



*Domov pro seniory a Domov se zvláštním režimem
Moravská Třebová*

JITŘENKA

Září 2024

V MĚSÍCI ZÁŘÍ SLAVÍ

NAROZENINY

- ❖ **1. 9.** – Slavičková Maria
- ❖ **3. 9.** – Janečková Dagmar
- ❖ **4. 9.** – Haslingerová Emilie, Mičková Ludmila
- ❖ **7. 9.** – Havlík Josef
- ❖ **9. 9.** – Pokorná Marta
- ❖ **11. 9.** – Bušina František, Smolíková Věra
- ❖ **14. 9.** – Sekaninová Marie
- ❖ **19. 9.** – Černušáková Věra, Štěpánková Aranka
- ❖ **25. 9.** – Křetínský Jiří
- ❖ **27. 9.** – Žouželková Jaroslava (DZR)



SVÁTKY

- ❖ **12. 9. – MARIE** – Boučková, Bušinová, Čermáková, Hanáková, Hruštičková, Lipoldová, Mackerlová, Mačátová, Maděrová, Mynářová, Porketová, Procházková, Říčánková, Sekaninová, Staříková, Škorpíková, Tichá, Tillová, Skoupá (DZR)
– **MÁRIA** – Slavičková, Dufková (DZR)
- ❖ **16. 9. – LUDMILA** – Bartošová, Červinková, Filipi, Havlíčková, Mičková, Nečasová, Roučová, Sekaninová (DZR), Vykoupilová (DZR)
- ❖ **24. 9. – JAROMÍR** – Schuppler
- ❖ **28. 9. – VÁCLAV** – Schuster

PŘEJEME VŠE NEJLEPŠÍ

V MĚSÍCI SRPEN ZEMŘELI

- ❖ MIKULÁŠKOVÁ Marie
- ❖ MATONHOVÁ Sibylla
- ❖ FRANKOVÁ Marie
- ❖ VODSTRČILOVÁ Božena
- ❖ KOSTKOVÁ Vlasta
- ❖ SAVOČKOVÁ Katarína (DZR)



DO DOMOVA PRO SENIORY A DOMOVA SE ZVLÁŠTNÍM REŽIMEM NASTOUPILI

- | | | |
|-----------------------|---|------------------|
| ❖ ŠINDELÁŘOVÁ Jana | z | Třebořova |
| ❖ KADAŇKOVÁ Anna | z | Moravské Třebové |
| ❖ GERIŠ Lubomír | z | Jevíčka |
| ❖ TUISCHOVÁ Františka | z | Křenova |



Informace ke konání voleb do Senátu Parlamentu ČR

I. kolo voleb se koná ve dnech **20. a 21. září 2024**,

II. kolo voleb se koná ve dnech **27. a 28. září 2024**

Ve volebním okrsku č. 13 – Sociální služby města Moravská Třebová, Svitavská 308/8 mohou volit:

- státní občané ČR, kteří nemají omezenou svéprávnost k výkonu volebního práva
- mají trvalé bydliště v obci senátního volebního obvodu č. 50 Svitavy
- s trvalým bydlištěm ve volebním okrsku č. 13 (Svitavská 308/8, Svitavská 20,24 Moravská Třebová)
- klienti, kteří **NEMAJÍ** trvalé bydliště ve volebním okrsku č. 13 mohou v tomto okrsku volit pouze na základě písemné žádosti **Nahlášení k zápisu do zvláštního seznamu voličů do 13. září 2024** nebo vydaného **Voličského průkazu** (pro I. i II. kolo voleb)
- **Voličský průkaz vydává „domovská obec“ na základě písemně podané a ji doručené žádosti do 13. září 2024. Volič – klient si hradí náklady spojené s odesláním prostřednictvím České pošty.**
Žádost o vydání Voličského průkazu je možné podat také osobně přímo v místě trvalého bydliště do 18. září 2024.
- Žádost o vystavení Voličského průkazu musí být úředně ověřena – **ověření podpisu se nehradí** – na městském úřadě je osvobozeno od poplatků.
- s podáním písemného Nahlášení k zápisu do zvláštního seznamu voličů, nebo s žádostí o vystavení Voličského průkazu Vám pomohou - **sociální pracovnice domova.**
- volič musí mít platný občanský průkaz nebo jiný doklad totožnosti

