

Zámecké listy

květen 2011 8. ročník, č. 5

pro potřeby klientů Domova pro seniory Pyšely

Milí přátelé,

duben se svým prudkým nástupem jara, Velikonocemi a Filipojakubskou nocí (30. 4.) s pálením čarodějnic je minulostí. Dočkali jsme se nádherného měsíce – května. Máj – lásky čas. Všichni známe ten starý zvyk, že se dva zamilovaní mají 1. května políbit pod rozkvetlou třešní. Pražané – a je nás tu většina, tento zvyk ještě umocňují procházkou na Petřín k soše K. H. Máchy, autorovi známé básně Máj.

V květnu hnízdí většina ptáčků zpěváčků, které jsme v zimě poctivě příkrmovali. Sýkory koňadry, modřinky, parukářky, kosi, zvonci a jiné. Mláďátka zůstávají v hnízdě téměř 3 týdny a rodiče je pilně krmí. Na březích rybníků hnízdí divoké kachny. Koncem měsíce se nám naskytne roztomilá podívaná na kachní maminku a její drobtinu.

1. května si připomeneme Svátek práce. Jistě si vzpomenete na povinnou účast v prvomájovém průvodu.

5. května v roce 1945 se uskutečnilo Květnové povstání, kdy zahynulo mnoho našich spoluobčanů.

8. května oslavíme Den osvobození od fašismu, ale i Svátek matek.

12., 13. a 14. května nás navštíví Ledoví muži – Pankrác, Servác a Bonifác.

15. května mají svátek Žofinky a Sofinky. Říká se, že Žofie je kuchařkou Ledových mužů a také že v ten den často prší.

31. května je Den otevírání studének.

Moji milí přátelé, přeji vám hodně zdraví, úsměvů, taktu a ohleduplnosti. Výsledkem pak je celková spokojenost.

Vaše Dáša

Citát pro květen:

Kamkoli se vydáte, jděte s celým srdcem.

Společenská rubrika



V měsíci květnu své narozeniny oslavují:

Paní Marie Klicperová

Paní Zdeňka Práglová

Pan Václav Stehlík

Paní Věra Švejdová

Pan František Toms

Pan Pavel Trachta

***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

12. května ve 13.00 hodin.





Kulturní akce

*Jste srdečně zváni v pondělí
9. května 2011 na 1. patro
na
přednášku paní Mellerové*

*Výbor klientů se bude konat
18. května 2011 v 10:00
hodin v kanceláři paní
ředitelky*

Pozor změna!

*Kavárna
Párty nejen pro oslavence
se bude tentokrát konat
v úterý 12. května 2011
ve 13:00 hodin
místo konání Vám
upřesníme*



*Oslava bude spojená
s vystoupením
pana Jana Víznera*

*Dne 20. května 2011
se bude konat
VIZITA
- návštěva vedoucích
pracovníků na jednotlivých
oddělení*

*Beseda s klienty
se tento měsíc bude konat
26. května 2011 ve 13:00 hodin
na 2. patře u kulatého stolu*

Pojďte si zacvičit ...

Most – cvičení hýžd'ového svalstva



Výchozí pozice:

Lehněte si na záda, postavte chodidla na šířku boků od sebe na podlahu, paže položte volně podél těla.

Provedení pohybu:

Zvedejte pomalu hýždě a spodní část zad z podlahy. Lopatky zůstávají na podlaze. V této pozici vydržte několik sekund a pomalu se opět vraťte do výchozí pozice.

Počet opakování:

Celkem 10 až 12x opakujte. Poté si udělejte pauzu a provádějte 10-12 opakování.

Variace:

Postavte nohy od sebe na šířku chodidla.

Vítáme mezi námi novou klientku

paní **Gabrielu Rittichovou**

Přejeme Vám hodně zdraví a mnoho
pěkných chvil strávených mezi námi



Posilujeme břišní svaly smíchem

Jen počkej, zajíci!

Přijde vlk do porodnice podívat se na syna. Prohlíží ho a celý se rozplývá: "Jaká má krásná očička a ten čumáček. A jaké má malinké zoubky a ta ouška. Ouška? Ty uši!!! Jen počkej, zajíci!!!"

Moucha v polévce

*„Pane vrchní, mám v polévce mouchu!“
“Promiňte pane, vy jste vegetarián?“*

Vážení klienti, vážené klientky,

jistě jste si již všimli, že všechny pracovnice, se kterými se potkáváte, začali nosit jmenovky. Jmenovky máme z toho důvodu, aby jste Vy věděli kdo s Vámi hovoří a kdo vlastně patří do našeho „týmu“. Je to také pro Vaše příbuzné a známé, aby věděli na koho se obracejí a na koho se případně obrátit mají. Proto také jsou naše jmenovky různě barevné.

