

Z PRAVODAJ



**SEJDEME SE
DOLE V KAVÁRNĚ**

Zde s profesorem Oubrechtem
u cestovatelské přednášky

Ohlédnutí za zářím – AKTIVIZACE



Měsíc září jsme započali upečením taženého štrůdlu a pokračovali mini koláčky. Abychom ale nebyli jen stále u sladkého, naložili jsme dvě velké sklenice utopenců.

Zapojili jsme se aktivně i do Mělnického vinobraní. V naší kavárně jsme ochutnali dva burčáky z místního vinařství a zakusovali koláčky od našich kuchařek. Chtěli jsme porovnat, kdo upekla lepší, ale soutěž dopadla remízou. ☺

V dalších dnech jsme zdobili prostory kláštera květinami, tvořili koláže a dekorace. Někteří z nás si zajezdili na minirotopedech.



Také jsme relaxovali při příjemné stimulační koupeli a masáži rukou.

Jeden ze sobotních večerů patřil tradičnímu promítání, avšak museli jsme se už přesunout do vnitřních

prostor, na večer přeci jen venku už trochu přituhuje.

Dámu na kolejích jsme shlédli v kavárně a venku jsme si opekli alespoň špekáčky a ohřáli se u ohně.

Pan profesor Oubrecht

měl také svou první cestovatelskou přednášku, a my jsme se tak například dozvěděli, kolik dní trvá indická svatba.

Děti a kroužek Šikulky

Nastartovali jsme pravidelnou spolupráci se ZŠ Pšovka s kroužkem Šikulky.

Od září k nám chodí každý čtvrtek děti, které společně se seniory řeší předvybraná témata, která většinou souvisejí s aktuálním děním ve světě nebo s daným ročním obdobím.

První návštěva nesla pracovní název Jablkobraní a druhá se točila okolo her a sportu. V jednotlivých soutěžích dostávaly děti i seniři malé odměny ve formě sladkostí.



Pravidelná sobotní promítání



Již v srpnu jsme zavedli krásnou tradici sobotního promítání filmů. Dokud přálo počasí a bylo teplo, tak jsme na terase jižní zahrady promítali na letním plátně. Stihli jsme pár českých i zahraničních titulů: Světáci, Sedm statečných, Adéla ještě nevečeřela, Dáma na kolejích.

Léto se nám pomalu, ale jistě uchýlilo ke konci a my se přesunuli do tepla naší kavárničky. Kdo chtěl, mohl si v mezičase na terase ještě opéct špekáčky.

21. 9. Mezinárodní den Alzheimerovy choroby

I my v Senlife si připomínáme den, jehož cílem je zvýšit povědomí o této závažné chorobě.

Alzheimerova choroba způsobuje postupné zhoršování paměti, myšlení, úsudku a bývá jedním z nejčastějších důvodů demence. Lidé trpící Alzheimerovou chorobou se stávají závislími na každodenní pomoci dalších osob a pozor - netýká se to jen seniorů, ale čím dál častěji i mladších ročníků.

Důležitá je nejen léčba, ale i samotná prevence. Správnou aktivizační činností a a kognitivní rehabilitací lze chorobu i výrazně zpomalit.



Petra s pejskem Hugem

Koncem září náš domov navštívila úžasná **MgA. Petra Oswaldová Ph. D.** se svým terapeutickým **pejskem Hugem**.

Petra se zabývá unikátní Feldenkraisovou metodou pohybového cvičení, které rozšiřuje repertoár pohybů cvičících, zlepšuje tělesné funkce, zvyšuje uvědomění a umožňuje člověku vyjádřit sám sebe. Naši klienti si tak mohli vyzkoušet jiný způsob cvičení, u kterého jim asistoval i pesek.

Ohlas na Petřino cvičení i na Huga byl veliký a my se s Petrou budeme zase těšit na další příště.

S Petrou připravujeme také povídání o tom, co vlastně Feldenkraisova metoda je a v čem spočívá její terapeutický účinek. Můžete se těšit v příštím čísle Zpravodaje.

Kognitivní trénink k Mezinárodnímu dni Alzheimerovy choroby

Volný čas při pobytu v našem domově si mohou klienti zpříjemnit nejrůznějšími aktivitami. Některé jsou zaměřeny na komunikaci, pohyb a pobyt na čerstvém vzduchu, další aktivity mají za cíl zlepšovat či udržet zručnost, jemnou i hrubou motoriku.

