

Vážení přátelé,

ráda bych Vás pozvala na **Letní slavnost**, která se bude **konat 25.června 2018 v našem parčíku**. Bude pro Vás připraveno občerstvení, živá hudba a několik krátkých vystoupení, vše zdarma. Náš parčík není velký (plánujeme místa **pro 60 uživatelů**), takže se přihlaste co nejdříve, abyste měli místo zaručené. Vzhledem k tomu, že se akce koná venku, je úspěch akce ovlivněn i počasím. Snad nám bude přát a nebude pršet, nebude zima, ale ani velké horko.

3.července 2018 se bude konat další pravidelné **Setkání uživatelů s vedením domova. Od 8:30 hodin bude pro Orlickou 3 a od 10:00 hodin pro Orlickou 1**. Pozvánku s programem na toto setkání naleznete v nejbližších dnech na nástěnkách a na vývěsce ve výtahu.

Nezapomeňte, že v období **od 17.6. (kolem 20:00 hod.) do 22.6. je plánována odstávka tepla a teplé vody**. Počítejte tedy s tím, že v tomto období nepoteče teplá voda.

Pro naše uživatele, kteří se již z důvodu zhoršeného zdravotního stavu nemohou samostatně vydat na výlet, **plánujeme několik krátkých výletů po městě a okolí Ústí nad Labem**. O termínech a trase výletu Vás budeme včas informovat.

Nezapomínejte v horkých dnech na dostatečný příjem tekutin. Ve starším věku se snižuje pocit žízně a nedostatek tekutin je zatěžkávací zkouškou pro krevní oběh. Smysl má vypít denně dva až tři litry. Ideální je minerální voda, naředěné ovocné šťávy. Vhodnější je pít vlažné tekutiny. Lidé s onemocněním srdce, ledvin a jater by však příliš nadměrné množství tekutin pít neměli. Kdo má problémy se srdíčkem by se měl raději zdržovat doma, zvláště v době největších veder. Dobré je nosit světlé oblečení, které není těsné, ale volnější. Tak se mezi tělem a látkou vytváří osvěžující proud vzduchu.

Přeji Vám hodně příjemných slunečných dnů, bez velkých veder a těším se na setkání s Vámi na naší Letní slavnosti.

Jarmila Nováková, ředitelka DS a AD Orlická

**KONDIČNÍ CVIČENÍ****O1:**

Každé pondělí
od 9:00 hod.
na O1, 12. patro

KONDIČNÍ CVIČENÍ**O3:**

Každý čtvrtek
od 9:00 hod.
na O3, 1. patro

TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI:

Každé úterý
od 9:00 hod.
na O3, 1. p. jídelna

**ZPÍVÁME SI PRO
RADOST:**

Každé úterý
od 13:30 hod.
O1, 12. p.

TANEČKY:

Každou středu
od 10:00 hod
na O1, 12. p.

DÍLNA:

Každou středu
od 13:00 hod.
na O3, 1. p.

SPOLEČENSKÉ HRY:

Každý pátek
od 9:00 h
na O3, 1. p. - jídelna

ŠIPKY:

14.6. od 13:30 hod
na O1, 12. p.

Oslava Dne matek v DS Orlická se.

Ve středu 9.5. v odpoledních hodinách se sešly „v hojném počtu“ matky z řad našich uživatelk, aby společně oslavily svůj svátek.

Za kolektiv pracovníků DS Orlická popřála uživatelkám v naší klubovně paní ředitelka a po té všechny potěšilo krásné vystoupení dětiček z MŠ Stříbrnická. Děti nám předvedly vše, co se ve školce naučily, básničky, písničky a říkadla s pohybem. Po té rozdaly některým zúčastněným papírové kytičky. Každá zúčastněná seniorka dostala sladký dárek. Kdo měl zájem mohl i dál posedět v naší provizorní „kavárničce“ a slavit i se sklenkou dobrého vína.



INFORMACE:

REVIZE ELEKTROSPOTŘEBIČŮ BUDOU PROBÍHAT OD 15.6. DO 15.7. 2018 (revizni technik navštíví každého klienta v jeho pokoji, není nutné se vázat časem, zaplacení za revizi je přímo reviznímu t. na stvrzenku, karty spotřebiču bude mít u sebe)

17.6. od 20 hodin do 22.6. do 24 hodin bude pravidelná odstávka teplé vody

Letní slavnost se bude letos konat 25.6. od 14 hodin venku v našem parku, již tradičně nám bude hrát Mikeš Band a nebude chybět ani občerstvení a malé vystoupení.

ŠŮLE:

18.6. od 13:30 hod
na O1, 12. p.

KAVÁRNA:

4.6. od 13:30 hod
na O1, 12. p.

BINGO:

8.6. a 22.6.
od 10:00 hod
na O1, 12. p

KUŽELKY:

7.6. od 13:30 hod
na O1, 12. p.

KULIČKY:

11.6. od 13,30 hod.
na O1, 12. p.

KOŠÍKOVÁ:

21.6. od 13,30 hod.
na O1, 12.p.

DOBRÁ TREFA:

----- od 13,30 hod
na O1, 12. p.

BOHOSLUŽBA:

Každý třetí pátek v
měsíci od 16:00 hod
na O1, 12. p.,
v meditační místnosti

POSLECH HUDBY:

15.6. od 9 hod.
na O1, ve 12. p.

RELAXACE:

každý čtvrtek od 9,30
hod. na O3, 1. p.

PEDIKÚRA:

- O1 a O3 dopoledne
- dle objednávek na
vrátnicích

Prodej cukrovinek:

28.6. od 14 hod. na
O1, ve 3.p. v jídelně

Prodej oděvů, obuvi:

od 14 hod. na O1,
ve 3.p. v jídelně

