



DOMOV PRE SENIOROV, KDE BY STE RADI ŽILI AJ VY

ZAŽILI SME

# Láskavý domov

Infoletter pre klientov a ich rodinných príslušníkov

Leto 2019

## Príhovor

Natália Sadloňová



Vážení obyvatelia Seniorville, rodiny, kolegovia, priatelia!

Máme pred sebou letné dni a my sme radi, že naši klienti majú možnosť využiť svoj voľný čas naozaj rôznorodo. V najbližšom období nás čaká množstvo plánovaných udalostí a podujatí, o mnohých tiež budeme informovať aktuálne.

Prebieha u nás množstvo nových aktivít, kde si každý nájde niečo srdcu blízke. Prišlo tiež obdobie, kedy môžu naši starkí tráviť

častejšie čas na čerstvom vzduchu: výlety autami do okolia Jablonového, návštevy kultúrnych podujatí, pravidelné vychádzky, pamäťové cvičenia alebo skupinové aktivity k rôznym udalostiam na rôzne témy pod našim altánkom.

Myslím, že je dôležité vzhľadom na zdravotný stav našich seniorov, aby počas dňa neostávali bez povšimnutia, a najmä, aby čas u nás trávili zmysluplne a efektívne.

Vaša Natália



### Posedenie s pani riaditeľkou

Ako inak, s koláčikom a kávičkou, pri ktorej nás potešili šikovné deti zo ZŠ Jablonové. Zatancovali, zaspievali nám. Ďakujeme.



### Výroba hlinených misiek

S našimi klientmi sme si spoločne vytvorili krásne misky na ovocie či hlinené ozdoby.

# Ako dokáže samota poškodiť pamäť

Starostlivosť o seniorov

**Nedávna americká štúdia dospela k záveru, že sociálna interakcia znižuje pokles kognitívnych funkcií, ktoré vedú v staršom veku k demencii. Zapojenie sa do spoločenských aktivít môže u seniorov podľa tohto výskumu zlepšovať pamäť, reč, schopnosť učenia i sústredenia.**



Vedci hovoria o tzv. kognitívnom poklese. Objavuje sa v prvej dekáde seniorského veku a vedie k celkovému zníženiu mentálnych funkcií, ktoré môžu vyústiť do vzniku Alzheimerovej choroby a demencie. Štúdia zo ženskej nemocnice v Bostone sa dopátrala k potenciálnemu vzťahu medzi sociálnou interakciou a zlepšením duševných schopností. Odborníci sa tak snažili dokázať, že pokiaľ sa starší ľudia venujú sociálnym aktivitám a vyhýbajú sa samote, vyhnú sa v konečnom dôsledku aj zhoršeniu pamäti, nedostatočnej koordinácii pohybov, či problémom s rečou.

## Otestovali amerických seniorov

Vedci skúmali celkovo 217 dospelých ľudí, ktorí sa zapojili do štúdie nazvanej Harvard Aging Brain Study. Autori štúdie sledovali skupinu ľudí, ktorí boli vo vekovom

rozmedzí od 63 do 89 rokov a nevykazovali žiaden kognitívny pokles. Experiment sa uskutočňoval po dobu troch rokov. Každý účastník bol zároveň povinný vyplniť dotazník, v ktorom uviedol úroveň sociálnej interakcie, teda či a ako často sa stretáva s rodinou, priateľmi a rovesníkmi, či navštevuje náboženské obrady alebo vykonáva dobrovoľnícku prácu.

Výskumníci zároveň merali hladiny beta-amyloidu v mozgu každého účastníka. Prítomnosť tejto látky v mozgu je predzvesťou Alzheimerovej choroby, teda ochorenia, pre ktoré je príznačná strata krátkodobej pamäti a dezorientácia v čase i priestore.

## Sociálna izolácia zapríčinila zraniteľnosť starších

Vedcov štúdia nakoniec trochu zmiatla. Neboli si celkom istí, či

ľudia, ktorí sa menej spoločensky angažujú majú horšie mentálne schopnosti. Alebo, či už samotný kognitívny pokles zvyšuje pravdepodobnosť sociálneho starnutia. „Sociálna angažovanosť a kognitívne funkcie sú navzájom prepojené a zdá sa, že spolu zároveň klesajú. To znamená, že sociálna angažovanosť môže byť dôležitým ukazovateľom odolnosti alebo zraniteľnosti u starších osôb s rizikom kognitívnych porúch,“ vysvetlil vedúci štúdie Dr. Nancy Donovan.

