

Poděkování domova pro seniory Kaplice

Mgr. Vladimíra Holczerová

Události posledních týdnů spojené s celosvětovou pandemií koronaviru prověřují nejen materiální připravenost našeho státu na tuto nečekanou situaci, ale i stav celé naší společnosti a vzájemných mezilidských vztahů. Nacházíme se v čase obrovské zátěže jak na společenský a řídicí systém této republiky, tak na jednotlivce a jejich hodnotový systém. V krizových situacích se zpravidla ukazuje pravá tvář jednotlivých charakterů.

Touto cestou bychom proto rádi poděkovali kolektivu pedagogů ze Střední odborné školy strojní a elektrotechnické ve Velešíně. Jejich nezištná pomoc k nám přišla právě v oněch těžkých chvílích, kdy naše síly i finanční prostředky cílené k boji se současnou situací jsou velmi vypjaté a každý náš krok musí být pečlivě zvažován. Iniciativa pedagogů Ing. Lenky Šípové, Ing. Miloše Vlasáka a pana ředitele Ing. Bc. Milana Timka nás velmi překvapila a dojala. Vážíme si toho, že si v rámci regionu vybrali právě náš Domov pro seniory Kaplice a prostřednictvím cca 30 dárců získali neuvěřitelnou částku 40.000 Kč! Můžete být na kantory ve Vašem městě opravdu pyšní, neboť i v době, kdy oni sami nemohou předávat své učitelské poslání svým studentům, nechtěli jen nečinně přihlížet, ale rozhodli se pomáhat na

jiných místech. Tímto šlechetným gestem prokázali, že mají srdce na pravém místě a my za to děkujeme.

S mnoha okolními městy nás pojí dlouholetá spolupráce. Seniorům poskytujeme naši služby

a těší nás, že o pobyt v našem zařízení je velký zájem. Setkáváme se při různých společenských akcích

a spolupracujeme i v oblasti kulturních aktivit. Naše podněty se setkávají s kladnou odezvou a podáním pomocné ruky. Nejinak tomu bylo i v těchto náročných chvílích, kdy v boji o zdraví nás všech, a seniorů především, hledáme rychlou a účinnou cestu k nejrůznějším ochranným opatřením chránícím zejména ty nejkřehčí z nás. Na místě je proto poděkovat také zaměstnancům KIC Velešín, jmenovitě zejména paní Haně Růžičkové, která pohotově reagovala na naši výzvu a pomoc přišla obratem.

Děkujeme všem výše uvedeným osobám a institucím, bez jejich invence by tento skutek nevznikl. Velký dík patří i dalším jednotlivcům z řad veřejnosti, příznivcům a přátel Domova pro seniory Kaplice, kterým není lhostejná současná situace. Stále k nám přicházejí nové nabídky pomoci, ať v podobě finančního daru či konkrétních pomůcek, které s jistotou najdou své uplatnění v první linii. Jejich počín je pro nás důkazem, že svět je stále ještě v určité rovnováze.

Výživa seniorů

Mgr. Tereza Slováková

Mohlo by se zdát, že na výživě v pokročilém věku již příliš nezáleží. Však „ať si babička dá“ nebo „dědeček už prostě tolik jídla nepotřebuje“. Je tomu právě naopak. Pokud má babička diabetes (cukrovku), tak jí výtečným větrníkem s kakaem v cukrárně rozhodně neprospějeme, a pokud nám dědoušek zapomíná na jídlo a horko těžko do něj dostaneme oběd ze školní jídelny, též mu to na zdraví nepřidá. Stáří je spojeno s mnoha rizikovými faktory malnutrice, tedy špatného stavu výživy. Patří mezi ně například zvýšený výskyt nemocí, včetně těch chronických. Organismus je tedy více namáhán a vyčerpáván. Dále je stáří spojeno s úbytkem svalové hmoty, zhoršeným stavem chrupu, sníženou schopností plánování a nakupování stravy, zhoršenou funkcí smyslových orgánů, zapomínáním. Shrnutí podtrženo, strava seniora bývá často velmi jednotvárná, nutričně neplnhodnotná a nedostačující. Špatná výživa přináší zhoršení celkového stavu organismu, urychluje progresy nemocí a zvyšuje celkové riziko úmrtí. Proto je třeba stav výživy seniora pečlivě sledovat a zamezit sníženému příjmu potravy i snížení její pestrosti. Dále je třeba sledovat pitný režim. Seniori mají sníženou schopnost vnímání pocitu žízně, to ale neznamená, že by měli menší potřebu tekutin. I oni potřebují minimálně 1,5 l tekutin za den, samozřejmě s přihlédnutím na teplotu