Kontaktujte sociální pracovnice domova v případě Vašeho zájmu o pomoc s vyřízením všech úředních záležitostí

**Nahlášením k zápisu do seznamu voličů do 10.9. 2024 do 13,00 hodin
Voličského průkazu a odesláním žádosti do místa trvalého bydliště**

V Moravské Třebové 5.9.2024

Bc. Romana Holasová
zástupce ředitele

Informace ke konání voleb do Zastupitelstva kraje

Volby se konají ve dnech **20. a 21. září 2024**,

Ve volebním okrsku č. 13 – Sociální služby města Moravská Třebová, Svitavská 308/8 mohou volit:

- státní občané ČR, kteří nemají omezenou svéprávnost k výkonu volebního práva
- mají trvalé bydliště v obci Pardubického kraje
- s trvalým bydlištěm ve volebním okrsku č. 13 (Svitavská 308/8, Svitavská 20,24 Moravská Třebová)
- **klienti, kteří NEMAJÍ trvalé bydliště ve volebním okrsku č. 13** mohou v tomto okrsku volit pouze na základě vydaného **Voličského průkazu**
- **Voličský průkaz vydává „domovská obec“ na základě písemně podané a ji doručené žádosti do 13. září 2024. Volič – klient si hradí náklady spojené s odesláním prostřednictvím České pošty.**
Žádost o vydání Voličského průkazu je možné podat také osobně přímo v místě trvalého bydliště do 18. září 2024.
- žádost o vystavení Voličského průkazu musí být úředně ověřena – **ověření podpisu se nehradí** – na městském úřadě je osvobozeno od poplatků.
- s podáním písemné žádosti o vystavení Voličského průkazu Vám pomohou - **sociální pracovnice domova**.
- volič musí mít platný občanský průkaz nebo jiný doklad totožnosti

Kontaktujte sociální pracovnice domova v případě Vašeho zájmu o pomoc s vyřízením všech úředních záležitostí

Nahlášením k zápisu do seznamu voličů do 10.9.2024 do 13,00 hodin Voličského průkazu a odesláním žádosti do místa trvalého bydliště

V Moravské Třebové 5.9.2024

Bc. Romana Holasová
zástupce ředitele

POČASÍ září 2024

Září roku 2024 by mělo být podle dlouhodobé předpovědi počasí poměrně příjemné, teplotně průměrné až nadprůměrné a srážkově průměrné, byť se zpočátku budou s velkou pravděpodobností vyskytovat tropické teploty. Samostatnou zmínku si zaslouží astronomický podzim neboli podzimní rovnodennost. Ta v roce 2024 nastává 22. září ve 14 hodin a 43 minut odpoledne.

