

Z obsahu: Studijní cesta do Estonska | Rozhovory s paní Vozábalovou a Fučíkovou



Vzpomínkové setkání u kapličky 2024

ZPRÁVA ZE STUDIJNÍ CESTY DO ESTONSKA A POLSKA

Termín konání studijní cesty: 27. 5. – 1. 6. 2024

I v letošním roce jsem měla možnost poznat sociální služby jinde než u nás, poznat sociální služby v Evropě. Jihočeský kraj jako zřizovatel našeho Domova mi povolil, abych se zúčastnila pracovní studijní cesty pořádané ve spolupráci s Asociací poskytovatelů sociálních služeb ČR, a to cesty do Estonska a Polska. V Estonsku jsme navštívili celkem tři pobytová zařízení a vyslechli přednášku o trendech v sociálních službách v této zemi. Při návratu domů jsme se zastavili ve Varšavě, kde jsme měli možnost prohlídky největší léčebny dlouhodobě nemocných a Národního neurorehabilitačního institutu.

Stejně jako v loňském roce vám tak mohu přinést mé poznatky z těchto zemí a jejich sociálních služeb. Pokud bych měla tuto cestu shrnout – obě země mne velmi mile překvapily. Estonsko je krásná, vospělá země s nádhernou přírodou a nesmírně vstřícnými a milými obyvateli. Já osobně bych se do Estonska moc ráda vrátila soukromě, na dovolenou. Země mne uchvátila svými lesy,



je to zelená země plná listnatých a smíšených lesů a vodních ploch, na rozdíl od naší krajiny jsou všude roviny, je to jedna velká, zelená placka.

Po příletu jsme si prohlédli hlavní město Talinn a přešli do města Tartu, kdy jsme byli ubytovaní v krásném hotelu. Z města Tartu jsme vyjžděli autobusem do jednotlivých sociálních zařízení.

Ve středu jsme se přepravili zpět do Talinnu, kde jsme strávili poslední noc. Ve čtvrtek dopoledne jsme si prohlédli Talinn a v poledne odletěli do Varšavy. Odpoledne jsme strávili prohlídkou Varšavy.

Varšava je nádherné město a naše ubytování mně osobně vyrazilo dech. Bydleli jsme v hotelu, který měl 21 pater! Já nemám výšky ráda, takže bydlet ve 12. patře hotelu bylo pro

mě tak trochu zkouškou odvahy. A to zdaleka náš hotel nebyl největší budovou v okolí! Hotel byl ve čtvrti plné věžáků a mrakodrapů. Mělo to ale velkou výhodu – kdekoliv ve městě jsme trefili zpět, stačilo najít směr na mrakodrapy. A na co budu dlouho vzpomínat? Na jahody. Ano, na jahody, červené, obrovské, sladké a šťavnaté. Na každém rohu Varšavy, v parcích ale i u zastávek hromadné dopravy, seděli prodejci jahod s plnými košíky. Neodolali jsme a jeden košík si společně koupili a to byl rozhodně skvělý nápad. Na tu sladkou a skvělou chuť jahod dlouho nezapomenu.

A můj osobní názor a poznatky z fungování sociálních služeb v těchto zemích? Stejně jak v loňském roce musím zodpovědně říct, že naše sociální

služby patří mezi nejlepší v Evropě. V obou navštívených zemích se rozhodně nesmírně snaží, jdou cestou rozvoje sociálních služeb a pobytové péče. Nicméně co se týče úrovně vybavení a poskytované péče jsou daleko za námi. A myslím že i chápání postavení klientů v sociálních službách je zatím jinde. Naprosto běžné jsou široce otevřené dveře do pokojů ležících klientů, aktivizační činnosti jsou v plenkách, teprve s nimi začínají, takže většina klientů je zastlaných v postelích anebo poklimbává někde na židlích. A vybavení? Někde jsme viděli úplně obyčejné staré dřevěné postele, obyčejné dřevěné židle jsou standardem jak pro klienty, tak pro personál. Mnohokrát mne napadla naše koženou čalouněná křesílka a gaučíky! Mnohde v za-



řízení vidíte jako vybavení pro místnosti personálu starý opoužívaný obývací nábytek. Ano, i polohovací postele jsme ojediněle viděli, ale není to zdaleka samozřejmé vybavení zařízení. Celkově je mnohem méně personálu než u nás, méně a mnohem méně kvalitního a profesionálního vybavení, myslím, že i úroveň

stravování bude velmi odlišná. Ale víte co?? Ti lidé jsou tam šťastní! Viděli jsme šťastné klienty, spokojené rodiny, a dokonce i spokojený personál! Mnohdy méně znamená více. U nás někdy přemýšlím, co všechno ještě chceme, kam až budeme naši péči posouvat, co všechno by mělo být standardem hrazeným státem a kde je ta

hranice, kdy by si nadstandard měl hradit klient a jeho rodina.

Mým poznatkem ze sociálních služeb v Estonsku a Polsku je, že bychom měli v naší zemi najít zpět pokoru, vděčnost a hlavně vlastní osobní zodpovědnost za své zdraví a životy.

