



ECHO

časopis nejen pro klienty
Domova pro seniory Klatovy,
Podhůrecká 815/III.

14. ročník
číslo 1

duben 2021
zdarma



Z obsahu:

- * Fotogalerie
- * Informujeme
- * Krátkodobé cíle DpS Klatovy 2021
- * Trénování paměti
- * Vyhodnocení dotazníku
- * Velikonoce 2021
- * Zrnka pro zasmání
- * Lískové oříšky
- * Sčítání 2021

FOTOGALERIE

Vánoční nadílka 2020





Vážení a milí,

náš časopis zahajuje svoji 14. sezónu a to znamená, že již 14 let Vám přinášíme prostřednictvím našeho časopisu informace o dění v domově, články s cílem poučit i pobavit a v neposlední řadě i potrénovat paměť a možná i vyhrát menší cenu za správně vyluštěný úkol.

Je tomu už rok, co se musíme potýkat s omezením našich životů, podrobovat se různým opatřením a respektovat pravidla. Před rokem nikdo z nás nečekal, že tato situace potrvá tak dlouho a ani to, že po roce stále nebudeme vědět, kdy se vrátí život do starých kolejí. Zdá se však, že reálný život se bude rozdělovat na dobu před a po pandemií.

Pojďme hledat na každé situaci to dobré. Naučili jsme se lépe využívat moderní technologii - SKYPE – umíme Vám zprostředkovat videohovory s Vašimi blízkými. Dokázali jsme vytvořit pracovní tým, který zvládl zabránit kolapsu při poskytování služby – za což patří velký dík všem zaměstnancům zejména v přímé péči. Na tomto místě bych ráda pronesla přání, že doufám, že i zbytek tohoto těžkého období společně zvládneme.

Největší pozitivum však vidím v tom, s jakou tolerancí, respektem a trpělivostí dokáží naši klienti – tedy Vy – těmto výzvám čelit. Vzájemně se podporujete, scházíte se na patrech, skupinové aktivity jste vyměnili za ty individuální ve Vašich pokojích.

Kontakt s rodinou máte teď převážně telefonický, nebo virtuální a ten osobní je zatím časově omezen a musejí být splněny další podmínky. Návštěva se musí dopředu nahlásit a při vstupu do budovy předložit negativní antigenní nebo RT-PCR test, mladší 48 hodin, nebo certifikát o očkování proti nemoci COVID-19 starší 14 dnů, nebo potvrzení o prodělání COVIDu s vyznačeným datem pozitivního testu – ten nesmí být starší 90 dnů.

Dále všichni očkováni, 14 dní po aplikaci druhé dávky, mohou na vycházky bez následné povinnosti testování a karantény.

A teď se pohodlně usadte a pokračujte ve čtení.....

Hezké a klidné jaro Vám všem!

*Hana Přerostová
sociální pracovnice*



Krátkodobé cíle DpS Klatovy stanovené na rok 2021

Krátkodobé cíle našeho domova jsou každoročně rozloženy do čtyř oblastí, kterými jsou finance, personalistika, vzdělávání a poskytování služeb. V tomto roce plánujeme:

A) v oblasti FINANCÍ – pokračovat ve výměně podlahové krytiny na pokojích uživatelů do celkové hodnoty 200.000,- Kč. Dále opravit společnou koupelnu pro uživatele ve 3. patře, realizovat nákupy: WC křesel pro uživatele do celkové hodnoty 50.000,- Kč, polohovacích křesel do 100.000,- Kč, mechanických inv. vozíků do výše 100.000,- Kč, 5ks polohovacích postelí, 30 ks nočních stolků s jídelní deskou a 2ks notebooků. Z investičních akcí plánujeme opravu evakuačního výtahu, zhotovení přístřešku nad hlavním vchodem do budovy domova pro seniory a nákup průmyslové pračky (10kg).

B) v oblasti PERSONALISTIKY plánujeme posílení v oblasti volnočasových aktivit přijetím čtvrtého PSS instruktora.

C) i v roce 2021 platí povinné VZDĚLÁVÁNÍ zaměstnanců v přímé péči v časové dotaci 24 hodin. Máme zpracován plán školení tak, aby každý zaměstnanec v přímé péči tuto povinnost splnil.

D) cíle týkající se POSKYTOVÁNÍ SLUŽEB zahrnují pokračování v Mezigeneračním projektu s MŠ Luby, prezentaci služby na veřejnosti, využívání interaktivní tabule ve společenské místnosti, canisterapii i cvičení jógy. Už teď je jasné, že v tomto bodě budou naše plány ovlivněny mimořádnými opatřeními v souvislosti s bojem proti pandemii s koronavirem.

Tolik naše krátkodobé cíle v kostce. Dokument v plném znění je k dispozici na webových stránkách domova, nebo u sociálních pracovníc.