Počasí na 10 dní, 1. - 10. září

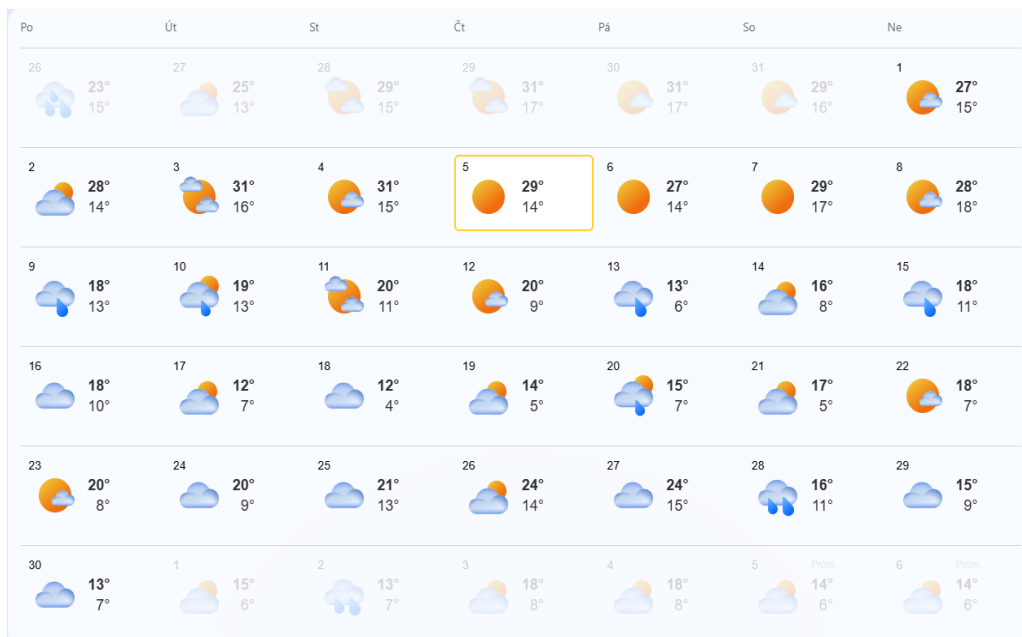
První dekáda září by měla být slunečná, byť lokálně s vydatnějšími srážkami a bouřkami, denní teploty se budou vyšplhat až ke 30 °C a místy i nad +30 °C. Na přelomu srpna a září se očekává poměrně dlouhá vlna veder.

Počasí na 10 dní, 11. - 20. září

Druhá dekáda září by měla být jako na houpačce. Chvilí slunečná a chvilí deštivá s průměrnými denními teplotami v rozmezí 19 až 23 °C, v odpoledních maximech 22 °C až 25 °C a místy i více. Zejména na Moravě. V závěru této dekády se opět zatáhne a objeví se dešťové přeháňky.

Počasí na 10 dní, 21. - 30. září

Třetí dekáda září bude zprvu chladná a deštivá. Pak by ale mělo konečně přijít babí léto a závěr září bude opět slunečný. Očekává se převážně jasno až polojasno. Objeví se ale četné ranní mlhy a průměrné odpolední teploty vystoupí na 14 až 20 °C. V horských polohách se mohou objevovat četnější sněhové přeháňky.



Počasí v září, dlouhodobé průměry

Pro měsíc září jsou v české kotlině typické poměrně příjemné denní teploty, **vyšší počet slunečných dní** a relativně nízké průměrné úhrny srážek. To vše je dáno dvěma meteorologickými jevy vázanými na září (a říjen) vycházející z dlouhodobých charakteristik počasí.

Těmito obdobími jsou mariánské léto a babí léto. Mariánskému létu ale předchází Jílské ochlazení, obě teplá období jsou navíc oddělena tzv. Ludmilsko - Matoušským ochlazením. Také nesmíme zapomenout připomenout, že září je měsícem, kdy končí léto a začíná astronomický podzim (nastává podzimní rovnodennost).

Například na severní Moravě činí průměrný **měsíční úhrn srážek** v září asi 59 mm, **průměrné odpolední teploty** dosahují 19,4 °C a průměrné noční teploty klesají na 8,7 °C. Nežádka vystupují zářijové denní teploty nad 23 °C. Počet dní s dešťovými srážkami obvykle nepřekračuje 8. Množství srážek v měsíci září se v průměru pohybuje v rozmezí 36 až 62 mm, avšak v roce 2007 bylo zaznamenáno 114 mm srážek a naopak pouhé 2 mm byly zaznamenány v roce 1959. Září tak bývá velice slunečný a suchý měsíc.

V první polovině září nastupuje tzv. mariánské léto a po něm ludmilsko-matoušské léto. Během těchto singularit se mnohdy dostavuje slunečné a teplé počasí. Tak např. v neděli 11.9.2016 vyšplhala teplota v Praze na Karlově na rekordních +32,2 °C a historické teplotní rekordy padly na téměř stovce míst v ČR. Teprve v poslední dekádě září nastupuje známé babí léto, které někdy zasahuje až do poloviny či poslední dekády měsíce říjen.

