

Měsíčník informací ze života našeho domova.

Kukátko

Březen 2022



Motto:

„Radost vidět a rozumět, to je nejkrásnější dar přírody.“

Albert Einstein

PRACUJEME NA TOM:

V pondělí 14. 3. 2022 jsem spolu s koordinátorkou dobrovolnictví v Havířově a Horní Suché o. s. ADRA Bc. Martinou Höblingovou, DiS., navštívila Střední školu, Havířov – Prostřední Suchá, příspěvková organizace. Bylo nám umožněno v rámci vyučování seznámit studenty s naší činností, přednést jim vizi naší spolupráce, a to vše za koordinace Ing. Drobčinské Ywety, učitelky teoretického vyučování. Již několik let do domova docházejí studenti na pravidelné exkurze, odborné praxe a někteří se sem vracují i na letní brigády.



Naše návštěva měla svůj konkrétní účel: namotivovat studenty H1.A ročníku oboru „sociální činnost – sociálně výchovná“ k pravidelné spolupráci se střediskem Helios. V praxi to znamená, že zájemci z řad tohoto oboru by „drželi patronát nad Heliose“ jako dobrovolníci, docházeli by pravidelně za našimi

seniory – např. jednou měsíčně s připraveným programem, společnou činností. Tímto způsobem se studentům přiblíží i samotná sociální práce a sociální péče se seniory a pro naše uživatele to zase bude vítaná změna.

Pevně věřím, že naše návštěva ve škole splní svůj účel a že se podaří prohloubit spolupráci se studenty tohoto studijního oboru. Držte nám

všem pěsti!

Gabriela Kunčická, vedoucí
útvaru sociální a přímé péče



Březen měsíc knihy - měsíc čtenářů



Měsíc březen je už více jak 60 let spojován s Měsícem knihy, pojd'me si připomenout, jak tomu bylo dříve a srovnáme situaci s knižním světem dnes. Historie Měsíce knihy sahá do roku 1955, tedy do období hlubokého komunismu. Bylo kladeno za cíl, aby se knihy dostaly do všech domácností a do povědomí co největšího počtu lidí, jako mládež, zemědělci a dělníci. Měsíc knihy vznikl na základě domluvy ministerstva kultury se Svazem československých spisovatelů a Československého svazu mládeže, k nimž se připojila nakladatelství a knižní obchod celkově. Knihovny a knihkupectví měly vedoucí slovo a pořádaly nejrůznější akce, besedy či večery poezie. Záměr, přinést knižní osvětu, se pomalu začal naplňovat.



Dokonce i továrny a hutě se staly dějištěm knižních diskuzí a následná návštěvnost veškerých knižních „stánků“ začala značně stoupat. S příchodem sametové revoluce v roce 1989 přišla i řada změn, především to, že Měsíc knihy přestal být ministerstvem řízenou akcí a téměř zanikl. Snaha o jeho nahrazení přišla s Týdnem knihoven. I přes veškeré snahy internetu a médií s ním spojenými si tištěná kniha stále drží svojí pozici „lidského společníka“ a březen, kromě svátku jara, zůstává i nadále svátkem knihy.

A proto i my s našimi uživateli jsme si v průběhu měsíce četli příběh o Barunce a jedné babičce z Ratibořic, životní osud komika Vlasty Buriana, nějakou tu nevyjasněnou záhadu a nesměla chybět ani pohádka.

Zpracovala: Mazurková Olga, aktivizační pracovník

MEZINÁRODNÍ DEN ŽEN

Mezinárodní den žen (MDŽ) je mezinárodním svátkem, který připadá každoročně na 8. března. Od roku 1975 je uznáván OSN, jeho historie je spojena s hnutím bojujícím za volební právo pro ženy. První podobu svátku ovšem vtiskla už ženská konference Druhé internacionály v Kodani.

Mezinárodní den žen (ve zkratce MDŽ), připadající každoročně na 8. března, je mezinárodně uznávaný svátek stanovený Organizací spojených národů k výročí stávky newyorských švadlen v roce 1908. V České republice je svátek od roku 2004 významným dnem.