Stručné zhodnocení krátkodobých cílů DpS Klatovy za rok 2020

V roce, který byl výrazně ovlivněn celosvětovou koronavirovou krizí se nám podařilo:

A) FINANCE: z provozních prostředků se podařilo vyměnit podlahovou krytinu celkem ve 12ti pokojích uživatelů. Dále byly vyměněny protipožární interiérové dveře v suterénu 816/III., pokračovala výměna kuchyňských linek na pokojích uživatelů – v roce 2020 se jednalo celkem o 14kusů. Také jsme zakoupili celkem 4 nová polohovací křesla, 9 mechanických inv. vozíků, tři prodloužené elektrické polohovací postele, novou výpočetní techniku a v místnosti PSS instruktorek vyměnili nábytek. Z investičních akcí je třeba připomenout zhotovení centrálního vypínání el. energie, které bylo nezbytné pro zahájení opravy evakuačního výtahu, kterou plánujeme na rok 2021 a zhotovení projektové dokumentace a získání stavebního povolení pro zhotovení přístřešku nad hlavním vchodem do domova. Realizace zhotovení proběhne v roce 2021.

B) v oblasti PERSONALISTIKY nebyly žádné změny.

C) VZDĚLÁVÁNÍ zaměstnanců proběhlo v souladu se zákonem č. 108/2006 Sb., o sociálních službách a všichni zaměstnanci v přímé péči tuto povinnost splnili.

D) POSKYTOVÁNÍ SLUŽEB – mezigenerační projekt, canisterapie, cvičení jógy i využívání interaktivní tabule bylo v 3/2020 přerušeno v souvislosti s přijatými protiepidemickými opatřeními.

Kompletní zhodnocení krátkodobých cílů za rok 2020 jsou součástí SQSS č. 1 a jsou uloženy v dokumentaci u sociálních pracovníků domova.

A na závěr ještě několik statistických údajů za rok 2020:

V roce 2020 jsme přijali celkem 32 klientů, jeden klient ukončil smlouvu a odešel do domácího prostředí a 50 klientů zemřelo, což je o 4 více, než v roce 2019. Počet přijatých klientů byl výrazně ovlivněn protiepidemickými opatřeními, kdy byl úplně pozastaven příjem nových klientů a zároveň uvolněny lůžkové kapacity v domově pro využití v případě karantény. Věkový průměr klientů byl k 31.12.2020 84,6 let. Nejstarší obyvatelka domova oslavila v roce 2020 své 102 narozeniny.





I. GASTRONOMICKÝ KVÍZ - nápoje

Z nabízených odpovědí vyberte tu správnou. Řešení najdete na str. 18.

1) Ze kterého ovoce se pálí calvados?

- a) švestky
- b) jablka
- c) hrušky

2) Bylinný likér Jägermeister s trpkou kořeněnou chutí se vyrábí z 56 různých bylin. Ve které zemi?

- a) v Německu
- b) ve Švédsku
- c) v Rusku

3) Jak se nazývá odborník na kávu?

- a) mokatér
- b) kavárník
- c) barista

4) Ve které zemi můžete ochutnat místní piva Ožujsko či Karlovačko?

- a) Chorvatsko
- b) Itálie
- c) Řecko

5) Která rostlina poskytuje semena k výrobě borovičky?

- a) anýz
- b) borovice
- c) jalovec

6) Která země je největším producentem kávy?

- a) Brazílie
- b) USA
- c) Etiopie

II. PŘESMYČKY – nápoje. TENTO ÚKOL JE SOUTĚŽNÍ. Správné vyluštění předejte soc. pracovním a budete zařazeni do losování o ceny.

1) D O T A N I Á C R _____

2) O P I V _____

3) V O N Í _____

4) K A R I G O T _____

5) M L O K É _____

6) O K A K A _____

7) K Á B R U Ć _____

8) Č A J E V Ý N R É L I K _____

III. OSMISMĚRKA – Rajčata – je to taková dobrota, přitom si rajčat po dovezení z Ameriky do Evropy tři sta let nikdo nevšímal. Lidé se totiž....

R	O	Z	T	R	O	J	E	N	Í	Í	N	Ě	T	Š	R	M	S
Í	Č	J	E	R	K	M	L	Y	N	A	Ř	Í	K	B	U	O	Á
Č	A	N	Í	P	E	Ř	P	E	Á	O	K	N	R	Z	R	P	R
E	V	A	R	N	A	Ř	V	L	V	L	I	Ř	Í	T	Ž	O	A
P	Ý	N	Í	L	E	T	A	V	O	H	R	V	A	N	Z	R	N
E	R	Ó	K	S	S	Č	D	B	P	N	A	B	Y	T	Í	C	V
Č	K	A	T	R	E	A	O	S	U	E	L	R	A	R	E	E	O
E	O	U	V	Ý	P	U	S	T	K	A	M	Ž	T	I	C	L	Š
K	P	Z	J	O	Č	E	Z	R	S	Í	N	U	I	A	O	Á	P
S	O	U	T	E	P	C	P	N	E	O	N	O	L	N	D	N	E
R	P	S	K	U	Í	I	Ů	U	S	J	N	P	A	G	Š	N	L
O	I	A	M	R	V	D	S	T	P	Í	M	R	U	U	A	E	O
L	S	D	K	O	L	E	O	Í	T	E	H	S	T	L	L	C	P
N	O	E	Ň	Ň	D	E	B	U	T	A	N	T	K	A	A	O	E
I	V	K	V	L	Á	R	N	N	O	U	Z	E	A	C	P	CH	L
Č	A	V	O	C	L	H	O	P	U	L	E	N	C	E	A	O	O
K	Č	S	T	S	A	K	S	M	Á	S	D	Í	L	N	O	S	T
A	T	S	O	N	L	E	T	I	L	O	V	K	Ř	I	V	D	A