Štúdia však napokon nezahŕňala niektoré dôležité faktory, ktoré mohli ovplyvniť nezaujím o sociálnu interakciu, a to úzkosť, depresiu, osamelosť či apatiu.

*Zdroj: Pravda*



## ZAŽILI SME

**Prednáška o dejinách módy**

Vrátili sme sa do čias minulých, kedy sa napríklad kúpalo raz za mesiac, česalo raz za dva mesiace, a také vši boli vlastne prijateľnou súčasťou ženského účesu.

**Hokejové majstrovstvá**

Naši milí klienti z Alzheimer Home Avalon fandili našim hokejistom a svojimi aktivitami podporovali známe tvrdenie „v zdravom tele, zdravý duch“.

**Školenie prvej pomoci**

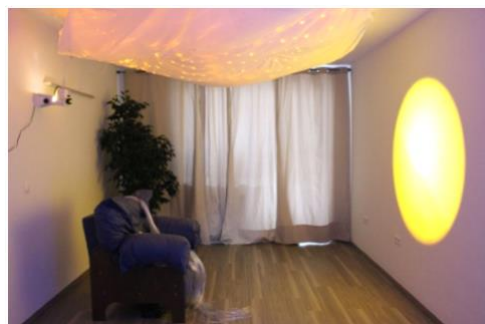
Zámerom školenia bolo oceniť prácu kolektívu. Ďakujeme pani Viere Kazimírovej a jej kolegovi Jozefovi Juríkovi za prednášku spojenú s praktickým nácvikom.



## Terapie v Snoezelene

Multisenzorická miestnosť

Naša inštruktorka sociálnej rehabilitácie, Valéria Režná, so svojimi milými klientmi z Alzheimer Home Avalon často využíva multisenzorickú miestnosť Snoezelen.



Ako sama hovorí: „Snoezelen navodzuje vnútornú vyrovnanosť a pokoj. Znižuje agresivitu a zlepšuje náladu. V tomto stimulujúcom prostredí využívam svetelné efekty, relaxačnú hudbu a vôňu éterického oleja.“

Sprevádzam svojho klienta a prispôbujem sa jeho predstavám a pravidlám. Spoločne vytvorená atmosféra a psychické rozpoloženie klienta ukazuje cestu. Niekedy nás privedie k meditácii a dychovým cvičeniam, inokedy k individuálnemu rozhovoru s prvkami validácie, alebo reminiscencie. Niekedy necháme hovoriť ticho. Ticho sa dobre počúva."



## ZAŽILI SME

**Jedeme v tom spoločne**

Opäť sme participovali na projekte „JEDEME V TOM SPOLEČNĚ“, ktorého cieľom je zdolať istú trasu na stacionárnych bicykloch. Začínalo sa v meste PRADĚĎ v Českej republike a postupne sme spolu prechádzali rôznymi mestami.

Trasa : OPAVA – OSTRAVA – OLOMOUC – PŘEROV – ZLÍN – BRNO – VIEDEŇ – SALZBURG – RAB – PAG – ZADAR – SPLIT a pomyselným cieľom sme prešli v utorok 30. apríla 2019.

**Arteterapia**

Túto aktivitu s našou pani Záreckou máme pravidelne 2x do mesiaca. O tom, že vznikajú umelecké diela od každého jedného niet pochyb a do budúcnosti uvažujeme aj o zorganizovaní vernisáže, kde budete mať možnosť vidieť jedinečnú tvorbu našich klientov.



## Základy práce s počítačom

Prednáška informatiky pre seniorov

**Opäť nás navštívili naši kamaráti z firmy UPC Slovakia, s.r.o.**

Rozhodli sa už po druhýkrát úplne nezištne venovať našim starším ako dobrovoľníci. Doniesli so sebou notebooky, dobrú náladu a tak sme si spravili doobedie informatiky.

Za ich individuálnej asistencie sa naučili základy práce na počítači, písať na klávesnici, pracovať s internetovým vyhľadávateľom.

Zistili, že notebooky sú dobrá vec, že vo voľnom čase si môžu vyhľadať čokoľvek, čo ich zaujíma, či napísať rodine.

Strach z nepoznaného je dôvodom, prečo mnohí seniori

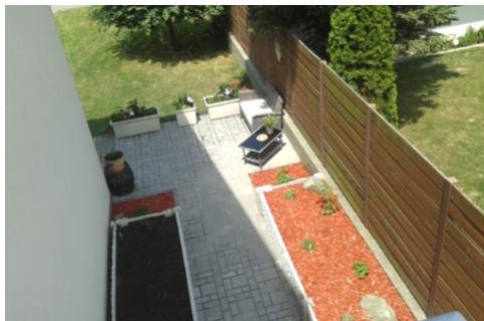
počítač vôbec nepoužívajú. „Boja sa, že niečo postláčajú, všetko sa vymaže a nebudú si vedieť rady,“ povedal na margo školenia náš klient.