Bílé kartičky s modrým písmem mají vedoucí pracovníci (tzv. management).

Modré jmenovky mají sestřičky, které můžete potkávat při ordinaci pana doktora či paní doktorky, a na které se můžete obracet se svými zdravotními problémy.

Zelené jmenovky mají pracovnice v sociálních službách – v přímé péči a také jejich vedoucí. Pracovnice v sociálních službách se starají o Vaše pohodlí.

Fialové jmenovky mají uklízečky,
žluté kuchařky,
bílé s černým písmem údržbáři
a světle hnědou jmenovku má sociální pracovnice.

Doufáme, že se Vám tato novinka bude líbit a bude Vám užitečná.

Přejeme krásný měsíc květen

Vaše redakce 

VZPOMÍNKY

Vzpomínky na mládí, dětství, školní léta... Jsou uložena hluboce v nás a často nám pomáhají, když se cítíme sami, smutní a nešťastní. Jsou naše a nikdo nám je nemůže vzít. Tak tedy vzpomínejte!

Paní Heřmánková a Špánková:

Polámal se mraveneček
ví to celá obora.
O půlnoci zavolali
mravenčího doktora.

Doktor klepe na srdíčko,
potom píše receptis:
3x denně prášek cukru,
bude chlapík jako rys.



Dali prášek podle rady,
mraveneček stůně dál.
Celý den byla jako v ohni,
celou noc jim proplakal.

Čtyři stáli u postýlky,
pátý těšil: „Neplakej.
„Zafoukám Ti na bolístku,
do rána Ti bude hej!“

Zafoukal mu na ramínko,
pohladil ho po čele.
Hop a zdraví mraveneček
ráno skáče z postele.

Paní Krejčíková

Položili maličkou na
vyhřátou mez
a nad její hlavičkou
šumí, šumí les.
není to les jako jiný,
jsou to samé
kopretiny.



Paní Parýzková

Znám křišťálovou studánku,
kde nejhlubší je les.
Tam roste tmavé kapradí
a kolem rudý vřes.

Tam ptáci, laně chodí pít
pod javorový kmen,
ti ptáci za dne bílého,
ty laně v noci jen.

Když usnou lesy hluboké
a vůkol ticho jest,
tu nebesa i studánka
jsou plny zlatých hvězd.

VÁŽENÍ KLIENTI,
VÁŽENÉ KLIENTKY,



**ZKONTROLUJTE PROSÍM OBSAH SVÝCH PENĚŽENEK, ZDA U SEBE NEMÁTE
PAPÍROVÉ 50,- Kč**

**OD 1. DUBNA NENÍ MOŽNÉ ZA TUTO BANKOVKU NAKUPOVAT ZBOŽÍ
ANI SLUŽBY!**

**OD 1. DUBNA 2011 DO 31. BŘEZNA 2012 JE MOŽNÉ BANKOVKY
VYMĚŇOVAT V POBOČKOVÉ SÍTI KOMERČNÍCH BANK A ČESKÉ NÁRODNÍ
BANKY. OD 1. DUBNA 2012 AŽ DO 31. BŘEZNA 2017 BUDE TYTO
BANKOVKY MĚNIT POUZE ČESKÁ NÁRODNÍ BANKA, A TO NA VŠECH
SVÝCH SEDMI POBOČKÁCH V PRAZE, PLZNI, HRADCI KRÁLOVÉ, BRNĚ,
OSTRAVĚ, ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH A V ÚSTÍ NAD LABEM.**

**S TÍMTO VÁM RÁDA POMŮŽE SOCIÁLNÍ PRACOVNICE ZUZANA
BABIAROVÁ, NA KTEROU SE MŮŽETE OBRACET.**

Mandala pro radost

*V minulém čísle jsme se dozvěděli jak je to s mandalou u nás,
nyní se dozvíme využití mandaly.*

Vybarvování mandal může být zdrojem zábavy a uklidnění pro děti i dospělé. Mandalu můžete tvořit sami, nebo třeba s přáteli. Často se používají pro "relaxaci v týmu". U větších skupin je výhoda, že i když všichni použijí stejnou předlohu, na konci můžeme obdivovat tolik rozmanitých variací, kolik máme obrázků. Můžeme použít různé techniky - nejpohodlnější práce je asi s pastelkami, ale dají se použít třeba vodové barvy, nebo dokonce i počítač.

Nyní si můžete svou mandalu vybarvit



SUDOKU

Vážení,
opět jsem Vám do našeho časopisu připravila křížovku Sudoku, kterou již jistě všichni dobře znáte. Je o něco těžší, ale to vás jistě neodradí! Pěkně si lámajte hlavy s čísly 😊

*Způsob luštění:
V každém řádku, sloupci
a čtverci musí být po
jednom čísle
od 1 do 9.*

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