

# ZPRAVODAJ



Vážené klientky, klienti, rodiny  
a sympatizanti našeho domova,

opět vám přinášíme ohlédnutí za akcemi,  
které se udály v našem domově. Hned  
z kraje adventu k nám zavítal Mgr. Jan  
Kvirenc, který je autorem knih o historii  
hradů a zámků v Čechách i na Moravě  
a rovnou nám jich pár věnoval do naší  
knihovny.



Pro naše neslyšící klientky a klienty jsme navázali úzkou spolupráci s Tichou linkou, kterou provozuje nezisková organizace Tichý svět. Jsme nyní schopni se díky online komunikaci propojit na dálku s překladatelem do znakové řeči. Dále jsme zahájili spolupráci s nadací Ninin sen, která nám věnovala do aktivitací Lego, které slouží jako stmelovací prvek v rámci mezigeneračního setkávání dětí ze ZŠ Pšovka a seniorů. Společně postavili nejen dům, železnici,... ale zejména oboustranný přátelský vztah. O Vánocích nechyběl ani vánoční večírek pro klienty i zaměstnance. Nutno podotknout, že taneční kreace by jistě obstály i ve Star Dance. Pod stromečkem jsme kromě dobré nálady a spousty dobrého jídla našli i krásné dary ze sbírky Ježíškových vnoučat. Mimo to nás navštívil Dismanův rozhlasový dětský soubor v čele s Gabrielou Drastichovou, ředitelkou Ježíškových vnoučat. Dětská reportéři měli za úkol přinést autentický pohled na stáří a život v domovech pro seniory ve formě rozhovorů. Ke konci roku se nám také podařilo navázat pro nás velmi cennou spolupráci s Regionálním muzeem Mělník, kde máme pro naše klientky a klienty připravený harmonogram akcí na celý rok 2023.

Za celý domov vám přejeme v roce 2023 hodně zdraví, štěstí a lásky.

Barbora Drástová  
Vedoucí domova Senlife Mělník

## Obsah

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Klášterní cvrkot .....                | 3  |
| Tichá linka boří bariéry .....        | 6  |
| Duševní hygiena .....                 | 7  |
| Ježíškova vnoučata - Dismančata ..... | 8  |
| Foto oko! .....                       | 10 |
| Neposedné nohy – tipy na výlety ..... | 11 |
| Kvíz .....                            | 12 |

## Klášterní cvrkot



▲ Pleteme, pleteme šálu...  
▼ Večírková smršť



▲ Mikuláš a čerti zavítali  
do kláštera



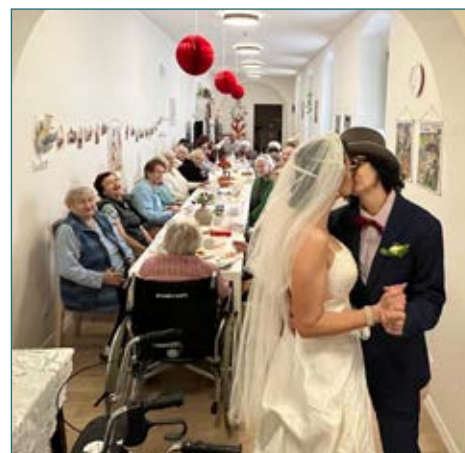
▼ Štědrý večer nastal



▼ My tři králové jdeme k váám



▼ Vybudujeme věž i nová přátelství



▼ Kuchyně našich babiček



▼ Harmonikář pan Kašík umí!



◀ Svatba v Senlife



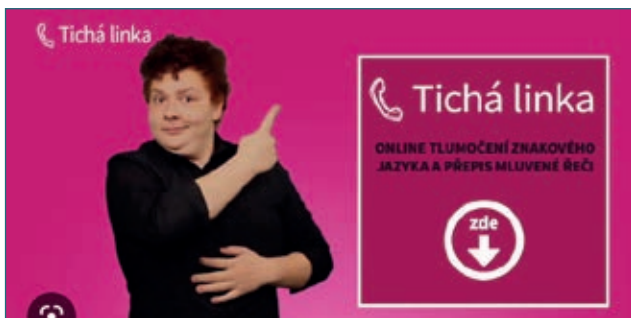
▼ ▲ Masopustní veselí v podání dětí ze ZŠ Pšovka



# Tichá linka boří bariéry

Od roku 2008 nabízí nezisková organizace Tichý svět o.p.s. svoji jedinečnou a stále více vyhledávanou bezbariérovou službu online tlumočení do znakového jazyka a přepisu mluvené řeči. Tato služba je určena především pro lidi se sluchovým nebo kombinovaným handicapem.

