

Zámecké listy

říjen 2011 8. ročník, č. 10

pro potřeby klientů Domova pro seniory Pyšely

Říjen je podzimní měsíc, kdy příroda se pyšní nejbohatší paletou barev. Stačí se jen rozhlédnout kolem se. Podívejme se, jak se stromy v našem parku začínají vybarvovat a jak spadlé listí zdobí zámecké cestičky.

V říjnu se babí léto dostává do své druhé poloviny a často se mu říká: Tereziánské babí léto. Pravděpodobně proto, že dne 15. října slaví svátek Tereza. Moudrá pranostika říká: „Den svaté Terezičky nebývá bez vlažičky.“

Ano, přijdou i ranní mlhy, deštivé dny, ale přece každý z nás ví, že i za tím největším mrakem je slunce.

Slunce, které jako malíř vybarví listí a vytvoří barevnou podzimní atmosféru.

A co říkají další pranostiky o říjnu? „Studený říjen – zelený leden“, „Teplý říjen – studený únor“, „Říjen hodně větrů, dešťů mívá, někdy přece vesele se dívá“.

Přeji Vám všem, krásné říjnové dny.

Hanka

Citát pro říjen:

**„...Nejste doma tam,
kde žijete, ale tam,
kde Vám rozumí!“**

Společenská rubrika



V měsíci říjnu své narozeniny oslavují:

Pan Pavel Jandera

Paní Věra Klímová

Paní Gabriela Rittichová

***Všem oslavencům gratulujeme a přejeme hodně zdraví a štěstí
a těšíme se nejen s nimi, ale i s vámi ostatními na setkání
v naší zámecké Kavárně.***

Do Kavárny vás všechny srdečně zveme

19. října, tentokrát se sejdeme

ve 13.00 hodin na jídelně v přízemí





Kulturní akce



*Pořad paní PhDr. Nadi
Verecké se společným
povídáním, zpěvy a tanci
se bude tento měsíc konat:
14. října 2011*

Kavárna

*Párty nejen pro oslavence
se bude tentokrát konat
ve středu 19. října 2011
ve 13:00 hodin
na jídelně v přízemí*



*Dne 21. října 2011
se bude konat
VIZITA
- návštěva vedoucích
pracovníků na jednotlivých
oddělení*

*Přednáška z historie
paní Mellerové
se bude konat
10. října 2011
na II. patře
u kulatého stolu*

*Dne 20. října 2011 se
v Domově pro seniory
Benešov konají
sportovní hry*

*Dne 4. října 2011 se
v Domově pro seniory
Praha Malesice konají
sportovní hry*

Pojďte si zacvičit ...

Cvičení pro všední den



Toto cvičení je technikou pro okamžitou kontrolu. Prokázalo se jako velmi účinné k redukci nekontrolovaného úniku moči, například při kašli. Jde o to, nejprve napnout a poté držet napětí až ke kašli a teprve poté uvolnit.

Výchozí pozice:

Vstojte, nohy roztažené na šířku boků.

Provedení pohybu:

Napněte pánevní dno, držte napětí, poté zakašlete a uvolněte. Vícekrát opakujte a zkuste přitom nadzvednout židli. K tomuto účelu je důležitá správná zvedací technika: Přistupte chodidly těsně k židli, pokrčte kolena a skloňte boky, poté napněte pánevní dno, držte napětí, zvedněte židli do výšky, přičemž narovnávejte nohy, a poté ji opět postavte. Až si budete v této zdvihací technice jistá, zvedejte židli a zkuste přitom kašlat.

Vítáme mezi námi nového klienta

Pana Vlastimila POSPÍCHALA

Přejeme Vám hodně zdraví a mnoho
pěkných chvil strávených mezi námi



Posilujeme břišní svaly smíchem

Ivánek a žába

Potká Ivánek žabu a ta mu říká: "Ivátku, polib mě."
"Ne!" odpoví Ivánek.

Žába znovu zaprosí: "Ivátku, polib mě a něco dostaneš."
"Inu, proč ne," řekl si Ivánek a žabu políbil. "A co dostanu?" zeptal se poté.

A žába na to: "Ekzém, ekzém!"