Důležitou aktivitou je také **trénování paměti a soustředění**. Správným nastavením cvičení a kombinací relaxačního psychomotorického cvičení a tréninku kognitivních funkcí

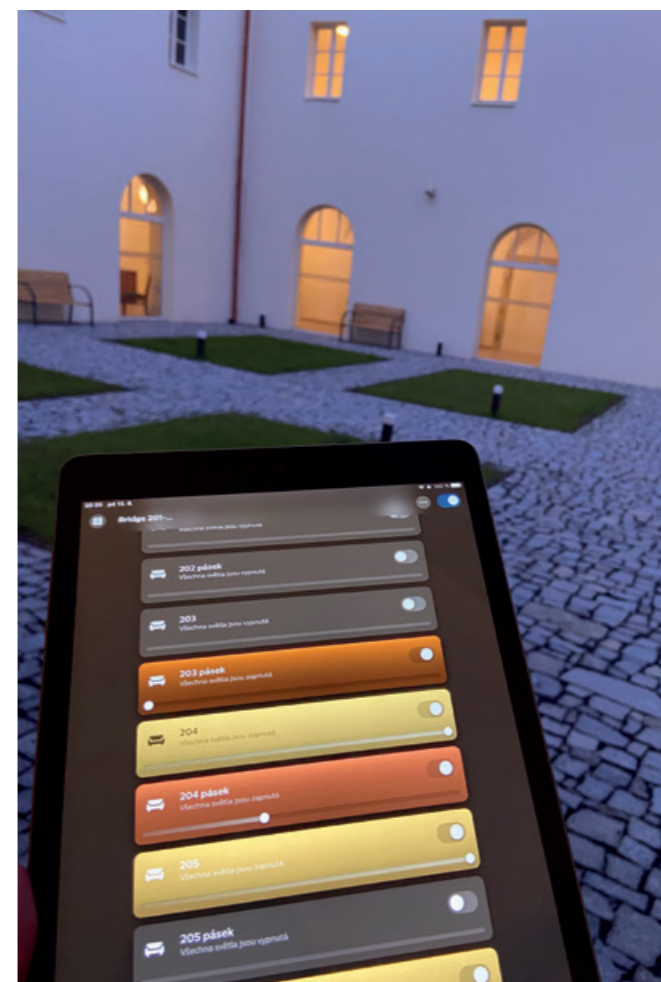


lze dosáhnout významného zvýšení vlastního sebevědomí, udržení soběsta-

nosti a prodloužení nezávislosti u seniorů, kteří trpí poruchou paměti.

S velkou radostí jsme navázali spolupráci s **Mgr. Adrianou Rohde Kabele**, která má bohaté zkušenosti s trénováním paměti pro seniory.

Na první seznamovací lekci si naši klienti vyzkoušeli práci s abecedou ve spojení s jídlem, vybavovali si vjemy, chuti s jídlem spojené, aby se zapojila i smyslová paměť. V dalších lekcích bude Adriana zapojovat i pomůcky ve formě kartiček, barev a dalších předmětů tak, aby cvičení vyhovovala všem s ohledem na jejich případné zdravotní potíže.



Domov pro seniory v Mělníku využil unikátním způsobem chytré osvětlení Philips Hue

Společnost Signify, světový lídr v oblasti osvětlení, se podílela na unikátním projektu domova pro seniory Senlife Mělník, ve kterém bylo použito chytré osvětlení Philips Hue. To seniorům umožní udržet kvalitu života a zpříjemnit jim prostředí, které je každý den obklopuje. Domov pro seniory byl zkolaudován v červenci tohoto roku, provoz s klienty byl zahájen od srpna.

Domov pro seniory, který se nachází v historické budově bývalého kláštera augustiniánů v samotném centru města Mělník, se rozhodl vsadit na chytré IT technologie, které usnadní klientům i zaměstnancům běžný provoz a přitom pomohou ušetřit náklady na správu budovy. „Zjistili jsme, že nemocnice v zahraničí s osvětlením experimentují a mají s tím velmi dobré zkušenosti – správně nastavené

osvětlení pomáhá klientům po psychické stránce, má pozitivní vliv na jejich zdraví a jeho ovládání je přitom velmi jednoduché a intuitivní. Proto jsme se rozhodli využít možnosti kvalitně připraveného osvětlení i v našem domově,“ říká **Lukáš Drásta**, provozní ředitel společnosti Senlife Mělník s.r.o.

Ve všech pokojích je tak nainstalováno chytré osvětlení Philips Hue. Odborníci ze společnosti Signify a je-

jího autorizovaného partnera LUCEAT zabývajícího se světelným designem nastavili světla tak, že se přizpůsobují denní době, díky čemuž podporují přirozené biorytmy. Systém lze mít zapnutý v automatickém režimu, který imituje den a noc a posiluje tak přirozené cirkadiální rytmy, nebo v manuálním režimu, kde si klient může dle potřeby upravit intenzitu a barvu osvětlení ve svém pokoji. Osvětlení samozřejmě umožňuje i maximální intenzitu nasvícení pro personál při případné potřebě rychlého vyšetření klienta. „Stáří je spojeno s mnoha neduhy, jako je například nespavost. Díky

osvětlení můžeme těmto klientům pomoci, a pomůžeme tak vlastně i sobě – oni jsou tak čilejší během dne a lépe se jim usíná a spí v noci,“ dodává **Tomáš Eckschlager**, technický ředitel Senlife Mělník s.r.o.

