

ALFRÉDOVY LISTY

vydání číslo 2

listopad 2024

ÚVODNÍ SLOVO PANÍ ŘEDITELKY

Vážení čtenáři,

s podzimem přichází nejen nádherné barvy přírody, ale také čas ztišení a vzpomínání. Barevné listí nám připomíná, jak proměnlivý a krásný je každý okamžik – podobně jako v našem životě. Jsme moc rádi, že můžeme toto období s Vámi sdílet.

V tomto podzimním vydání listů najdete řadu zajímavostí, rad i příběhů, které Vás, doufáme, potěší. Současně se již nyní těšíme na další společné předvánoční chvíle na plánovaných setkáních, v dílničkách, nebo při společném posezení.

Přeji Vám příjemné čtení.

Mgr. Eva Machová, ředitelka

STŘÍPKY Z HISTORIE

Kdy byla zaznamenána první zmínka o Pavlovicích?

Dr. František Příkryl, zakladatel Záhorské kroniky, kaplan v Soběchlebských, pak kněz v Týně a v Drahotuších píše ve své kronice o původu Pavlovic.

Před 3 tisíci lety si první osadníci opevnili příkopem a palisádou osadu jménem „Obransko“ mezi vesnicemi Pavlovice, Hlinsko a Kladníky, dodnes se tam pole nazývá stejně. Po nich jsou hroby v Pálenině a jeden velký na kopci „Škařinec“ u silnice. Někteří z „Obranska“ se usadili v Pavlovicích a okolí. Osady se skládaly z jedné nebo více skupin.

V historických záznamech se objevují Pavlovice už ve 14. století jako samostatné panství s více vlastníky. Mikuláš Pavlovský získal jednu část tvrze v roce 1351, zatímco Martin z Troubeku koupil jinou část panství s dvorem, hospodou a patronátem od Pavla Peška a Zbyňka z Pavlovic v roce 1354. Od Koldy z Polkovic zase přebíral 3 lány polí od držitelů jiné části panství pavlovského.

V roce 1595 přešlo panství Pavlovské pod panství Dřevohostické, jehož majitelem byl Karel ze Žerotína. Až do roku 1878 bylo panství Pavlovské v držení pana barona Skrbenského, který byl v té době majitelem Dřevohostického panství. Toho roku je zakoupil pan Alfred ze Skenů, děd Alfreda Skene II.

VOLNOČASOVÉ AKTIVITY NAŠICH SENIORŮ

Mezigenerační setkání s dětmi ze Školní družiny ZŠ Pavlovice u Přerova

Pro ty z Vás, kteří tráví podzimní dny raději v teploučku domova, máme vždy připravené vhodné aktivity. Například setkání s dětmi ze školní družiny, které společně s Vámi vytvořili krásné podzimní košíčky z přírodních materiálů a vyzdobily společnou jídelnu na domově Marie.



Období Dušiček

Na začátku listopadu jsme si připomněli období zvané *Dušičky* společným vzpomínáním na naše blízké zemřelé a symbolicky zapálili svíčku. Nechybělo ani tradiční položení věnce a kytice na hrob barona Alfreda Skeneho. S několika uživateli jsme se vydali na místní hřbitov a s tichou modlitbou jsme uctili památku tohoto významného muže.



Přednáška RNDr. Bc. Jaromíra Vachutky o Exotickém ptactvu – i s ukázkou

Pro zpestření a rozptýlení jsme pozvali do našeho domova opět chovatele pana RNDr. Bc. Jaromíra Vachutku, který nás navštívil s několika desítkami druhů exotického ptactva. Přednáška byla velmi poutavá a každý, kdo se přišel podívat, si mohl pohladit např. papouška vrabčího nebo si podržet na ruce hrdličku královskou. Velkým zážitkem bylo vypuštění některých opeřenců z klece. Na pana chovatele se budeme těšit v květnu 2025, kdy nám představí nové druhy exotických zvířat a bude pokračovat v poutavé přednášce....

Kateřina Mužíková, Nikola Kubová a Veronika Navrátilová, aktivizační pracovnice



INFORMACE Z DOMOVA

Jak náročná může být změna prostředí?

Život nám přináší mnoho změn. Některé přichází v našem životě nečekaně, jiné jsou plánované. Každá z těchto změn nám přináší do života něco nového.

Pobyt v domově pro seniory bývá v našem životě něčím novým. Novou etapou života, novým začátkem, novou výzvou. Výzvou, která přináší řadu možností, ale také změny. Je třeba, abychom se vyrovnali s těmito změnami, s novou situací, s novým prostředím.

