

# ZPRAVODAJ



**V 10 hodin cvičení,  
po obědě hlasovka,  
... aneb ze života Kláštera  
Senlife Mělník**

*Vážené klientky, klienti, rodiny  
a sympatizanti našeho domova,*

*rád bych Vám popřál vše dobré do roku 2022,  
hlavně zdraví a životní optimismus. Pevně věřím,  
že aktuální covidová vlna je ta poslední  
a nebudeme již muset řešit žádná další omezení.  
Chtěl bych velmi poděkovat všem kolegům  
v domově za skvělou práci, našim klientům  
a rodinám za veškerou podporu a pochopení.  
Letošní jaro a léto bude ve znamení venkovních  
aktivit a pokračování budování našich zahrad.  
Na zahradě připravujeme instalaci cvičebních  
prvků, květinové záhony, klienti zahájí výsadbu  
a pěstování zeleniny ve vysokých truhlících a čeká  
nás přírůstek zvířectva o slepice, malé kozy, králíky  
a možná i ovečku. V letošním prvním Zpravodaji  
vám přinášíme plno zajímavých zpráv, co se dělo,  
zároveň i představení zajímavých lidí spojených  
s našim domovem a v neposlední řadě i veselé fotky  
ze života v domově.*

*Hodně zdraví, štěstí a lásky přeje,  
Lukáš Drásta*

*P.S. Pokud máte přebytky květin a rostlin -  
přijímáme odkopy k vysazení v našich zahradách.*



**Lukáš Drásta**  
Ředitel společnosti Senlife

## Obsah

Klášterní cvrkot. ....	3
Reprezentujeme. ....	6
Ve zdravém těle – zdravý duch! ....	8
Foto oko! ....	10
Neposedné nohy – tipy na výlety. ....	11
Kvíz – známé filmy ....	12
SUDOKU ....	12



# Klášterní cvrkot



▲ **Nové obyvatelky Kláštera Mělník – kozy** (naš chlívek přivítal první obyvatelky – anglo-nubijské kozy).

▼ **Vánoční přání** malých Ježíšků potěšila naše klienty. Zdravíme všechny a rovněž posíláme díky do **MŠ Zvoneček Mělník a ZŠ Pšovka**.



▲ **Halloweenské dýně** nejen postrašily, ale i potěšily. Halloween je původně keltský lidový svátek. Název vznikl zkrácením anglického „All Hallows' Eve,“ tedy „Předvečer Všech svatých.“





▲ **Komu se nelení – tomu se zelení.**  
Pravidelně nás navštěvují žáci ze ZŠ Pšovka a vyrábí s námi plno krásných výrobků. Např. květinová aranžmá.

▼ **Tradiční práce v Pánském klubu**  
(šmirglování, natírání...)



▼ **Opakování je matka moudrosti...**  
trénink paměti a jiné kratochvíle.



▲ „Mít někde...mít svůj kout...“ jak zpívá Jitka Zelenková...





▲ **At' je léto nebo zima** - s přáteli je vždycky psina.

◀ Navštívilo nás třicet **čertíků a anđíků**, kteří rozezpívali rajský dvůr vánočními koledami. Děkujeme našim kamarádům ze **Základní školy Pšovka** za jejich milé překvapení, které vykouzlilo ne jeden úsměv.



▲ K poslechu i tanci nám zahráli pánové z **fagotového kvarteta Four Directions**. Hudební těleso, které rozdává úsměvy a roztančí nejedny nohy! Děkujeme za předvánoční pohlázení na duši a těšíme se na vás příště, pánové!