AKTUALITA
ALBATROS
CÍRKEV
ČEPEČEK
DEBUTANTKA
EMULGACE
HRANOL
CHALUPNÍK
KLOBOUČEK
KONTEMPLACE
KOSMODROM
KREJČÍ

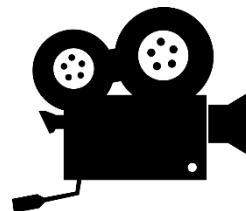
KŘIVDA
LEVHART
LISTOPAD
MLYNAŘÍK
NABYTÍ
NAHNUTÍ
NAVRHOVATEL
NOUZE
ONDATRA
OPATRNOST
OPULENCE
PALAŠ

PELOTA
PIVOŇKA
PLETAŘKA
POHLCOVAČ
POKRÝVAČ
POLEPŠOVNA
POPISOVAČ
PORCELÁN
PRAVOPIS
PRSTENÍK
PŘEPÍNAČ
PŘESTUP

PUKRLE
PUPENEC
REEDICE
ROLNÍČKA
ROZTAŽNOST
ROZTROJENÍ
ROZVRSTVENÍ
SDÍLNOST
SESKUPOVÁNÍ
SHÁŇKA
SKÓRE
SMRŠTĚNÍ

SOKOL
STOČENÍ
STRNUTÍ
TRIANGULACE
USEDLOST
VARNA
VATELÍN
VÍZUM
VOLITELNOST
VÝPUSTKA
ZPŮSOBNOST
ZRNKO

IV. DOPLŇTE NÁZEV FILMU. Podle jmen jednotlivých postav, napište název českého filmu.



1) Petrtýl, Gustáv Prouza, Antonín Skopec :

2) prodavačka Blanka, František Koudelka, tetička Marie Sýkorová :

3) p. Knotek, pí Knotková, dr. Radosta: _____

4) Jindra Benetka, Antonín Holous, Áda Čuřil: _____

5) p. Liška, p. Zemánek, doña Isabela Lopezová: _____

6) Eva Týfová, Viktor Hujer, Jiří Kroupa: _____

7) Pankrác, Bimbác, princezna Bosana: _____

8) Antonín Fábera, továrník Rudolf Bartoš, Vašek a Tonda: _____

9) Jiří Kokrhel, generální inspektor transversální dráhy, Anatol Jelen, roznašeč letáků - černý pasažér Ťopka: _____

10) Jan Sochor, Baruška Sochorová, Robert, mladý kníže: _____

11) Nick Carter - americký detektiv, Josef Ledvina - komisař pražské policie, Květuše Bočková: _____

12) Francin, Maryška, Pepin: _____

13) otec Kraus, otec Šebek, Saša Mašláň: _____

14) František Louka, Josef Brož - hrobník, Klára – zpěvačka: _____

15) Michal Nor, Eva Norová, tetička Pa(vlína): _____



Vyhodnocení DOTAZNÍKU spokojenosti uživatelů s poskytovanými službami v DpS Klatovy v roce 2020

Dotazník byl předán všem klientům domova v polovině ledna 2021. Termín odevzdání vyplněného dotazníku byl stanoven na 10.2.2021 a byl anonymní. Z celkového počtu 106 vydaných dotazníků, se jich zpět vrátilo 58, což je 55%ní návratnost. Dotazník směřoval na vyjádření ne/spokojenosti celkem v 18 oblastech základních činností poskytovatele sociální služby, rozdělených do oblastí ubytování, stravy a péče. Respondenti měli možnost vyjádřit svůj názor prostým označením odpovědi a také byl prostor pro slovní doplnění/popis nespokojenosti. V závěru dotazníku byl dán prostor pro náměty, požadavky a připomínky. Vyhodnocení dotazníku v číslech dopadlo takto:

UBYTOVÁNÍ	spokojen/a	nespokojen/a	neodpověděl/a	
vybavení pokoje	58	0	0	
úklid pokoje	57	1	0	
praní prádla	56	2	0	
topení	56	1	1	
větrání pokoje	57	1	0	
STRAVOVÁNÍ	spokojen/a	nespokojen/a	neodpověděl/a	
místo podávání jídla	58	0	0	
doba podávání jídla	56	2	0	
množství jídla	56	2	0	
skladba jídelníčku	45	10	3	
PÉČE/pomoc	spokojen/a	nespokojen/a	nevyužívám	neodpověděl/a
při hygieně	41	1	14	1
při oblékání	38	0	19	1
při podání jídla a pití	32	0	25	1
volnočasové aktivity (individuální)	32	0	17	9
cvičení/rehabilitace	27	2	22	7
pomoc při vyřizování osobních záležitostí	36	1	18	3
informovanost	50	1	1	6
zachování soukromí	56	0	0	2
chování a jednání personálu	55	1	0	2

