

Chotěbořský zpravodaj

SeneCura SeniorCentrum Chotěboř

Vydání 3/2024



Slovo úvodem

Milí čtenáři,

do rukou se Vám dostalo třetí vydání našeho čtvrtletníku „Chotěbořský zpravodaj“. Dovolte mi, abych Vám popřál krásné dny pozdního léta i nastupujícího podzimu a současně Vás informoval o dění v našem domově v Chotěboři.

Přeji Vám příjemné čtení.



Jan Špidlen
Ředitel SeneCura SeniorCentrum Chotěboř

Naši lidé

Pro rubriku „Naši lidé“ jsme udělali rozhovory s naší asistentkou ředitele Denisou Nyklovou, šéfkuchařkou Monikou Peškovou a správcem Lukášem Tringlem.

První nám naše dotazy zodpověděla asistentka Denča.

Jaké byly tvé profesní začátky?

Dalo by se říct, že jsem v SeneCuře v podstatě vyrostla. U nás v SeniorCentru jsem se totiž poprvé objevila v roce 2021, asi měsíc po jeho otevření. Bylo mi tehdy 20 let, když jsem zde vykonávala své první praxe v přímé péči, které jsem musela splnit v 1. ročníku vysoké školy. Po ukončení měsíční praxe jsem cítila, že mě práce s klienty naplňuje a že by mi dny s nimi chyběly, a tak jsme se s panem ředitelem domluvili na brigádě. No a je rok 2024 a já jsem pořád tady.



Za tu dobu jsem byla i na pozici aktivizační pracovnice, kde jsem s klienty mohla trávit více času, ať už společnými aktivitami nebo jen povídáním. Nyní jsem na pozici asistentky ředitele. Byl to pro mě takový krok do neznáma. Nová role, velká zodpovědnost a téměř ztráta kontaktu s klienty, bez kterých jsem si to do té doby nedovedla představit. Ale jsem za tuto šanci vděčná, hodně jsem se toho naučila a poznala sama sebe zase z jiné pro mě doposud neobjevené stránky.

Co je pro tebe hnacím motorem při této práci, kterou momentálně děláš?

Největším hnacím motorem při práci, je pro mě asi zpětná vazba od mých kolegů. Ať už pozitivní, ze které čerpám, tak i negativní. Mám ráda, když se můžu ve své práci zlepšovat, pracovat na sobě a dosahovat tak lepších výsledků, které jsou přínosem pro tým. Mám radost, když vidím, že má moje

práce smysl a mí kolegové mi za ní poděkují, což není dnes vůbec samozřejmostí.

Jaké jsou tvé záliby a koníčky, které ve svém volnu děláš nejraději?

Svůj volný čas vyplňuji cestováním, ráda poznávám nová místa, ať už tady v České republice nebo v zahraničí. Také ráda čtu, mám ráda romantické příběhy a tematiku holokaustu. A když zbyde i nějaký ten čas, ráda ho využiju na tvoření různých dekorací.

Jak by měla vypadat tvoje vysněná dovolená?

Vždycky jsem si myslela, že moje vysněná dovolená je někde u moře, na pláži s hromadou knížek, ale postupem času jsem zjistila, že jsem spíš akční a chci něco zažít. Tudíž moje vysněná dovolená je s batohem na zádech, někde v horách, s krásnými výhledy a nejlépe spaním pod širákem. Teď se teda bojím medvědů, ale věřím, že určitě tenhle strach brzy překonám.

A poslední otázka, jaké je tvé životní motto?

Přiznám se, že nad touto otázkou jsem se musela trochu zamyslet. Nedržím se v životě moc nějakých hesel a nemám ráda ani novoroční předsevzetí, který si na začátku roku dám a pak ho stejně nikdy nedodržím. Napadá mě jediné motto...užívat si života naplno.

Jako druhou jsme vyzpovídali naši šéfkuchařku Monču.

Jaké byly tvé profesní začátky?

Vystudovala jsem střední zemědělskou školu a odjakživa mě bavila práce se zvířaty. Vždycky jsem doufala, že až dostuduju, pořídím si zvířata, která budu chovat a budu se věnovat vaření. Po mateřské jsem nastoupila do Restaurace U Pešků, kde jsem byla 10 let. Během té doby se začalo tady v Chotěboři stavět SeneCura SeniorCentrum a já si říkala, že bych v něm jednou chtěla pracovat. No a ono to vyšlo a jsem tady.