Renata Březinová



Program a náplň studijní cesty

Úterý 28. 5. 2024, 9:00 hodin

Přednáška na téma „Sociální služby v Estonsku“, Marge Tammesalu

Sociální služby v Estonsku jsou navrženy tak, aby podporovaly občany v různých životních situacích, zejména zaměřené na starší osoby, osoby se zdravotním postižením.



■ Pobytová péče v Estonsku zahrnuje:

- **Domovy pro seniory** – ubytování a komplexní péče pro starší osoby, které již nemohou žít samostatně.
- **Pečovatelské domy** – zařízení poskytující dlouhodobou péči pro osoby se zdravotním postižením nebo chronickými nemocemi.

■ Poskytovatelé sociálních služeb:

1. Veřejní poskytovatelé:

- **Místní samosprávy** – hlavní zodpovědnost za organizaci a poskytování základních sociálních služeb na místní úrovni.
- **Státní instituce** – organizace, které řídí a dozorují celostátní programy a politiku v oblasti sociální péče.

2. Soukromí poskytovatelé:

- **Neziskové organizace** – důležití partneři v poskytování specializovaných služeb a podpory komunitám.
- **Komerční subjekty** – firmy, které nabízí služby péče na komerční bázi, často s důrazem na kvalitu a individualizaci péči.

■ Financování sociálních služeb:

1. Státní financování:

- **Granty a dotace** – finanční prostředky poskytované centrální vládou na podporu různých sociálních služeb a projektů.
- **Místní rozpočty** – obce financují sociální služby z vlastních rozpočtů, často v kombinaci s prostředky z centrální vlády.

2. Sociální pojištění

- **Příspěvky občanů** – povinné příspěvky do systému sociálního pojištění, které zajišťují nárok na určité druhy sociálních služeb.
- **Příspěvky zaměstnavatelů** – příspěvky do systému sociálního pojištění, které platí zaměstnavatelé za své zaměstnance.

Požadavky na počet personálu:

Poskytovatel služby zajišťuje nepřetržitou přítomnost alespoň jednoho pečovatelského pracovníka až pro 36 příjemců služby v místě poskytování služby.

Před reformou dlouhodobé péče bylo zhruba 80 % nákladů na péči placeno klienty a jejich příbuznými, 19 % municipalitami (obcemi). Reforma dlouhodobé péče v Estonsku právě probíhá. Jejím cílem je větší dostupnost sociálních služeb obyvatelům.

Úterý 28. 5. 2024, 11:40 hodin

LOUNA-EESTI HOOLDEKESKUS

– Hellenurmeův domov

Domov nabízí 24 hodinovou všeobecnou pečovatelskou službu. Zároveň nabízí klientovi možnost primární lékařské péče, která klientovi umožní získat radu a pomoc při zvládnání vlastních zdravotních problémů. Hellenurme má aktivní a motivující instruktory cvičení a instruktory volnočasových aktivit. Jejich úkolem je udržet klienty během dne aktivní, zapojit je do pohybu a různých aktivit v domově pro seniory. V závislosti na výsledcích vyhodnocení potřeb a provozní kapacity může být služba poskytována krátkodobě nebo dlouhodobě.

Domov pro seniory je umístěn v blízkosti přírody. Nabízí seniorům a handicapovaným lidem možnost bydlet v místě přírodních krás. Stravování je zajišťováno ve třech nebo čtyřech chodech denně. V domově mají klienti k dispozici velký společenský sál, internet, TV, knihovnu a také řemeslnou místnost. Mohou využívat také masážní křeslo.

Domov nabízí několik aktivit pro příjemnou zábavu dle schopností a zájmů klientů:

- poslech hudby, zpěv, tanec, hraní,
- paměťové hry Smart Club, stolní hry v hobby místnosti,
- pletení, háčkování, plstění, kreslení, malování,
- aktivity stimulující mysl,



- jarní a podzimní túry, sportovní den, procházky s holí, výlety,
- oslava výročí a hostující řečníci (jednou měsíčně),
- možnost hraní hudby (akordeon, syntezátor a různé rytmické nástroje).

Domov poskytujeme tyto základní lékařské služby:

- provedení léčby předepsané lékařem,
- fyzikální terapie, pohybová výuka,
- konzultace odborného a rodinného lékaře,
- prevence proleženin,
- psychologické poradenství a různé terapie.

Do léčby klienta jsou zapojeni specialisté z jiných léčebných zařízení:

- oční lékař, psycholog, psychiatr,
- v případě potřeby další specialisté.

Ceny tohoto domova:

- Nepřetržitá péče v pobytovém zařízení 1 430 EUR (cca 34.320,- Kč) měsíčně.
- Nepřetržitá péče v domově pro osoby s vyšší potřebou péče a demencí 1 650 EUR (39.600,- Kč) měsíčně.

Úterý 28. 5. 2024, 16:00 hodin

DOMOV KANEPI

Domov Kanepi Kodu nabízí nepřetržitě všeobecné pečovatelské služby, na břehu jezera v malebné vesnici Erastvere, obec Kanepi. Nabízí službu pro seniory, klienty se zvýšenou potřebou péče včetně klientů s onemocněním demence.

