Domov pro seniory a Domov se zvláštním režimem
Moravská Třebová

JITŘENKA

Srpen 2024

V MĚSÍCI SRPEN SLAVÍ

NAROZENINY

- 4. 8. – Vojta Antonín
- 6. 8. – Malá Hana
- 10. 8. – Jánková Božena
- 12. 8. – Brabcová Zdenka, Votavová Alena
- 15. 8. – Elfmark Miroslav
- 19. 8. – Nováková Helena (DZR)
- 23. 8. – Fukárek Miloslav, Stašovský Antonín
- 26. 8. – Šínová Libuše
- 30. 8. – Piňosová Helga (DZR)
- 31. 8. – Lopaurová Marta

SVÁTKY

- 3. 8. – MILUŠKA – Břeňová, Kropáčková
- 6. 8. – OLDŘIŠKA – Matušková
- 13. 8. – ALENA – Votavová
- 15. 8. – HANA – Malá
- 17. 8. – PETRONILA – Trunečková (DZR)
- 18. 8. – HELENA – Krejzková, Kvasnicová, Plevová, Sekvardová, Křetínská (DZR), Nováková (DZR)

PŘEJEME VŠE NEJLEPŠÍ

V MĚSÍCI ČERVENEC ZEMŘELI

- *VOŠLAJER Josef*
- *PAVLIŠOVÁ Jana*
- *HORÁKOVÁ Antonie*
- *SEDLÁKOVÁ Marie (DZR)*

ZÁPIS ZE SPOLEČNÉHO SETKÁNÍ OBYVATEL K CHODU DOMOVA A STRAVĚ

- **Kdy:** 25. 7. 2024
- **Kde:** Společenská místnost A3
- **Přítomní klienti:** 28
- **Přítomný personál -** Mgr. Milan Janoušek – ředitel organizace**,** Bc. Romana Holasová – zástupce ředitele, vedoucí sociálního úseku, sociální pracovnice**,** Ilona Bednárová – vedoucí stravování, Petra Koutná, Pavla Skoupá – volnočasové aktivizační pracovnice.

- **<u>Zápis:</u>**

Slovo si vzala p. Bednárová, přivítala se s klienty a omluvila p. ředitele a p. Holasovou, že mají jednání a přijdou později.

Nejprve přečetla jídelníček na měsíc srpen. Z důvodu čerpání dovolené nestihla připravit celý jídelníček, proto prosí klienty, aby jí pomohli sestavit jídelníček dle svých přání.

Přání klientů:

- 2. 8. kynuté knedlíky
- 7. 8. plněná paprika
- 9. 8. palačinky
- 14. 8. španělský ptáček
- 20. 8. zelný list

To, co si klienti minulé setkání přáli, to se snažila do jídelníčku zařadit.
P. Bednárová se omluvila, že v neděli 28. 7. nebude štika, protože ji dodavatel nemá, ale bude treska 2x 150g.

Klienti si přejí zahrnout do jídelníčku:

- obalované žampiony
- roštěnou s křenem

Volnočasové pracovnice s klienty přišli s nápadem v horných dnech během odpoledne, mít pro klienty nanuky.

P. bednárová byla pochválena za grilovaný salám v den, kdy nešla elektřina. Jsou domluveni pro případ dalšího přesušení dodávky elektřiny. Klienti by si přáli k tomuto jídlu okurek a pivo.

Připomínky ke stravě:

- přesolené polévky, studené večeře,..

Klienti slyšeli v TV, že by ze stravy mohla vzniknout žloutenka. P. ředitel s p. Bednárovou uklidnili klienty, že to u nás nehrozí, jelikož máme pravidelnou návštěvu hygieny.

Slovo si vzala p. Holasová, upozornila klienty, aby si pečlivě ukládali potraviny do lednice. Důležité je nenechávat potraviny v teple na pokoji, mohly by z toho vzniknout zdravotní problémy.

P. ředitel oznámil, že p. Zezula bude v kantýně pouze do konce roku. Od nového roku bude jiný provozovatel.

Na budově A2 proběhne výměna žaluzií a je možné, že výměna bude probíhat o víkendu. Pokud klienti zjistí problém se žaluziemi, tak nahlásí personálu a nechají se seřídit.

Dne 20. a 21. 9. se konají krajské a senátní volby. Klienti budou seznámeni s volebními podmínkami.

