



Blahoutova 646 – 649,  
Pardubice, 530 12

Tel.: 466 262 345

E-mail:

[dubina@ssmpce.cz](mailto:dubina@ssmpce.cz)

### ČERVENEC 2023

V úterý 4. 7. 2023 odpoledne jsme si udělali krásnou procházku po okolí, nezapomněli jsme se zastavit v cukrárně, kde jsme ochutnali výbornou zmrzlinu.

Ve čtvrtek 6. 7. 2023 si senioři na oddělení A a B zpřijemnilí sváteční odpoledne společným posezením u kávy venku na zahradě.

V pátek 7. 7. 2023 proběhla individuální cavioterapie na oddělení D. Senioři měli z kontaktu s morčátkem velkou radost, byla to tak trochu „jiná“ návštěva.

V pátek 14. 7. 2023 proběhlo další ranní cvičení s dětmi z MŠ Safari, při kterém si naši senioři užili hodně radosti.





V **pátek 14. 7. 2023** se někteří zájemci sešli ve společenské místnosti na oddělení A a B, kde se **promítal krátký** studentský etnografický **film** s názvem **“Doba osamění”** slečny Adély Velebové, který dokumentuje období koronaviru v našem domově. Odpoledne si někteří senioři poseděli venku ve stínu, kde si společně povídali a trávili čas.

V **pondělí 17. 7. 2023** se dopoledne dámy na oddělení D pustily do dalších aktivizačních činností. Jarmarkem to totiž zdaleka neskončilo, o aktivizaci a kreativní tvoření je stále zájem. Odpoledne se konalo další promítání dokumentárního filmu **“Doba osamění”** na oddělení D.

V **úterý 18. 7. 2023** dopoledne přišla potěšit seniory na oddělení A a B individuálně na pokoj naše psí kamarádka. Někteří senioři se podívali do blízkého lesa, procházka ve stínu mezi stromy byla moc příjemná.

V **úterý 18. 7. 2023** odpoledne se senioři z celého domova, kteří projevíli zájem, sešli ve společenské místnosti na oddělení A, aby společně popili kávu, ale nejenom to! Hlavně si při živé hudbě zazpívali na dalším setkání, **na klubu seniorů**. Jelikož se dopoledne uskutečnilo v pardubickém krematoriu poslední rozloučení s panem Láďou, muzikantem, který nám vždy pravidelně a velmi rád hrál na bicí na klubu seniorů, na dalších různých akcích rád dělal dýdžeje a baviče, s láskou jsme si na něj vzpomněli a nechali si zahrát jeho oblíbené písně.

**Ve středu 19. 7. 2023** jsme si na oddělení D procvičili paměť a společně otestovali naše znalosti zábavnými kvízy.

**Ve čtvrtek 20. 7. 2023** dopoledne přijali senioři pozvání na **hudební vystoupení Martina Krulichy**, frontmana skupiny **Živá huba**, který nám zazpíval písničky od Waldemara Matušky, Jiřího Suchého a dalších interpretů.

V **neděli 23. 7. 2023** odpoledne senioři ochutnali ovocný koláč, který si sami připravili, nechyběla ani káva, společné posezení a povídání.



V pondělí 24. 7. 2023 odpoledne se senioři potkali s lektorkou jógy paní Janou Cucykovou, se kterou se vsedě protáhli a na závěr zrelaxovali.

V úterý 25. 7. 2023 si senioři z oddělení C ráno zacvičili v altánu na zahradě a odpoledne se v altánu sešli znovu, ale tentokrát při tvoření, kdy malovali společně na kamínky.



V úterý 25. 7. 2023 se sešli senioři z oddělení D na další aktivizaci a tvoření, během kterého si potrénovali jemnou motoriku a zároveň si popovídali.

Ve středu 26. 7. 2023 jsme odpoledně přivítali s velkým potěšením paní Pavlínu Votkeovou na skupinové muzikoterapii, při které jsme si nejenom zazpívali, ale také vyzkoušeli různé hudební nástroje a zahráli si do rytmu.

Ve čtvrtek 27. 7. 2023 se senioři z oddělení C sešli v altánu, aby si ráno nejenom zacvičili, ale také potrénovali paměť.