Demonstrace žen na konci zimy, tradičně o nedělích, se nejdříve konaly v USA na popud tamní Socialistické strany USA; velké shromáždění za volební právo žen se konalo 8. března 1908 v New Yorku. Svátek žen byl poprvé slaven 28. února 1909 po vyhlášení Americkou socialistickou stranou. Na první mezinárodní ženské konferenci Druhé internacionály v Kodani v srpnu 1910 prosadila německá socialistka pořádání mezinárodního svátku, tehdy ještě bez určení pevného data. Od roku 1911, kdy byl poprvé slaven v Německu, Rakousko-Uhersku, Švýcarsku, Dánsku a USA,^[4] mezi jeho cíle patřilo volební právo žen. Pevné datum nebylo stanoveno, bývalo v únoru a březnu.

Datum 8. března se ustálilo až po první světové válce, zejména pod vlivem velké demonstrace v Petrohradě roku 1917 těsně předcházející únorové revoluci, která se konala poslední neděli v únoru dle juliánského kalendáře, což odpovídá 8. březnu kalendáře gregoriánského. Svátek se rychle rozšířil, jeho obsah kolísal od politického a feministického protestu po apolitickou obdobu Dne matek.

Od roku 1975 je svátek oficiálně uznán Organizací spojených národů a je připomínán jako den mezinárodní solidarity žen za rovnoprávnost, spravedlnost, mír a rozvoj.

Zpracovala: Kaczmarczykova Monika, aktivizační pracovnice

Zdroj: www.blesk.cz/mezinarodni-den-zen-wikipedia

MDŽ v našem domově



V našem zařízení oslava začala již po zprávičkách přípravou dobrot, které si uživatelé sami vybrali a vytvořili. Zelené a červené patro si nachystalo zmrzlinové poháry. Na modrém patře byli náročnější, nejdřív si vytvořili jednohubky z rybí a sýrové pomazánky. Další dobrotou byly chlebičky.

V deset hodin začala ta pravá oslava u kávy na všech patrech. Personál poblahopřál našim uživatelkám k svátku MDŽ, pro radost nechyběla malá květina.

Uživatelky zavzpomínaly, jak tento svátek v mládí slavily.

Druhá část oslavy proběhla v 16h ve velké jídelně domova, kde se setkali uživatelé všech pater. Dobrovolnice z ADRY- studentky si pro nás připravily pásmo písniček. První písnička s názvem „Holky z naší školky“ nás všechny rozezpívala a roztleskala. Vystoupení studentek se všem líbilo a odměnou byl bouřlivý potlesk.



Zpracovala: Kaczmarczykova Monika, aktivizační pracovnice

„VÍTE, ŽE...?“

Americká gymnastka Simone Bilesová minulý rok odstoupila z olympiády, japonská tenistka Naomi Ósakaová zase z French Open. Obě se rozhodly říct „ne“ společenskému tlaku z důvodu ochrany svého duševního zdraví. Za své rozhodnutí od některých získaly uznání, jiní je označili za sobecké. Proč je důležité znát své limity a proč jsou to právě ženy, které neumí často dát své potřeby na první místo?

"Ve společnosti neexistuje žádné pravidlo, které předepisuje, že musíme napřed vyhovět ostatním a až pak se zaměřit na sebe," podotýká psychoterapeutka Lenka Mynaříková. Ta se ve své praxi často setkává s ženami, které mají problém říct svému okolí "ne". Otázkou přenastavení vlastních hranic se podle ní lidé začali zabývat především v období pandemie a lockdownu, kdy se začal stírat mezník mezi prací a volným časem. Jak může takové vymezení osobních hranic vypadat - a že jej někteří stále nazývají sobectvím -, ukázaly minulý rok mladé sportovkyně Simone Bilesová a Naomi Ósakaová.

"Část z mých klientů a klientek zažívá v životě situace, v nichž nejsou spokojení, ale nevědí, že za to mohou nejasně vymezené nebo chybějící hranice. Další skupina zase ví přesně, jak je mají nastavené, ale považují to za svoji chybu, protože se dostávají opakovaně do kontaktu s lidmi, kteří mají s jejich pojetím problém," vysvětluje

Mynaříková a upozorňuje, že neschopnost vyjádřit své potřeby vede k opakovanému zažívání psychické nepohody ústící v úzkosti, deprese či fyzické nemoci, mající ale ve skutečnosti původ v psychice.

Slovo "ne" sklízí ve společnosti kritiku za sobectví

Když v červenci minulého roku americká gymnastka Simone Bilesová odstoupila z finále víceboje družstev na olympijských hrách v Tokiu s odvoláním na emocionální vyčerpání, za své "ne" sklídila převážně uznání ze všech stran. Objevili se ale i tací, například britský novinář Piers Morgan, který její rozhodnutí označil za sobectví.

