

## Vážení obyvatelé našeho domova,

zdá se, že měsíc srpen bude ve znamení vysokých venkovních teplot. Budova je již velmi vyhřátá, vzduch v pokojích necirkuluje, je dusno, nedýchatelno, všichni se potíme, i když se nepohybujeme. Bohužel, musíme být stateční, a tato vedra přečkat. Nic jiného nám stejně nezbyvá. Nesmíme podceňovat dostatek tekutin, naše pečovatelky a sestřičky Vám to určitě stále připomínají a Vám méně pohyblivým je i velmi často podávají. Během dne si nechte chvilku i otevřené dveře na chodbu, aby se Vám pokoj trochu vyvětral.

29. 8. nás čekají Sportovní hry, na které se všichni těšíme. Snad již v této době bude trochu příjemněji, abychom ta soutěžní klání venku vydrželi. Pokud jste se ještě nepřihlásili, můžete se ještě zastavit u sociálních pracovníků.

Informuji Vás, že jsem odeslala výpověď firmě, která v budově Orlická 3 provozuje automat na kávu. Automat by si měli odvézt do 31.8. Hned poté zde bude nainstalován automat od stejné firmy, jako na Orlické 1, který funguje bez problémů, i káva je chutná.

Přeji Vám, ať tato úmorná vedra přečkáte ve zdraví a nepaměňte, že pokud máte nějaké dotazy, připomínky, stížnosti můžete za mnou přijít nebo i zatelefonovat, ráda Vám vše vysvětlím.

Jarmila Nováková, ředitelka DS a AD Orlická

**Srdečně Vás zveme na:**  
**„15. Sportovní hry seniorů“**  
**29. 8. 2018 od 14:00 hod**  
v parčíku a před DS 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 O1, 12. p.

### **ZPÍVÁME SI PRO**

#### **RADOST:**

Každé úterý  
od 13:30 hod.

na 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:**

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

### **PLECHOVKY:**

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

## Nové aktivity v DS od září 2018

Především proto, aby se našich aktivit mohli zúčastňovat i uživatelé, kteří jsou již méně pohybliví, zařadíme do programu aktivit od září některé další aktivity. Plánujeme, že kroužek ručních prací, v menším provedení, bude probíhat 1x týdně i v budově Orlická 1 v meditační místnosti. Za příznivého počasí se budou konat i 1x týdně různé hry před budovou Orlická 1, či Orlická 3. Dále zařadíme cvičení pod dohledem ergoterapeutky a ergoterapeutickou dílnu. Chystáme na začátek září turnaj v žolíkách pro náš i ostatní domovy pro seniory a pro naše uživatele různé turnaje např. ve hře „Člověče nezlob se!“ Dle potřeby doprovodí, nebo dovezou na aktivitu uživatele pečovatelské a aktivizační pracovníce. Pokud budete mít zájem se aktivitu, hry či turnaje zúčastnit a nemůžete se sami dostavit, sdělte Vaše přání pečovatelské, svému klíčovému pracovníkovi, sociální pracovníci, nebo třeba i zdravotní sestře a ona vzkaz vyřídí.



### VÝTVARNÝ KLUB:

**Od září** bude v meditační místnosti každé úterý od 14 do 15 hodin **nový výtvarný klub pro zájemce**, kteří se nezvládnou zúčastnit dílniček na O3. jedná se o jednoduché výtvarné techniky pro každého. Zábava nebude chybět.

Od září se budou **nově před budovou O1 hrát jednou týdně různé hry**. ( v případě potřeby, je možné klienta doprovodit )

### Srpnové pranostiky:

Na svatého Vavřince oříšky jdou do věnce.  
Přinese-li déšť svatá Helena, bývá otava dlouho zelená.  
Má-li Filip hromy v průvodu, značí to brzký déšť a úrodu.

**INFORMACE: Dne 29.8. 2018 o 14 hodin se budou konat sportovní hry pro seniory ( hraní her v týmech, vstupné 50,- Kč na občerstvení, hudba bude reprodukována )**

### ŠŮLE:

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

### KAVÁRNA:

pondělí 13.8. a 27.8.  
od 13:30 hod  
na O1, 12. p.

### BINGO:

pátek 10.8. a 24.8.  
od 9:00 hod  
na O1, 12. p

### KLOBOUKY:

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

### KULIČKY:

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

### KOŠÍKOVÁ:

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

### DOBŘÁ TREFA:

9.8. 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:

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

### Prodej oděvů, obuvi:

od 14 hod. na O1,  
ve 3.p. v jídelně