V pátek 28. 7. 2023 k nám dopoledne dorazila Mňamkára s nabídkou zajímavých příchutí kunětické zmrzliny, které nikdo nemohl odolat!



V pátek 28. 7. 2023 odpoledne se senioři sešli, aby si společně připravili klasický štrúdl. Štrúdl se moc povedl a ke kávičce s vaječným koňakem byl prostě skvělý!

V pondělí 31. 7. 2023 si senioři z oddělení C ráno zacvičili v altánu a odpoledne se vydali na procházku mimo domov.

## SRPEN 2023

Ve středu 2. 8. 2023 jsme přivítali v našem domově cestovatele pana Petra Horáka, se kterým jsme se společně vydali na cestu na Blízký východ, do Jordánska. Cestování bylo příjemné a pohodlné, velmi zajímavé a poutavé.

Ve čtvrtek 3. 8. 2023 měli možnost senioři, kteří projevíli zájem navštívit hudební pořad brněnského divadla Slunečnice s názvem "Recitál aneb to, co píše život sám". V recitále zpěvačky a zakladatelky divadelního souboru, Kristýny Šebkové, zazněly slavné písně od interpretek zvučných jmen, jež byly obklopeny autory světového formátu, např. od Judyty Čerovské, Hany Hegerové, Marty Kubišové, Edith Piaf.

## AKTIVIZACE SENIORŮ

Aktivizace je v našem domově v plném proudu – společné tvoření, cvičení a hraní, práce se dřevem, trénink paměti anebo poslech hudby všechny moc těší a zpříjemňuje pobyt v našem domově.



V **pátek 4. 8. 2023** se „zdravé“ vaření vydařilo, stihli jsme si i k ředkvičkám na mozeček připravit výborné domácí housičky, a navíc ještě rajčatový salát s vajíčkem a cibulí. Všichni se do příprav s radostí zapojili, stejně tak do následného ochutnávání.

Ve **čtvrtek 10. 8. 2023** si senioři zpřijemnilo **ranní cvičení** venku, v altánu. Někteří se odpoledne pustili do aktivizace, do tvoření krásných kamínků. Také nás přišla navštívit naše **psí kamarádka**, tentokrát na oddělení D si přišla pro pohlázení ke každému individuálně na pokoj. Odpoledne si senioři společně **upekli** výbornou ovocnou buchtičku, která byla ke kávě prostě jedinečná!

V **úterý 15. 8. 2023** odpolední klub přilákal hodně seniorů, společné setkání u živé muziky a kávy se setkal s úspěchem a pohodou.



Ve **čtvrtek 17. 8. 2023** jsme odpoledne strávili venku na zahradě, abychom přivítali králíky „závodníky“ a zjistili, co vlastně znamená sportovní disciplína **„KRÁLÍČÍ HOP“**. Dozvěděli jsme se, jakým způsobem lze králíky trénovat a v jakých disciplínách závodí. Nakonec nám i názorně předvedli, jak dokáží skákat přes překážky.



**V pátek 18. 8. 2023 odpoledne** se nám upečená pochoutka moc povedla! K slanému závinu s uzeným, cibulí a také zelíčkem nechybělo ani pivo na zapití.

**Ve čtvrtek 24. 8. 2023** nás tentokrát přišla navštívit psí kamarádka na oddělení C, individuálně na pokoj.

**V pátek 25. 8. 2023** dopoledne jsme se sešli ve společenské místnosti, kde se konal další pořad **Akademie třetího věku**. Tentokrát na téma **zábavné historie kriminalistiky**, která byla protkaná zajímavostmi. Pan Šika nám ukázal počátky policejních sborů, slavné kriminalisty a jejich největší úspěchy. Dozvěděli jsme se, kdo byl slavný londýnský „Jack rozparovač“. Putování kriminalistickou historií zakončila vzpomínka na slavného Čecha, který se pokusil prodat pražskou tramvajovou linku i samotný Karlštejn.

**V pondělí 28. 8. 2023** odpoledne se uskutečnila ve společenské místnosti další **lekce jógy**, kterou vedla lektorka paní Jana Cucyková v klidnějším tempu a vsedě, tak, abychom si protáhli naše tělo, a zároveň se dostali do psychické pohody.