Zapsala: Pavla Skoupá, Petra Koutná, PVA odd. A

JÍDELNÍČEK NAŠICH PŘEDKŮ

Zdá se, jakoby v současné době panovaly ve stravování dva extrémy. Jedni jsou schopni se živit celý rok koupenými hotovými jídly, které si ohřejí v mikrovlnce, případně si pořídí hamburger u nejbližšího stánku. Ti druzí zase pečlivě zkoumají složení všeho, co hodlají vložit do košíku, kupují jen biozeleninu a ovoce a celkově se snaží jíst zdravě. Jak to ale bylo v minulosti, když lidé takové možnosti neměli?

Šlo to i bez vědy

Obecně je logické, že naši předci ještě ani za první republiky neměli tolik vědeckých poznatků, jimiž by se řídili. Neznali obsah draslíku, vápníku a vitamínu C v té či oné zelenině. Dokonce ani přesně netušili, jak který tuk působí na jejich organismus. A přesto se odborníci shodují na tom, že strava lidí byla v mnohém pro tělo prospěšnější a vyváženější než nyní, kdy si umíme všechno vědecky vysvětlit a vypočítat. Čím to je?

Za první republiky byli lidé mnohem více odkázáni na přírodní cyklus. V létě jedli ovoce, které dozrálo na stromech, a co nejvíce jej uskladnili i na zimu. Stejně tak to bylo se zeleninou. Hlavní ale je, že konzumovali prakticky výhradně potraviny pocházející z míst, kde žili. A takovému místu a režimu se potom také přizpůsobilo jejich tělo. Dnes máme sice téměř neomezeně a celoročně k dispozici tropické ovoce stejně jako mořské ryby, ale tělo je mnohdy zmateno. Sice dostává prospěšné látky, ale ne vždy je dokáže správně zpracovat.

Chudě, ale zdravě

Jídelníček byl velmi chudý, neznamenalo to, že museli mít lidé nutně nedostatek vitamínů a dalších důležitých látek. Třeba takové jáhly: proso, jehož vyloupaná semínka jsou právě jáhly, pěstovali lidé téměř od nepaměti. Jde o obilovinu přirozeně bezlepkovou, která tedy neublíží ani celiakům. Našim předkům navíc do těla dodávala jak železo, tak ale i vitamíny skupiny B a další. Jáhly tedy dokáží bojovat jak proti problémům v zažívacím traktu, tak i proti chudokrevnosti a dalším neduhům těla.

Bez lepku

Ani další ze základních surovin používaných našimi praprababičkami při přípravě jídla neobsahovaly lepek. Šlo především o pohanku, kterou tělo přivítá jako zdroj vitamínů, ale také draslíku nebo zinku a dalších prvků. Vařená pohanka oslazená medem a dochucená třeba drcenými oříšky je v mnoha ohledech nepřekonatelná. Pomineme-li tolik důležitou vlákninu, můžeme se na ni spolehnout třeba i při

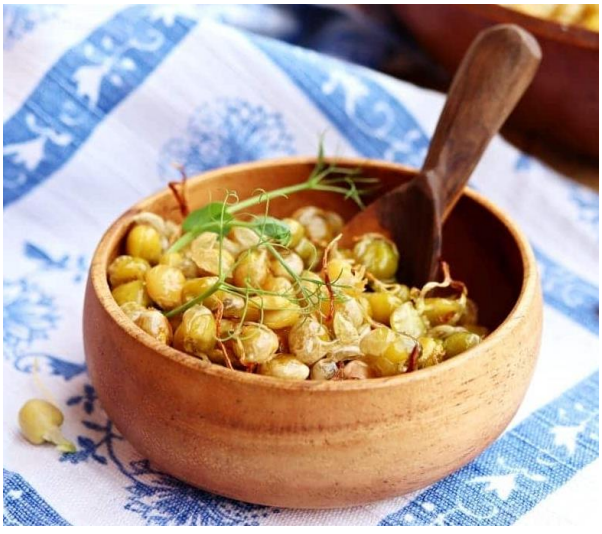
posilování imunity, zvládání stresových situací, nebo pokud potřebujeme tělo zbavit nežádoucích látek.