Domov je umístěn v útulném a kvalitním prostředí s profesionálně pečujícím personálem. Klienti mají možnost přivolání nonstop pomoci. Svůj volný čas mohou všestranně využívat. Mají k dispozici také internet, telefon a televizi.

Společně oslavují narozeniny.

Senioři jsou ubytováni v 1 – 3 lůžkových pokojích se sociálním zařízením.



Středa 29. 5. 2024, 10:00 hodin

DOMOV PÖLTSAMAA

Pöłtsamaa Kodu je domov, kam může starší člověk přijít a žít plnohodnotný život. Pöłtsamaa Kodu se nachází v centru města Pöłtsamaa, vedle zámku a parku Pöłtsamaa. Všechny potřebné instituce (lékárna, rodinný lékař, kostel, obchod) jsou dostupné v okruhu jednoho kilometru. Pöłtsamaa Kodu má 80 pokojů zařízených pro jednu nebo dvě osoby. Každý pokoj má sprchu, WC a výhled na balkon. V budově je výtah. Okolí domova je přírodního charakteru. Pöłtsamaa Kodu nabízí všeobecnou péči. Stravování je zajištěno 4x denně.

V domově nabízí zdravotní poradenství, lékařský dohled a lékařskou péči I. stupně zdravotní sestrou v pracovní dny. Spolupracuje s rodinnými a odbornými lékaři. Klienti mohou využívat ranní kroužek, různé praktické aktivity, čtení, poslech hudby, zpěv, hraní deskových her, gymnastiku, procházky a mnoho dalšího. V zařízení je také klientům k dispozici sauna, knihovna, každý měsíc pořádají kulturní akce jako jsou hudba, divadlo, kino.

Čtvrtek 30. 5. 2024

Odlet do Polska, prohlídka hlavního města Polska Varšavy

Pátek 31. 5. 2024, 9:00 hodin

CAPITALS CARE AND TREATMENT CENTER – STOŁECZNE CENTRUM OPIEKUŃCZO-LECZNICZE

Posláním Centra péče a léčby Capital Sp. z o. je odborná dlouhodobá péče o dospělé, kteří vzhledem ke svému věku nebo zdravotnímu stavu potřebují odbornou pomoc v každodenním fungování.

Služby zahrnují léčbu, péči a rehabilitaci chronicky nemocných lidí, kteří vyžadují 24hodinovou péči a pokračování v léčbě. Nabízí péči kvalifikovaného týmu, který zajišťuje vysokou úroveň služeb. Starají se o fyzické i duševní zdraví klientů. Poskytují služby zdravotnického a terapeutického personálu, mezi které patří lékaři, zdravotní sestry, psychologové, fyzioterapeuti, ergoterapeuti a dietolog.

V centrech jsou zaměstnání i dobrovolníci, kteří se o pacienty starají s velkou péčí a nasazením.

Kromě zdravotních služeb financovaných Národním zdravotním fondem nabízí pobyty v jejich centrech na komerční bázi, plně hrazené pacientem.

Nabízí ubytování, stravování, zdravotní služby, rehabilitaci, psychologické poradenství pro pacienty a jejich pečovatele, laboratorní vyšetření a v naléhavých případech dopravu do jiných zdravotnických zařízení.

O přijetí pacienta do zařízení rozhoduje vždy Výbor pro přijímání pacientů na základě poskytnuté dokumentace. Kontraindikace umístění pacienta do Varšavského centra péče a léčby zahrnují aktivní rakovinu, akutní fázi duševního onemocnění, alkoholismus a závislost.

Pacienti přijatí do zařízení mají zaručené:

- služby poskytované lékařem a služby poskytované zdravotní sestrou,
- základní všeobecná rehabilitace, vedená za účelem snížení následků motorického postižení a zlepšení pohyblivosti,
- psychologické služby,
- farmakologická léčba, dietní léčba,
- dodávka zdravotnických prostředků včetně, ortopedických zdravotnických prostředků,
- zdravotní výchova spočívající v přípravě příjemce a jeho rodiny nebo pečovatele na sebeobsluhu a sebeobsluhu doma.

Pátek 31. 5. 2024, 13:30 hodin

NARODOWY INSTYTUT GERIATRII REUMATOLOGII I REHABILITACJI

Tento institut je přední vědecká a lékařská instituce, která se specializuje na léčbu, výzkum a rehabilitaci v oblasti geriatrie a revmatologie.

Hlavní činnosti institutu:

- **Léčba a péče:** poskytuje komplexní zdravotní péči pacientům s chronickými a degenerativními onemocněním, zejména starším lidem a pacientům s revmatickými nemocemi.
- **Výzkum:** provádí základní a klinický výzkum zaměřený na pochopení mechanismů stárnutí, revmatických nemocí a efektivních metod jejich léčby.
- **Vzdělávání:** organizuje vzdělávací programy pro lékaře, zdravotnický personál a studenty medicíny zaměřené na nejnovější poznatky a technologie v oblasti geriatrie a revmatologie.
- **Rehabilitace:** nabízí rehabilitační programy a fyzioterapii pro pacienty, které mají za cíl zlepšit jejich fyzickou funkci a kvalitu života.