Podobný příběh se odehrál také v případě japonské tenistky Naomi Ósakaové, která v loni květnu odstoupila z French Open. Nechtěla se totiž zúčastňovat povinných tiskových konferencí, před nimiž ji často přepadaly záchvaty paniky. Čtyřadvacetiletá sportovkyně uvedla, že trpí sociální úzkostí (proto nosí na turnajích často sluchátka) a od roku 2018 depresemi.

Mynaříková potvrzuje, že i když by mělo být nastavení si vlastních limitů v pracovním i soukromém životě základním mechanismem každého člověka, společnost jej často zaměňuje se sobectvím. "Vytváření zdravých hranic nás nesmírně vnitřně posiluje. Už uvědomění si, že mám své vlastní potřeby, které si musím před ostatními jasně nastavit, nám pomáhá posilovat sebeúctu, vytvářet si zdravé vztahy a upevňovat je," vysvětluje psychoterapeutka důvod, proč by nikdo, ani světové sportovkyně, neměl dávat očekávání druhých na první místo.

Ženy zvládají multitasking, nechtějí ale selhat

I když se nejedná vyloženě o téma týkající se konkrétního pohlaví, ve své praxi se s ním Mynaříková setkává převážně u žen. Neschopnost nastavit si či udržet si vlastní hranice podle ní pramení z několika zdrojů.

Ženy musí častěji kombinovat více rolí a očekává se od nich, že budou projevovat zájem o druhé a pečovat o ně. "Neustále slyšíme, že ženy mistrně zvládají multitasking, takže ani nepředpokládáme, že by snad odmítly nějakou práci navíc, protože ji přece snadno zkombinují s dalšími povinnostmi. Je pro ně obtížné ji odříct, protože je to bráno jako samozřejmost a ony nechtějí ‚selhat‘," popisuje odbornice.

Ženy navíc často cítí vinu, když upřednostní sebe "na úkor" někoho jiného. To plyne už z genderově polarizované výchovy vedoucí mladé dívky k tomu, aby pečovaly o druhé. Zatímco je chlapec obdarován autem či stavebnicí s poselstvím "prozkoumávej, stav a boř", holčička dostane jako dárek panenku se slovy "hezky se o ni starej". I když se takový přístup už v dnešní době mění, ve většinové společnosti je podle Mynaříkové stále zakořeněný.

Díky pandemii jsme si uvědomili vlastní limity

Potřebu přeformulovat či vůbec nastavit si osobní hranice lidé pocítili především s nástupem pandemie, kdy začali pracovat z domu. "Velká část lidí zjistila, že home office v jejich podání znamená, že jsou v práci vlastně 24 hodin denně. Do toho se starají o rodinu, vaří, uklízí, nakupují, kontrolují děti, jestli jsou na online výuce, pomáhají jim s

úkoly a suplují roli učitele. Najednou si uvědomili, že plní x různých rolí, ale žádná z nich se nejmenuje „já“, čas na sebe se úplně rozplynul. Pro někoho to mohl být moment, kdy zjistil, že s tímto nastavením není spokojený a chce jej změnit," říká Mynaříková.

Nastavit si z ničeho nic své limity může být pro člověka, který to nikdy nedělal, složité jak v partnerském vztahu, tak v zaměstnání, kde navíc funguje mocenská hierarchie. Mynaříková doporučuje postupovat pomalými kroky. Na začátku je podle ní důležité uvědomit si, jaké jsou jeho potřeby, kde jsou jeho hranice a trénovat uvědomění si toho, že je jeho život stejně důležitý jako ostatních.

"Neklad'te na sebe větší tlak, než je nutné. Pokud od protistrany opravdu přijde reakce, kterou bude těžké zvládnout, vždy můžete nakonec říct: „Tak jo, já ti pomůžu,“ a zkusit to příště znovu. Budete už připraveni na to, že může dojít i k negativním reakcím. Zapojte také různé pomocné strategie, jež vám dopřejí určitý časový odstup, během něhož se můžete na odmítnutí lépe připravit. Například odpovězte, že se podíváte do diáře a zavoláte zpět," radí Mynaříková, která dodává, že s praxí sebevědomí roste a říct "ne" bude postupně jednodušší.