**Ve čtvrtek 31. 8. 2023** dopoledne jsme na oddělení D přivítali fenku Goldie, která nám svojí přítomností zpříjemnila skoro celé dopoledne. Odpoledne se opět senioři na oddělení A a B setkali ve společenské místnosti, kde měli možnost nejenom si popovídat, ale také si něco vytvořit.



## ZÁŘÍ 2023

**V pátek 1. 9. 2023** proběhlo na oddělení D cvičení s dětmi z MŠ Safari, které bylo veselé a hravé!

**V úterý 5. 9. 2023** se odpolední setkání na klubu seniorů povedlo. Dobrá nálada, společné zpívání a poslech živé hudby.

**Ve středu 6. 9. 2023** se uskutečnila velmi příjemná procházka do nedalekého lesa, kterou si všichni moc užili. Odpoledne nakonec byl čas i na další aktivizační činnosti, trénink jemné motoriky a společnou tvořivost.



**Ve čtvrtek 7. 9. 2023** dopoledne přivítali senioři z oddělení A a B ve společenské místnosti čtyřnohou psí kamarádku, která nám svojí přítomností udělala radost a přinesla pocit pohody a uvolnění. Na oddělení C si zase senioři ráno zacvičili venku na zahradě, pod altánem. Přišla se s námi také pomazlit kočička, se kterou jsme si pohráli. Na oddělení D měli někteří senioři možnost pohladit si zase jiné zvířátko – morčátka Klér a Luku.

**V pátek 8. 9. 2023** se odpolední vaření a příprava skvělých langošů povedlo, k langošům jsme si dopřáli i malou skleničku piva.

**V úterý 12. 9. 2023** jsme si vyšli do lesa, měli jsme štěstí, našli jsme totiž i nějaké jedlé houby. Odpoledne jsme se sešli ve společenské místnosti na oddělení A a B, kde jsme trénovali jemnou motoriku a tvořili u společného povídání.

**Ve středu 13. 9. 2023** jsme si na pravidelném ranním cvičení příjemně protáhli s balóny.



Ve **středu 13. 9. 2023** odpoledne nás velice příjemně překvapilo **vystoupení** s chytrými mazlivými **papoušky** z různých kontinentů, kteří měli hodně natrénováno a byli velmi šikovní.

Ve **čtvrtek 14. 9. 2023** se konala další skupinová **muzikoterapie**, příležitost pro sdílení a společné radostné prožívání.

V **pátek 15. 9. 2023** dopoledne nás **pořad „Zábavná historie cestování“** zavedl do exotických krajín a představil nám řadu kuriózních dopravních prostředků. Měli jsme možnost zjistit, kdo stál u počátků moderního cestování a čím vším se v minulosti jezdilo, létalo a plulo. Pořad byl skutečným zážitkem a již se těšíme na další program v rámci **Akademie třetího věku**.

V **pátek 15. 9. 2023** odpoledne na pravidelném vaření jsme si upekli výborný švestkový koláč s drobenkou a švestkovým přelivem. Každý se do pečení zapojil, někdo přípravou těsta, mícháním, naléváním, krájením švestek, přípravou drobenky. Po jeho upečení jsme si na něm u kávy společně pochutnali a popovídali si.

V **úterý 19. 9. 2023** jsme se setkali na dalším pravidelném **klubu seniorů**, kde jsme si společně při živé hudbě zazpívali a potěšili se vzájemnou přítomností.

Ve **čtvrtek 21. 9. 2023** jsme přivítali na oddělení D jednu z našich psích kamarádek, která přišla nakouknout a potěšit seniory i individuálně přímo na pokoj. Někteří zájemci zase nadchla plánovaná návštěva **multikina CineStar**, kde zhlédli novou českou komedii „Ostrov“ s Jiřím Langmajerem a Janou Plodkovou v hlavních rolích.



V **pátek 22. 9. 2023** dopoledne se připojili k našemu pravidelnému cvičení malí cvičitelé a cvičitelky z MŠ Safari, které se konalo ve společenské místnosti na oddělení A a B. Někteří senioři se sešli v rámci **mezigeneračního prolínání** v Nemošicích, v Základní a Praktické škole Svítání o.p.s., kde jsme si popovídali s dětmi ze ZŠ Resslera a ze Svítání, a také se seniory z Dps U Kostelíčka. Nechyběla hudba, dobrá nálada, oheň a opékání špekáčků. Strávili jsme tak krásné dopoledne.

