

# NÁŠ DOMOV

## LEDEN 2024



Domov  
pro seniory  
v Perninku



# KALENDÁŘ NA MĚSÍC ÚNOR

Únor 2024



pondělí	úterý	středa	čtvrtek	pátek	sobota	neděle
29	30	31	1 Hynek	2 Nela	3 Blažej	4 Jarmila
5 Dobromila	6 Vanda	7 Veronika	8 Milada	9 Apolena	10 Mojmír	11 Božena
12 Slavěna	13 Věnceslav	14 Valentýn	15 Jiřina	16 Ljuba	17 Miloslava	18 Gizela
19 Patrik	20 Oldřich	21 Lenka	22 Petr	23 Svatopluk	24 Matěj	25 Liliana
26 Doroťa	27 Alexandr	28 Lumír	29 Horymír	1	2	3

## Uskutečněné akce v měsíci lednu 2024

V dočasném domově Nejdek nás ve čtvrtek 4. ledna navštívil římskokatolický farář P. Vladimír Müller, který provedl s klienty na pokojích krátký pastorační rozhovor. Klienti se vždy těší, že si s farářem popovídají.

V pátek 6. ledna se v domově Pernink slavily narozeniny klientky paní Miluše, která oslavila krásných 90 let. Akce proběhla na aktivizační místnosti s poslechem hudby a pestrým občerstvením. Oslavu narozenin klienti vždy rádi slaví společně a na další oslavy se vzájemně zvou.

V domově Pernink se 15. ledna konaly bohoslužby. Klienty navštívil v domově římskokatolický farář P. Vladimír Müller, který provedl Mši s klienty ve společenské místnosti a poté navštívil klienty i na pokojích a provedl krátký pastorační rozhovor.

V úterý 16. ledna se konal filmový den. „Film na přání“. Klienti v domově Pernink si přáli vidět známou českou komedii - S tebou mě baví svět. S tebou mě baví svět je československá filmová rodinná komedie režisérky Marie Poledňákové z roku 1982, která byla roku 1998 na základě divácké ankety České televize vyhlášena českou komedií stoletia patří k nejpopulárnějším českým komediím všech dob. Film si klienti pouští na aktivizační dílně, která je vybavena velkou televizí a více židlemi. Klienti si udělají pohodlí, dají si oblíbenou kávu a film si vychutnají jako v kině.

Ve čtvrtek 17. ledna nás v dočasném domově Nejdek navštívila pedikérka paní D. Peřáková a poskytla klientům své služby dle jejich přání. Klienti jsou se službou vždy spokojeni.

V pátek 19. ledna nás v domově Pernink navštívila pedikérka paní D. Peřáková a poskytla klientům své služby dle jejich přání. Pedikérka do domova dochází pravidelně jednou za dva měsíce a klienti jsou se službou spokojeni.

V úterý 23. ledna se v domově Pernink slavily narozeniny. Narozeniny společně s ostatními klienty oslavila paní Renata a paní

Esztera, které oslavily krásných spokojených 80 let. Akce proběhla na společenské místnosti s pestrým občerstvením. Oslavu narozenin klienti vždy rádi slaví společně a na další oslavy se vzájemně zvou.

I v dočasném domově Nejdek se slavily narozeniny. Narozeniny společně s klienty oslavila paní Marie. Oslava proběhla ve středu 24. ledna na společenské místnosti s poslechem hudby a pestrým občerstvením. Oslavu narozenin klienti vždy rádi slaví společně a na další oslavy se vzájemně zvou.

Klientům občerstvení přivezou většinou jejich rodiny, nebo požádají sociální pracovníci, která se o nákup postará a aktivizační pracovnice zajistí oslavu a s radostí vše připraví.

V dočasném domově Nejdek se ve čtvrtek 25. ledna konal filmový den „Film na přání“. Klienti dočasného domova Nejdek si přáli také vidět známou českou komedii Marie Poledňákové – S tebou mě baví svět. I v dočasném domově Nejdek mají klienty vybavenou místnost televizí kde si film vychutnají s dobrou kávou jako v kině.

I v měsíci lednu si všichni klienti v domově Pernink a v dočasném domově Nejdek užívají nevšední zážitek s brýlemi pro virtuální realitu. Jedná se o 3D brýle, které klientům umožní nevšední zážitek a přenesou je do virtuálního světa. 3D brýle mají spoustu zajímavých program, díky kterým mohou cestovat do vesmíru, nebo navštívit památky, přírodu, koncerty, relaxovat v horách, na pláži, poslouchat šumění vln, hudby aniž by klient opustil pokoj nebo musel udělat krok. Všechny virtuální výlety a další zážitky si klienti užívají po všech stránkách.