Kromě klasických svítidel Hue jsou v pokojích použity také Hue LED pásy, které imitují zbarvení oblohy. Pochopitelně jsou k dispozici i ovladače jak pro personál, tak pro každého klienta. Ovladače z rodiny Friends of Hue vypadají na první pohled jako běžné vypínače, aby pro klienty bylo vše jednoduché, uživatelsky přívětivé a mohli si sami v případě potřeby měnit

intenzitu a barvu osvětlení. Jiné světlo je totiž vhodné ke čtení nebo k třeba k háčkování, a jiné k relaxaci. Chytré osvětlení je použito také v prostorách atria, kde společně s nasvětlením fasády osvětluje kašnu a vytváří tak magickou atmosféru klidu a relaxace.

„Snažili jsme se použít prvky technologie chytrého osvětlení Philips Hue tak, abychom seniorům umožnili co nejvíce udržet kvalitu života, a zároveň aby nebyli obklopeni sterilním prostředím,“ říká **Martin Mynařík ze společnosti LUCEAT**, která řešení osvětlení pomocí světel Philips Hue navrhla a dodala.

Dnešek i budoucnost seniorů řeší Senlife

Píše se o nás na www.idnes.cz



Již v srpnu tohoto roku otevřel krásné a plně vybavené pokoje nový domov pro seniory Senlife v Mělníku. Kompletně zrekonstruovaný bývalý klášter, který je současně kulturní památkou, se dokonce honosí i vlastní turistickou známkou.

Unikátní historické prostory bývalého kláštera, ve kterých senioři nyní žijí, tak znovu nabyly smysl.

Bývalý klášter byl založen již ve 13. století, avšak péče o seniory a vybavení v Senlife odpovídá dnešním nejmodernějším požadavkům v oboru. Kvalifikovaný per-

sonál poskytuje zdravotní, pečovatelskou, rehabilitační a aktivizační péči na nejvyšší úrovni. Domov nabízí komfortní vybavení pokojů, společenských prostor, ale i ordinaci lékaře přímo v domově. Krásné zahrady s posezením, cvičebními prvky a letní kino u budovy domova nevyjímaje.

Senlife reaguje na nejnovější trendy a požadavky v seniorské péči a dle pozitivních reakcí veřejnosti i klientů domova se jedná o správný směr. V tuto chvíli ještě stále nabírá nové seniory, kteří mohou využít slu-

žeb jak klasického domova pro seniory, tak domova se zvláštním režimem, který je určen pro klienty se sníženou mírou soběstačnosti a diagnózou stařecké demence či Alzheimerovy choroby.

V reakci na fatální nedostatek lůžek v seniorských domech v ČR, kdy senioři a jejich rodiny měsíce zoufale čekají v pořadnicích na volné lůžko, se Senlife rozhodl vybudovat další domovy pro seniory, aby mohlo dojít k poskytování té nejvyšší péče širšímu počtu zájemců.

Velká poptávka proti nedostatečné nabídce volných lůžek a výhled do příštích let, kdy počet lidí starších 65 let v ČR bude růst geometrickou řadou, jasně ukazují na nutnost výstavby dalších zařízení.

Již nyní připravuje Senlife rekonstrukci zámku v Tmaň u Berouna v příjemné dojezdové vzdálenosti od hlavního města i z Plzně. Zahájení stavby je naplánováno na začátek roku 2022. Vybudováním tohoto domova vznikne více než 100 jedno a dvoulůžkových pokojů pro seniory. Další historická budova s velkorysími zahradami tak znovu ožije, zvelebí krásnou obec Tmaň a vytvoří nový domov pro seniory v nádherných prostorech bývalého zámku a zámeckého parku.

Koncept moderních a šťastných domovů pro seniory v historických budovách díky tomu bude moci pokračovat i na dalších místech. Záměrem Senlife je do tohoto konceptu vtáhnout nejen velké investory, ale i „běžné lidi“, které otázka péče o seniory zajímá či se jich přímo týká. Tito lidé dostanou jedinečnou šanci stát se součástí projektu výstavby nových domovů.

Pokud vás informace zaujaly, neváhejte se podívat webové stránky Senlife, kde získáte větší množství informací. Již nyní se může-



te finančně podílet na výstavbě nového domova pro seniory Senlife Tmaň. Svou investicí do dluhopisů zhodnotíte své úspory, umožníte rychlejší rekonstrukci zámku a současně pomůžete vytvořit další krásné a důstojné místo pro seniorský život. Další projekty budou

následovat, tak se vyplatí Senlife sledovat.