Ďakujeme UPC zo srdca a tešíme sa na ďalšiu spoluprácu. Nasledujúce lekcie budú o aplikácii WhatsApp a sociálnej sieti Facebook a Instagram.



## ZAŽILI SME

**Bylinková záhrada**

Oficiálne sme otvorili našu bylinkovú záhradku a pripili i pochutili si na kotlíkovom guláši. Poobede sme si posedeli v záhrade na káve a koláči. Pretože naši milí klienti si zaslúžia len to najlepšie.

**Pomoravie**

Urobili sme si výlet na kultúrne podujatie Pomoravie v Jablonovom. Stánky s jedlom a pitím, hudba, vystúpenia, zábava... „Ostaneme tu spať do rána,“ povedali naši milí starkí.

**Kaviareň Avalon**

Opäť sme sa stretli s rodinnými príslušníkmi našich klientov. Hovorili sme o Alzheimerovej chorobe, nechali sme priestor spoločnú diskusiu. Ďakujeme pani MUDr. Elene Žigovej.

**1. máj**

Využili sme krásne dni na prechádzku a relax v našej krásnej záhrade. Slniečko svietilo, vtáčiky štebotali a my sme spomínali, ako sa v minulosti oslavoval 1.máj.

**MDD**

Pre deti zamestnancov sme mali pripravený pestrý program a samozrejme nejaké tie dobroty. Potom nás čakalo tanečné vystúpenie dievčat zo Sofi Lozorno.

**Výstava techniky**

Vybrali sme sa s našimi klientmi na výstavu techniky, military, fotografií a dokumentov z obdobia 1. a 2. svetovej vojny. Ďakujeme za pútavú prednášku.

**Lots of Socks**

Aj s našimi starkými sme sa rozhodli podporiť ľudí s Downovým syndrómom obutím si ponožiek rôznych farieb. Vyzýva na to celosvetová kampaň Lots of Socks.

**Keramické krmidlo**

Ďakujeme našim skvelým klientom, ktorí sa svojou húževnatou prácou za asistencie šikovnej pani keramikárky pričínili o zrod krásneho keramického krmidla pre vtáčiky.

**MDŽ**

Nezabudli sme na to, že je to už takmer 100 rokov, čo si pripomínáme sviatok všetkých žien. Naším klientkam a zamestnankyniam sme poďakovali za to, že ich máme.

# Narodeninový oslávenci

Gratulujeme!

## Májoví oslávenci

Helena Durerová, Katarína Schmidtová, Anna Tornngren

## Júnoví oslávenci

Antónia Bystrická, Viliam Bystrický, Dagmar Košťalová, Mária Švecová, Zuzana Vyhnánková

## Júloví oslávenci

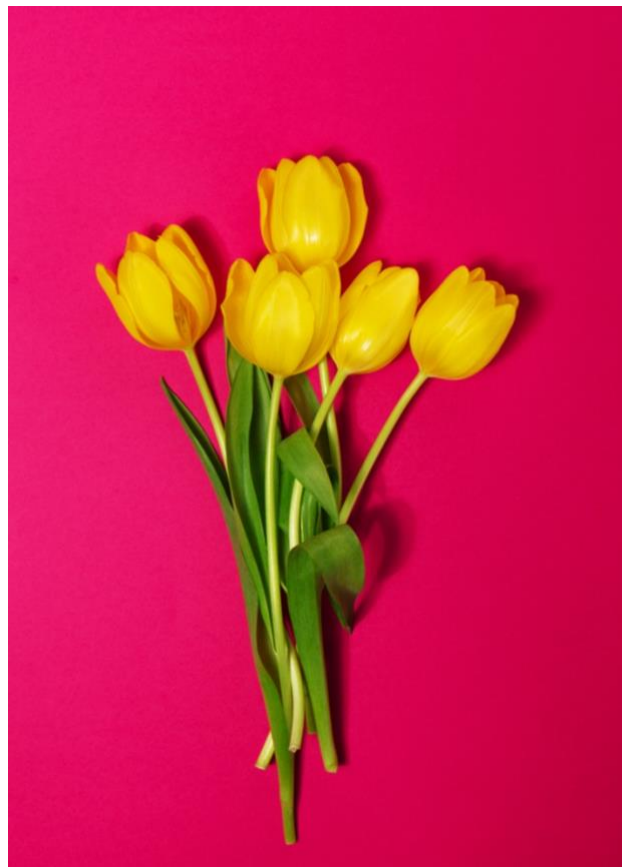
Anna Balažovičová, Milan Minarovič, Mária Rojková, Ján Sokolík, Zdenek Vorel, Eva Zvaríková