Co je pro tebe hnacím motorem při této práci, kterou momentálně děláš?

Určitě je pro mě hnacím motorem to, že jsou naši klienti spokojení, chutná jim jídlo, které uvaříme a i nás pochválí. Zároveň si myslím, že jsme v kuchyni dobrá parta a vycházíme si vstříc.

Jaké jsou tvé záliby a koníčky, které ve svém volnu děláš nejraději?

Mezi mé záliby patří práce na zahrádce, chov zvířat a cvičení.

Jak by měla vypadat tvoje vysněná dovolená?

Určitě moje vysněná dovolená není taková, že bych ležela někde na pláži. Ráda bych šla na nějakou túru, abych poznala nová místa a viděla něco zajímavého. Klidně by to mohlo být spojeno s tím, že bych se i někde vykoukala. Ráda poznávám naši Českou republiku, protože tu máme spoustu pěkných míst a taková dovolená v nějakém srubu v přírodě a u vody by byla ideální.

A poslední otázka, jaké je tvé životní motto?

Moje životní motto je „Žít tak, abych ze sebe měla radost a dobrý pocit.“

Posledním respondentem byl náš správce Lukáš.

Jaké byly tvé profesní začátky?

Po vystudování střední školy v oboru analytické chemie jsem odjel pracovat do zahraničí, nejprve do Německa, kde jsem pracoval převážně ve výrobě. V Německu jsem strávil zhruba tři a půl roku. Pak jsem byl chvíli v Rakousku, kde jsem rekonstruoval hotel a trávil jsem čas i ve Vídni, Drážďanech a Berlíně, kde jsem se věnoval zednickým pracím na živnost. Pak jsem trávil čas už v Čechách, kde jsem se věnoval zemním pracím, práci s bagrem, autodopravě a stavebním pracím. Do společnosti SeneCura jsem se dostal přes stavební společnost, která stavěla tyto domovy. No a teď jsem tady v Chotěboři jako správce domova a stále se věnuji ve svém volnu stavebním pracím, jako dříve.



Co je pro tebe hnacím motorem při této práci, kterou momentálně děláš?

Jsem rád v každodenním kontaktu s lidmi.

Jaké jsou tvé záliby a koníčky, které ve svém volnu děláš nejraději?

Ve volném čase rád cestuji a trávím čas na chalupě.

Jak by měla vypadat tvoje vysněná dovolená?

Vždycky jsem měl blízko k horolezení a rád bych zažil výstup na Kilimandžáro.

A poslední otázka, jaké je tvé životní motto?

Zabezpečit rodinu, aby měla, co potřebuje.

Roční přání

Při další příležitosti plnění ročního přání jsme pro našeho klienta pana Zdeňka Štefáčka a naši klientku, se kterou si rozumí, přichystali posezení. Klienti společně strávili čas v soukromí a dali si k tomu něco dobrého na zub a k pití měli na jejich přání vychlazené pivo.

Společnou chvíli si klienti užili a vidět u nich úsměvy ve tváři nás hřálo u srdce.



Mezinárodní den piva

Jedná se o pohyblivý svátek, který probíhá každoročně první pátek v srpnu. Mezinárodní den piva vznikl v Kalifornii a rychle se rozšířil do dalších zemí. U nás jsme ho s klienty oslavili malou ochutnávkou různých druhů piv a naše aktivizační pracovnice si pro klienty připravily povídání a zajímavá fakta o pivu. Níže uvádíme pár zajímavostí, na ukázkou.

Zajímavá fakta o pivu:

- Vůbec první pivo pochází z Číny, kde se nazývalo kui, a bylo uvařeno před 7000 lety. Vařilo se z ovoce, medu a rýže.
- V Egyptě bývalo pivo národní měnou a např. dělníci byli na stavbách často vypláceni právě pivem. Přesněji řečeno pivo byla součást jejich mzdy, dostávali ho třikrát denně na poukázku.

SeneCura SeniorCentrum Chotěboř

- Na výrobu jednoho půllitru piva je průměrně potřeba 4 litrů vody, 3 šišťice chmele, 2400 zrníček sladu z klasů ječmene a 2,5 gramu tekutých kvasnic.