Pokud přesto budete váhat, je možné si domluvit schůzku v Senlife na Mělníku a prohlédnout si nádherný domov a unikátní koncept péče o seniory. Prohlídka vás přesvědčí, že tato investice má smysl.



Náš domov živě v České televizi



Lada Kolovratová z pořadu Studio 6 Víkend si povídala s Lukášem Drástou a Soňou Novákovou o historii kláštera, průběhu rekonstrukce, ale také o tom, co nabízí náš domov pro seniory.

Nezapomněla se připomenout současná hygienická opatření a také způsob, jakým mohou zájemci o pobyt kontaktovat náš domov.

Diváci České televize měli jedinečnou možnost prostřednictvím televizních obrazovek nahlédnout do bývalého kláštera a také do některých z pokojů, které dosud čekají na své nové obyvatele.

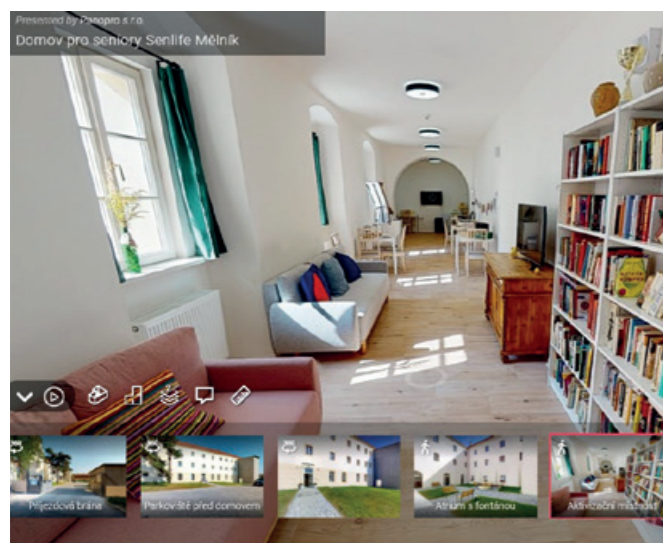
Virtuální prohlídka našeho domova

Již brzy chystáme na našem webu možnost prohlídky celého domova přes obrazovky vašich telefonů či počítačů.

Virtuální prohlídka je výborná pomůcka pro ty, kteří se nemohou osobně dostat na prohlídku či se jen zajímají o to, jak to u nás vy-

padá a Mělník pro ně může být příliš daleko. Možná, že to zaujme i Vaše vzdálenější příbuzné a kamarády, kteří by rádi viděli, jak vypadá Váš domov?

Prohlédnout si budete moci jednotlivá patra i venkovní expozici. Vše v té nejvyšší kvalitě zobrazení.



1. 10. – Mezinárodní den seniorů



Tento den slavíme Mezinárodní den seniorů!

Připomínáme si, že senioři jsou důležitou součástí našich životů. Stárnutí a s tím spojené problémy se týkají nás všech. Připomínáme si však i přínos, který senioři naší společnosti přinášejí.

Milí senioři, přejeme Vám k tomuto dni vše nejlepší. A ať se na seniory nezapomíná i jiné dny.

Lukáš píše z kuchyně

Zkoušeli jste někdy vařit pro více lidí? Není to žádná legrace. A pokud chcete, aby to dobře vypadalo i chutna-

lo, tak zjistíte, že správné suroviny, dobře vybavená kuchyň a sebraný tým kuchařů je naprostou nezbytností.

Rád jsem si vaření v našem domově vyzkoušel. A víte co? Myslím, že vaříme fakt dobře.



Nemocným

V zahradě kláštera
hnízdí ptáci.
Šediví, drobní,
k oknům se vrací
a střeží tajemství.
V křížové chodbě
noc křížovaných dní.
Ti malí andělé
nadějí zachrání.



Ve spánku slyším

Ve spánku slyším
šumění deště,
na obzoru sní
bílá loď.
Dálka je skica
tenounkým štětcem
a zašeptá mi,
tak už pojd'.
Až jednou tiché
šumění deště
mě pozdě k ránu
přebolí,
napíšu verše
tenounkým štětcem,
najdu svou cestu
do polí.

Své krásné verše se uvolila zveřejnit v říjnovém zpravodaji naše klientka, paní **Mgr. Ivana Vondrovicová**.

Moc rádi je zde uvádíme a těšíme se na další podobné příspěvky.

ADRESA REDAKCE

Domov pro seniory Senlife, Českolipská 1111/19, Mělník
e-mail: zpravodaj@senlife.cz

PŘÍSPĚVKY

Příspěvky je možné zasílat na adresu redakce do 20. dne v měsíci (především elektronicky). Redakce si vyhrazuje právo redakčních úprav a krácení rozsáhlých textů, případně jejich neotištění.

Za věcnou správnost zveřejněných příspěvků odpovídají jejich autoři.