Pro babí léto jsou typické velké rozdíly mezi denními a nočními teplotami, které se již mohou pohybovat i kolem bodu mrazu. V září jsou časté i radiační mlhy držící se v kotlinách a nižších polohách, naopak v horských polohách bývá jasno.

Zdroj: internet

PODPORTE SVOU IMUNITU

TIPY PŘÍMO ZE SRDCE PŘÍRODY

Imunita je slovo, které se v poslední době skloňuje ve veřejném prostoru ve všech pádech. Pokud si ji chcete zlepšit i vy, nemusíte hned běžet do lékárny. Podívejte se, co vám nabízí probouzející se příroda i vaše lednička.

Kromě pravidelného spánku v noci (ideálně osm hodin), stravy bohaté na vlákninu (hodně zeleniny a málo cukru) a pohybu na čerstvém vzduchu se vyplatí myslet i na přírodní pomocníky.

- *Rakytník*

Tomuto silnému zdroji vitamínu C se také přezdívá „citron severu“.

Účinek: Rakytník obsahuje desetkrát více vitamínu C než citrony. Kromě toho posiluje obranyschopnost, potlačuje záněty a preventivně působí i proti vzniku rakoviny.

Použití: Dobré je užívat třikrát denně lžici rakytníkové šťávy (z prodejen zdravé výživy). Výborně chutná i přimíchaná do pomerančového džusu.

- *Kysané zelí*

Zelí je perfektní obrannou jednotkou pro vaše střevo.

Účinek: Bakterie mléčného kvašení podporují přirozeným způsobem střevní mikroflóru. A protože se 90 procent vašich imunitních buněk nachází ve střevech, těží z toho i celé tělo.

Použití: Dejte si jednou týdně porci kysaného zelí. Ideálně od farmáře, to z obchodů je totiž pasterované, což zahubí všechny zdravé bakterie.



• *Vitamin D*

„Sluneční vitamin“ posiluje imunitu a chrání před chmurami.

Účinek: Vitamin D hraje důležitou roli při prevenci proti chřipkovým infekcím. A bojuje dokonce i proti pravé chřipce.

Použití: V teplejší části roku máte dostatek děčka ze slunce, na podzim a v zimě je ale potřeba sáhnout po doplňcích stravy. Ideální denní dávka je 800 IU (mezinárodní jednotka), údaj najdete na každém balení vitaminů.

• *Dýně*

Vychutnejte si hřejivé hutné polévky. Ty zaženou každé nachlazení.

Účinek: Dužina dýně obsahuje hodně betakarotenu, který si tělo přetváří na vitamin A. Ten posiluje sliznici v ústní dutině a nosohltanu, a tím tělo chrání před choroboplodnými zárodky.

Použití: Dýni v jakékoliv podobě si dejte aspoň jednou týdně. A čím bude červenější, tím víc betakarotenu v ní je.

• *Šípek*

Sladkokyselá vitaminová bomba je pro imunitu to pravé.

Účinek: V plodech planě rostoucí šípkové růže se skrývá velká léčivá síla. Obrovské množství vitaminů stimuluje imunitu a chrání před infekcemi.

Použití: Dejte si dvakrát denně sklenici vychlazené šípkové šťávy (z prodejen zdravé výživy). Můžete ji přidat i do sklenice kefíru, spojení vitaminů z šípku a látek z kefíru posílí celý organismus.

• *Červená řepa*

Červená bomba plná vitaminu C nastartuje detoxikaci organismu.

Účinek: Obsah kyseliny listové, železa a skupiny vitaminů B dělá z červené hlízy velmi silného pomocníka na posílení imunity. Barvivo betanin kromě toho stimuluje činnost jater a žlučníku, škodliviny se tak rychleji vyloučí z těla.

Použití: Jednou týdně si do salátu přidejte jednu malou červenou řepu, nakrájenou na kostičky nebo plátky.

• Černý bez

Šťáva z tmavých bobulí je považovaná už dlouhou dobu za velmi účinný léčebný prostředek.