K jednotlivým oblastem jsme zaznamenali tyto připomínky, které jsme vyhodnotili a případně přijali následná opatření:

OBLAST UBYTOVÁNÍ:

„Ve dne v noci hraje Šlágr. Dodržování nočního klidu po 22.00h – hlasitá TV ze sousedního pokoje.“ *Personál v přímé péči byl upozorněn na to, aby sledoval při noční službě případy,*

kdy bude rušen noční klid. Sledování TV s vyšší hlasitostí pak musí být řešeno vhodnou kompenzační pomůckou (bezdrátová sluchátka).

„K vybavení pokoje: chybí lednička.“ Jistě by bylo příjemné mít pokoje vybavené nejen ledničkou a také např. TV. Bohužel to v současné době není možné z finančních důvodů. Jestliže uživatel nemá svoji lednici, může požádat personál o uložení věcí do společné lednice na jednotlivých úsecích.

„Nevrací se mi prádlo 2x.“ Problém nevráceného prádla je potřeba řešit okamžitě. Jedná se o opakující se nedostatek, který jsme se snažili vyřešit důslednou evidencí přijatého špinavého prádla, a následně pak jeho kontrolu při příjmu čistého prádla z prádelny. Zaměstnanci přímé péče i prádelny byli znovu upozorněni na důsledné dodržování pracovního postupu. Zároveň je potřeba dbát na to, aby prádlo před odvozem do prádelny bylo řádně označeno, případně se včas nahlásila jeho ztráta.

„Neutřený stolek na jídlo“ je záležitostí obslužného personálu po podání stravy, kdy je společně s odnosem špinavého nádobí utřena i plocha, na které uživatel jedl. Obslužný personál byl upozorněn na dodržování tohoto pracovního postupu.

OBLAST STRAVOVÁNÍ: *tradičně jsme zaznamenali v této oblasti nejvíce připomínek, ze kterých je těžké vyvodit závěry, aby byly přijatelné pro všechny uživatele. Sešlo se několik názorů na omáčky:*

„Málo omáček./ Častěji rajskou omáčku 2x „

X

„Chtěl bych méně omáček 3x. / Omezte „Domažlické ragú s těstovinou“ – a těstoviny vůbec.“

Dále jsou protichůdné názory i na sladká jídla:

„Častěji švestkové knedlíky a tvarohové buchty. /Častěji sladká jídla./ Častěji krupicová kaše k večeři “

X

„Nechci sladká jídla k večeři 2x./ Mramorová buchta, propadlá buchta, piškot.....není večeře!“

A pak samozřejmě preference určitých jídel:

„Častěji zelí a kynutý knedlík./ Častěji řízek. / Více zeleninových salátů. /Více ovoce. /Více ryb v jídelníčku./ Moc rýže, těstovin, ale málo knedlíků (2x)/ Rýži nahrazuji pečivem.

Ke skladbě jídelníčku byly tyto připomínky:

„Více měnit jídla (častěji – květák, šklubánky, šťouchané brambory)./ Paní, co sestavuje jídelníček si oblíbila CTRL C, CTRL V a tak máme jídelníček po třech (někdy po dvou) týdnech, stejný jako v bufetu. Kdy bylo během roku něco od ryb (olejovky, šproty, jogurtový rybí salát, zavináč)?“

Výše uvedené připomínky byly předány stravovací referentce, která je při sestavování jídelníčku zohlední. Ke krupicové kaši – jestliže by si ji uživatel přál častěji, než je na jídelním lístku, je možné si zakoupit instantní kaše, které jsou na přípravu velmi jednoduché, a personál může případně pomoci s jejich přípravou.

„Častěji ovoce mixovat“

Ovoce zpravidla mixujeme uživatelům, kteří mají problém s jeho příjmem v pevném stavu. V ostatních případech si musí uživatel svůj požadavek v tomto směru domluvit s obslužným personálem.

„Více solit jídlo, více solit brambory“

Otázka dosolení je individuální. V minulosti jsme řešili opačný problém. Je na místě připomenout, že vždy je lépe dosolit, než přesolit. Jestliže uživatel nemá vlastní slánku se solí, může požádat personál při servírování jídla o její zapůjčení.

„Menší porce 2x“

Porce servíruje obslužný personál na pokoj klienta. Velikost porce lze individuálně domluvit při jeho podání, neměla by však překročit normu jednotlivé porce.

„Ocenila bych pozdější večeři.“

Večeře v domově se vydává od 16.45 do 17.45. Je možná individuální domluva s personálem o jejím pozdějším podání (přihřátí).