Institut spolupracuje s národními a mezinárodními zdravotnickými organizacemi a univerzitami, aby zlepšil zdravotní péči a výzkum v těchto oblastech. Kladou důraz na multidisciplinární přístup, kde kombinují různé lékařské a terapeutické metody pro dosažení co nejlepších výsledků pro pacienty.

PODĚKOVÁNÍ

Moc děkujeme Optice U vOka z Českého Krumlova!!

Pan optometrista přijel k nám do Domova, změřil zrak klientům, kteří to potřebovali a za opravdu velmi vstřícné ceny jim zhotovil nové brýle, opravil jejich starší brýle a zkrátka udělal vše, co bylo potřeba. Jsme moc vděční za jeho nabídku a ochotu, pro naše klienty je v současné době nedostupný oční lékař a tak tato služba opravdu velmi pomohla. S velkým povděkem musíme poděkovat i za opravdu lidové ceny, za které klientům brýle udělali. Jsme rádi, že se ještě najdou lidé, kteří u svého podnikání myslí i na ostatní a rádi pomohou.



Z NAŠEHO DOMOVA

Otevření tvořivé dílničky

V červnu se nám podařilo otevřít a zprovoznit další koutek pro vás, koutek, kde můžete pustit uzdu vaší fantazii a vrátit se anebo začít s výtvary vlastními silami. Dílnička je k dispozici na budově C v přízemí, můžete ji navštívit sami anebo se přidat jednou měsíčně na tvořivé okénko s našimi údržbáři. Termíny budou vždy včas zveřejněny na nástěnkách.



Psí útulek

V květnu jsme si udělali výlet do psího útulku v Českém Krumlově. Nás výlet potěšil, pomazlení, pohlázení a krásné hluboké psí oči byly zážitkem pro všechny. A my jsme se zase pokusili potěšit obyvatele psího útulku, psí kamarády. Přivezli jsme jim pět tisíc korun od nás, klientů Domova, které jsme vybrali na vánočním jarmarku za prodej našich výrobků. A další tisícovku přidala kavárna U tří koček z Horní Plané, která nám na vánočním jarmarku pekla palačinky. Takže celkem za šest tisíc korun pejskům nakoupí lepší granule a pamlsky, aby se i oni měli trochu lépe.

Je moc smutné, že někdo dokáže nechat psa přivázaného řetězem a neopatřit mu vodu a žrádlo, je smutné, že jsou lidé, kteří se o své čtyřnohé kamarády nestarají nebo je dokonce týrají. Ale radostné je, že naproti tomu existují lidé jako jsou pracovníci psího útulku, kteří se o týrané a zanedbávané pejsky s láskou starají. Moc jim děkujeme!



Protože letošní léto je opravdu plné horkých dní, přinášíme několik rad, jak se vyhnout úpalu a úžehu.



Úpal a úžeh jsou nemoci způsobené působením vysokých teplot.

Zatímco při úžehu dochází pouze k přehřátí mozku, úpal se týká celého organismu. Kvůli podobným příčinám a příznakům bývají často zaměňovány nebo dokonce považovány za stejné onemocnění. Někdy mohou navíc zaútočit společně. Jak od sebe úpal a úžeh odlišit a jakou podle toho zvolit první pomoc?

Úpal je onemocnění způsobené horkem a nedostatkem čerstvého vzduchu. Může k němu dojít nejen při pobytu na slunci, ale také v přetopených, nevětraných nebo vlhkých místnostech. Vliv má i nedostatečný pitný režim. V důsledku těchto faktorů tělo nezvládá vytvořit dostatek potu pro své ochlazení a dochází k přehřátí organismu.

Úžeh lze definovat jako přehřátí mozku a na rozdíl od

úpalu za ním vždy stojí sluneční záření. Postihuje proto osoby po delším pobytu na slunci. Dá se mu předcházet zvýšenou opatrností – nošením pokrývky hlavy, dostatečným příjmem tekutin a vyhýbáním se slunci kolem poledne, kdy je jeho vliv nejsilnější.

K typickým příznakům úpalu i úžehu patří bolest hlavy, nevolnost a někdy také horečka či zvracení.

Úpal mohou doprovázet také tyto příznaky: suchá kůže, svalové křeče, zrychlené dýchání, zmatenost, zimnice, mdloby, nebo dokonce ztráta vědomí.

Úžeh se navíc někdy projevuje příznaky jako: slabost, horkost a spálená kůže, ztuhnutí šíje.

Příznaky úžehu se někdy mohou objevit až s několikahodinovým zpožděním. Pokud na sobě tedy pozorujete výše uvedené symptomy pár hodin po pobytu na slunci, velmi pravdě-

podobně se jedná právě o úžeh. Léčbu mírnějších projevů úpalu a úžehu lze zvládnout díky rychlé první pomoci spočívající zejména v ochlazení organismu a zajištění dostatečného příjmu tekutin (ovšem po malých dávkách, aby nevyvolávaly zvracení).