## **Plánované akce a služby na měsíc únor 2024**

Mše v dočasném domově Nejdek – 1. 2. 2024

Mše v domově Pernink – datum bude upřesněn

Oslava narozenin pí. Zuzany v domově Pernink – 12.2.2024

Oslava narozenin pí. Jiřiny a pí. Evy

Kadeřnice v domově Pernink a v dočasném domově Nejdek

Kroužek vaření v domově Pernink – 13.2.2024

Kroužek v dočasném domově Nejdek – 22.3.2024



Film na přání v domově Pernink – 16.2.2024

Film na přání v dočasném domově Pernink – 28.2.2024

Beseda – Král bílé stopy. Přednáší Rudolf Höhnle – první zvolený vítěze ve skoku na lyžích - datum bude upřesněn

Domov pro seniory v Perninku – zahrada pod sněhem 😊



# ÚNOR

**Únor** je podle gregoriánského kalendáře druhý měsíc v roce. Má 28 dní, v přestupném roce má 29 dní. Třikrát v historii měl únor i 30 dní. Český název měsíce vysvětlují jazykovědci tím, že se v tuto dobu při tání ledu ponořují ledové kry na řekách. V římském kalendáři byl únor posledním měsícem v roce.

## Pranostiky pro měsíc únor

Únor bílý - pole sílí.

Únor - úmor: kdyby mohl, umořil by v krávě tele a v kobyle hříbě.

Únorová voda - pro pole škoda.

Netrkne-li únor rohem, šlehne ocasem.

Když v únoru mráz ostro drží, to dlouho již nepodrží

Leží-li kočka v únoru na slunci, jistě v březnu poleze za kamna.

V únoru sníh a led - v létě nanesou včely med.

Když skřivánek v únoru zpívá, velká zima potom bývá.

Jestli únor honí mraky, staví březen sněhuláky

Když únor vodu spustí, ledem ji březen zahustí.

Teplý únor - studené jaro, teplé léto

Co si únor zazelená - březen si hájí; co si duben zazelená - květen mu to spálí.

Mnoho mlh v únoru přivodí mokré léto.

Můžeš-li se v lednu vysléci do košile, připravuj si na únor kožich.

Když větrové na konec února uhodí, moc obilí se na poli neurodí

Jestli únor honí mraky, staví březen sněhuláky

V únoru-li vítr neburácí, jistě v dubnu krovy kácí.

Když v únoru mráz ostro drží, to dlouho již nepodrží.

Je-li v únoru zima a sucho, bývá prý horký srpen

V únoru když skřivan zpívá, velká zima potom bývá.

Zdroj: wikipedie

# Hromnice

Hromnice je tradiční lidové označení svátku, který se slaví dne 2. února.

Slovanská mytologie hovoří o svátku Hromnice v souvislosti se slovanským hlavním bohem hromu a blesku Perunem, který ohlašoval jeho příchod „po zimním spánku“ Perun jako představitel plodivé síly přichází na pomoc nedávno narozenému mladému bohu patrně Jarovitovi nebo Svarožici, aby mu pomohl zvítězit nad temnými silami a svrhnout vládu zimy.

Jeho příchod byl očekáván v podobě jarního zahřmění. Jarním bleskem, jako dotknutím kouzelného proutku, probouzela se božstva a příroda se otevírala novému životu. Před hromovým rachotem jarního Peruna prchají zlí duchové a zalézají do svých skrýší. U starých Slovanů byla tomuto prvnímu zahřmění věnována velká pozornost a lidé tento úkaz provázeli mnohými rituály. V Čechách při prvním jarním hřmění lidé klekali na zem a líbali ji. Ve světnicích přemísťovali židle a stoly, hýbali nádobami, na dvoře nadzvedávali vozy, mávali polním nářadím a před vraty zatínali do země sekery. To vše byly rituály na znamení toho, že je Perun svým hromem osvobozuje od zimního spánku.

Lidé tak přicházeli Perunu na pomoc a vyháněli zlé duchy ze svých stavení. Tyto zvyklosti byly zaznamenány až do 19. století.

S příchodem křesťanství byl nahrazen původní význam Hromnic v katolický svátek Uvedení Páně do chrámu, dříve též Očišťování Panny Marie. Od 11. Století pochází zvyk svěcení svíček „hromniček“, které se během bouřek zapálené dávaly do oken a měly spolu s modlitbou chránit před bouřkami.

Tímto dnem také dříve končila vánoční doba a sklízely se betlémy z chrámů, často i z domácností. No a dnes se těšíme na to, že bude na Hromnice o hodinu více delší den a bude nám hned veseleji.

