

# Časopis Klamovka

SeneCura SeniorCentrum Klamovka

Vydání 5/2022





**Petra Pipková**

## **ředitelka**

Vážení a milí čtenáři,

vydáváme další číslo našeho časopisu Klamovka a s ním i poohlédnutí za některými akcemi, které se v našem domově v poslední době konaly.

Celou jednu kapitolu věnujeme naší zahrádce s bližším představením jednotlivých druhů rostlin, které zde můžete objevit. Zahrádka právě prošla jarními úpravami, nakoupili jsme letní květiny a některé trvalky, které dobarvily pestrou jarní atmosféru s přicházejícími teplými dny.

Jarní sluníčko potlačilo covidovou nákazu natolik, že jsme již přistoupili k další příjemné věci a tou je odložení respirátorů u zaměstnanců. Především kolegové z přímé péče toto velice ocenili a přijali s úlevou, stejně tak i klienti, kteří nám zaměstnancům již konečně vidí do tváře a dokážou nám lépe rozumět.

Tým aktivizačních pracovníků zorganizoval v poslední době pro klienty výlety s návštěvou kina a divadelních představení, které si mohli klienti již bez obav plnými doušky užít.

Do našeho domova začaly po Velikonocích docházet děti ze škol a školek a s nimi i úžasná atmosféra plná pozitivní energie a radosti.

Též jsme v posledních dnech umožnili rodinným příslušníkům poobědvat přímo v našem domově v Hostinci Na Rozcestí v přízemí budovy, stejně, jak to bylo možné dříve.

Počátkem jara se nám podařilo personálně posílit řady pracovníků v přímé péči, kdy jsme nabídli zaměstnání celkem 10 kolegům z Ukrajiny. Naši ukrajinští kolegové mají různou odbornou kvalifikaci, někteří jsou vysokoškolsky vzdělaní a přesto, že prožívají opravdu náročné změny ve svých životech, odvádí velice kvalitní zodpovědnou práci. Chtěla bych jim touto cestou velmi poděkovat za jejich snahu, pracovitost a laskavý přístup k našim klientům i kolegům.

Jsem velice hrdá na to, že se můžeme pyšnit kolektivem, který je vyloženě multikulturní, dokonce zaměstnáváme kolegy celkem z 6 zemí světa, a zároveň velice tolerantní vůči sobě navzájem. Jdeme tak příkladem ostatním organizacím, které od nás čerpají zkušenosti.

Od května přešla do funkce staniční sestry Žaneta Žroutová, zkušená sestra, která již na Klamovce pracuje 6. rokem. Také jí přeji v nové funkci hodně sil a úspěchů!

Vážení čtenáři, doufám, že vás nové číslo našeho časopisu potěší, a v případě, že byste měli své příspěvky nebo připomínky do naší redakce, která se nachází v recepci anebo ředitelně, neváhejte přijít a pomoci zkvalitnit a obohatit náš časopis.

Přeji všem pevné zdraví a příjemné jarní dny!

Mgr. Petra Pipková

ředitelka

## Duševní psychohygienu (desatero)

Pro zachování dobré psychické pohody v dnešní složité době, která na nás klade nemalé nároky, je vhodné řídit se následujícím desaterem:

1. Pobyt na čerstvém vzduchu – je potřebný, přináší uvolnění a posílení organismu
2. Dostatek spánku – ve spánku tělo regeneruje
3. Vyvážená strava – správná výživa má velký význam pro naši rovnováhu, může upevnit naše zdraví
4. Pobyt na slunci – blahodárné působení sluneční energie - potlačuje negativní myšlenky, zlepšuje spánek a je prevencí některých chorob
5. Umění odpočívat – nejpřirozenější dobití energie, které tělu můžete poskytnout
6. Harmonické vztahy s okolím – vztahy jsou základním kamenem zdravého života, dobré vztahy posilují naši odolnost vůči stresu
7. Mluvte o svých potřebách
8. Nezahlcujte se množstvím nepotřebných informací – střídavé sledování zpráv
9. Nepodstatné věci hodte za hlavu
10. Dělejte si malé radosti

Zkrátka pamatujte na svou pohodu.

