



## Vážení obyvatelé našeho domova,

ačkoliv tu máme únor, počasí tomu nenasvědčuje a v médiích dokonce píše o dubnovém počasí.

Počasí, „nepočasí“, je tu únor, a Vy se můžete těšit na únorovou **masopustní akci, která se uskuteční 13.2. od 14 hodin**. Již loni jste se mohli pobavit s našimi zaměstnanci, a i letos jsme si pro Vás nachystali maškary a občerstvení.

Někteří z Vás se také těšili na náš již tradiční ples seniorů a nemohli se dočkat, proto Vám ráda sděluji, že již **21. ples seniorů z Orlické se bude konat 14.3. od 14 hodin**.

**Od 1.3.2024 dojde ke zvýšení úhrad za bydlení i za stravování.** Každého z Vás navštíví naše sociální pracovnice a předají Vám informace k těmto změnám a také nový Ceník poskytovaných služeb Pracoviště Orlická. Až budete mít tyto informace, prosím, nezapomeňte si **aktualizovat své trvalé příkazy v bance** dle nových úhrad. Pokud Vám pomáhají s platbami příbuzní, nezapomeňte je také informovat.

Pokud zjistíte, že by Vám po zaplacení měsíční úhrady za bydlení a za celodenní stravování nezůstalo **minimálně 15% Vašich příjmů**, obraťte se na sociální pracovnice a požádejte o sníženou úhradu. V tomto případě musíte doložit výši Vašich příjmů, předáte aktuální důchodový výměr.

Pro klienty, kteří bydlí v budově Orlická 3 jsme slíbili vybudování klubovny. Začínáme na tom pracovat. Klubovna by měla být ve 2.poschodí, naproti sesterně. Bude k dispozici všem klientům. Přesné informace naleznete v příštím vydání našeho Zpravodaje.

**Přeji Vám všem příjemné dny.**

**Bc. Jarmila Nováková, vedoucí Pracoviště Orlická**



## **SKUPINOVÉ CVIČENÍ:**

- každé PO a ST v 9:00 na O1, 12. p.
- každé ÚT a ČT od 9:00 na O3 přízemí.

## **ERGOTERAPEUT. DÍLNA:**

- každou středu od 13:00 v pátek od 9:00 na O1, 12. p.

## **DÍLNA RUČNÍCH PRACÍ:**

- každé pondělí, úterý a středu od 10:00 O3, 1. p.

## **CVIČENÍ PRO SENIORY:**

- Každou středu od 12:30 na O1, 12.p.

## **TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI:**

- zpravidla každé úterý v 9:45 na O1, 12. p. a na O3 v 1. p. – informují předem sociální prac.

## **POSLECH VÁŽNÉ HUDBY:**

- v pátek 1x za 14 dní od 9:00 na O1/12.p.

## **BINGO:**

- v pátek 1x za 14 dní od 9:00 na O1/12.p.

## **LUŠŤOVKY:**

- každou středu od 9:00 na O3/1.p.



### **Tříkrálová sbírka**

9. ledna k nám zavítala skupinka malých Tří králů, kteří i se svým doprovodem zazpívali, kromě přání, i několik písniček. Zúčastnění senioři pak malým koledníkům přispěli různě velkým obnosem do jejich zapečetěných pokladniček. Na akci se sešlo asi 30 našich seniorů.

Protože jako tradičně žádná jiná větší akce nebyla, využíváme prostoru ve zpravodaji a tímto Vás zvu na dvě aktivity: **Skupinové procvičování kognitivních funkcí a Luštovky.** Obě aktivity mají záhadný název, ale nic záhadného na tom není. Obě aktivity se zabývají trénováním paměti zábavnou formou. Na Orlické 1 se aktivita koná ve 12.poschodí u velké interaktivní tabule a aktivitu pro Vás chystají ergoterapeuti, většinou Jiřík. Na Orlické 3 se Luštovky konají v 1.poschodí ve fototerapeutické místnosti. Nové úkoly každý týden pro Vás chystá a aktivitu vede zpravidla Anička. Přijďte určitě alespoň 1x vyzkoušet.

**Fototerapeutická místnost** (Orlická 3, 1.poschodí) je vybavena léčivým osvětlením a v době, kdy není venku příliš přírodního světla je velmi přínosné toto světlo využívat. Toto světlo léčí a mimo jiné pomáhá zlepšovat náladu a pomáhá předcházet depresím. Pokud byste měli zájem této možnosti využít, nahlaste se aktivizačním pracovnícím, které poté, vytvoří malé skupinky klientů, pomohou Vám usadit se do pohodlného křesla a mohou Vám při čerpání světla pustit příjemnou hudbu. **Určitě vyzkoušejte ☺**

### **Význam pranostik na únor.**

Cykličnost přírody patřila do základních poznatků našich předků. A právě tyto poznatky ověřené generacemi se odrážejí v lidových pranostikách. K únoru, který je posledním měsícem zimního období, se pranostik váže velká spousta. Nejznámější pranostikou je jednoznačně **“Únor bílý, pole sílí”**. Tato pranostika v zásadě říká, že když bude příroda odpočívat pod sněhovou peřinou, nabere hodně síly a ve výsledku bude i bohatá úroda. Již naši předkové totiž vyzorovali, že sněhová pokrývka chrání půdu před holomrazy a podporuje uchování vláhy pro nadcházející jarní období. I další pranostiky souvisí s přírodou a příchodem jara. Např.: Sněhový únor - sílí úhor. V únoru prudký severníček - hojné úrody bývá poslíček. V únoru sníh a led - v létě nanesou včely med. Když únor vodu spustí, ledem ji březem zahustí. V únoru když skřivan zpívá, velká zima potom bývá. Mnoho mlh v únoru přivodí mokré léto. Teplý únor - studené jaro, teplé léto. Je-li v únoru zima a sucho, bývá prý horký srpen.

### **KULIČKY, ŠŮLE, KUŽELKY:**

- viz letáček na každý týden.

### **PEČENÍ:**

- v pondělí dopoledne 1x za 14 dní na O1/12.p.

### **KAVÁRNA:**

- v pondělí od 13:00 1x za 14 dní na O1/12.p.

### **Skupinové procvičování kognitivních funkcí:**

- každé pondělí od 13:30 hod na O1/12.p. a na O3 v tělocvičně.

### **Pojízdná prodejna z pekárny PeDu a maso uzeniny:**

- prodej slaného a sladkého pečiva, masa a masných výrobků - každý čtvrtek od 12:45 před O3.

### **Pojízdná prodejna mléčných výrobků z Německa:**

- každé úterý cca od 12:30 před budovou Orlická 3.

### **Individuální trénování na MOTOMEDU:**

- každé úterý, středu a čtvrtek od 13:00 na O1/12.p. a na O3 v tělocvičně.

### **Parafín:**

- každý pátek od 8:30 na O3/1. p.

### **Bohoslužba:**

- dne 16. 2. na O3 v 1.p. (jidelna) od 15:30 hod