Uvědomte si, co už není váš problém

Důležité je podle ní si také uvědomit, kde končí vaše zodpovědnost za druhé jak na pracovišti, tak v domácnosti - neboli co už není váš problém. "Pokud je v práci tolik povinností, že nestíháte skončit v osmihodinové pracovní době, zjevně je problém na straně

managementu, který si buď potřebuje nastavit reálnější cíle, nebo přijmout dalšího zaměstnance," vysvětluje.

Osobní hranice si začínáme vymezovat už jako děti, a pokud se nám tento úkol nepodaří zvládnout, objeví se problém v dospělosti. Ten například plyne ze strachu, že nás ostatní nebudou mít rádi (výchova ve stylu: "Když neuděláš, co říkáme, nebudeme tě mít rádi") či ze strachu ze selhání (výchova říkající: "Ty jsi naše šikovná holka, která vždy vše zvládne") a je to tak běh na dlouhou trať. Jak ale uvedla Bilesová minulý rok po odstoupení z olympiády: "Musím se soustředit na své duševní zdraví. Musíme chránit své duše a svá těla a ne jen dělat to, co po nás svět chce."

Zdroj: zena.aktualne.cz

Zpracovala: Andrea Bartošová, sociální pracovnice

Bejvávalo ...

... zajímavá historie aneb svět před 100 lety

Co je Bejvávalo?

Zajímá Vás, jaký byl skutečný svět před sto lety?

Naše 'Hledání ztraceného času' nabízí jedinečný pohled

na tehdejší život a nejnovější vynálezy prostřednictvím

dobových článků z archivních časopisů a knih.

Všechny články včetně ilustrací uvádíme v původní podobě

a psané dobovou češtinou.

*Rok 1911: Jednoduchý trik, který vám může prodloužit
život*

Chcete se ve zdraví a plní elánu dožít vysokého věku? Zkuste se řídit historickým článkem z roku 1911, který vám jeden osvědčený tip na prodloužení života nabízí.

Jedna z podmínek k dosažení dlouhého života je pravidelnost.



Tělo je jako hodinový stroj a udržuje se tím lépe v chodu, čím pravidelnější jsou jeho výkony a čím méně odchylek je v nich. Jídlo, spaní, práce, zotavení atd. mělo by býti pokud možno spojeno s určitou dobou denní. Návyk, jak známo, je druhou přirozeností člověka, a to nejen v ohledu náklonnosti a povahy, ale i pro život a zdraví.

Tělo a duch navyknou si v té míře na tato pevná pravidla, že se jim pak jejich úlohy a výkony v rámci tohoto pořádku a této pravidelnosti stávají dvojnásob lehčími, kdežto porušení pravidelnosti mívá za následek nechuť a nevolnost.

Slavný francouzský spisovatel Foutenelle, který dožil 100 let, praví o sobě: Každý z mých dnů byl předem uspořádán, a jen zřídka opustil jsem pevně stanovený plán.

Mé hodiny klidu, práce, zotavení byly přesně dodržovány. Ať jako samotář, nebo společník, vždy jsem v ruchu života klidně si zjednával pravidelnost pohybu a práce a tak kráčel jsem bez nejmenšího otřesu ode dne ke dni, od roku k roku.

Znám je v tomto ohledu veliký filosof Kant, o němž jeden z jeho životopisců řekl, že věžní hodiny kathedrály svoji úlohu přesněji nevykonávaly, nežli on. O 5. hod. vstával, o 10. hod. uléhal do postele.

Pití, jídlo, práce, procházky — vše bylo zachovááno s toutéž přesností. Při tom se snažil odstraňovati ze svého ducha vše, co by jeho klid rušilo. Veselá nálada byla jeho vůdčí hvězdou, která rovněž pomáhala dosáhnouti jeho osmdesátky.

Ostatně ani v tomto nechceme podporovat přemrštěnou pedanterii. Zde jako ve všech jiných poměrech životních platí Horacova střední cesta, kterou i Hufeland ve své slavné makrobiotice doporučuje. Všechno, co tuto střední cestu opouští ať v dobrém nebo ve zlém, ve vysokém nebo nízkém, mnohem neb málem, tvoří překážku dlouhého žití a zkracuje života běh.

Přesnější hranice této střední cesty musí určití každý svým vlastním náhledem, dle svých osobních a životních poměrů. Každý musí být do

jisté mhy v tělesném i duševním ohledu svým vlastním lékařem a může sebepozorováním často nabýti mnohem přesnějšího úsudku o tom, co mu škodí nebo prospívá, nežli nejzručnější lékař.