*Mgr. Radka Šuláková, psycholožka*



## Od opery k operetě do muzikálu

Tři velmi zajímavé a sympatické osobnosti navštívili SC Klamovku, díky Monice Šonkové, která vše zorganizovala. Přednesli zde 2. únorový den špalíček oper, operet a pár muzikálových písní. Posлуhači z řad klientů Domova se přenesli do Dvořákovy opery Šelma sedlák, Smetanových Dvou vdov a Prodané nevěsty, tak jako Štrausova Cikánského barona a Lehárovy Veselé vdovy. Finále patřilo muzikálu My Fair Lady (F. Loew) a to hned dvěma kusům: V ulici kde žiješ a Chtěla bych tančit jen. Pěvce Karolínu Cingrošovou a Daniela Klánského na klavír doprovodila Ludmila Juránková. Sopranistka Karolína Cingrošová, narozená do rodiny rozhlasového a televizního moderátora Václava Žmolíka, se zaměřuje na klasický i moderní operní repertoár, hostuje v řadě operních jevištích a je ředitelkou festivalu Hudba z ráje. Daniel Klánský – basbaryton, je laureátem několika pěveckých soutěží a také hostuje v mnoha českých i zahraničních domech. Často a rád vystupuje se svým otcem Ivanem Klánským a bratrem Lukášem. Ludmila Juránková se se ctí zhostila doprovodu obou kolegů. Ludmila byla zázračným dítětem, na klavír hrála už od svých tří let! Absolvovala Pražskou konzervatoř a vždy jí bavila hra z listu. Dnes se věnuje především výše zmíněným klavírním doprovodům, komorní hře, ale také vyučování na Pražské konzervatoři.



## Divadlo, budiž pochváleno!



A nejen divadlo. V březnu jsme se s několika klienty SC Klamovka vydali po dlouhé době do divadla. Po roce to opět bylo přívětivé Divadlo Na Fidlovačce. Pohoda Transport nás bezpečně dopravil do Nuslí. Než začalo představení, zvládli jsme se občerstvit jarním sluncem, jemuž se nedalo odolat. Vybraným kusem byla rodinná generační komedie Famílie.

Scéna se nezměnila ani po přestávce, jemný humor, akce, láska a na závěr drobná slzička v oku snad každého diváka, protože téma, které komedie řeší, je v dnešním globalizovaném světě, tématem nejednoho z nás. Třešničkou na dortu bylo krásné vlídné setkání a nezbytná fotografie, ke které dáma svolila, s herečkou Carmen Mayerovou. Nejen divadlo, ale celý výlet se velmi vydařil.



## Mše a bohoslužby v SC Klamovka

Duchovní potřeby klientů jsou na Klamovce pravidelně opečovávané. Dokonce není výjimkou, že prostor určený nejen k modlitbám praská ve švech. Pro mše a bohoslužby máme vyhrazená vždy čtvrtední odpoledne, kdy se v 14:45 hod. uzavrou dveře kaple, aby zde setkání mohlo nerušeně proběhnout. Posloužit našim klientům pravidelně přichází pater ThMgr. Jerzy Gapski ze smíchovské římskokatolické farnosti, husitská farářka Jana Špaková a kazatel Církve adventistů sedmého dne Mgr. Václav Vondrášek B.Th. působící ve sboru na Malvazinkách. Jeden ze čtvrtků slouží na Klamovce také farářky Církve československé evangelické Mgr. Magdalena Trgalová a Mgr. Alexandra Jacobea. Mše bývá vedena tak, jak jsou věřící zvyklí. Bohoslužby jsou chystané spíše ekumenicky, hodně se při nich zpívá za doprovodu kytary, není výjimkou, že i klienti přijdou s troškou do mlýna a třeba zarecitují verše.



## Gastro Show



Muž na první fotografii není žehnající kazatel ani oddávající starosta, ale samotný zakladatel Staré gardy asociace kuchařů a cukrářů ČR a držitel zlatého řádu Magdaleny Dobromily Rettigové Jiří Aichler. Tématem přednášky pana Aichlera byla staročeská kuchyně. Posluchači se kromě jiného dozvěděli, co vše se přeneslo ze staré kuchyně do nové a trochu melancholicky společně zavzpomínali na to, co v nové kuchyni z té staré chybí.

Pana Aichlera doprovodili kolegové ze Staré gardy AKC ČR Jiří Janeček a Zdeněk Šula, kteří si vzali na starost praktickou část přednášky. Kuchaři připravili výborný tatarák vyrobený z nedávno téměř zapomenuté a při tom tak zdraví prospěšné suroviny a to z pohanky! Pánové ochutnávku umně nachystali a posluchačům naservírovali. Setkání s předními kuchaři bylo všemi zúčastněnými velmi kladně přijato, na pozdě přichozí se málem ani ochutnávky nedostalo.