# Reprezentujeme

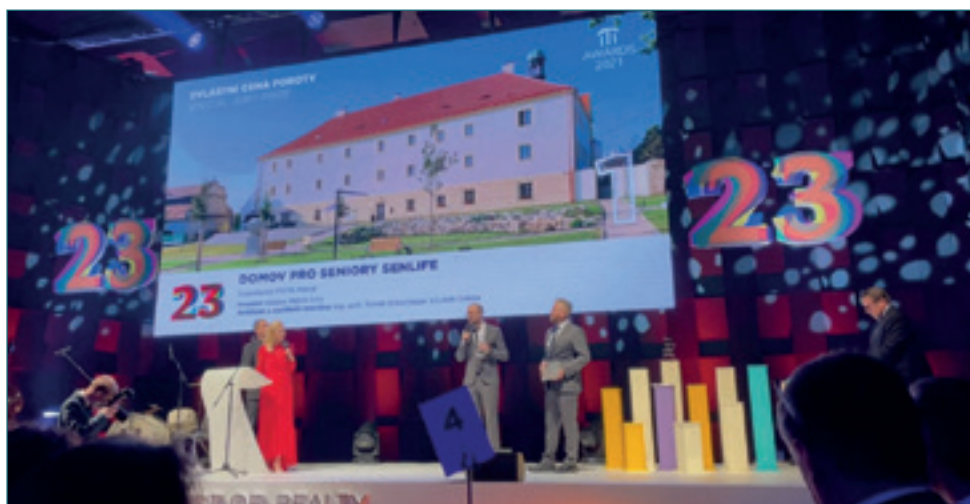
Dne 9. listopadu 2021 získal náš domov **zvláštní cenu poroty soutěže Best of Realty - Nejlepší z realit.** Porota v rámci 23. ročníku nominovala bezmála na pět desítek projektů, které se ucházely ve svých kategoriích o titul „Best of Realty – Nejlepší z realit 2021.“ Porota zvláště ocenila



**Best of Realty  
Nejlepší z realit**

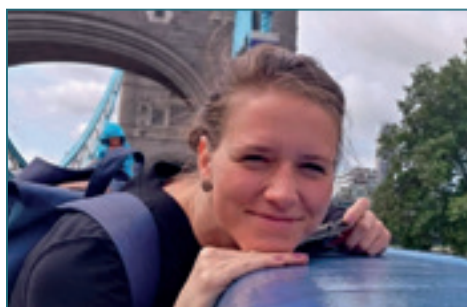
23<sup>rd</sup> edition  
23. ročník

nápad a možnosti využití potenciálu historických budov, kvalitu zpracování, využití moderních technologií zvyšujících kvalitu bydlení (např. speciální elektronické osvětlení dle circadiálního rytmu, které obnovuje biorytmus organismu, zlepšuje spánek a je prevencí proti depresím), ekologické a čisté provedení. Slavnostní večer a předání „realitních Oskarů“ proběhlo v pražském Foru Karlín.





Jsme rádi, že jsme mohli v našem domově přivítat zástupce **Nadačního fondu Ninin sen**. Nina tragicky zahynula v roce 2020. Rodina a přátelé na její počest založili nadaci zaměřující se na podporu kvality života seniorů, kterým se Nina za svého života hodně věnovala v rámci fyzioterapie. Velkou inspirací jim jsou dánské domovy pro seniory, do kterých zvou vybrané poskytovatele z České republiky. Naše myšlenka vtisknout opuštěným historickým budovám nový život se zástupcům nadace natolik zalíbila, že nás nominovali v listopadu 2021 na setkání odborníků do Dánska, kde byla možnost navštívit tamní zařízení a sdílet příklady dobré praxe. Výjezd organizovalo Velvyslanectví Dánského království. Přivezli jsme spoustu nových nápadů a inspirací.



# Ve zdravém těle – zdravý duch!

Dovolte nám, abychom vám v krátkosti představili služby Kláštera Senlife Mělník, které posilují nejen fyzickou schránku těla, ale významně přispívají i k duševní pohodě našich klientek a klientů. Mezi oblíbené služby patří fyzioterapie, hlasová dílna, duchovní péče a canisterapie.

**Fyzioterapeut** Bc. Lukáš Hrůša v roce 2021 úspěšně dokončil své studium v oboru fyzioterapie na Univerzitě Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem. Téhož roku nastoupil do domova Senlife v Mělníku.

Cílem fyzioterapie je dle Lukáše „celkové zlepšení zdravotního, psychického a funkčního stavu, snižování chronické distability, nácvik samostatnosti a soběstačnosti klientů dle jejich zdravotního stavu.“ Tento obor a práci si Lukáš vybral z toho důvodu, že od útlého věku měl pozitivní vztah k pohybu a rád pomáhal starším lidem. Lidé v pokročilém věku po úrazech potřebují každodenní rehabilitaci, která však v domovech pro seniory

většinou chybí. Lukáš je proto rád, že právě Senlife je jedním z domovů, kde se tato služba poskytuje a může zde naplno využít své získané dovednosti. „I nadále pokračuji ve svém vzdělávání formou specializovaných fyzioterapeutických kurzů“, dodává Lukáš na konec.