Chotěbořský SeneCura tým panenek

Naše klientka paní Bohunka Stehnová přidala do své sbírky další brilantní kousky. Tentokrát do týmu uháčkovala našeho pana ředitele a kuchaře Jirku, a tak je náš chotěbořský SeneCura tým kompletní.



Portrétní focení

V posledních letních dnech jsme připravily pro naše klientky něco nevšedního, a to díky skvělé portrétní fotografce Nicol Jung Uttendorfské, která nabídla možnost focení našich klientek v zahradě SeniorCentra. Jak sama řekla, chtěla se chvíli věnovat těm, kteří prožili život plný zkušeností, lásky a moudrosti. Zaznamenat jejich tváře jako vzpomínku pro ně samotné, jejich rodinu či další milované osoby a vykouzlit jim úsměv na tváři.

Do projektu se zapojila i paní Brázdová z Petra Brázdová Dekor, která nazdobila na focení velký klobouk plný krásných květin.



Hippoterapie

Již poněkolkráté naše klienty SeniorCentra Chotěboř navštívila klisnička Linda pod vedením Moniky Fárky, aby je opět potěšila. Navštívuje nás nejen na zahradě, ale dokonce už chodí i po pokojích klientů.

Hippoterapie je vítaná aktivita, neboť tento léčebný proces podporuje koncentraci, paměť i jemnou motoriku. Především však našim klientům přináší kontakt se zvířetem pocit štěstí.



Skupinová canisterapie

Paní Kohoutová se svými pejsky dochází s canisterapií do našeho domova pravidelně každý týden. Přes léto jsme pro domov se zvláštním režimem připravili opět skupinovou canisterapii na zdejší zahradě. Pejsci nám předvedli nejrůznější triky, skákání přes překážky či panáčkování.



Kreativní dílny

Korálky

Protože víme, že je důležité udržet si potřebnou motoriku rukou a zároveň máme šikovné a tvořivé klienty, spojili jsme příjemné s užitečným a vrhli se na navlékání korálků.



Levandulová srdíčka

Do našeho SeniorCentra v Chotěboři jsme na přání klientek pořídili šicí stroj a zařídili „šicí koutek“. Ten se těší velké oblibě. Tentokrát jsme měli na programu levandulová srdíčka. Na zahradě našeho domova jsme společnými silami ostříhali levanduli, nasušili ji a drobné kvítí otrhali. Právě to jsme pak dali do ušitých srdíček. Klientky si své krásné výrobky vystavily na pokojích, kde krásně provoněly celou místnost.



Podzimní tvoření

Podzim už je tu, a tak jsme se s našimi klienty pustili do podzimního tvoření. Pro začátek jsme vytvořili a naaranžovali dekorace na stoly a za okna.



Pečeníčko, pečení

Naši klienti se pustili do pečení a vytvořili úžasné štrúdlý a pečená jablíčka v listovém těstě. Celý domov provonila vůně jablka a skořice, což nám navodilo tu správnou podzimní atmosféru. Pečení není jen o výsledném sladkém potěšení, ale také o radosti z této činnosti a vzájemného sdílení. Aktivity jako pečení nebo vaření nejen podporují kreativitu a jemnou motoriku, ale také posilují naše komunitní vazby a přinášejí radost do každodenního života.



Návštěvy v SeniorCentru Chotěboř

Do našeho SeniorCentra v Chotěboři zavítali již podruhé Dudáci Tryhuci a opět sklidili obrovský úspěch. Dudáci Tryhuci se věnují obnově dudácké tradice na jihozápadním Brněnsku. Koncert na dudy, gajdy a píšťaly obohatili zpěvem a milým povídáním.



Procházký

Na konci léta naši klienti trávili většinu času venku, protože je lákalo slunečné počasí. Někteří si šli ven posedět a popovídat si a jiní se prošli po okolí domova. Sluníčko hrálo a bylo všem moc příjemně.



Zahradní slavnost

I v našem SeniorCentru Chotěboř proběhla opět Zahradní slavnost, letos na téma Morava. K poslechu a tanci nám hrála cimbálová kapela Miroslava Kotlára a rodiny měly možnost zhlédnout vystoupení svých nejbližších na píseň Trnky brnky. K občerstvení se kromě jiného nabízely moravské koláče a perníky, které klienti sami napekli.

Slavnost si všichni zúčastnění moc užili a my už se těšíme zase na příští rok.