Adaptace na nové prostředí, bydlení, styl stravování, způsob péče o zdraví, může být zpočátku náročná. Vše chce svůj čas a je velmi důležité mít i trpělivost a snahu se přizpůsobit novým zvykům. Pomoci může vytvořit si zvyky nové – vlastní. Vlastní denní rutina třeba v podobě cvičení nebo odpočinku jistě přispěje k lepšímu pocitu a pohodlí v novém prostředí. Zapojit se do aktivit, udržovat spojení s rodinou a přáteli, je také velmi důležité. V tomto mnohdy náročnějším období je možné hledat podporu od personálu a celé naší organizace.

Bc. Eva Pavelková, DiS., sociální pracovnice

Proč je pro nás důležitá Vaše biografie?

Slovo biografie neboli životopis vzniklo spojením dvou slov: z řeckého bios – život a grafein – psát.

Abychom mohli službu vykonávat dobře a individuálně, potřebujeme mít o každém z Vás informace týkající se Vašeho života. Zajímáme se o to, co je pro Vás důležité, jaký jste měli život, koníčky, jak jste trávili volný čas, jak se Vám v minulosti žilo a co očekáváte od naší služby.

Ptáme se Vás, jaké jste měli dětství, kde jste žili, na Vaše sourozence, kamarády, co Vás bavilo ve škole a jaké máte na dětství vzpomínky. Obdobně také zjišťujeme důležité okamžiky z mládí a z dospělosti. Jakou jste vykonávali práci, kdy jste odešli do penze a jak jste v penzi trávili svůj volný čas. Také nás zajímají Vaše zvyklosti před tím, než jste k nám do Domova nastoupili.

Odpovědi na tyto otázky, které jsou zaznamenány ve Vašem biografickém listě, nám pomohou nastavit program pro Vás, přizpůsobit aktivity, zjistit potřeby a přání.

Bc. Jana Hrbáčková, sociální pracovnice

PŘIPRAVUJEME PARK I SAD NA ZIMU



V září jsme pokračovali se sběrem sezónního ovoce, které se nám letos v našem sadu urodilo. Česali jsme jablka, hrušky a trnky. Z ovoce Vám naše kuchařky připravily výborný kompot nebo upekly moučník. Jablek se nám letos urodilo opravdu hodně, proto jsme Vám mohli několikrát nabídnout i mošt. Na ošatkách v jídelnách jste mohli a stále můžete ochutnat hrušky i jablka.

Naposledy jsme posekali trávu a shrabali listí. Záhony jsme očistili od zbytků rostlin, plevelu, a nakonec jsme je zkyprili. Zahradní nábytek, slunečníky, houpačky a altán jsme uklidili do Hrádku. Nově vysazené růže z jara jsme ostříhali, zazimovali kompostovanou zeminou, listím a chvojnám. V ovocném sadu jsme začali s další etapou kácení ovocných stromů, která je součástí plánované revitalizace sadu.

Muškáty, které zdobily okna celé léto, jsme přemístili do skleníku a nahradili jsme je podzimními truhlíky, které jsme osadili vřesy, chryzantémami a ozdobnými travinami. Aktivizační pracovnice společně s Vámi vytvořily halloweenskou výzdobu z okrasných dýní a kaštanů, která zdobí vchody do všech budov.

Pomalu se blíží čas příprav na nadcházející advent a vánoční svátky.

Alena Zedková, vedoucí hospodářské správy

STÁLE NAKUPUJEME POTŘEBNÁ ZAŘÍZENÍ



V září letošního roku jsme pro Domov Zámek koupili nové sprchovací lůžko, které nahradí již opotřebené, nevyhovující. Do odpočinkové zóny před Domovem Zámek jsme pořídili nový zahradní nábytek. Některé pokoje jsme dovybavili lednicemi a drobným nábytkem.

Také je již hotova renovace terasy na Zámku, kterou budete moci od jara opět využívat.

Ing. Monika Stoklásková, ekonomka
Bc. Monika Juráňová, hospodářka



OTEVŘENÉ OKÉNKO DO KUCHYNĚ



Podzimní kuchyně je plná chutných a teplých pokrmů, které Vám pomohou překonat chladné dny.

Dýňová sladká polévka je ideální pro zahřátí v chladných dnech. Stačí oloupat a nakrájet dýni, přidat trochu cibule a brambor, vařit do měkka. Poté můžete polévku rozmixovat, přidat smetanu a dochutit kořením dle své chuti.

Dalším tipem z podzimní kuchyně jsou i nápoje, které zahřejí. Jedním z nich je „Vřídelní punč“,

na který budeme potřebovat horkou vodu, hřebíček, skořici, pomerančovou kůru a med. Dle chuti si přidáme rum. Tento nápoj nejen zahřeje, ale krásně provoní domov.

Jana Kretková, vedoucí stravovacího provozu

CO NÁM RADÍ PANÍ VRCHNÍ?

