

# Domov sociálních služeb Chotělice

Vážení čtenáři,

rádi bychom Vás informovali o aktivitách a Domově sociálních služeb Chotělice, děkujeme za podporu, kterou poskytují instituce jako obecní úřad, místní obchod s potravinami, pošta, škola, Sbor dobrovolných hasičů... Za vší vstřícností, pochopením však vždy stojí konkrétní lidé, jejichž ochota ke spolupráci umožňuje našim klientům zapojit se do většinové společnosti. Děkujeme za pozvání na různé společenské a kulturní akce, kdy je možné trávit společný čas.

## Vánoční čas

Při předvánočních přípravách jsme se věnovali pečení perníčků, zdobení pokojů a společných prostor, tvoření adventních věnců a výrobků z jednoduchých materiálů, přes zpívání koled, nakupování drobných dáreků pro své kamarády či rodinné příslušníky až po tříkrálové zakončení. Ráda bych poděkovala touto formou i pracovníkům místní kuchyně, kteří celé vánoční období dokázali udržet slavnostní atmosféru díky výborné tradiční tabuli. Štědrý večer jsme spolu s klienty strávili u vánočního stromu, s dárky, koledami a bramborovým salátem. Velmi příjemné bylo setkání při silvestrovské kavárničce, kdy klienti, kteří zůstávají v zařízení si připravili drobné pohoštění. Pravidelným tříkrálovým průvodem jsme potěšili všechny milovníky tradic, protože naši tři klienti v podobě králů, zpívali a křídou popřáli dobrý rok.

## Zastaveníčko v Praze

Mrazivý únorový měsíc, byť je nejkratší, naši klienti si užili zážitků dosyta. S velkou podporou pracovníků bylo možné uspořádat výlet do Prahy, konkrétně do Národního muzea, na Václavské a Staroměstské náměstí. Vyráželo se brzy ráno vlakovým spojem, což samo o sobě bývá velkou zkušeností pro klienty, co se týče orientace v neznámém prostředí, nácviku sociálních dovedností od koupě jízdenky, přes pohyb na nádraží, vnímání informací, které jsou všude kolem, až po samotné cestování a vhodné chování a komunikace se spolucestujícími. S příjemným přijetím jsme se setkali v Národním muzeu, kde se nás ujal personál a velmi jednoduše nás seznámil s probíhajícími expozicemi. Ne vše bylo možné projít, ale nejvíce zaujaly výstavy, které umožňovaly tzv. procházku politickými a kulturními aspekty dějin a pak také kultovní plejtvák myšok, s jehož příběhem jsme se seznámili on-line formou ještě před odjezdem. Cestou nazpátky se klienti občerstvili v jedné z restaurací, zhlédli v celou

hodinu tradiční postavičky na orloji a chystali se na cestu domů.

## Jóga nás baví

Vášeň pro cvičení jógy naši klienti objevili již minulý rok. Za milé, profesionální a vstřícné vedení a zasvěcování do jednotlivých cvičebních prvků děkujeme p. Janě Ornstové, která se věnuje klientům v DDM Nový Bydžov. Při prvním setkání p. Ornstové prohlásila: „jógu může praktikovat každý..“. Naši klienti se o tom přesvědčují pravidelně každý týden a mě zajímalo podrobnější nastínění událostí, tak jsem p. Ornstové položila několik otázek o probíhajících lekcích.