Zdroj: wikipedia

## **Výhody cvičení na rehabilitačním kole**

Jednou z největších výhod rotopedu je ta, že můžeme cvičit v našem Domově. Trénink probíhá ve známém prostředí bez potřeby transportu. Cvičit můžeme nezávisle, přístroj THERA je navržen tak, že klient nepotřebuje ve většině případů naši pomoc.

S THERA Trainer přístroji může klient cvičit z vozíku či židle. Motor se dokáže přizpůsobit možnostem klienta, nezáleží, zda klient má nebo nemá sílu ve svalech. Cvičení je díky bezpečnostním pojistkám bezpečné. A třešnička na dortu – nejsou známy žádné vedlejší účinky.

### **Druhy cvičení**

**Pasivní cvičení:** Pasivní mobilizace svalstva a kloubů pro lepší pohyblivost. Jemné, šetrné a bezpečné.

**Aktivní cvičení:** Procvičování svalové síly a výdrže díky progresivnímu cvičení s proměnlivým brzdným odporem.

**Asistované cvičení:** Aktivace zbytkové svalové síly s pomocí motoru. Snímače detekují aktivitu klienta.

**Symetrické cvičení:** Cílená aktivace více postižené strany těla, s pomocí vizuální zpětné vazby.

### **Cvičení pomáhá:**

- ke snížení křečí
- k ovlivnění svalového tonu
- k udržení stávající svalové hmoty nebo k jejímu zvětšení
- k předejití nebo zabránění kloubní kontraktury
- ke zlepšení krevního oběhu
- ke stimulaci močového měchýře a střev

# Aktivity v domově Pernink

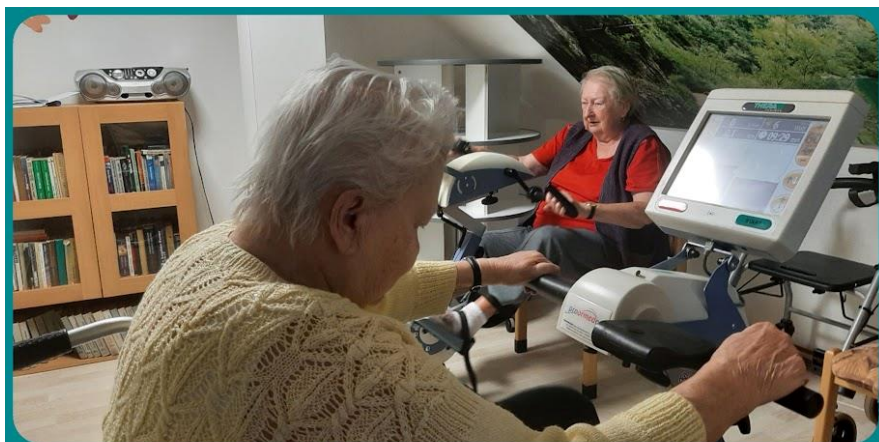
## Sportovci měsíce ledna





# Aktivity v domově Pernink

## Sportovci měsíce ledna



















# Aktivity v domově Pernink

Oslava narozenin paní Miluše  
Paní Miluše oslavila krásných 90 let

Gratulujeme a přejeme hodně zdraví do dalších let 😊



# Aktivity v domově Pernink

## Oslava narozenin paní Miluše

Nálada byla výborná, s poslechem hudby a pestrým občerstvením





# Aktivity v domově Pernink

Oslava narozenin paní Miluše

Přejeme hodně zdraví do dalších let 😊



# Služby v domově Pernink

Bohoslužby- návštěva faráře

pana Vladimíra Müllera z římskokatolické církve



# Služby v domově Pernink

## Zprostředkované služby klientům

### Návštěva pedikérky paní Dáši Peřákové







## Aktivity v domově Pernink

Společná oslava narozenin paní Renaty  
a paní Esztery 😊

Nálada byla výborná, s poslechem hudby a pestrým  
občerstvením



## Aktivity v domově Pernink

Společná oslava narozenin paní Renaty a paní Esztery  
Paní Renata a paní Esztera oslavily krásných 80 let

Přejeme hodně zdraví do dalších let



## Aktivity v domově Pernink

Společná oslava narozenin paní Renaty a paní Esztery

Gratulejeme a přejeme hodně zdraví do dalších let 😊





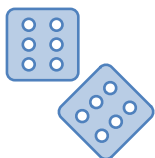
# Aktivity v domově Pernink

Cvičíme paměť- oblíbená hra Bingo



# Aktivity v domově Pernink

## Cvičíme paměť



# Aktivity v dočasném domově Nejedek

## Den s 3D brýlemi

Překročili jsme hranice obrazovky a nechali se vtáhnout do světa virtuální reality pomocí 3D brýlí, které jsou přímo navrženy pro jedinečné zážitky ve virtuální realitě.