V **pondělí 25. 9. 2023** odpoledne jsme se s lektorkou **jógy** paní Cucykovou v klidném tempu a jemně protáhli vsedě, věnovali jsem se správnému dýchání a uvolnění.

V **úterý 26. 9. 2023** dopoledne se na skupinové **muzikoterapii** rozezněly nejenom perkusní nástroje, ale také triangl a ruční bubínek. Společně jsme si do rytmu zahráli a zazpívali.

Ve **středu 27. 9. 2023** se senioři zabavili tvořivou činností, jelikož se nám přiblížil podzim, připravili si na oddělení D krásnou a veselou podzimní výzdobu.

V **pátek 29. 9. 2023** dopoledne jsme přivítali po nějaké době v našem domově pana **Pavla Justicha**, který si pro nás připravil další zajímavé **hudební vystoupení**, během kterého dokázal všem zvednout náladu a svojí hudbou nás rozveselit.



**SKRÝVAČKY**

**Hledejte ve větách ukryté názvy OVOCE.** (např. Dnešní prohru škaredě prožíval.)

Narozený klokan Anastík je k vidění v pražské zoo. \_\_\_\_\_

Dohru škytavka žádnou neměla. \_\_\_\_\_

Kája ho dala do domečku. \_\_\_\_\_

Koumali nad tím dlouho. \_\_\_\_\_

Derviš někoho může vyděsit. \_\_\_\_\_

V řece je rybí zátoka. \_\_\_\_\_

Má velký cit, roní často slzy. \_\_\_\_\_

Tygr epidemii vztekliny nechytil. \_\_\_\_\_

Pohroz Nymburku, že vyhrajeme!. \_\_\_\_\_

Byl chudý jako kostelní myš. \_\_\_\_\_

Zítra pojedeme lounskou krajinou. \_\_\_\_\_

Panáček jako talisman golfového turnaje. \_\_\_\_\_

Sněžná rolba nánosy sněhu už odhrnula. \_\_\_\_\_

**Hovorové výrazy přepište do obecné podoby českého jazyka. (např. BICHLE – velká, tlustá kniha)**

1) mít v práci **áčko** \_\_\_\_\_

2) bydlí ve **věžáku** \_\_\_\_\_

3) nic rozumného, jen **ptákoviny** \_\_\_\_\_

4) dělat **kravál** \_\_\_\_\_

5) nedat nikomu **ani ň** \_\_\_\_\_

6) mám toho **plné kecky** \_\_\_\_\_

7) držet někomu **flek** \_\_\_\_\_

8) je to dobrý **ajťák** \_\_\_\_\_

9) opravdu je **pracant** \_\_\_\_\_

10) dát si **frťana** \_\_\_\_\_

11) on je takový **tunťa** \_\_\_\_\_

12) dostat za něco **metál** \_\_\_\_\_

13) dostat **na frak** \_\_\_\_\_

14) je to **šumafuk** \_\_\_\_\_

15) mít **utrum** \_\_\_\_\_

16) sedět pohodlně **v ušáku** \_\_\_\_\_

17) a je **vymalováno** \_\_\_\_\_

18) mít **šmrnc** \_\_\_\_\_

**Změňte ve slově (na jakékoliv pozici) jedno písmeno tak, aby vzniklo slovo nové.**  
(např. SLOVA/SLOKA)

KŮŇ \_\_\_\_\_

HRÁŠEK \_\_\_\_\_

KLÍČEK \_\_\_\_\_

POKLAD \_\_\_\_\_

VESLA \_\_\_\_\_

HRNEK \_\_\_\_\_

TANEC \_\_\_\_\_

MŘÍŽ \_\_\_\_\_

LASIČKA \_\_\_\_\_

NÁKUP \_\_\_\_\_

MOŘE \_\_\_\_\_

BROUSEK \_\_\_\_\_

LEDEN \_\_\_\_\_

PLAVIDLO \_\_\_\_\_

VČELA \_\_\_\_\_

KLENBA \_\_\_\_\_