Zejména úpal vyžaduje větší pomoc okolí. Odvedte nemocného na chladné místo a zajistěte mu dostatečný přísun vzduchu otevřením okna a uvolněním oblečení u krku. Pomozte mu do polohy vleže se zdviženými nohama a zajistěte chlazení těla – nejlépe chladnou koupelí nebo otíráním chladnou vodou. Pokud však teplota neklesá nebo nemocný neustále zvrací či ztrácí vědomí, úpal nepodceňte a vyhledejte ihned lékařskou pomoc.

Také při úžehu je potřeba nemocného dostat do chladnějšího prostředí (z dosahu slunečního záření), zajistit přísun

tekutin a ochlazení, a to ve formě studených obkladů přikládaných na hlavu. Z nápojů se hodí zejména čistá voda, černý čaj, iontové či mineralizované

nápoje nebo případně rehydratační roztok. Horečku lze mírnit podáním analgetik, spálení od slunce přípravky s obsahem panthenolu a vitamínu E.

Nepoleví-li horečka do 24 hodin nebo pokud úžeh doprovází ztráta vědomí či trnutí šíje, je opět potřeba neprodleně kontaktovat lékaře.

Divadlo EXTRAS z Českých Budějovic

Divadelní soubor Extras jsou čtyři talentované herečky s Downovým syndromem. Zuzka, Tereza, Anežka a Eliška. Navštívily nás v červnu a jejich divadelní představení byl pro nás všechny obrovský zážitek. Moc děkujeme a těšíme se na další návštěvu.

Poděkování patří také obecně prospěšné společnosti Ovečka, jejímž zakladatelem je sbor Apoštolské církve v Českých Budějovicích. Tato společnost pomáhá rodičům dětí s Downovým syndromem, pomáhá se začleněním do běžného života.

Mnoho zajímavostí se dozvíte na jejich webových stránkách www.ovecka.eu



Beseda o kybernetické bezpečnosti s Policií ČR

Dne 13. 6. 2024 proběhla beseda o kybernetické bezpečnosti s panem nadporučíkem Ondřejem Patkou z oddělení analytiky a kybernetické kriminality Policie ČR, územní odbor Prachatice. Beseda byla velmi zajímavá, dozvěděli jsme se spoustu užitečných rad a návodů, jak se nenechat oklamat a napálit podvodníky. Tato beseda navázala na naše pravidelná měsíční setkání, při kterých máme možnost se naučit pracovat s počítači, tablety nebo chytrým telefonem a kde si také zdůrazňujeme bezpečnost ve světě internetu a technologií.

Dokončení spojovací chodby

V červnu se nám podařilo dokončit pro nás letos největší investiční dílo – rekonstrukci hlavní horní i spodní spojovací chodby. Povrch chodby odborně položil pan Jaroslav Prokeš – Podlahářství z Českých Budějovic. Byla použita podlahovina Altro VM20 (VMI2054v whate) síla 2 mm, protiskluz R10, povrch PUR. Laicky řečeno – povrch je lehce drsnější a tak neklouže, ale přesto se dobře uklízí. Barva byla zvolena ve spodní části chodby šedá a v horní části chodby šedo-béžová.

Panu Prokešovi a jeho pracovníkům moc děkujeme za rychlou, čistou a naprosto bezproblémovou práci. Věříme, že nový povrch splní všechna naše očekávání a že bude sloužit po mnoho dalších let.



Knihovna

Jsme rádi za rozvíjející se spolupráci s Městskou knihovnou Horní Planá. Návštěvy knihovnice paní Dity Šárové jsou vždy zajímavé a poučné. Její povídání o knihách a společně strávené chvíle jak u nás, tak v městské knihovně, jsou pro nás všechny poučením a vítaným zpestřením.

A také děkujeme za donáškovou službu knih.



Kosmetika

Další oblíbenou činností jsou pravidelné návštěvy kosmetičky paní Jany Abrlové. Svým uměním dokáže zkrášlit a potěšit každou ženu. Jsme moc vděční za její návštěvy a vždycky se na ni těšíme.



Vědomostní odpoledne

Vojenské lesy a statky s.p. divize Horní Planá nám pravidelně organizují vědomostní odpoledne spojené s poznáváním přírody, lesa a zvířat.

Moc děkujeme za vstřícnost a dlouholetou spolupráci, vážíme si toho.



Vzpomínkové setkání u kapličky



Jako každý rok koncem června se i letos konalo pravidelné vzpomínkové setkání u kapličky v zahradě našeho Domova. Vzpomínkovou mši vedl jáhen Vojtěch Talíř za asistence Jiřinky Bálkové.

Jsme moc rádi, že cestu na toto společné setkání si každý rok najde více a více rodin. Společná vzpomínka věnovaná obyvatelům našeho Domova, kteří již nejsou mezi námi, je pro rodiny takovou pomyslnou poslední tečkou, leckdy je to uzavření jejich smutku, uzavření jednoho životního příběhu.