Vyzkoušejte pučálku

Že naši předci měli opravdu jen velmi omezené možnosti? Ano, to měli - ale to, co jim příroda dala, uměli beze zbytku a s vtipem využít. Zkoušeli jste si třeba někdy vyrobit doma pučálku? Je to neobyčejně jednoduché, zdravé a jako bonus také vynikající jídlo. Kdo by chodil do supermarketu pro chipsy, když si může u televize pochutnávat na vitamínové bombě stejně jako před lety chlapi v hospodě u piva? Pučálku připravíme z naklíčeného hrachu. Ten koupíme kdekoliv v obchodě, jen musíme dát pozor na to, abychom nekoupili půlený nebo předvařený. Hrách namočíme na tři až čtyři dny do vody, kterou denně měníme. Po této době začne hrách klíčit a máme vlastně hotovo. Naklíčený hrášek rozprostřeme na plech a dáme do trouby. Jakmile se opraží, pučálka je na světě.

Pučálku můžeme připravovat také na pánvi, ale v tom případě je potřeba použít na smažení alespoň trochu tuku. V troubě můžeme tuto vynikající pochoutku připravit i na sucho na pečícím papíře. Dochucení pak už záleží jen na nás. Je možné promíchat hotovou pučálku s propasírovaným česnekem a osolit nebo pro ty z nás, kteří si na nějaké té kapičce tuku až tak nezakládají, je tady možnost dochucení opraženou slaninou.

Jídelníček našich předků byl chudý, ale zdravý. Občas je dobré inspirovat se recepty, na které jsme už zapomněli, protože teď si můžeme dovolit mnohem víc.



Zdroj: internet

ZELENINA V SRPNOVÉ ZAHRADĚ

Srpen nám nabízí velké bohatství úrody, kterou si můžeme dopřávat i z vlastních zahrad. Každý rok se lépe daří něčemu jinému, a když vysejeme nebo vysadíme dostatečně široký sortiment, vždy je z čeho vařit, co přidávat do salátu a co ochutnávat. Srpnová zelenina je plná barev, výborné chuti, svěžesti a vitamínů.
V druhé polovině léta konečně můžeme naplno sklízet plody svého úsilí. Tím nejatraktivnějším, co srpnové zahrady nabízí, jsou krásné a barevné plody, plodová zelenina nás těší především. Sklízíme ostošest, někteří z nás chodí sklízet s miskou, jiní s košíkem, další rovnou s kotoučkem (kolečkem). Každý je spokojený a raduje se z úrody. Sklizeň je vždy příjemná, ale doma nás čeká ještě zpracování úrody, které někdy bývá náročné.

Co sklízíme na zahradě v srpnu

Srpnová zahrada nabízí bohatou sklizeň různých druhů zeleniny. Všechny potřebují dostatek vláhy, leckdy i ochranu před některými škůdci. V srpnu sklízíme plodovou, listovou, košťálovou a kořenovou zeleninu**.** Každá z nich příjemně obohatí naši kuchyni a nabízí nám různé možnosti zpracování.

Sklizeň plodové zeleniny

Sklízení plodové zeleniny nás opravdu baví. Pokud nemáme příliš velké záhony, tak s radostí pozorujeme, jak přibývají krásně vybarvené plody v košíku.

Ty nejoblíbenější jsou:

- rajčata - dopřáváme si je především čerstvá, ale jsou skvělá i k tepelné úpravě a ke konzervaci. Rajčat není nikdy dost.
- papriky - nabídka mnoha odrůd je tak široká, jako je široké i jejich využití. Papriky je potřeba umět pěstovat, ale když se vydaří, tak to stojí za to.
- okurky - jsou tou nejběžnější plodovou zeleninou, kterou si dopřáváme co nejvíce. Přebytky můžeme zavařovat a dokonce mrazit nebo z nich připravovat jedinečné kvašáky.
- cukety - získaly si velkou popularitu a stále si ji drží. S cuketami máme stále co vařit.
- patisony - využití je podobné jako u cuket. Jen si musíme poradit se semínky a tužší slupkou.
- dýně - začínají se krásně barvit na záhonech. I když patří více k podzimu, již koncem léta začínáme vařit skvělé dýňové polévky a další speciality.

Sklizeň košťálové zeleniny

Košťálová zelenina potřebuje dobrou péči, vláhu, dostatek živin a často i ochranu před nepříjemnými škůdci. Příkladem škůdců je krásný motýl bělásek, který dovede svými housenkami jinak slibnou úrodu pořádně zdevastovat. Mezi nejčastěji pěstované druhy patří květák, zelí, kapusta, kedlubny a brokolice**.**

Sklizeň listové zeleniny

Různé druhy salátů a další listové zeleniny nás provází celou sezónou od jara až do podzimu. Kromě salátu můžeme pěstovat např. špenát, rukolu nebo polníček**.** Listovou zeleninu si dopřáváme především čerstvou, ale přebytek špenátu snadno zmrazíme.