Přijde v Praze blondýna do banky a nechá se uvést k úředníkovi ohledně půjčky. Prý cestuje obchodně do Ameriky a potřebuje si na 2 týdny půjčit 1000 korun. Úředník na to, že banka potřebuje nějakou záruku, takže blondýnka mu nechá klíčky od nového BMW. Auto bylo zaparkované u chodníku, měla od něj doklady, vše bylo v pořádku. Banka tedy souhlasí, že vezme auto jako záruku půjčky. Prezident banky a všichni úředníci se potom od srdce zasmáli blondýnce, která dá bavorák za 2,5 milionu korun jako záruku na půjčku 1000 korun. Jeden zaměstnanec auto odvezl a zaparkoval v garážích banky. Po dvou týdnech se blondýna objeví, zaplatí 1000 korun a k tomu 17,41 korun jako úrok. A úředník na to: "Slečno, jsme velmi rádi, že jsme s Vámi uzavřeli obchod a že všechno tak hladce proběhlo, ale i tak nám to vrtá hlavou. Když máte na bavoráka, tak si snad nepotřebujete půjčit 1000 korun?" "To ne, ale kde bych v Praze zaparkovala auto na 14 dní za 17,-Kč?!"

### Finančák a zvířátka v lese

Do lesa zavítá Finanční úřad a mezi zvířátka zavládne panika. Šnek i s celou rodinou utíká z lesa. Potká ho čáp a ptá se: "Kam běžíš šneku?"



„Ale, do lesa přijel finančák vybírat daně a teď – já mám barák, moje stará má barák, všechny děti mají barák, no to bych se nedopltil!“

Čáp se zamyslí a začne taky utíkat. A narazí na medvěda.  
"Kam běžíš čápe?"

„Ale, do lesa přijel finančák vybírat daně a vem si - já si žiju na vysoký noze, moje stará si žije na vysoký noze, všechny děti si žijou na vysoký noze, no to bych se nedopltil!“

Medvěd se zamyslí, začne taky utíkat a škobrtne o krtka.  
"Kam se valíš medvěde??"

"Ale, do lesa přijel finančák vybírat daně a teď – já mám kožich, moje stará má taky kožich, naše děti mají všichni taky kožich, no to bych se nedopltil." Krtěk se zamyslí a rychle se taky hrabe z lesa pryč. Vyhrabe se až v ZOO přímo v kleci paviánů. Starej pavián na něj kouká a ptá se:  
"Co tady děláš krtku?"

„Ale, do lesa přijel finančák vybírat daně a teď – já mám nahrabáno, stará má nahrabáno, děti ty mají taky nahrabáno, no to bych se nedopltil!“

Pavián na to:

"Krtku, co blbneš. Podívej se na mě - já mám holou prdel, stará má holou prdel, naše děti mají taky holou prdel a stejně nás všechny zavřeli!"

## INFORMACE Z DOMOVA

- ❖ V říjnu začnou stavební úpravy chodníků na zahradě kolem budovy D, do konce listopadu by měly být práce zakončeny, stejně tak výstavba **nového altánu** pro uživatele na oddělení D. Dva měsíce tedy nebude ze stavebních a bezpečnostních důvodů cesta od kapličky (odd. C) až na konec budovy D zpřístupněna.
- ❖ V srpnu byla ukončena rekonstrukce pokojů na oddělení C a nové stavební práce započaly v září na odd. D, kde bude probíhat další rekonstrukce nejspíše do konce roku 2023. Děkujeme všem za pochopení a trpělivost. Snad již jsou nejhorší "bourací" práce za námi, hluku a prašnosti již bude méně.
- ❖ V následujících měsících se těšíme na přípravu na plánovaný **vánoční jarmark**, který se uskuteční ve středu **dne 22. 11. 2023** a na který bychom rádi všechny srdečně pozvali. Bude nás čekat zajímavý kulturní program, prodej výrobků našich seniorů a malé občerstvení.

DOMOV PRO SENIORY DUBINA PARDUBICE

VÁS SRDEČNĚ ZVE NA

**VÁNOČNÍ JARMARK**

ve středu dne 22. 11. 2023  
od 10:00 do 16:00 hodin

Těšit se můžete na kouzelnou vánoční atmosféru,  
doprovodný program, na prodej výrobků našich seniorů  
nebo také na vánoční cukroví a punč.

Přijďte si s námi užít vánoční pohodu!

Blahoutova 646  
Budova A, společenská místnost