Úplné začátky popisuje slovy: „nejdříve jsme začínali s jednoduchými prvky - kroužení rameny, krčení a napínání paží v sedu, motýlek. Takové cvičení posiluje svaly paží, prokrvívá ramenní klouby, uvolňuje a prokrvívá kyčelní klouby. Pozice kočky patří mezi klienty k oblíbeným a ta zase uvolňuje svaly kolem páteře, páteř se tak stává ohebnější a pružnější. Simulujeme šlapání na kole, kdy je oblíbená jízda z kopce - to nohy odpočívají a nic nemusí dělat. Pozice kobry nebo syčícího hada působí jako prevence proti výhřezu meziobratlových plotének, pomáhá proti zácpě harmonizuje funkci ledvin“. Obecně mám ráda, když je možné, aby se příjemné spojilo s užitečným, a to se děje při dojíždění na kurzy jógy, kdy se poji přínos pro vlastní zdraví klientů, ale i sociální a psychický význam. Jakým způsobem klienti postupují a zkvalitňují svoje cvičení a jednotlivé pozice popisuje p. Ornstová takto: „za několik měsíců, co s klienty pracuji, znají značné množství pozic a toho využívám při různých hrách, kdy si mají vzpomenout a zacvičit právě vyslovenou pozici. Je krásné pozorovat, jak mají chuť soutěžit a zároveň se vzájemně povzbuzují, když si některý nedokáže hned příslušnou pozici vybavit. Překvapilo mě, když jeden z klientů chtěl ukázat stoj na hlavě a pak si ho chtěl sám zacvičit a vyzkoušet. To jsou chvíle, kdy musím takové nadšení obdivovat“.

Zeptala jsem se ovšem, zda-li se setkala i s nějakými těžkostmi či překážkami? „Když jsou klienti unaveni a potřebují odpočinek, zařazuji relaxace s různými nástroji - tibetské mísy, handpan - bubínek štěstí, zvonkohru koshi, deštnou hůl. Příjemné pro klienty bylo, když si mohli bubínek štěstí položit na tělo a nechat na sebe působit vibrace zvuku“. K dalším technikám relaxace uvádí: „k procitování dechu používáme malé plyšové hračky, které mají klienti položené na břiše a "pohupují" jimi v rytmu dechu. Tím prohlubují

dech, což ovlivňuje kapacitu jejich plic, funkci bránice a podporuje pružnost páteře. Plyšové hračky využívám i na rozlišení levé/ pravé ruky. Na závěr lekce recitujeme mantru "OM", a to si již všichni sednou do zkrříženého sedu a jako opravdoví jogíni tuto mantru zazpívají". Velmi si vážím spolupráce s p. Ornstovou a pokud vás povídání o cvičení jógy zaujalo, přijďte to také zkusit.



### Velikonoční tradice

Jarní období jsme si velice užili, nejen že nám velmi brzy přálo slunečné počasí, ale letos i zdraví. Velikonoční svátky i dobu před nimi jsme strávili návštěvou Hrádku u Nechanic, kde jsme navštívili výstavní prostory v tamní kuchyni a obdivovali překrásnou výzdobu z časů minulých i současných. Tam jsme také dostali chuť a inspiraci na zkoušení dekoračních technik s našimi klienty. Nechybělo tedy barvení vajec v cibulovém provedení, pečení velikonočních perníčků, pletení pomlázek, ve kterých je přeborníkem p. Mírek Černý. V dubnu také oslavil kulaté narozeniny p. Standa Tomášek, pro kterého pracovníci a rodina připravili oslavu se vším všudy. Standa si užil dort, a bohaté pohoštění, tanec s rodinou i pracovníky. Nezbývá

než si přát, aby dobrá nálada a hlavně zdraví, vydrželo co nejdéle.

### Májová zábava

Květen patří k oblíbeným měsícům zejména proto, že pokud okolnosti dovolí, míváme Májovou zábavu, na kterou vždy zveme kamarády z okolních zařízení. Možnosti vídat se s vrstevníky vyžadují vždy složitější plánování, kdežto v tento čas se mohou klienti spolu pobavit, zatančit a zazpívat si s kapelou dosyta. Stále se také stává, že sourozenci bydlí každý v jiném domově, tak potom, když se mohou navštívit, je to velká radost. V májově vyzdobeném sále tělocvičny se nakonec sešlo kolem stovky klientů, byli pohoštěni tradičně kávou, zákuskem a řízkem, aby tělo bylo posílněno, při výdeji energie na tanec. S ohledem na genderovou vyváženost bychom také naplnily tabulky, protože naše zařízení tak, jako v současnou dobu většina, umožňuje bydlení jak pro muže, tak pro ženy. Taneční páry tedy mohly uplatnit i taneční kroky nabyté v zimních tanečních kurzech. Děkujeme všem hostům za výbornou atmosféru.

*Kateřina Verřlová*