Zvláště starším lidem, kteří mívají zpravidla více času a příležitosti k takovému sebepoznání, doporučuje se, aby svému tělesnému stavu věnovali pozornost a nabyté zkušenosti s jinými sdíleli.

Zpracovala: Chodilová Radka, aktivizační pracovník

Zdroj: bejvavalo.cz

Původní zdroj historického článku:

Česká hospodyně - 1911, autor Dr. B.

Když nás navštíví zvířátka



I naše patro se po dlouhé době těšilo na canisterapii.

Překvapením pro nás bylo, jakého dalšího mazlíčka přinese paní s pejsky, na které jsme se těšili. Byla to kočička jménem Krišpína.

Dopoledne nám hezky utíkalo, pejsky jsme hladili, také jsme je pohostili piškoty a nabídli i trochu vody na zapití.

Jelikož jsme byli hodně zvědaví, zahltili jsme jejich doprovod neskutečným počtem otázek.

Jako například kde spí, co jí, kdy se krmí, jak často se koupou a jak často je češou, kdo je vůdce smečky, kolik domácích zvířat doma mají atd.

Bylo to hezky strávené dopoledne plné dobré nálady a úsměvů na tvářích našich uživatelů. Už teď se těšíme na jejich další návštěvu.

Zpracovala: Tatarková Jarmila

HŘIŠTĚ.

Dvě holčičky se houpají na houpačce a poklidně si povídají.

„Dlouho nebyla žádná oslava,“ říká jedna zamyšleně. „To je škoda!“

„To mi nevadí,“ říká druhá.

„Nemáš ráda oslavy?“

„Miluji! A moc! Mám jich hodně, každý den je svátek!“

„To nemůže být!“

„Ale může. My oslavujeme Den narození.“

„Chtěla jsi říct Den narozenin.“

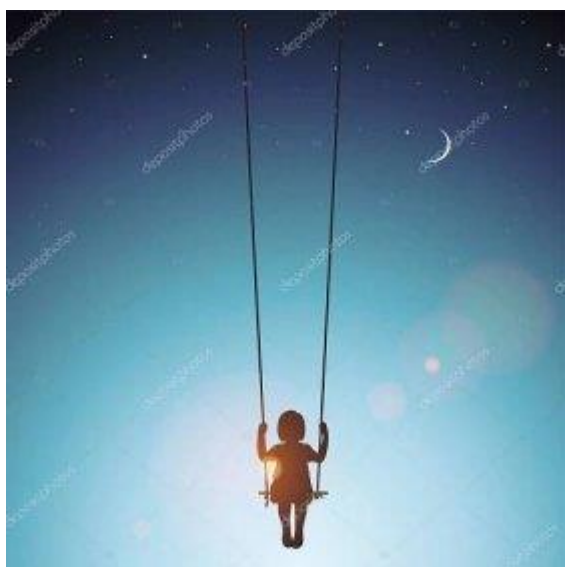
„Narozeniny oslavujeme také, ale jen zřídka, pouze jednou ročně. A Den narození je každý den. Můj otec vymyslel tento svátek.“

„A jakpak ho slavíte?“

„Jednoduše! Táta mě a maminku ráno probudí, všichni běžíme do kuchyně, naplníme si do sklenic vodu a táta říká přípitek: „Dnes se narodil skvělý den! Usmálo se na nás štěstí v tento krásný den! Na Nový den!“ Pijeme vodu, jíme med a zpíváme nějakou písničku.“

„A pokud se ukáže den špatným?“

„Tak to dříve bývalo. Ale jakmile jsme začali slavit tento svátek, téměř všechny dny jsou buď dobré, nebo velmi dobré. Velmi zřídka se děje něco ne moc dobrého.“



„Proč tedy ostatní lidé nemají takový svátek?“

„Táta řekl, že tento svátek má každý, ale ne každý si na něj vzpomene. Mnozí prostě na tento svátek zapomněli. Pokud chceš, přijď k nám v sobotu. Přespíš u nás a ráno s námi budeš slavit!“

Grigory Berkovič

Poznáváme státy



Na malou chvíli se budeme společně věnovat státům. Ale aby to nebylo tak jednoduché, budeme je muset poznávat trochu jinak. Obrázky, indicie, názvy - to budou vaše nápovědy k tomu, abyste poznali, ve kterém státě zrovna budeme. Jste připraveni? Pokud ano, začínáme prvním státem.