## Augustoví oslávenci

Anna Ciranová, Viera Ferenčíková, Genovéva Povodová, Štefánia Šuláková

## Septembroví oslávenci

Justína Haťpková, Veronika Húšťová, Helena Kurhajcová



# Program na ďalšie mesiace

Čo nás čaká

<b>Júl</b>	Návšteva záhradnej reštaurácie Melónek, Prednáška o New Yorku (pani Miroslava Holotová).
<b>August</b>	Posedenie s pani riaditeľkou pri káve a koláči: informovanie o plánoch a novinkách všetkých úsekov, gratulácia oslávencom + novým klientom + otvorená debata, pravidelné skupinové aktivity v priestoroch záhrady.
<b>September</b>	Návšteva kultúrneho podujatia v blízkosti Jablonového (viac informácií aktuálne), veľká oslava - 13. výročie Seniorville.

# Pod'akovania

My pre vás, vy pre nás

V mene celého kolektívu Seniorville srdečne ďakujeme za pomoc pani Ing. Tatiane Paulíkovej, ktorá sponzorovala náš Deň detí, prispela k výzdobe areálu ako aj k tombole pre deti.



# Osemsmerovka

Precvičme si hlavičku

Ukryli sme do osemsmerovky výrok od Jonathana Swifta:  
„Každý si želá dlho žiť, ale nikto ...*(tajnička)*“



Ň	E	Z	O	V	T	Á	B	O	R
O	T	R	O	K	Á	R	N	M	E
C	K	S	O	I	K	H	S	A	Z
C	K	K	E	B	I	G	T	N	B
A	O	B	A	P	L	A	U	Z	I
S	D	L	Y	Ó	P	V	P	O	E
Ž	E	N	B	A	U	A	N	F	R
T	V	U	A	Ť	D	R	I	I	K
S	S	T	A	B	R	P	C	N	A
H	C	A	P	Á	Z	O	A	A	Ý

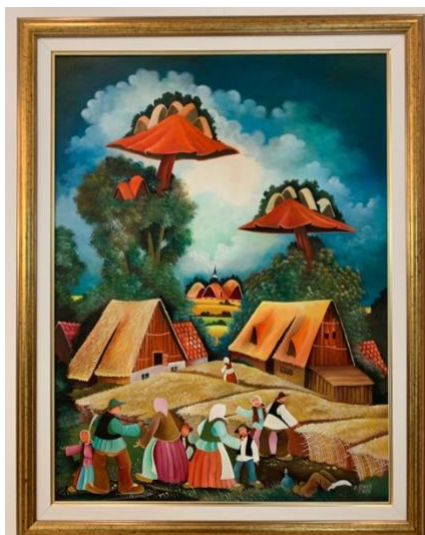
APLAUZ  
BALET  
BANDA  
DUPLIKÁT  
GLÓBUS  
KIOSK  
KOKOS  
OFINA  
OPRAVA  
OTROKÁR  
OZNAM  
STUPNICA  
SVEDOK  
TÁBOR  
VOZEŇ  
ZÁPACH  
ZBIERKA  
ŽENBA



# Výstava obrazov

Kovačická insita od Jána Glozíka

Častými motívmi jeho obrazov sú situácie z každodenného života a práce dedinských ľudí. Svoje diela prezentoval aj na súťaži Art Revolution Taipei 2016 v Taiwane, kde získal bronzovú plaketu za prínos v insitnom umení.



## Láskavý domov

Seniorville  
Jablonové 439

+421 2 59 30 50 00  
jablonove@seniorville.eu

[www.seniorville.eu](http://www.seniorville.eu)  
[www.AlzheimerHome.eu](http://www.AlzheimerHome.eu)

Ako sa k nám dostanete? Z Bratislavy po diaľnici D2 smer Brno (cca 20 km), použiť výjazd Lozorno, smer Lozorno, prejsť obcou Lozorno smer Jablonové, v Jablonovom odbočiť pred kostolom doľava, po 100 m odbočiť opäť doľava a po ďalších cca 100 m odbočiť doprava. Seniorville sa nachádza na konci ulice (sledovať informačné tabule v obci).