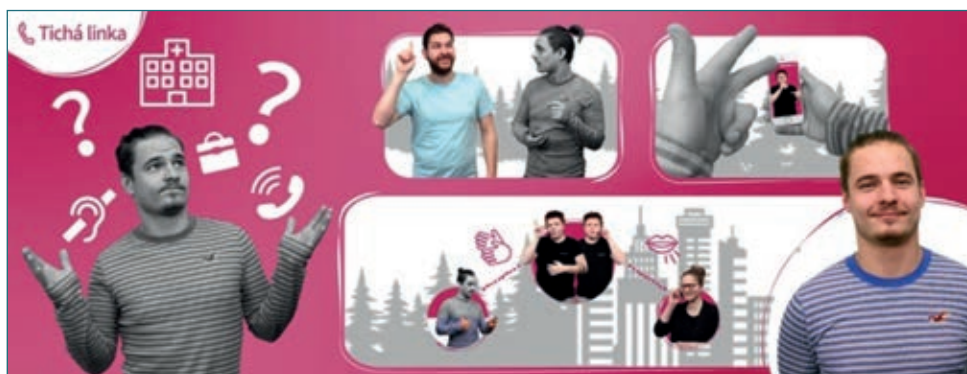
Uživatel/ka si jednoduše při použití zvolí vhodnou službu. Pokud komunikuje ve znakovém jazyce, vybere si online tlumočení a spojí se s tlumočnickem prostřednictvím videohovoru, který přetluumočí dané sdělení. Pokud komunikuje v českém jazyce, zvolí službu přepisu a spojí se s přepisovatelem skrze textové



okno. Tichá linka nabízí pomoc na cca 300 místech po celé ČR. Ročně „odbaví“ přes 20 tis. požadavků.

Služba a potřebná podpora se nabízí non-stop a zcela zdarma. Online tlumočnická služba získala nominaci na cenu Mosty vyhlášenou každý rok Národní radou pro zdravotně postižené ČR. Tato cena je určena pro projekty, které dlouhodobě, cíle-

ně a systémově podporují osoby se zdravotním postižením. Jsme rádi, že i Senlife Mělník se zapojil do spolupráce, a že dnes dokážeme zajistit zájemci o ubytování tuto službu rychle a bez starostí přímo v našem domově. Tímto můžeme do budoucna řešit u neslyšících klientů a klientek pochůzky spojené s úřady, lékařskou péčí, objednávkou služeb aj.



# Duševní hygiena

Tak jako pečujeme o zevní schránku našeho těla, tak se musíme starat o svoje duševní zdraví. Duševní hygiena je nauka o tom, jak si upevnovat a chránit své duševní zdraví a být odolný vůči nejrůznějším škodlivým vlivům. Souvisí to zejména se zdravým životním stylem a způsobem, jak posílit duševní kondici a rovnováhu tak, aby člověk, pokud již čelí psychickým obtížím, je dokázal lépe zvládat. Cílem je i prevence psychosomatických a psychických nemocí, udržení dobré výkonnosti,



udržení fungujících sociálních vztahů a zvýšení subjektivní spokojenosti. Jen duševně vyrovnaný člověk je odolnější vůči nemocem, navazuje bez problémů přátelství a vztahy. Dokáže přijmout své emoce a nepotlačuje je. Základní metody duševní hygieny jsou: pravidelný a dostatečný spánek; vyvážená a zdravá strava; dostatek pohybu; pravidelný rytmus práce a odpočinku; relaxační a autoregulační cvičení (např. jóga, správné dýchání, tělesné protažení a relaxace) a smysluplné trávení volného času.

V našem domově se snažíme metody duševní hygieny začlenit do jednotlivých aktivit – například formou pra-

**videlných skupinových cvičení**, které neposilují pouze tělo, ale také psychiku. Hromadná aktivita, vyplavené endorfiny, legrace... to vše splňují atributy pravidelné duševní očisty. Mezi další patří **kognitivní tréninky, duchovní péče, aktivizace jako jsou tvořivé dílny, práce s hlasem, zahradničení, péče o zookoutek aj., vyvážený jídelníček**. Cílem je, aby každou aktivitu dělal člověk se zájmem a aby jej bavila. Jen tak má smysl a pozitivní dopad na psychiku. Zároveň bychom byli rádi, kdybyste nám na recepci do schránky vhodili další náměty a tipy pro posílení duševní hygieny u nás v domově.





## Ježíškova vnučata - Dismančata

Víte, kdo jsou Dismančata? Těsně před Vánoci nás navštívil Dismanův rozhlasový dětský soubor v čele s Gabrielou Drastichovou, ředitelkou nadace Ježíškova Vnučata a Josefem Kaňkou z Českého rozhlasu.