Účinek: Bobule fungují zázračně při chřipce, šťáva z nich totiž podporuje tvorbu potu, snižuje horečku a posiluje obranyschopnost. Obsažené látky pomáhají preventivně i v průběhu nemoci.

Použití: Vypijte dvakrát denně střík z bezinkové šťávy a minerálky. Nejlepší je používat stoprocentní šťávu.

• Pastinák

Bratranec mrkve boduje díky hodnotám, které se v něm skrývají.

Účinek: Kořeněné aroma pastináku způsobuje vysoký obsah éterických olejů. Ty působí jako přírodní antibiotikum a zabraňují růstu bakterií, virů i plísní.

Použití: Jednou až dvakrát týdně si dejte pastinák jako přílohu. Ale pozor, dusit se má maximálně při teplotě do 70 °C.

• Fenykl

Především při kašli jsou semena fenyklu nepřekonatelná.

Účinek: Jeho éterické oleje fenchol a anetol zklidňují plíce i průdušky a zároveň uvolňují hleny.

Použití: Na sirup roztlučte 30 g semínek a povařte je v 500 ml vody. Po minutě varu přeced'te, nechte zchladnout na pokojovou teplotu a smíchejte s 500 g medu. Při kašli nechte třikrát denně rozpustit v ústech lžící sirupu.



VOLNOČASOVÉ AKTIVITY

odd. D

V měsíci srpnu jsme si užívali velice teplé počasí s tropickými teplotami. Počasí jsme přizpůsobili i některé volnočasové aktivity, které se přesunuli z odpoledních hodin na dopolední. Jako vždy jsme cvičili, chodili na procházky k zahradě DpS, hráli Bingo a skládali ubrousky.

29.8. jsme se v domově zúčastnili akce "rozloučení s létem,,. Dopoledně jsme zpívali, řešili kvízy a procvičovali jemnou motoriku. Odpoledne bylo přichystáno příjemné posezení s hudbou, tanečním vystoupením zaměstnanců DpS a pohoštěním v podobě grilovaných párků s pečivem a hořticí, v pitném režimu bylo k mání alko a nealko, pivo a šťáva. Akce se klientům moc líbila.



Zapsala: Dagmar Pospíšilová, PVA odd. D

VOLNOČASOVÉ AKTIVITY DOMOV SE ZVLÁŠTNÍM REŽIMEM

V měsíci srpnu jsme každý den odpoledne chodili ven. Sedáváme v našem oblíbeném koutku ve stínu, kde si společně vychutnáváme kávu a vždy i něco dobrého na chuť. Na osvěžení v parných letních dnech jsme si často dopřáli nanukový dort. Rádi se také vypravíme do města na zmrzlinu.



Tradičně každé úterý pečeme něco dobrého. Pekli jsme bábovku, kynutý táč a také kynuté tvarohovo – povidlové koláče. Ty se obzvlášť povedly.



Středy jsou věnované společnému cvičení a zpívání.



Velmi oblíbené je zpívání za doprovodu kláves. Zpíváme známé lidové písničky. Rádi luštíme křížovky, skládáme ubrousky, věnujeme se procvičování jemné motoriky, hrajeme stolní hry.

6.8.2024

Na naše oddělení zavítala paní Danielová, která se věnuje práci s kolovrátkem a přírodní vlnou. Ukázala nám, jak vlnu zpracovává a přinesla na ukázkou již hotové výrobky. Práci s vlnou si mohly ale vyzkoušet i klientky DZR, které vlnou obalovaly mýdla.



Práce s levandulí

Po celý srpen jsme se věnovali práci s levandulí. Květy jsme nejdříve nechali proschnout, potom kvítka ze stonků odrhli. Paní švadlenka nám našila malé polštářky, které jsme následně uschlou levandulí naplnili.



19.8.2024

Pustili jsme se do malování mušlí. S velkým nadšením jsme malovali malé mušličky barvami. Kdo ví, kdy se budou hodit 😊



Zapsala: Jana Kranichová a tým DZR

VOLNOČASOVÉ AKTIVITY

odd. A



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