OBLAST PÉČE:

„Málo volnočasových aktivit (individuálních)“

Z důvodu vládního nařízení bylo po většinu roku 2020, a po dobu trvání nouzového stavu stále je, poskytování sociální služby v domově omezeno na poskytnutí služby v nezbytné míře s cílem zajištění ochrany života a zdraví. Další omezení se týká počtu při shromažďování osob. Z těchto důvodů byly volnočasové aktivity omezeny na individuální činnosti na pokojích uživatelů, které zajišťují aktivizační pracovníci na jednotlivých odděleních.

„Zima v koupelně – 2. oddělení“

Obslužný personál byl upozorněn na sledování teploty v koupelně při koupání uživatelů.

„Postrádám Poradce (psycholog?), myslím, že by měl být placen, aby chodil jen k lidem, kteří by si toho vážili, já ano, mě to v životě někdy pomohlo, něco takové postrádám.“

S psychologem v současné době žádnou pracovní smlouvu uzavřenou nemáme a ani v blízké budoucnosti mít nebudeme. Návštěvu u klinického psychologa bylo možné řešit individuálně dle možností v Klatovech.

„Někdy nechota personálu – při podání jídla z lednice, které si nemůžu sama podat – 2. oddělení“

Obslužný personál byl upozorněn na aktivní nabízení potravin z vlastních lednicí u klientů, kteří si sami jídlo podat nemohou.

Zpracovala: Bc. Hana Přerostová, sociální pracovníce DpS Klatovy, 15.3.2021



Hádanka

Rádi mne máte, života by beze mne nebylo. Ale kdo se na mne dívá, vždycky se mračí. Kdo jsem?

SLUNÍČKO



Velikonoce v karanténě: Buďte ohleduplní a dodržujte pravidla

I přes krásné počasí, které nás podle předpovědí čeká, je potřeba stále dbát na všechna doporučení a respektovat nařízení. Pokud to zvládneme, nebudeme po svátečních dnech svědky výrazného nárůstu počtu nakažených!

Jakkoliv předpovědi počasí slibují opravdu krásné velikonoční dny, je nutné, aby všichni v souvislosti s pandemií koronaviru respektovali platná doporučení a nařízení. Je to jediná cesta, jak nás po Velikonocích nebudou čekat vyšší počty nakažených - a tím pádem se opět výrazně přiblížíme normálním dnům. Následující dny budou klíčové, nepodléhejme dojmu, že máme vyhráno. Jsme na dobré cestě, ale i nadále je třeba se chovat ohleduplně a zodpovědně!

Jaká pravidla je nutné dále dodržovat?

* Pokud to není nezbytné, zůstaňte doma

Můžete jít na krátkou zdravotní procházku, nákup, případně k lékaři či do práce, ale rozhodně se vyhýbejte například piknikům v parcích či posedávání na lavičkách.

* Vyvarujete se návštěv příbuzných a sousedů

To, že vám na blízkých záleží, dokážete nejvíce tím, že jim tentokrát jen zavoláte.

* Chraňte seniory

Vynechte pro tento rok návštěvy seniorů, protože právě oni patří mezi nejohroženější skupinu lidí.

* Nechodte na koledu

Na Velikonoční pondělí nechodte koledovat. Vysvětlete i vašim dětem, že letos je třeba zůstat doma. Děti mohou babičce a dědečkovi zavolat.

* Stále s rouškou a v rozestupech

Vyrazíte-li ven mezi lidi, mějte stále zakrytá ústa a nos rouškou a dodržujte rozestupy. V lese, při běhání nebo na kole mít roušku nemusíte, i tak ale buďte ohleduplní a pokuste se vyhnout ostatním. Mějte však roušku u sebe, pokud někoho potkáte, nasadte si ji.

* Do kostela online

V souvislosti s vyhlášením stavu nouze byly zrušeny i všechny bohoslužby, platí to i pro období Velikonoc. Kněží v kostelích mohou mše sloužit, ale bez přítomnosti věřících. Farnosti i církve na svých webových stránkách aktuálně nabízejí přenosy ze mše nebo alespoň audiozáznam, zveřejňují také manuály k domácí bohoslužbě.

* Užijte si Velikonoce se svými nejbližšími

Ať už „naživo“ s těmi ve společné domácnosti, nebo na dálku se všemi ostatními. Společně to zvládneme!

Velikonoční příběh - od nedělního rána

Nedělního rána, třetí den poté, co byl Ježíš ukřižován, se ženy vydaly k hrobu s vonnými mastmi. Chtěly jimi potřít jeho mrtvé tělo.

Když přišly ke hrobu, uviděly odvalený kámen. Velmi se polekaly, protože u hrobu uviděly stát muže v oslnivě bílém oblečení. Byl to však anděl a řekl jim: „Nebojte se! Vím, že hledáte Ježíše. Není tady. Vstal z mrtvých! Běžte a řekněte o tom jeho učedníkům.“

Anděl ještě vzkázal učedníkům, aby se vydali do Galileje, tam že se setkají s Ježíšem. Ženy se rozběhly zpět do města a vše učedníkům s radostí pověděly.



Učedníci si nejdříve mysleli, že si ženy vymýšlejí a nechtěli jejich slovům uvěřit.