Správná výživa má velmi důležitý význam v prevenci onemocnění, ale také přispívá ke zkvalitnění života každého člověka. Stejně jako v jiném životním období, i ve stáří platí, že strava má být pestrá, vyvážená a obsahovat dostatečné množství všech potřebných živin. Nesprávná nebo nedostatečná výživa vede k celkovému oslabení organismu, odrazí se na celkovém zdravotním stavu seniora, na jeho psychice, zhoršuje jeho imunitu, má negativní vliv na hojení ran, snižuje soběstačnost a celkově zhoršuje kvalitu života. Při výživě seniorů je vhodné zvýšit příjem bílkovin, aby se podpořily regenerační procesy v organismu.

Bílkoviny tělo získává zejména z masa, mléka a mléčných výrobků, ryb, vajec a luštěnin. Důležitou složkou stravy starších lidí by se měla stát též vláknina, která je nezbytná pro správnou funkci trávicího traktu. Senioři totiž díky snížené výkonnosti zažívacího traktu často trpí zácpou. Tento problém však pomůže řešit například celozrnné pečivo, luštěniny, ovoce a zelenina, které jsou všechny výborným zdrojem vlákniny. Výživa ve stáří by naopak neměla obsahovat nadměrné dávky slaných jídel, dále je třeba snižovat příjem živočišných tuků, cholesterolu a jednoduchých sacharidů.



Mgr. Ivana Dvořáková, vedoucí zdravotního úseku

I U NÁS V DOMOVĚ VZPOMÍNÁME



Nejenom my vzpomínáme na všechny, kteří tu již s námi nyní nejsou. Přichází si zavzpomínat i rodiny a blízcí zemřelých, před delší dobou. Proto jsme umístili do parku naproti Domova Zámek pietní místo, kde můžeme všichni zapálit svíčku a posedět se svými vzpomínkami na lavičce.

SVATOMARTINSKÁ ZÁBAVA

U nás se slaví svátek sv. Martina 11. listopadu jako počátek zimy, kdy „Svatý Martin přijíždí na bílém koni“. Svátek svatého Martina byl jedním z nejoblíbenějších svátků roku. Děti i hospodáři čekali na první sníh, hospodyně pekly posvícenskou martinskou husu. Pekly se ale také martinské rohlíky nebo podkovy.

Pojí se s ním mnoho pranostik jako např. „*Přišel k nám bílý kůň, zalehl nám celý dvůr*“ „*Když na sv. Martina mráz uhodí, na rok dobré víno se urodí*“ „*Na sv. Martina drž se synku komína*“.

11. listopad se také dá nazvat skutečným svátkem českých milovníků vína. Jedná se o obnovení tradice staré několik staletí.

Svátek sv. Martina jsme oslavili i u nás v Domově. Naše kuchařky nám připravily výborný svatomartinský oběd a k odpolední zábavě i malé občerstvení, kde nechyběl také voňavý svařák. K poslechu i tanci nám zahrál pan Volek.





CHVILKA ZÁBAVY

Pohádkový kvíz

- 1) Kdo bydlel v pařezové chaloupce?
 - a) Víla Amálka
 - b) Křemílek a Vochomůrka
 - c) Rákosníček
- 2) Komu šla přát Karkulka?
 - a) Myslivci
 - b) Babičce
 - c) Tetě
- 3) Co sbírali Jeníček s Mařenkou v lese?
 - a) Jahody
 - b) Hříbky
 - c) Odpadky
- 4) Kolik krkavců – bratrů zachránila nejmladší sestra?
 - a) 7
 - b) 9
 - c) 6
- 5) Jako co měla Maruška ráda svého otce?
 - a) Med
 - b) Sůl
 - c) Cukr
- 6) Kdo odnesl do lesa Budulínka?
 - a) Liška
 - b) Medvěd
 - c) Jelen
- 7) Kolik vlasů měl děd Vševěd?
 - a) 5
 - b) 3
 - c) 2
- 8) Kde bydleli Bob a Bobek?
 - a) V noře
 - b) V klobouku
 - c) V komíně
- 9) Co vypil Maxipes Fík aby už nerostl
 - a) Rum
 - b) Vodu
 - c) Pivo
- 10) Jak se jmenoval motýl od Makové panenky
 - a) Karel
 - b) Eduard
 - c) Emanuel

správné odpovědi jsou uvedeny na str. 12

Podzimní pranostiky, moudrost našich předků

Naši předci věřili, že podzimní počasí předpovídá, jaká bude zima. Podzimní pranostiky jsou plné moudrosti a pozorování přírody. Jsou nejen zajímavou součástí našich tradic v Česku, ale také nám i dnes mohou pomoci lépe se připravit na změny počasí.

