuje poskytovatelům sociálních služeb, tedy i našemu domovu, aby všem svým klientům plánovaly poskytování služeb. Individuální plánování je tedy proces, který probíhá po celou dobu Vašeho pobytu v Domově a umožňuje Vám se podílet na rozhodování o způsobu, kterým Vám budou služby poskytovány.

Po přijetí do Domova je každému z Vás přidělen **klíčový pracovník**, který má individuální plánování na starost, a na kterého se můžete obracet s Vašimi přáními a požadavky. Klíčový pracovník by Vám měl pomáhat plánovat službu tak, aby odpovídala Vaším potřebám a přáním. Stává se tzv. důvěrníkem. Pokud Vám z jakéhokoliv důvodu klíčový pracovník nevyhovuje, můžete jej na vlastní žádost kdykoliv změnit.

Výsledkem individuálního plánování je **individuální plán** neboli dokument, který obsahuje Vaše osobní cíle. Co je osobní cíl? Osobním cílem se rozumí Vaše přání, potřeby, cíle, kterých byste chtěl/a prostřednictvím našich poskytovaných služeb dosáhnout. Může to být něco, na čem Vám záleží, co je pro vás důležité, a s čím bychom Vám my jakožto poskytovatel sociálních služeb mohli pomoci.

Například byste rádi navštívili lázně, ale sami si pobyt nedokážete zajistit. Nebo chcete navštívit Vaše oblíbené místo, ale sami si nedokážete zajistit dopravu, nemůžete cestovat bez pomoci druhé osoby apod. Rádi byste absolvovali nějaký kulturní zážitek, ale potřebujete pomoc se zajištěním či s doprovodem. Chcete být aktivní, nebo byste rádi něco zlepšili (chodíte s pomocí chodítka, ale rádi byste chodili bez pomůcek. Chcete být samostatnější v oblékání či stravování) aj.

Chodit bez pomoci fr. hole

Být aktivní a setkávat se s přáteli

Naučit se ovládat tablet

Být schopen navštěvovat rodinu
Navštívit národní divadlo

Co individuální plán obsahuje?

Formulaci osobního cíle či přání. Pokud si nebudete s formulací osobního cíle jisti, nebo nevíte, co byste si jako cíl zvolil/a, nic se neděje. Stanovení osobního cíle nemusí proběhnout za den, ale můžete si jej v klidu promyslet nebo Vám může pomoci Váš klíčový pracovník. Co zvládnete vykonat sám/sama a s čím by Vám mohli pomoci zaměstnanci Domova. Jednotlivé kroky, které povedou k naplnění Vašeho osobního cíle. Termín, do kterého by měl být osobní cíl splněn.

Osobní cíl: naučit se ovládat tablet

krok 1: představení základního ovládání tabletu a následné procvičování
krok 2: učení a procvičování komunikace prostřednictvím tabletu
krok 3: procvičování práce a vyhledávání na internetu

Co se děje po stanovení osobního cíle?

Po stanovení osobního cíle, spolu s Vaším klíčovým pracovníkem, dalšími zaměstnanci Domova, případně s Vašimi rodinnými příslušníky nastává, podle Vašich schopností a dovedností, plnění stanovených kroků. Mimo to bude klíčový pracovník spolu s Vámi pravidelně (zpravidla jednou za měsíc a půl) hodnotit plnění osobního cíle, přičemž dané hodnocení zaznamená. Vaším právem je, plnění stanovených kroků nebo osobního cíle odmítnout a kdykoliv si můžete stanovit cíl nový.

Jaké jsou výhody individuálního plánování?

Můžete říci, co chcete, a co nechcete. Můžete říci, co je pro Vás důležité, a co potřebujete. Můžete si naplánovat, co a kdy chcete či nechcete dělat. Můžete se s klíčovým pracovníkem domluvit, jakým způsobem Vám budou zaměstnanci Domova pomáhat s věcmi, které nezvládnete sami.



PLÁNOVANÉ AKTIVITY

Co jsme si pro Vás připravily na říjen?