Pro nás zaměstnance je to také tak. I my truchlíme a vzpomínáme na naše obyvatele, často však vzpomínáme na veselé historky, které jsme společně zažili. A toto setkání s rodinami je velkým oceněním naší práce, je to pro nás dar a potěšení, že i po nějaké době naše vazby a vztahy zůstávají, že máme společné vzpomínky.

PŘEDSTAVUJEME

Jak jsme si slíbili v minulém čísle, představíme si další skvělé a ochotné lidi, kteří neváhají a obětují svůj čas pro nás, abychom my mohli strávit příjemné a užitečné chvíle.

Po malíři Bohumírovi Nowakovi představíme paní **Lenku Vozábalovou**, která k nám jezdí s poníkem Pepínem z Centra Pepíno v Pyramidě, z.s. Novosedly.

Centrum Pepíno v Pyramidě je středisko doporučené hiporehabilitace v pedagogické a sociální praxi České hiporehabilitační společnosti.

Paní Vozábalová, jak byste nám představila to, co v Centru Pepíno v pyramidě děláte?

Centrum Pepíno je zapsaný spolek, který sídlí v Novosedlech u Kájova. Spolu s týmem se věnujeme aktivitám s koňmi jako je hiporehabilitace, kontaktní terapie, výcvik jezdců a koní. Aktuálně máme celkem 16 koní a poníků. Z toho 12 našich, 3 v zápůjčce a jednu sportovní pony klisnu v nájmu. Specializační zkoušky pro využití v hiporehabilitaci úspěšně složilo 7 koní a poníků z naší stáje.

Jakým způsobem jste se k této práci dostala, byl to Váš životní sen?

Už od svých deseti let jsem navštěvovala jezdecký klub Slupenec a samozřejmě toužila po svém vlastním koni. Tento sen se mi splnil až když mému prvorozenému synovi bylo 6 let. Tenkrát jsme si pořídili našeho prvního poníčka – Pepína. Vzhledem k tomu, že jsem v té době pracovala jako sociální pracovník v přímé péči a jako chůva v rodinném centru, z řad klientů začala poptávka po jízdách na poníkově a o péči o něj. Tím začal příběh centra „Pepíno“.

Jaké jsou Vaše dosavadní poznatky z terapií v našem Domově?

Na každé setkání se moc těšíme a zdá se, že klienti na nás a Pepína také. Ti, kteří se zúčastňují pravidelně, si vytvořili k Pepíčkově velmi kladný vztah. Rádi se ho dotýkají a každý klient si užívá chvíli s ním. Naše sezení slouží zároveň i jako motivace k tomu, jak trávit čas na čerstvém vzduchu. Trénujeme skrze poníka paměť a jemnou motoriku. Také jsem zaznamenala velký posun u klientů, kteří měli při prvním setkání z poníka respekt a obavu, že už v něj získali důvěru a odváží se ho i vyčistit nebo udělat nějaký účes z hřívy.

Máte nějaké významné plány do budoucna?

Rádi bychom do našeho profesního týmu sehnali fyzioterapeuta, který je ochotný pracovat venku a nebojí se koní. Poslední rok jsme zaznamenali velkou poptávku na hipoterapii ve fyzioterapii a ergoterapii pro malé děti. V jižních Čechách je málo středisek, kam mohou rodiče se svými dětmi docházet a jejich kapacita je omezená. Také nyní hledáme možnosti uzavřené haly nebo stodoly, abychom mohli hipoterapii dělat pravidelně i za špatného počasí. Věřím, že se nám to povede a budeme moci nabídnout klientům i tuto službu.



Dalším, koho bychom vám rádi představili, je **paní Michaela Fučíková**. Paní Fučíková k nám jezdí s vůní. Ano, opravdu jezdí s vůní. Je členkou Mezinárodní federace profesionálních aromaterapeutů IFPA a Asociace českých aromaterapeutů.

Aromaterapie je cílené používání vonných výtažků z rostlin, vnáší do našich životů další rozměr. Pro každého člověka a jeho momentální rozpoložení existuje účinná a vhodná kombinace aromaolejů, která přináší potřebnou úlevu a podporu. Aromaterapie pomůže našemu organismu načerpat novou energii a dostatečně se zregenerovat.



Paní Fučíková, jak byste se nám představila, co si máme vlastně pod pojmem aromaterapie představit?

Pracuji ve své soukromé praxi jako odborný aromaterapeut již 15 let. Posledních 5 let jsem se intenzivně věnovala výukové činnosti – pořádala jsem jednak soukromé kurzy, dále v rámci Institutu aromaterapie, který jsem sama v r. 2011 absolvovala, jsem vyučovala své nové budoucí kolegy a také jsme vedla odborné aromaterapeutické kurzy ve Škole klinické naturopatie v Praze.