Přesto se nakonec Petr a Jan rozběhli ke hrobu, aby se na vlastní oči přesvědčili. Jan byl rychlejší, ale do hrobu zatím jen nakoukl. Až když přiběhl i Petr, vstoupili spolu dovnitř a uviděli, že ženy mluvily pravdu. Uviděli jen složené plátno a roušku, do nichž bylo zabaleno Ježíšovo mrtvé tělo.

Petr a Jan se vrátili k ostatním učedníkům a potvrdili jim, že všechno, co jim ráno ženy řekly, je pravda. Přesto byli učedníci plni strachu. Báli se lidí, kteří Ježíše dali ukřižovat, aby neublížili i jim. Proto byli schovaní v domě a pro jistotu si i zamkli dveře.

Jistě přemýšleli a povídali si o událostech, které prožili. Když nastal večer, učedníci se v jednu chvíli velmi polekali. Přestože dveře byly zamčené, stál mezi nimi Ježíš. Řekl jim: „Pokoj vám!“ Učedníci si nejdříve mysleli, že je to duch a báli se, ale Ježíš je přesvědčil, že mezi nimi stojí živý a opravdový. Poté jim vysvětlil, co všechno znamenají události, které se v posledních dnech staly a vysvětlil jim, že to vše je součástí Božího plánu na záchranu všech lidí. Přislíbil jim také jako posilu Ducha svatého.

Potom od nich Ježíš zase odešel. Jeden z apoštolů, Tomáš, mezi nimi v tu chvíli nebyl. Když se vrátil, učedníci mu o všem vyprávěli. Říkali: „Viděli jsme Pána.“ On jim ale vůbec nevěřil a řekl: „Dokud neuvidím na jeho ruce stopy po hřebecích a dokud do nich nevloším prst a svou ruku do rány v jeho boku, neuvěřím.“

Za týden byli zase všichni učedníci spolu v místnosti a Ježíš k nim opět vešel zavřenými dveřmi a řekl: „Pokoj vám!“ Potom vyzval Tomáše, aby si sáhl do jeho ran a řekl mu: „Nepochybuj a věř!“ Tomáš uvěřil a řekl: „Pán můj a Bůh můj!“

Během následujících dnů se Ježíš dále setkával s učedníky. Když uplynulo skoro šest týdnů, setkal se Ježíš se svými jedenácti učedníky na hoře, kterou jim k setkání určil. Tam jim řekl: „Je mi dána veškerá moc na nebi i na zemi. Jděte do celého světa a všem lidem přinášejte dobrou zprávu o tom, že každému, kdo se obrátí a ve mne uvěří, budou odpuštěny jeho viny. Křtěte je ve jméno Otce i Syna i Ducha svatého a učte je vše, co jsem vám přikázal.“

Poté ho zahalil mrak a učedníci ho již nespatriili. Ještě předtím, než se jim vzdálil, ujistil je: **Hle, já jsem s vámi po všechny dny až do konce světa!**

Velikonoce s ADROU



Letošní Velikonoce jsou již druhé v řadě, kdy se musíme spokojit s jejich

skromnější oslavou, než na jakou jsme byli zvyklí v minulých letech. Nepřijdeme však o tradiční velikonoční koledu formou potravinového balíčku, ani o nabarvená velikonoční vajíčka. Navíc se můžeme těšit na pomlázku pro pány a na kytičku pro dámy, které pro nás připravuje dobrovolnická organizace ADRA.

V minulém roce díky ADŘE vznikla nová tradice, která započala na jaře loňského roku. To jsme poprvé mohli shlédnout hudebně-recitační vystoupení manželů Doubravových s jejich dětmi. Následovalo v létě hudební vystoupení folklórního souboru Šumava a na Mikuláše nechybělo andělsko-čertovské recitování.

Koncerty byly vždy dva. První se odehrál před budovou 815 a druhý v prostoru mezi budovami 815 a 832.

Uvidíme, zda se nám podaří v koncertování pokračovat. Velikonoční plánovaný koncert jsme museli z důvodu mimořádných opatření vlády zrušit.

Na tomto místě je třeba dobrovolníkům z ADRY poděkovat, nejen za letošní velikonoční pomlázku, ale i za spolupráci v uplynulém roce. Kromě již zmíněných koncertů byli naši všichni klienti obdarováni vánočním dárkem, což bylo příjemným překvapením zpříjemněním vánočních svátků.

I pro letošní rok budeme s dobrovolnickou organizací spolupracovat i v tradiční rovině dobrovolnického programu podle toho, jak to mimořádná opatření vlády dovolí.





Pepíček sedí ve vlaku a žvýká žvýkačku. Přisedne si k němu stará paní. Po 5 minutách mu stařenka řekne: "To je od tebe moc hezké, že mi tu tolik věcí vyprávíš, ale já jsem hluchá."