"Jsou-li ještě na podzim bouřky, neuhodí brzy mrazy."

"Kdo na podzim šetří, toho zima nevyhladoví."

"Je-li mnoho žaludů, přijde dlouhá a tuhá zima."

"Podzim bohatý na mlhu věští v zimě mnoho sněhu."

"Čím dříve listí opadne, tím úrodnější příští rok."

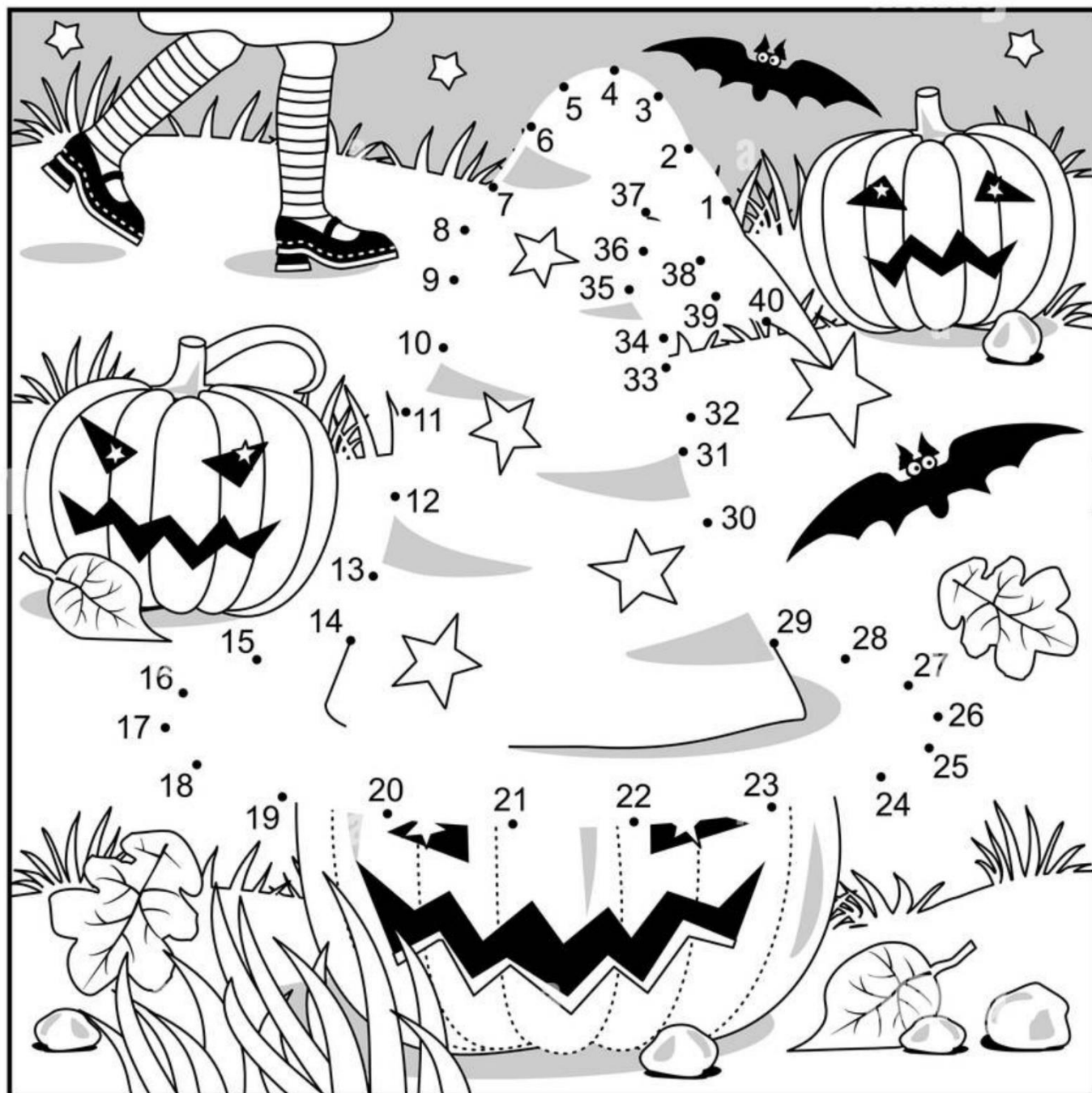
"Jaký listopad, takový březen."



Spojte pohádkové dvojice

Káťa	Nastěnka
Jeníček	Škubánek
Ivánek	Mařenka
Bob	Ája
Fík	Lolek
Manka	Bobek
Bolek	Rumcajs

Spojovačka s omalovánkou



Správné odpovědi na kvízové otázky:

1) a, 2) b, 3) a, 4) 7, 5) b, 6) a, 7) 3, 8) b, 9) c, 10) c