Téma aromaterapie je široké téma, dá se zkráceně shrnout jako cílená aplikace éterických olejů se záměrem podpořit, harmonizovat a zlepšit duševní a fyzickou kondici klienta, tedy příjemce aromaterapie. Éterické oleje se dají aplikovat různými způsoby ale zásadní je to, že zcela prosté přivonění si k určité přirozené vůni vyvolá určitou psychologickou odpověď a následně odezvu v našem organismu na mnoha úrovních, přičemž vše se odehrává v poli osobní jedinečnosti každého z nás.

Dá se tedy zjednodušeně říci, že éterické oleje přirozeně komunikují s naším nitrem. Dosah působení těchto z rostlin získaných éterických olejů na naše tělo je opravdu hluboký a nesmírně příjemný, neboť vedle širokého spektra jejich účinků na fyzické tělo (jako je např. analgetické působení, protiinfekční, viricidní, antiseptické účinky, atd.... tady by rozsah tohoto čísla nestačil na jejich celý výčet) nás dostanou velmi přirozeně a zdravě do duševní pohody a radosti.

Jakým způsobem jste se k této práci dostala, byl to Váš životní sen?

Někdy mám pocit, že jsem se s tímto zaměřením někde uvnitř sebe samé narodila, ale cesta k poznání tohoto oboru byla dlouhá. Jak už to tak bývá, přišla před lety jedna životní krize a toto nelehké období mně přivedlo k hledání jiných cest v životě a zcela přímo tak ke studiu aromaterapie a věnování se druhým.

Jaké jsou Vaše dosavadní poznatky z terapií v našem Domově?

Naše setkávání s klienty v Domově jsou naprosto jiná a originální, odlišná ode všeho, jak jsem dosavad s aromaterapií pracovala. Vychází to již z toho, že se setkáváme po sku-

pinkách, přičemž individualita přístupu musí být zachována. Propojila jsem stránku působení vůní, doteku, vizuální zážitek a někdy také chuťový zážitek, je-li to možné. Zkoumáme rostliny, ze kterých se éterické a rostlinné oleje získávají opravdu zevrubně – vůně, podoba, zajímavé informace o jejich růstu, někdy i chuť. Snažím se propojovat věci známé s úplně novými zajímavými informacemi ze světa aromatických rostlin, debatujeme s klienty o věcech, které je k jednotlivým tématům napadnou.

Mým cílem je udělat z každého setkání takovou „hostinu“, kde vedle krásných vůní nechybí kontakt s reálnými rostlinami i zajímavé informace a vytváří se tak pole pro podněty které vyvolávají pozitivní

vzpomínky z minulosti a utvářejí pozitivní vzpomínky nové.

Máte nějaké významné plány do budoucna?

Nyní jsme obecně velmi koncentrování na pozorování světa zrakem a sluchem, přičemž našich (i chuť a hmat) zaostávají. Čich nás vede jako jediný smysl pravdivě životem a je důležité si ho udržovat v pořádku. Takže pracovat na tomto tématu se svými klienty i širším okolím, to je vlastně náplň práce aromaterapeuta. A určitě být otevřená možnostem a příležitostem, které život přináší – jako jsem například velmi ráda vyslyšela tuto inspirativní nabídku pracovat s klienty u vás v Domově.



Autorská tvorba Lenky Vildové

Lenka Vildová pracuje v našem Domově již několik let na ekonomickém úseku. Teprve nedávno se její okolí dozvědělo, že má nadání básníka, nadání improvizace a autorské tvorby. Jsme moc rádi, že nám skládá básničky ke zvláštním příležitostem. A tak nám složila jednu letní, pro nás do časopisu. Lenko děkujeme!

LÉTO

Dívám se na modrou oblohu bez mraků
a mnohem snadněji uvěřím zázrakům.
Zima už konečně vlády se vzdala,
že nikdy neskončí, to jsem se bála

Teď ale slunce sílu mi dává
a mojí postelí stala se tráva.
Přimhouřím oči, nebesa sleduji,
tyhle dny letní opravdu miluji.

Když je mi horko, vodou se svlažím,
na chvíli úplně vypnout se snažím.
Nevnímám nic, snad jenom zpěv ptáčí,
ke štěstí opravdu málo stačí.

Že vlastně krásně je na tom světě,
tak to nám dochází především v létě.
Zpívají ptáci a slunce svítí,
chmury se ztrácí, když voní kvítí.

... když je krásně,
chtějí se mi skládat básně ...

LETNÍ RECEPT NA MERUŇKOVÉ KNEDLÍKY

K létu patří neodmyslitelně letní ovoce jako třeba jahody, borůvky, třešně nebo meruňky. A i v létě nás honí mlsná a tak se přímo nabízí zpracovat letní ovoce do něčeho moc dobrého. Jako třeba meruňkové knedlíky, které jsme měli nedávno k obědu.

- Suroviny:**
- 250 g tvarohu
 - 250 g hrubé mouky
 - 1 vejce
 - 0,5 sáčku vanilkového pudinku
 - 1 lžičce rozpuštěného másla
 - 1 špetka soli
 - meruňky
 - cukr



Postup přípravy: Tvaroh smícháme se všemi přísadami na hladké nelepivé těsto. Hotové těsto vytvarujeme do válečku, který rozdělíme na stejně velké kousky. Meruňky vypeckujeme, ale necháme v celku. Do každé vsypeme 1/2 lžičky cukru a poloviny spojíme k sobě. Zabalíme do těsta a vkládáme do vařící osolené vody. Vaříme asi 5-7 min., dokud nevyplavou.