Jde blondýnka po ulici a zeptá se kolemjdoucího: „Nevíte, kolik je hodin?“
Kolemjdoucí odpoví: „Za deset minut bude jedenáct.“
Blondýna našťavaně přecedí přes zuby: „Ale já se ptám, kolik je teď!“

Pětkař přijde domů a volá: „Mámo, táto, dostal jsem dvojku!“
„No výborně, a z čeho?“
„Z chování.“

Tak co, poslechl jste mne a spal jste o dovolené při otevřeném okně, pane Breburdo?"
„Ano, pane doktore."
„A obtíže zmizely?"
„Ne, jen hodinky, peněženka a jeden oblek."

V minulých dnech se dožil jeden lékař sta let. Ptali se ho, čím to, že se dožil tak vysokého věku. Doktor řekl: "Málo jsem jedl, střídě pil..., a nikdy jsem neužíval ani jeden z léků, které jsem předepisoval jiným."

"Pane doktore, mám fialové prsty na pravé ruce, co mám proti tomu dělat?"
"Jestli máte ty prsty červené celý život, tak nedělejte nic, pokud je máte červené proto, že moc pijete, tak nepřestávejte, oni časem upadnou."

Honzík chce napsat dopis Barušce. Do jeho pokoje přijde matka a ptá se: „Copak to tady děláš?“ „Píšu dopis Barušce.“ „Ale Honzíku, vždyť ty neumíš psát.“ „A to vadí? Barča zase neumí číst.“

Blondýnka se zrzkou seděly v baru a koukaly na zprávy o šesté. Ukazovali reportáž o sebevrahovi, který stál na mostě a vyhrožoval, že skočí dolů. Blondýnka povídá: „Hele, vsaď se, že neskočí.“

„Dobře, o kilo. Já si myslím, že skočí.“
No, a chlápek skočil. Tak blondýnka vysolila kilo.
„Ne, to nejde, já si to nevezmu,“ zdráhá se zrzka. „Jsi přece moje kámoška.“
„Ber, sázka je sázka.“
„To jo, ale já se ti musím k něčemu přiznat,“ zpytuje svědomí zrzka. „Já už jsem to viděla ve zprávách v pět, takže si ty peníze - jak jistě chápeš - nemůžu vzít.“

„Ale můžeš,“ přesvědčuje ji blondýnka.
„Já to taky viděla už v pět... Ale nikdy bych si nepomyslela, že skočí znovu!“



Lískové oříšky jsou přírodním multivitaminem

Lískové ořechy jsou podle vědců z Oregonu přírodní multivitaminy a malá hrst lískových ořechů denně výrazně sníží riziko rozvoje demence.

Lískové ořechy jsou totiž bohatým zdrojem nenasycených mastných kyselin, hořčíku a vitamínu E. Vědci z Oregon State University prokázali, že lidé konzumující pravidelně lískové ořechy mají nejen lepší hladinu glukózy a tuků v krvi, jsou méně ohroženi chorobami srdce a cév či diabetem typu 2, ale také se u nich ve vyšším věku vzácněji rozvíjí Alzheimerova choroba.

„Lidé neradi užívají multivitaminy v tabletách, ale lískové oříšky představují multivitaminy v přírodní formě,“ tvrdí profesorka Maret Traber z Oregon State University.

Zázrak nejen pro Popelky

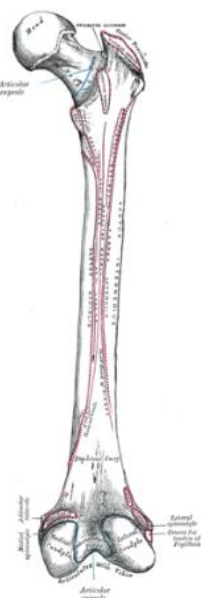
Nejen na srdce, cévy a mozek mají podle vědců lískové oříšky pozitivní vliv. Co také dokážou?

Pokud pečujete o svůj zevnějšek, pravděpodobně investujete „majlant“ do omlazovacích zlepšováků, které slibují vzhled dvacítky. Jenže co když to jde i jinak – a podstatně levněji? Nemusí to být jen vaše zbožné přání, ale chutná realita. Plody lísky obecné jsou totiž napěchovány antioxidanty a vitamínem E. Tyto složky prokazatelně zpomalují biologický proces stárnutí, přičemž stimulují tvorbu kolagenu a podporují regeneraci kožních buněk.



Jako nepřítelé vrásek jsou tedy ořechy doslova k nezaplacení. Tak si je dopřávejte pravidelně, vaše pokožka to ve všech směrech ocení!

Je známo, že ořechy jsou bohatým zdrojem široké škály minerálů, včetně manganu, draslíku, zinku, hořčíku, mědi, vápníku, selenu a železa. Právě proto jsou považovány za skvělou kostní výživu, tudíž předchází vzniku osteoporózy. Tedy alespoň takové mínění zastávají odborníci, kteří na lískové poklady nedají dopustit. Vezmete si jejich názor k srdci?



Zdroj z 29.3.2021: <https://www.bety.cz/zdravi-a-zivotni-styl/clanky/28655/Liskove-orisky-jeou-prirodnim-multivitaminem>



Koho se týká sčítání? Kdo se musí sečíst?