- 2. 10. Bingo
- 3. 10. Den seniorů
- 4. 10. Kavárna
- 5. 10. Canisterapie
- 6. 10. Táborák



- 9. 10. Bingo
- 10. 10. Klub šikovných ruček
- 11. 10. Kavárna
- 12. 10. Canisterapie
- 13. 10. Táborák

- 16. 10. Bingo
- 17. 10. Modelování
- 18. 10. Kavárna
- 19. 10. Canisterapie
- 20. 10. Výzdoba na Halloween



- 23. 10. Bingo
- 24. 10. Osvěta na téma očkování
- 25. 10. Kavárna
- 26. 10. Canisterapie
- 27. 10. Pánský klub

- 30. 10. Bingo
- 31. 10. Halloweenská párty



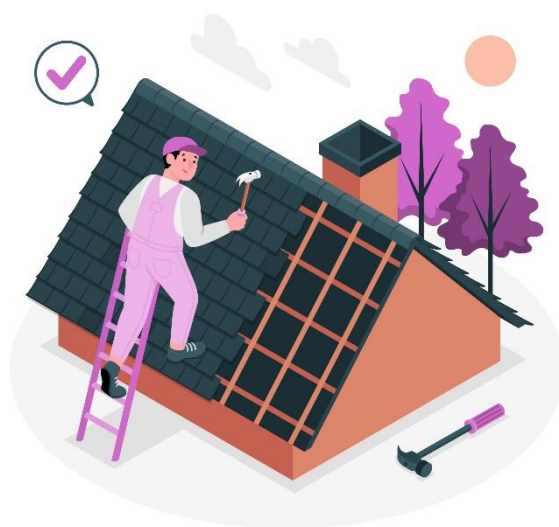
Velkých společenských aktivit jako hudební vystoupení apod. se mohou účastnit i rodinní příslušníci či další blízké osoby klientů. Věřte, že Vaše účast je vítaná a žádoucí.

Aktuality

Rozhodli jsme se splnit jedno z Vašich přání a připravili jsem pro Vás prostor pro **ohniště**, abychom si ještě letos společně opekli vuřty. Ohniště bude umístěné naproti altánku u jezírka, abyste se k opékání dostali všichni, včetně těch z Vás, kteří užíváte kompenzační pomůcky či se dopravujete pomocí invalidního vozíků.



Od konce září bude probíhat oprava střechy, která také dostane nový nátěr. Prosíme o trpělivost a shovívavost a doufáme, že i Vy budete s výsledkem spokojení.



Okénko zábavy

Vtipy:

Moderní léky jsou hotový zázrak. Díky nim se žena se zápallem plic může postarat o muže s rýmou.

„Pane vrchní, v polévce mi plave moucha!“ Číšník se nakloní k polévce a povídá: „Tak, a problém je vyřešen. Z druhé strany plave pavouk...“

Policista jde kolem otevřeného kanálu, nad kterým vidí stát vzlykajícího chlapečka. Hned se ho tedy zeptá, co se mu stalo. „Moje matka, moje matka“, zavzlyká onen chlapeček a ukáže prstem dovnitř otevřeného kanálu. Policista na nic nečeká, rychle vleze dovnitř, prohrabe celou tu smrdutou stoku, ale nikoho nenajde, a tak vyleze nahoru. Sotva se chystá vytočit číslo a zavolat posily, chlapeček cosi vytáhne z kapsy, rozbrečí se ještě víc a povídá: „Teď mi je ten šroubek k ničemu!“

„Doktore, řekněte mi pravdu. Umře tchyně?“

„Ne.“

„A teď?“

„Ne.“

„A teď?“

„Ne a přestaňte mi do kapsy strkat ty peníze!“

Sudoku

4				4				
	8	9			7			
	5		1		8	7	2	
			9	1	9		7	
		1	7			9		5
7					4	2		
	6				5			
		7		2			9	4
	1	4		7	6	8		2

Pravidla:

Tato hra má jediné pravidlo. V každém řádku, sloupci a čtverci o devíti čtverečkách musí být vyplněny číslovky od 1 do 9. Každá číslovka tam musí být zastoupena právě jednou.

V celém sudoku je tedy každá číslovka obsažena devětkrát.

Mozkový trénink

Věta, zdánlivě obyčejná, v sobě ukrývá jeden dopravní prostředek. Pozorně projděte každou větu a pokuste se najít všech dvanáct názvů.

1. Okolo domu stojí lešení.

2. V trafice koupíme troje noviny pro naše sousedy.

3. Naše Katka jakékoli koření pojmenovala správně.

4. Na výstavišti jsme se nadchli pro nový parní kotel.

5. Simona si koupila krásné šaty s balónovými rukávy.

6. Přišel na schůzku v lakovaných polobotkách.

7. Problém nastal, když se zaseklo lano v kapse skalní stěny.

8. A u toho jsem nemohla chybět, byla to legrace.

9. Lepra mi celkově zničila život.

Zdroje: [Vtipy – Alík.cz \(alík.cz\)](http://Vtipy – Alík.cz (alík.cz))

Kniha Mozkovična od Veroniky Nešporové