Ústřice

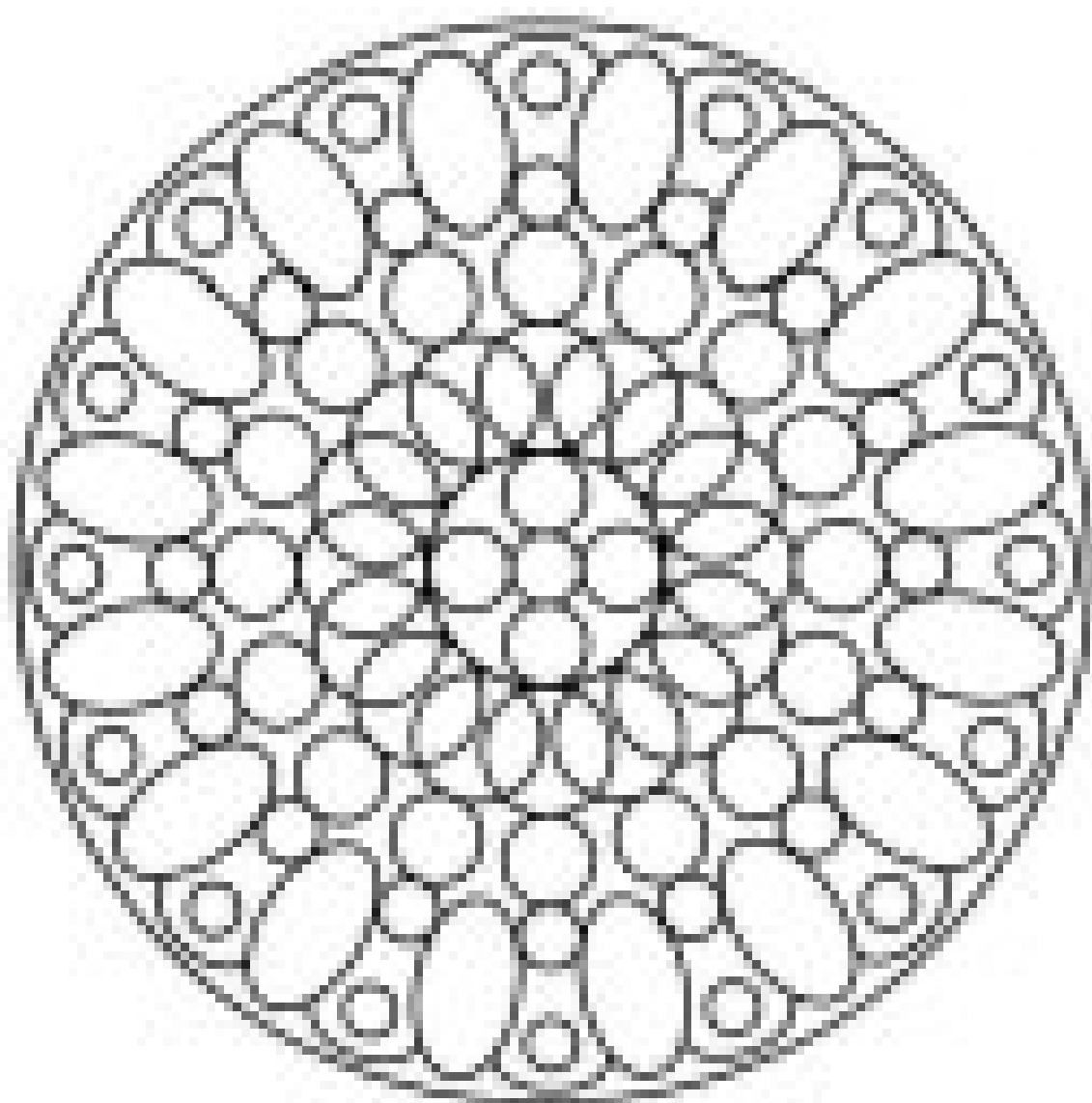
Pacientka s nadměrnou tloušťkou se ptá lékaře:

„Pane doktore, jsou ústřice zdravé?“

„To se musíte zeptat veterináře – já ještě žádnou neléčil!“

Mandala pro radost

Nyní si můžete svou mandalu vybarvit



OSMISMĚRKA

Vážený klienti,
Opět jsem si pro Vás
do Zámeckých listů
připravila
OSMISMĚRKU . Přeji
Vám, aby se Vám
dařilo všechna slova
nalézt!

Vinnetou s Old Shatterhandem
jedou prérií. Old Shatterhand
povídá: "Bude přšet můj rudý
bratře."

"Podle čeho soudí můj bílý bratr?
Podle orlího křiku?"

"Ne, to jsem (TAJENKA)."

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

LEGENDA:

BIZON
ČERVÍK
DÉLKA
INDIÁNI
KABÁT
KAVALERIE
KOPEC
NÁZEV
NŠOČI
OTVOR
PARTNERKA
PÁSEK
PASTI
PATRONI
PĚTICE
PODRAZ
POLENO

PONÍCI
PRAMEN
PRÉRIE
PTÁCI
RIBANA
ROPOVOD
TERČE
TOTEM
TŘENICE
TUPCI
VIDINA
VINNETOU
VOJÁK
VÝVAR
VÝROK
VZDECH
ZRÁDCI