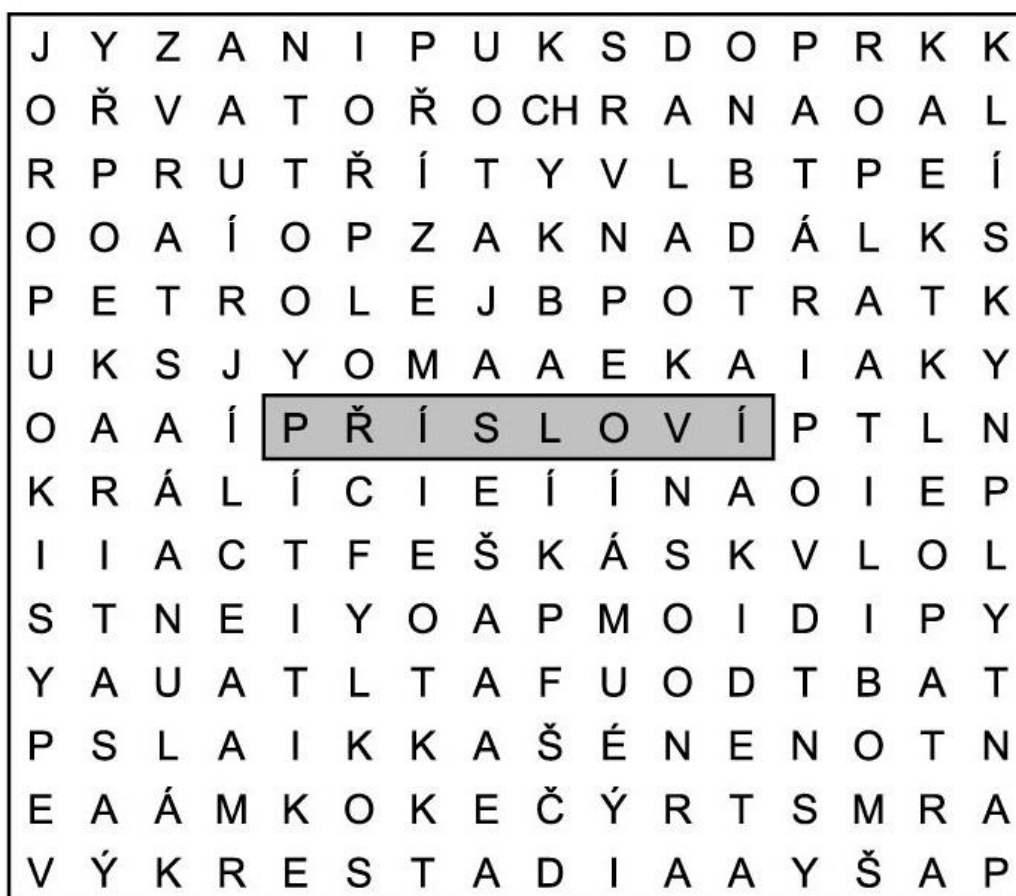


SeneCura SeniorCentrum Chotěboř



Něco na zkrácení dlouhé chvíle...

I když si sedneš na dno moře, ...
Africké přísloví



AFÉRA, BALÍK, DOUFAT, ETIOP, FIALA, IDIOM, JÍLCE, KAPÁNÍ, KAPÁTKO, KLEOPATRA, KOALA, KRÁLÍCI, KŠEFT, LÍSKY, MILOŠ, MOBILITA, NAIVA, NULÁK, ODTOK, OCHRANA, OKOUŠET, OPARY, OPLATY, OŘVAT, PANCÍŘ, PANTY, PETROLEJ, PIRÁT, PODSKUPINA, POJAR, POROJ, POTÍTKO, POTRAT, PROTISÍLA, PŘÍZEMÍ, SATIRA, SKAUTI, SKLÁDANKA, SMLOUVY, SOKLY, STADIA, STRÝČEK, ŠPUNTY, UCHVATITEL, UTRÍT, VARLE, VÝKRES, ZVRAT

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

SeneCura SeniorCentrum Chotěboř



Vydává

SeneCura SeniorCentrum Chotěboř s.r.o.

Železnohorská 1904, 583 01 Chotěboř

Náměty a připomínky lze posílat na: chotebor@senecura.cz

Cena: zdarma

Redakce: Kolektiv zaměstnanců SeniorCentra Chotěboř.

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

Ev. č.: MK ČR E 24540