## Aktivity v dočasném domově Nejedek

Virtuální zážitky pro aktivizaci a kognitivní trénink.

Bohaté vjemy z venkovního světa jsou naprosto zásadní pro udržení dobrého psychického i fyzického stavu a podpoření pozitivní motivace a kognitivních funkcí.

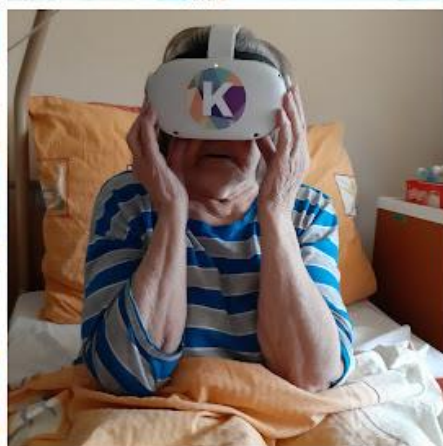
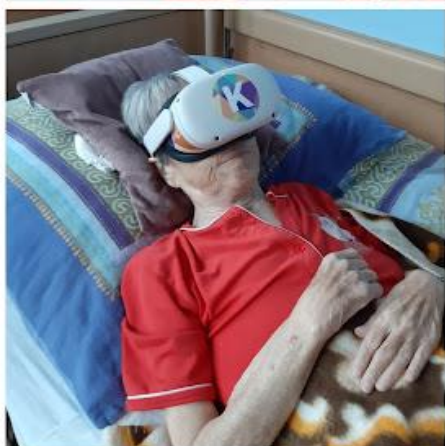


## Aktivity v dočasném domově Nejdek

### Den s 3D brýlemi

Díky virtuální realitě si klienti bezpečně vychutnávají krásy světa.

Procházky lesem, relaxace na pláži, česká i evropská města s českým průvodcem, ale také třeba vesmír, koncerty, prohlídka galerie, romantická setkání.





## Aktivity v dočasném domově Nejedek

Arteterapie - Arteterapii využíváme pomocí výtvarného vyjádření a poslechu hudby. Klientům napomáhá k uvolnění, svobodnému vyjádření, sebepoznání, zvládnání stresu a psychických onemocnění, překonávání nejistoty, obav a strachu



## Aktivity v dočasném domově Nejdek

Antistresové omalovánky propracované pro dospělé jsou perfektní pro zbavení se stresu a posílení uměleckého sebevědomí.

Vzory, geometrické obrazce, motivy květin a zvířat i výjevy okolního světa jsou barevně podkreslené a zaměřené na detail. Barevné vjemy a soustředění na detail mají prokazatelný terapeutický účinek – uvolní a utiší zaneprázdněnou mysl a navodí stav psychické pohody



# Aktivity v dočasném domově Nejdek

Arteterapie – obrázky budou ozdobou domova





## Aktivity v dočasném domově Nejdek

Relax, hraní her a oblíbená karetní hra prší ☺



## Aktivity v dočasném domově Nejdek

Oslava narozenin paní Marie  
Paní Marie oslavila krásných 87 let  
Gratulujeme a přejeme hodně zdraví do dalších let 😊



# Aktivity v dočasném domově Nejedek

## Oslava narozenin paní Marie

Nálada byla výborná, s poslechem hudby a pestrým občerstvením





# Aktivity v dočasném domově Nejdek

Oslava narozenin paní Marie

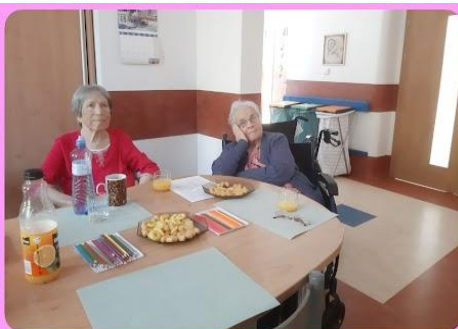
Gratulejeme a přejeme hodně zdraví 😊



# Aktivity v dočasném domově Nejedek

Film na přání – S tebou mě baví svět

a odpolední aktivita





## VTIPY PRO ZASMÁNÍ 😊

Super vtípek 😊

Na policii

Přijde chlap na policejní stanici a chce vědět, kde tady mají bonzárnu, že chce udat souseda. Pošlou ho na služebnu a on hned spustí:

"Soused má na dvoře složeno 10 metrů dříví."