Kuchyně



Falafel, Khúzí, Kabsa

Stavby



Prorokova mešita, Laboratoře krále Abdalláha

Osobnost



Abd al-Azíz ibn Saúd

Zajímavosti



kamenný útvar Nadždú, Poušť Rub al-Cháli

Nejlidnatější město



Rijád, Jeddah, Mekka

Poznali jste stát, ve kterém právě jsme?



Odpověď z minulého čísla je: **IZRAEL**



Zpracovala: Mazurková Olga, aktivizační pracovník

NĚCO PRO ZASMÁNÍ



Sedí zajíček na louce, cigaretku v ruce a slastně pokuřuje...Jde kolem kráva a povídá: "Takový malý a kouří?" Zajíc na to: "Taková velká a nenosí podprsenku!"





Přijde blondýnka do knihovny a ptá se knihovnice: "Prosím vás, máte ty jogurty s těma kouskama ovoce?"

Knihovnice se na ni tak divně podívá: "Ale prosím vás, vždyť jste v knihovně!"

"No jó!" rozhlíží se kolem překvapená blondýnka. "A ty jogurty máte?"

Dvě blondýny stojí v noci na Václavském náměstí a koukají na měsíc. Jedna se ptá druhé. "Co myslíš, je dál Paříž nebo měsíc?"

"No děláš si srandu? To jsi vážně tak hloupá? Vidiš tady odsud snad na Paříž? Nevidíš, tak co je asi dál!"

Připravujeme pro vás:

Duben 2022

1. duben

Bohoslužba

od 09.30 hodin v modlitebně

Canisterapie na modrém
patře

od 09.30 hodin na patře

4.duben

Foto-kvíz – o Havířově

od 10.00 hodin v jídelně

5. duben

Bohoslužba

od 9.00 hodin v modlitebně

8. duben

Canisterapie na červeném
patře

od 09.30 hodin na patře

12. duben

PC kroužek

od 9.30 hodin v knihovně

13. duben

Vzpomínkové setkání

od 13.30 hodin v modlitebně

22.duben

**Canisterapie na zeleném
patře**

od 09.30 hodin na patře

Biograf

od 13.00 hodin v jídelně

28. duben

Pálení čarodějnic

od 14.00 hodin v zahradě domova-
opékání párků
(za špatného počasí v jídelně)

Uživatelé mají rovněž možnost využít z naší nabídky:

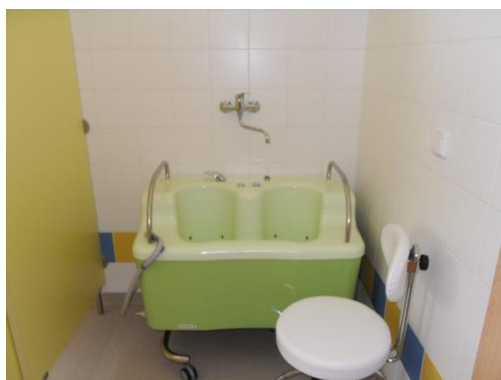
► denně PALOUČEK – fototerapeutická a relaxační místnost

- informace podají aktivizační pracovníce



► každý všední den rehabilitace

- informace podají
fyzioterapeutky



► 3x měsíčně canisterapie a felinoterapie

- informace podají aktivizační pracovníce



Domov seniorů Havířov, příspěvková organizace středisko HELIOS



Ordinační hodiny praktického lékaře:

MUDr. Mostýnová Šárka

Středa 08.00 – 10.00 hodin

V případě zájmu jsou možné osobní konzultace s lékařem, a to po předchozí telefonické domluvě se zdravotní sestrou daného patra.

Provozní hodiny depozitní pokladny:

Pondělí 08.00 – 10.00 hodin

Úterý zavřeno – práce v terénu

Středa 08.00 – 11.00 hodin
13.00 – 16.00 hodin

úřední den pro kontakt s veřejností, depozitní pokladna

Čtvrtek 08.00 – 10.00 hodin

Pátek zavřeno

Přestávka na oběd 12.00 – 12.30 hodin

Kukátko měsíčník informací ze života našeho domova.

Adresa redakce: Jaroslava Seiferta 1530/14, 736 01 Havířov – Město

Telefonický kontakt: vrátnice - ústředna +420 596 810 061

Redakční tým: tvoří kolektiv pracovníků útvaru sociální a přímé péče střediska Helios

Editace textů: aktivizační pracovnice