„Dismančata,“ zastoupená Aničkou, Prokopem, Mikulášem, Luisou a fotografkou Sárrou, měla za úkol natočit rozhovory s našimi klienty zaměřené na různorodé otázky spojené s Vánoci, životem seniorů, stářím apod. Otázky typu – jak vypadaly dárky pro vaše děti? Jakou máte nejoblíbenější koledu? Jaký byl váš nejhezčí dárek, který jste dostala? Jaké jste měla nejoblíbenější cukroví? Jak se vám líbí angloamerická tradice Santa Clause? Tady máte na dveřích u jména „před“ i „za“ nějaká písmenka? Co to znamená? Co byste vzkázali mladým do života? A jiné zvědavé otázky. Mnohdy upřímné a bezprostřední dotazy vy-

kouzily nejednomu seniorovi úsměv na tváři. Dětské reportéry tak přinesli autentický pohled do života seniorů se zaměřením na oslavu Vánoc, ale i na jejich životní role a poslání, zaměstnání aj. Pro malé reportéry bylo natáčení poučné i ve vícero směrech. Desetiletá Luisa si například připomněla, že pocity seniorů mohou být rozmanitější a barevnější, než si člověk může myslet, devítiletý Prokop si uvědomil, že musí občas mluvit víc nahlas než doma na maminku. A zároveň Mikuláš se na otázku – „co byste vzkázal mladým lidem do života?“ dozvěděl: „Abyste se dobře učili – je potřeba něco umět. Naučit se učit – to se neučí každé, ale musí chtít. Jakmile se do toho jednou zaberete, tak vás baví víc a víc vědět ...“. Celou

reportáž najdete na stránkách Český rozhlas, Dismanův rozhlasový soubor v podcastu „Můj Rozhlas - rozhovory a příběhy“ ze dne 22.12.2022.



## Foto oko!



## Neposedné nohy – tipy na výlety



Ke konci roku 2022 se podařilo našemu domovu navázat spolupráci s Regionálním muzeem Mělník. Pracovníci muzea budou pravidelně docházet do našeho domova, kde se budou věnovat aktivitám spojeným s různorodými tématy – např. „kuchyně našich babiček“ apod. Jde o pilotní projekt. Regionální muzeum města Mělníka najdete na Náměstí Míru 54. Zakladatelem muzea byl tehdejší ředitel měšťanské dívčí školy Ludvík Böhm, který se jako první vyslovil pro založení krajinického muzea se sídlem v královském věnném městě 10. března 1886.

V této době tvořilo základ muzejních sbírek 120 předmětů, proto se prvním velkým cílem stalo rozšíření sbírek. Členové Krajinického muzejního spolku oslovili obce pojednáním o tom, které předměty mají pro muzeum význam a oslovili cechy, aby předaly k úschově předměty spojené s jejich činností.

Dnes jsou v muzeu k vidění stálé expozice

spojené s tématy jako regionální historie, příroda, vinařství, lidová architektura. Od roku 2003 také expozice Historických kočárků, která se nachází v samostatné budově v Ostruhové ulici (cca 100 m od muzea). Mimo kočárků zde naleznete i dobové oblečení, ukázkou Vánoc z roku 1890, ukázkou dětského pokoje z 50. let 20. stol. a mnoho dalšího.

Útulná kavárnička přímo na nádvoří muzea nabízí posezení ve stylovém interiéru, nebo venku na historických hradbách s výhledem do kraje a v příjemném zákoutí muzejního atria. Ochutnat zde můžete širokou nabídku českých vín z Mělníka a Velkých Žernosek.

Muzeum i kavárna jsou otevřeny celoročně vždy út – ne od 9 hod. – 17 hod. Kavárna i v so-ne 9 hod. – 17 hod.



# Kvíz

**1. V hitu „Není nutno“ se zpívá, že se nemáme trápit, pokud nám mince v kapse:**

a) nezvoní b) necinkají c) nechřestí

**2. Která rovina je u nás největší?**

a) Sokolovská pánev b) Polabská nížina c) Dolnomoravský úval

**3. Které z uvedených měst se nachází nejseverněji?**

a) Brno b) Ostrava c) Praha

**4. V jakém filmu zaznělo: „Neber úplatky, neber úplatky, nebo se z toho zblázníš.“**

a) Vesničko má středisková b) Jáchyme, hod' ho do stroje c) Holky z porcelánu

**5. Sydney Harbour Bridge najdeme?**

a) Anglie b) Austrálie c) USA

**6. Kdo vynalezl remosku? A víte, co to je?**

a) Jára Cimrman b) Oldřich Homut c) Josef Řezanka

**Poznáte česká města? V názvu každého města je jeho část nahrazena podobným nebo opačným slovem.**

ZÁPORNO - ..... ORELOV - ..... MOKŘICE - .....

SNÍHNICE - ..... MOŽNOŇ - ..... KRABOVNÍK - .....

Vyhodnocení: 1.c, 2.b, 3.c, 4.b, 5.b, 6.b  
Kladno, Sušice, Třebon', Sokolov, Lednice, Rakovník

Kontakt pro bližší informace o možnostech ubytování a služeb:

Bára Drástová, 731 70 80 90, info@senlife.cz

## ADRESA REDAKCE

Domov pro seniory Senlife, Českolipská 1111/19, Mělník

e-mail: zpravodaj@senlife.cz

## PŘÍSPĚVKY

Příspěvky je možné zasílat na adresu redakce do 20. dne v měsíci (především elektronicky). Redakce si vyhrazuje právo redakčních úprav a krácení rozsáhlých textů, případně jejich neotištění. Za věcnou správnost zveřejněných příspěvků odpovídají jejich autoři.