okolí a tělesnou aktivitu. Přínosem je také povzbuzení seniora k pohybu. Pravidelná pohybová aktivita zpomaluje ztrátu svalové hmoty, zlepšuje vápníkový metabolismus a pozitivně působí na psychický stav. Základem výživy by měla být minimálně tři plnohodnotná jídla za den. Ta by tedy měla obsahovat jak zdroj sacharidů a tuku, tak především zdroj bílkovin (maso, mléko, luštěniny, vejce). A ještě jednu poznámku si neodpustím. Cukrovka je velmi vážné ač běžné onemocnění a je důležité nepodceňovat její dopady na organismus a snažit se o co nejlepší kompenzaci. Proto je vhodné seniorům přinášet při návštěvě nutričně hodnotnou stravu, namísto různých sladkostí a delikates. Ani „dia“ sušenky nejsou povětšinou nejlepší dar. Bývají plné nezdravých tuků a dochucovadel. Lépe uděláme, pokud doneseme ovoce, mléčný výrobek, ideálně neochucený, uvaříme večeři nebo prostě vezmeme našeho dědečka či babičku do restaurace na oběd a ještě to spojíme s příjemnou procházkou. Na závěr bych ráda povzbudila k zájmu o stravování seniorů, sledování jejich jídelníčku a snahu udržet stav výživy v optimálním rozmezí nebo lépe v mezi mírné nadváhy než podvyživené. Obezita patří ale též k velkým strašákům a pohromám pro celkový stav organismu. O tomto velkém tématu ale třeba někdy samostatně. Zajímejme se, ptejme se, mluvmě. Oni o nás také kdysi pečovali s láskou a pečlivostí.

Obyčejný plakát

Mgr. Ferdinand Jiskra

Obyčejný jen do chvíle uvědomění si skryté historie Kaplice v něm. Zaujme již vystupující soubor Tělocvičné jednoty Sokola. Ano, již 2 roky po konci 2. sv. války město žije vlastní kulturou. Dále pak místo konání. Pro nejen současníky se jedná o bývalou sokolovnu v prostoru dnešního kina.

Roztomilé je upozornění na vyhřívávaný prostor. To nejzajímavější skrývají jména. Režisér Jan Komenda je známý žijící heligonkář. Divadelníky Crkvu, Koblihu a Sysla je potřebné doplnit manželi Josefem a Jarmilou Mrzenovými, Janem Machem aj., jejichž někteří potomci jsou Kapličáci již ve třetí a čtvrté generaci. No, není to paráda!

Za plakát patří poděkování p. Milanu Faltusovi a za informace starousedlíkovi Karlu Mrzenovi.



Poděkování

Charita Kaplice

Děkujeme 1TELCE, Městu Kaplice a Sboru dobrovolných hasičů Velešín za pomoc v době nouzového stavu.

1TELKA darovala naší organizaci 10 litrů dezinfekce a zajistila možnost nákupu dalších deseti litrů. Město Kaplice nám věnovalo 5 litrů dezinfekčního gelu a 5 ks příručích dezinfekčních gelů do služebních vozidel pečovatelské služby. Sbor dobrovolných hasičů Velešín zdarma předal našim pečovatelkám 6 ks ochranných štítů.

Velmi si Vašich darů a vzájemné spolupráce vážíme.