## Oslavy 100. narozenin našich klientek



Není běžnou praxí, abychom slavili 100. narozeniny a v měsíci březnu a dubnu se nám to poštěstilo hned dvakrát! Jako první oslavila své kulatiny paní Stanislava a to 23. března, následovala oslava paní Marty a to 5. dubna. Oslavenkyně Paní Stanislava a Marta oslavily narozeniny jednak s personálem v čele s paní ředitelkou Mgr. Petrou Pipkovou tak i se svými rodinami. Gratulovalo se, šampaňským přijelo, ani na správný stovkový dort se nezapomnělo, dokonce z červeně ozdobeného dortu tryskala dortová fontána, prostě oslavy jak mají být.

Klientky byly potěšené všemi setkáními a mají velkou radost z květin, které zdobí jejich pokoje.

Za všechny klienty a veškerý personál Domova ještě jednou blahopřejeme, přejeme především hodně zdraví, radosti a duševní pohody, jsme rádi, že tu paní Martu a Stanislavu máme!





## Pečovatelky jak je neznáte

### María Terry Silva



Narozena: 1966 na Kubě

Vystudovala: SOC-FOC Zemědělství, Kuba

Nejoblíbenější činnost: Doučování jazyků

Oblíbená kniha: Paolo Coelho: Záhir

Životní motto: Nikdy se nevzdám svého cíle.

#### **Co vás přivedlo k rozhodnutí stát se pečovatelkou?**

Chtěla jsem změnu pracovního prostředí a přiblížit se lidem s životními zkušenostmi.

#### **Co Vás ve Vaší práci povzbuzuje, co Vám nejvíce pomáhá, z čeho čerpáte pro svou práci energii?**

Radost a vděk klientů. Dobrý pracovní kolektiv a nadřízení, kteří mě vedou k dobré kvalitě práce.

#### **Co se Vám ve vaší práci povedlo, na co jste nejvíce pyšná?**

Že se mi povedl můj rekvalifikační kurz v českém jazyce a že jsem měla skoro plný počet bodů.

#### **Kde jste pracovala před nástupem do společnosti SeneCura?**

Před příchodem do SeneCura jsem vyučovala španělštinu na Obchodní akademii v Holešovicích, kde se mi moc líbilo a mám na toto období hezké vzpomínky.

#### **Co ráda děláte ve svém volném čase, jaké jsou Vaše koníčky?**

Mezi mé koníčky patří latinsko-americký tanec, čas strávený s rodinou, doučování cizích jazyků a miluju úklid. ☺

#### **Máte z práce nějakou vtipnou historku nebo si vzpomenete na nějakého pacienta/klienta, který Vás nejvíce potěšil?**

Když mi jeden klient řekl, že byl na Kubě a nikdy nepočítal s tím, že bude mít pečovatelku z Kuby.☺

#### **Je rozdíl mezi vztahem společnosti k seniorům na Kubě a u nás?**

Na Kubě senioři častěji zůstávají doma v péči rodiny a v sociálních zařízeních bývají jen lidé, kteří rodinu nemají.



s dcerou Marinou na dovolené na Kubě

## Velikonoce na Klamovce

Modré pondělí bylo ve znamení krásných červených tulipánů, které dostali klienti a zaměstnanci SC Klamovka od Florey. Internetovému květinářství tímto velice děkujeme. Vaše květiny potěšily každé oko vlastně kamkoli se v celém domě podívalo. Tradiční narozeninová oslava s koncertem pana Vomáčky z Pražského salónního orchestru se konala v úterý. Škaredá středa, kdy se v našem Domově nikdo neškaredil, ba právě naopak, byla dnem, který jsme ovoněli dokončením lineckého velikonočního cukroví. A odpoledne přinesly děti ze školy Montessori Andílek vlastnoručně vyrobené jidáše! Zelená barva patří o velikonočním týdnu ke čtvrtku, potkat jste ji mohli, ten den, na každém rohu. O špenátu k obědu nemluvě... V 15:00 hodin přišlo Ježíškovo vnuče, Adam, velikonočně zanotovat své seniorce a několika dalším přítomným klientům.



# SeneCura SeniorCentrum Klamovka



## Terapeutická zahrada na Klamovce

V centru Prahy v Košířích v domově pro seniory jsme postupnými roky budovali naši krásnou zahradu, která je oázou klidu a pohody. Pestrost výsadby je obohacena různorodými druhy stromů, keřů a květin.

Patří mezi ně rozrostlá Vistárie, která se pne po pergole a zanechává příjemný stín v teplých měsících. V květnu se krásně rozkvetne do fialova a rozvoní celou zahradu.