Hotové knedlíky sypeme cukrem, perníkem a polijeme rozpuštěným máslem. A nebo můžeme polít zakysanou smetanou. Dobrou chuť.

Sudoku

1		7			6	4	5	
	2	5	3	4				8
	6				1		7	
	5	3					2	9
6	1				9	8		
			6		2			7
		1		9	3	2		
		8						
	4			7	8	5	9	1

5	3			7				
6			1	9	5			
	9	8					6	
8				6				3
4			8		3			1
7				2				6
	6					2	8	
			4	1	9			5
				8			7	9

	7				6			
9							4	1
		8			9		5	
	9				7			2
		3				8		
4			8				1	
	8		3			9		
1	6							7
			5				8	

9				6				3
1		5		9	3	2		6
	4			5				9
8							4	7
		4	8	7				
7		2	6		1			8
2								
5				3	2		9	4
	8	7		1	6	3	5	

Křížovka pro pobavení

POMOCKA, ROSS, DEFI, LE MANS, PROKONE	PROČI ENF MNOŽSTVÍ	OSTNÍ HLÁSKA	BLOVANÉ VESKICE	TITUL COCCENTA ZKR.	INICÍÁLY HERCE KOHOUTA	BRÁDROVY	MALÁ PLACHTA	CHYBA	VĚKAS	DUŠNÉ ŽNÍ	RODNÉ ČÍSLO ZKR.	TVRDE TROPICKÉ DŘEVO	MUCHO ŽNAVÝ PTAK	ÓZDOBA VELKOROČ VAJCEK	POŠAČOVY PAVEL	ACETON	HUSÁŘSKÝ KASÁTEC
OPERAČNÍ SYSTÉM PC ZKR.			AMERICKÝ HEREC JOHNNY YYY				BÝVALÝ TITUL ŽUBARĚ					STŘEŠNÍ TAŠKA					
PLOŠNÉ MĚRY SLOVENSKY			DODYČNÍ MAPOJ PĚM. REC. ABEČADY				VYMEŠEK JATEK EXORDIUM					NACHYMAT SE FINANČNÍZ MĚSTO					
DEO-METRIČKÉ TĚLESO					DŘEV. OPICE INIC. HERCE RAŠLOVA						NARUŠOVAT! LOUHEM UKAZOVACÍ ZÁJMENO						
CITOLLOVÉ KLAPNUTI				1. DÍL TAJENKY DRAGLÁ ZLATNY									VZOR HLODAVEC				
INICÍÁLY TENISTY AKAŠIMO			MALÝ ČLOVĚK RUSKÁ ŘEKA					ČÁSTICE HMOTY POKOŠNÉ DO VOZY				OPERAČNÍ SYSTÉM OPERNÍ ZPĚVÁK			DŘEV. ZN. SODROUŽ. N. MALÉRE MANETA		
	ARTISTA	DIETNÍ VYROBKY HOSTITEL V ITALU			UKLOVODK. PROMLUVIT K NĚKOMU				VYCOBENÉ VITAM. NEFUL. ZOVAT							TOTOŽNÝ ČLOVĚK	SLUŽOVÉ HOVOR.
AMERICKÁ NOSAČKA LČO					RODOVÝ SVAZ DŮVĚRNĚ OBLOVONATI				JPM. NÁREC. SEVERSKÉ MUŽ. JMENO					MĚSTSKÁ DIVADLA PRAŽSKÁ ZÁČ			
PLAVEC NA KANOE							JM. HERCE GIBSONA ŽYK TROUBENÉ				STRÝ. LADITNÍ						SLOV. PŘED-LOŽKA VE DŘEV. ZN. RADIA
INICÍÁLY BÍTLA NĚTY DOSTÁLA			NOKY DOKTOR SOCIALNĚ POLIT. VĚD				VÝLEDNÝ SOUČET INIC. HER. ZACHA					BAUNY LETEC KONEC NEBEČKY					
BÝVALÝ KANADSKÝ HOKÉJISTA BOBBY YYY			3. DÍL TAJENKY NA TOTO MĚSTO											BAVNĚNÁ LÁTKA STONKY			
VEDOUČÍ ANGLICKY				ČÁST SLE INICÍÁLY MITATORA IZPA			ZVAČKA TISKÁREN SIBĚŘSKÝ VELETKO					TAK ANGLICKY TYP RUSK. LETADEL					ANGLICKY NESOLUHLAS INIC. REŽ. SĚRA SĚE
SOPEČNÁ HORNINA							OSOBNÍ ZÁJMENO										VĚŠÍ MNOŽSTVÍ
VŠEKAZI							TLOUCI			KOUŘEM KONZER. VOVAT							LYŽE ANGLICKY

Tajenka skrývá lidovou pranostiku.