Sklizeň luskovin

Dorůstající lusky fazolek připravujeme nazeleno, jsou z nich výborné omáčky a když se urodí, můžeme je zavařovat v sladkokyselém nálevu nebo mrazit. Budeme pak mít postaráno o výborné omáčky na celou zimu**.** Sklízet můžeme **ještě** mladý hrášek**,** pokud jsme ho později zaseli, ale obvykle jeho sklizeň probíhá již začátkem července.

Sklizeň kořenové zeleniny

Péče o kořenovou zeleninu nepatří mezi zahrádkáři k tomu nejoblíbenějšímu, ráda totiž zarůstá plevely a má poměrně dlouhou vegetační dobu**.** Když si jí ale trochu hledíme, můžeme si průběžně užívat bohatou sklizeň. Kořenová zelenina potřebuje pravidelné protrhávání, aby měla prostor k narůstání. Sklízíme především mrkev, případně kořenovou petržel**.** Na sklizeň celeru je ještě čas, v srpnu jen občas utrhneme jeho nať do polévky. Méně často se pěstuje pastiňák**,** ale jeho pěstování je poměrně snadné a úroda vysoká.

Zdroj: internet

PRANOSTIKY NA MĚSÍC SRPEN

Co červenec neuvaří, srpen nedopeče.
Co červenec neupeče, to již srpnu neuteče.
V srpnu již nelze slunci mnoho věřit.
I když ze strnišť občas fučí, horko nás přece jen mučí.
Půlnoční větry v srpnu přinášejí stálé počasí.
Z počátku toho měsíce říká se, že opět studený vítr ze strnišť fouká.
V srpnu když půlnoční vítr věje, bez deště slunéčko hřeje.
Když fouká v srpnu severák, bude dlouho pěkně pak.
Když je v srpnu ráno hodně rosy, mají z toho radost vosy.
Rosí-li v srpnu silně tráva, pěkné povětří se očekává.
Když jsou v srpnu velké rosy, zůstane obyčejně pěkné počasí.
Hřímá-li v srpnu, lze čekat osmého dne opět bouřku.
Hřímá-li v srpnu, praví se, že budoucího roku hojná úroda a množství deště jest k doufání.
Srpen k zimě hledí a rád vodu cedí.
Když v srpnu naprší, tak než se oběd pojí, všecko slunce vysuší.
V srpnu mlhy na výšinách - jistá voda, když v nížinách - to pohoda.
Mlhy na lukách, potocích a řekách v srpnu zvěstují trvalé počasí.
Teplé a suché léto přivádí za sebou mírný podzimek, tuhou zimu a nejlepší víno.
Když v srpnu moc hřímá, bude na sníh bohatá zima.
Když pálí srpen, bude pálit i víno.
Srpen z počátku-li hřeje, zima pak se dlouho sněhem skvěje.
Moc hub srpnových - moc vánic sněhových.
Nejsou-li v srpnu hřiby, nebude v zimě sněhu.
Jsou-li v srpnu hory kalný, budou v zimě mrazy valný.
Jak Vavřinec zavaří, Bartoloměj zasmaží, tak se podzimek daří.

Zdroj: internet

VOLNOČASOVÉ AKTIVITY

odd. A

Tvořily jsme z keramické modelovací hmoty dekorace, kterými jsme společně zdobily naše oddělení.

V kapli proběhlo vystoupení dětí z komunitního centra Moravská Třebová.

Máša s paní Veronikou opět přinesly radost a dobrou náladu.

Až se zima zeptá… Obraly jsme lipový květ, rybíz a levanduli na pozdější zpracování.

Společně jsme se scházeli u naší kaple při poslechu audioknih.

Individuální čtení probíhalo i v zahradě.

Společné posezení před recepcí.

Zapsala: Pavla Skoupá, PVA odd. A

VOLNOČASOVÉ AKTIVITY

DOMOV SE ZVLÁŠTNÍM REŽIMEM

U nás na budově „C“ = DZR = Domov se zvláštním režimem se červenec nesl ve znamení klidu, pohody, sluníčka, vzájemných setkávání a samozřejmě také pečení, cvičení, zpívání a posezení v zahradě při kávičce. Jsme vždy velmi rádi, když se k nám připojí i rodiny našich klientů. Vzájemné povídání je potom pro všechny ještě zajímavější.

Rádi si „jen tak povídáme“

Naše oblíbená bábovka …

… neméně oblíbená kefírová buchta

Zapsala: Jana Kranichová a tým DZR