Podářená výsadba ovocných stromů přes jablka, hrušky, meruňky, třešně s nektarinkou nám dělají velikou radost, když se potěšíme pohledem na rozkvetlé stromy na jaře. Tyto stromy velice dobře plodí během roku a mnoho z našich klientů si s radostí dopřávají např. výborné meruňky.

Mezi trvalky v našem záhonu patří Modřelec, Narcisky, Hyacint a jako poklad zahrady jsou naše mnohaleté Denivky.

Mezi oblíbené keře máme velice obdivovanou Hortenzii dubolistou a Kalinu obecnou.



Naše zahrada je obohacená o prvky Terapeutického chodníku, který přispívá ke smyslovému a motorickému rozvoji seniorů. Jedná se o plochu, která je vyplněna různými druhy materiálů, jež při chůzi naboso stimulují plosky chodidel, které tak mohou aktivně reagovat na podněty.

Máme tu také vyžití pro děti v podobě dětských prvků jako jsou houpačí koníci. Venkovní fitness prvky pro dospělé na cvičení horní poloviny těla.

Zahradní kaskáda oživuje prostor vodou a uklidňujícím pocitem pohody a harmonie, který významně přispívá k duševní pohodě všem účastněných. Pro lepší orientaci v názvu rostlin jsme zvolili keramické okrasné pojmenování, které je zavěšené na rostlině. Jako u této léčivé Aronie.



### **Ochrana zdraví srdce a cév**

Studie potvrdila, že Aronie může chránit srdce před ischemickou chorobou a vytvářením aterosklerotického procesu, který poškozují cévy. Extrakty by v budoucnosti mohly pomáhat při léčbě cévních onemocnění a snaze o snížení krevního tlaku (hypertenze). Dále pak snížení hladiny celkového cholesterolu, který ucpává cévy a zvyšuje tlak.

*Markéta Štěpaníková, aktivizační pracovnice*

## Sudoku

Lehké

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

Středně těžké

				8				
						4		6
4								9
		3	1		8		6	
	6		9			5		
	5			2			9	8
3				1	9		4	5
8			2					
	2		3	6				

### Víte, že...?

Oblíbená logická hra Sudoku se poprvé objevila již v roce 1892. Její první podoba se ale od té dnešní mírně lišila. Hrál se s polem, které mělo jen čtyři čtverce, ne devět jako dnes a její původní název byl Number Place.

Tato hra tedy není japonského, ale evropského původu. Podle některých expertů je prý dílem jednoho architekta z Indiany, který přímo zbožňoval hlavolamy. Své první hry uveřejňoval v roce 1979. Ať už věděl o tom, že ho předběhli francouzské noviny, které hru zveřejnily jako první, se nedozvíme.

Jelikož si hra velmi rychle získala oblibu u lidí, začala se tisknout v novinách. Za jeho nynější název děkujeme v podstatě Japoncům. Jejich spojení, které by polámalo jazyk nejednomu Čechovi - vždyť zkuste vyslovit "wa dokushin ni kagiru" – nahradilo ji proto krátké slovíčko Sudoku.

V roce 2006 se konalo první mistrovství světa v Sudoku v Itálii a zvítězila v něm Češka Jana Tylová !

#### Pravidla:

Cílem hry v základní podobě je doplnit chybějící cifry 1 až 9 v zadané, zčásti vyplněné čtvercové tabulce s  $9 \times 9$  poli. V tabulce jsou zvýrazněny příčky vymezující 9 čtverců ( $3 \times 3$ ). K předem vyplněným číslicím je třeba doplnit další číslice tak, aby platilo, že v každém řádku, v každém sloupci a v každém z devíti dílčích čtverců jsou použity vždy všechny číslice jedna až devět, každá právě jednou.

Tak s chutí do hry☺

# SeneCuraSeniorCentrum Klamovka

Jinonická 1317/1

150 00, Praha 5

Tel. recepce: +420 702 240 817, +420 224 423 600

E-mail: [klamovka@senecura.cz](mailto:klamovka@senecura.cz)



## Vydává

SeneCura SeniorCentrum Klamovka s.r.o.

Jinonická 1317/1, 150 00 Praha 5

**Náměty a připomínky lze posílat na:**

[klamovka@senecura.cz](mailto:klamovka@senecura.cz)

**Cena:** zdarma

**Redakce:** Petra Pipková - ředitelka

Veškerá práva jsou vyhrazena. Jakákoliv část časopisu může být rozšiřována, reprodukována či jiným způsobem užívána pouze se svolením vydavatele.

Ev.č. MK CR E 23708