**Hlasová cvičení (zkr. hlasovka)**, která probíhají v Senlife pod vedením absolventky pražské DAMU, Katedry autorské tvorby a pedagogiky MgA. Barbory Drástové, patří do skupiny psychosomatických disciplín. Jsou součástí ranní rozcvičky, relaxačních cvičení i kognitivních tréninků a rehabilitací. Bára blíže popisuje náplň tréninků: „Společně





ve skupině s klienty ladíme tělo, hlas a mysl. Zaměřujeme se na dech a uvolněné napětí. Cvičení vedou k podpoře mentální a fyzické kondice, navíc hrou formou a jsou zakončeny hereckými cvičeními nebo zpěvem.“

Je nám ctí a radostí, že můžeme klientům nabízet rovněž kvalitní **duchovní péči**. Pánové Jacek Zyzak z římskokatolické církve z farnosti na Mělníku a Miroslav Erdinger, farář z českobratrské církve evangelické, k nám pravidelně přichází na mše svaté a bohoslužby. O to větší atmosféru mají naše setkávání v bezprostřední blízkosti kostela sv. Vavřince, navíc v bývalém augustiniánském klášteře. Jacek Zyzak byl přítomen při slavnostním otevření domova a jako nadšený motorkář každoročně žehná ostatním motorkářům k ohleduplnosti a opatrnosti na silnicích. Miroslav Erdinger se desítky let profesně věnuje oblasti sociálních služeb zaměřené na seniory, několik let dokonce působil jako ředitel jednoho domova pro seniory. Tímto oběma pánům děkujeme a těšíme se na další setkání a duchovní péči, která má v našem domově své důležité místo.



### **Petra Oswaldová a tlapy pejska Huga**

Do našeho domova pro seniory Senlife jsme pozvali v rámci aktivizačních činností také MgA. Petru Oswaldovou, Ph.D. Petra se zabývá cvičením dle Feldenkraisovy metody, kterou propojuje s canisterapií. Petra se s touto unikátní metodou zaměřuje na děti i dospělé s poruchami hybnosti, či se zvýšenou fyzickou výkonností aktivitou a na klienty ve vážných poúrazových stavech. Tuto metodu taktéž vyučuje na školách s pohybovou výchovou a v oborech fyzioterapie a ergoterapie.

Pokud by vás zajímala Petřina práce a metody, které využívá, neváhejte se podívat na její webové stránky [www.feldenkraisovametoda.cz](http://www.feldenkraisovametoda.cz).



# Foto oko!



# Neposedné nohy – tipy na výlety

V této nové rubrice vám přinášíme tipy na výlety. Tentokrát je to do Regionálního muzea Mělník, které sídlí v budově **bývalého kapucínského kláštera**, původně měšťanského domu pocházejícího z 2. poloviny 14. století na náměstí Míru v historickém centru města. V historickém interiéru se nachází stálá expozice muzea, jejíž hlavním tématem je **regionální historie, příroda a vinařství**. Druhá stálá expozice **Historických kočárků** se nachází v samostatné budově v Ostruhové ulici cca 100 metrů od hlavní budovy muzea a představuje návštěvníkům vývoj dětského kočárku v ČR od druhé poloviny 19. století do konce osmdesátých let 20. století.

**Adresa:** Regionální muzeum Mělník, nám. Míru 54, 276 01 Mělník.  
**Otevírací doba:**  
Otevřeno celoročně:  
úť - ne 9:00 - 12:00  
a 12:30 - 17:00.  
[www.muzeum-melnik.cz](http://www.muzeum-melnik.cz)



# Kvíz – známé filmy

Doplňte názvy českých a československých filmů

O princezně Jasněnce a létajícím .....

..... má panenku, .....

Jáchyme, hod' ho do .....

Limonádový .....

Ostře sledované .....

Vratné .....

Babí .....

Vesničko má .....

Lotrando a .....

Vyšší .....

## SUDOKU

5	3			7				
6			1	9	5			
	9	8					6	
8				6				3
4			8		3			1
7				2				6
	6					2	8	
			4	1	9			5
				8			7	9

Kontakt pro bližší informace o možnostech ubytování a služeb:  
Lukáš Drásta, 731 708 090, lukas.drasta@senlife.cz

### 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.