Policajt: "To přeci není trestné!"

Bonzák: "Ale on si ho nechal dovézt z Německa!"

Policajt: "No, to se teď může přeci taky!"

Bonzák: "No, ale on v tom dřevě pašuje drogy!!"

Policajt zajásá a ihned začíná organizovat policejní akci.

Bonzák odejde a hned volá sousedovi, kterého právě udal.

"Tak Josef, objednal jsem ti to sekání dříví. A mám pocit, že to bude ta stejná parta, co ti na jaře zryla zahrádku!"

128	CIZÍ ZKRATKA PRO KOŇS. SÍLU	SETINA HEKTARU	1. DÍL TAJENKY	JAPONSKÁ LOVYKNÉ PEREL	SEVERSKÉ MUŽSKÉ JMÉNO	OBDĚLANÁ MOTYKOU	CITOSLOVCE ZIVANÍ	KNIŽNÉ „OTEC“	Poučuje sekretářka kolegyni: „Do devíti můžeš klidně podřimovat. Ale pozor! V půl desáté přijde vedoucí!“ „A co potom?“ „.... (Tajenka).“		
PATŘÍCI NAŠEMU FOTBALISTOVÍ											
PROHMATAT											
●	VODÁCKÝ POZDRAV	SLOVEN. „KOUZLO“ ASUSKY VOZÍK					CITOSL. PŘI UTOČENÍ	ZNAČKA THALLIA	2. DÍL TAJENKY	PALMA	RMUT
RÝNSKÝ ČLUN				SOVĚTSKÁ DRUŽICE MÍSTNOST NA TR. LNU							
PROVOZOVAT HUDBU					ZEN. JMÉNO RIBONUKLEOVÁ KYSELINA						
ROZSÁHLÁ								BOLEST OPEŘENEK			
VÝŽIVNÁ							PODZOL (ZKRATKA) SOUČ. KRÁ. DLA LETADLA			LIBUŠINA SESTRA	AVIVÁŽNÍ PŘÍPRAVEK
●	ZENSKÉ JMÉNO	OSOBNÍ ZÁJMENO OZEHOVAT					ČLANKY KULEČNÍKOVÝ ÚDER				
SPR U BEROUNA					CHLOUPEK HOSTINA						
INDICKÝ CHLĚB				SMAŽENKA CIZÍ MUŠKÁTOVÉ VÍNO							
TÝRAT								SOMÁLSKÉ SIDLO OVOČNÁ ZAHRAĐA			
OBĚHAT (EXPRES.)							CITOSL. SYKOTU HORSKÁ LOUKA			TLUČENÝ	PROTĚJŠEK BOHA BAALA
LEKNÍN						OSTUDA ÚDER NOHOU					
PATŘÍCÍ IVĚ					ALKALOID OPIA NUŽE						
TUMÁŠ			KYSLÍKATÁ SLOUČENINA					MUŽSKÉ JMÉNO			
ZNAČKA ASTATU			ZVĚTŠOVAČÍ SKLO					SVORNIK			

Pomůcka: ape, HP, Koda, Uar.

KK

# OSMISMĚRKA

Samice hrocha ... Postrkuje své mládě až na hladinu, aby se mohlo nadechnout, a sama zůstává ve vodě několik dní.



UKAZATEL, ROLE, SLOJ, MALVAZ, NAPOJIT, MZDA, KLENBA, RŮŽICE, ODVOZ, ZRODY, DÍTĚ, YZOP, ÚDAJ, ZEMĚMĚŘIČ, SUDÍ, OKRAJ, OBCE, PAKTY, BEZTÍŽE, OBRACEČ, MOŘE, NEGR, KLAN, GEOLOG, PŘEDNOSTI, AHOJ, OTOČ, BABI, PLACEBO, LESY, KOALA, SPĚCH, POLENA, VĚDY, ČETA, MACHR, PITÍ, TAVIČI, HALUZ, AKROPOLE, BOBŘI, DĚTI, KLÍH, VZNIK, ATVÁ, ŠTOK, ÚVOZ, ŽOLD, DEHET, KILO, STROJ, POKLUS, FARAO, SKAUTI, ZVĚD, MLSAL

Křížovka, osmisměrka, vtipy, – zdroj: internet



**Všem oslavencům, kteří  
oslavili jmeniny  
a narozeniny v měsíci  
lednu gratulujeme,  
přejeme hodně zdraví,  
štěstí a životní pohodu.**



Zpracovala: Julie Uhlíková