Sčítání je povinné ze zákona č. 332/2020 Sb., o sčítání lidu, domů a bytů v roce 2021. Povinnost sečíst se mají všechny osoby s trvalým pobytem nebo přechodným pobytem nad 90 dnů a osoby, kterým byl u nás udělen azyl (případně doplňková ochrana nebo dočasná ochrana). Patří sem i ostatní osoby, které jsou na území České republiky v rozhodný okamžik (půlnoc z pátku 26. března na sobotu 27. března 2021) přítomny.

Proč se sčítáme?

Sčítání slouží nám všem. Je těžko představitelné, že by společnost mohla fungovat, aniž by o sobě měla ucelené informace. Proto se sčítání v různých podobách provádí od starověku dodnes, a to po celém světě, od nejchudších zemí po ty ekonomicky nejvyspělejší. Sčítáme se proto, aby byly dostupné údaje o veškerém obyvatelstvu, jeho rozmístění, demografických, sociálních a ekonomických charakteristikách, složení a způsobu bydlení domácností, a to ve vzájemných vazbách v celostátním pohledu i v nejmenším územním detailu. Tyto údaje nejsou žádným jiným způsobem zjistitelné. Výsledky pak pomáhají v mnoha sférách – například při plánování dopravy, kapacit ve zdravotnických zařízeních nebo školkách, při aktualizaci podkladů pro mapy oblastí s významným povodňovým rizikem, při tvorbě územních plánů či při zásazích hasičů.

Proč nelze převzít údaje z databází státu, když je stát má?

Prostřednictvím sčítacího formuláře se zjišťují pouze údaje, které nelze získat jiným způsobem. Velkou část údajů potřebných pro Sčítání 2021 přebíráme přímo z registrů státu. Ve formulářích tak zjišťujeme o polovinu údajů méně než při minulém sčítání. Sčítání zatím nelze realizovat pouze na základě stávajících administrativních zdrojů dat. Zcela chybí registr bytů. V databázích státu nejsou ani všechny potřebné informace o vzdělání, ekonomické aktivitě a zaměstnání, dojížděce, adrese obvyklého bydliště, místě školy nebo pracoviště. Z registrů není možné získat ani údaje o složení domácností (například domácnosti seniorů, domácnosti rodičů samoživitelů).

Bydlím na jiné adrese, než mám hlášený trvalý pobyt. Jakou adresu mám vyplnit?

Při sčítání se zjišťuje tzv. obvyklé bydliště. Jedná se o místo, kde skutečně bydlíte. Adresa trvalého bydliště, kterou máte uvedenu v dokladech, není pro účel sčítání podstatná.

V DpS Klatovy se sečteme po 17.4.2021 pomocí sčítacích formulářů, které zajistí a s vyplněním případně pomůže sociální pracovnice.

ŘEŠENÍ:

I. GASTRONOMICKÝ KVÍZ – nápoje: 1b, 2a, 3c, 4a, 5c, 6a.

II. PŘESMYČKY – nápoje. TENTO ÚKOL JE SOUTĚŽNÍ.

VÝHERCE SOUTĚŽE Z MINULÉHO ČÍSLA JSOU:

Jarmila Hoštičková, Marie Hochmannová, Marie Tesařová - GRATULUJEME!

Správné odpovědi z minulého čísla:

Brno, Berlín, Klatovy, Paříž, Kodaň, Sokolov, Olomouc, Řím, Ostrava, Košice, Praha, Kolín.

III. OSMISMĚRKA: ...báli, že jsou jedovatá

IV. DOPLŇTE NÁZEV FILMU: 1) Světáci, 2) Jáchyme, hod' ho do stroje! 3) Kulový blesk, 4) Škola, základ života, 5) Což takhle dát si špenát? 6) Marečku, podejte mi pero! 7) Tři veteráni, 8) Nebe a dudy, 9) Přednosta stanice, 10) Prstýnek, 11) Adéla ještě nevečeřela, 12) Postřižiny, 13) Pelíšky, 14) Kolja, 15) Eva tropí hlouposti.

BONUS pro luštitelé:

Co mimo jiné potřebujeme, aby naše tělo bylo zdravé? Odpověď najdeš v tajence.

- 1 - pletené oblečení**
- 2 - opak slabého**
- 3 - začátek závodu**
- 4 - uzenina**
- 5 - zápach**
- 6 - malý cedník**
- 7 - spapat**
- 8 - malé zvířátko žijící v zemi**

WWW.KAPESNICEK.CZ

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

2 - 3

Časopis s nákladem 140 ks pro Vás tematicky a graficky připravily sociální pracovnice DpS Klatovy – Bc. Hana Přerostová a Jaroslava Smolíková, DiS.

Vvchází 31.3.2021

UPOZORNĚNÍ !!!



Aktuální informace o dění v domově, mimořádných opatřeních, počasí, jídelním lístku i gratulace oslavencům přinášíme v ranním hlášení v pracovní dny v 8.30.



Na nástěnkách v jednotlivých patrech domova jsou dostupné aktuální informace v písemné podobě a to i ve zjednodušené formě.

FOTOGALERIE

