

Ohlasy z Kréty

SeneCura SeniorCentrum Terezín

Vydání 1/2025



Vážení čtenáři,

s radostí vás vítáme u prvního vydání našeho časopisu Ohlasy z Kréty v roce 2025. Začátek roku byl v našem domově pestrý, slavnostní a plný zážitků, které s vámi rádi sdílíme.

Tříkrálové vystoupení dětí ze ZŠ Terezín přineslo do domova radost i dojetí a symbolicky tak otevřelo nové období. Lednové dny jsme si zpestřili nejen hudbou a promítáním Čarovné flétny, ale i oblíbeným Gurmánským týdnem s tématem „Zpátky do formy“.

Únor patřil lásce, tradicím i dobrému jídlu – nechybělo Valentýnské dopoledne, Masopustní veselice s harmonikářem, ani tučňoučka zabíjačka. Také jsme přivítali do domova milou návštěvu v podobě canisterapie.

V březnu jsme vzdali hold ženám u příležitosti MDŽ, roztančili domov při Josefovské zábavě a zažili krásný kulturní zážitek s duem Ruggieri. Mezi nezapomenutelné momenty se jistě zařadí i nově pojatá narozeninová oslava březnových oslavenců, která proběhla za doprovodu živé hudby a slavnostní atmosféry. Vrcholem čtvrtletí pak byla oslava 102. narozenin paní Faiglové a také diamantová svatba manželů Sedláčkových.

Děkujeme všem, kdo se podílejí na vytváření těchto radostných a smysluplných okamžiků, a vám, milí čtenáři, přežeme příjemné čtení a radost z nahlédnutí do života našeho domova.

S přáním krásného jara,

Ondřej Jebavý

ředitel

Tříkrálové překvapení od žáků ZŠ Terezín: Pěvecké vystoupení

Dne 8. ledna zavítali do našeho domova milí hosté – žáci ze Základní školy Terezín, kteří si pro naše klienty připravili krásné tříkrálové vystoupení. Svými hlasy a úsměvy rozsvítili celý sál a přinesli s sebou nejen melodie známých koledí, ale i radost a vřelou atmosféru.

Děti svým příchodem připomněly tradici Tří králů a symbolicky zakončily vánoční období. Klienti si s nimi s chutí zazpívali, mnozí dojatě zavzpomínali na dětství, kde podobné tradice udržovali. Společně strávený čas přinesl nejen kulturní zážitek, ale především mezigenerační propojení, které má v dnešní době nevyčíslitelnou hodnotu.



SeneCura SeniorCentrum Terezín



Nechyběly ani aktivity, kterými jsme si Tři krále připomněli:



Kouzlo Panovy flétny v SeniorCentru SeneCura Terezín

V úterý 14. ledna nás navštívil pan Petr Tomeček se svou Čarovnou flétnou. Pro všechny přítomné to byl nezapomenutelný zážitek, který přinesl do našeho centra výjimečnou hudební atmosféru.

Pan Tomeček je profesionální hudebník a mistr hry na Panovu flétnu – nástroj, který je známý svým jedinečným, podmanivým zvukem.

Jeho vystoupení jsou nejen hudebními představeními, ale také emotivními cestami plnými vzpomínek. V jeho podání zazněly nejkrásnější melodie z filmů a muzikálů, doplněné skvosty klasické hudby.

Hodinu trvající koncert zanechal v našich klientech hluboký dojem. Tóny Panovy flétny zasáhly srdce všech posluchačů.

Klienti ocenili nejen krásnou hudbu, ale i osobní přístup pana Tomečka, který dokázal svým vystoupením oslovit každého.



SeneCura SeniorCentrum Terezín



Zpátky do formy s Gurmánským týdnem

Každý měsíc přináší SeniorCentrum SeneCura Terezín svým klientům originální gurmánský zážitek díky tematickým Gurmánským týdnům. Letošní ročník přináší různorodá témata a aktuálně máme za sebou týden s názvem Zpátky do formy.

Cílem tohoto týdne bylo podpořit zdravý životní styl a ukázat, že zdravé stravování může být i chutné a inspirativní. Naši klienti si tak mohli pochutnat na lehkých, výživných pokrmech plných vitamínů, minerálů a energie, které jim pomohli cítit se skvěle a fit.

V rámci týdne Zpátky do formy byla v jídelníčku zařazena jídla připravená z čerstvých surovin, s důrazem na sezónní zeleninu, luštěniny, ryby a bylinky.

Zdravý životní styl ale není jen o jídle – proto jsme tento týden doplnili o tematické aktivity zaměřené na pohyb, relaxaci i kreativní tvoření. Klienti si v rámci aktivit mohli vyzkoušet přípravu ovocných špízů, osvěžujícího ovocného salátu nebo si namíchat vlastní zdravé smoothie dle své chuti.



SeneCura SeniorCentrum Terezín



Na našem domově dochází pravidelně také ke skupinovým cvičením, která klientům pomáhají udržet si kondici a pohyblivost. V tělocvičně mají klienti možnost zašlapat si na rotopedech, zacvičit u žebřin nebo si odpočinout v masážních křeslech.

Tyto aktivity nejenže podporují fyzické zdraví našich klientů, ale také jim přinášejí radost a energii do každodenního života.



Dopoledne s harmonikou a pohoštěním

Dne 22. ledna jsme si s našimi klienty užili příjemné dopoledne za doprovodu harmoniky. Již tradičně nás navštívil pan Erich, který svým hudebním talentem vždy vykouzlí úsměvy na tvářích všech přítomných.

Společné zpívání známých písní rozzářilo celý sál a vytvořilo radostnou atmosféru.

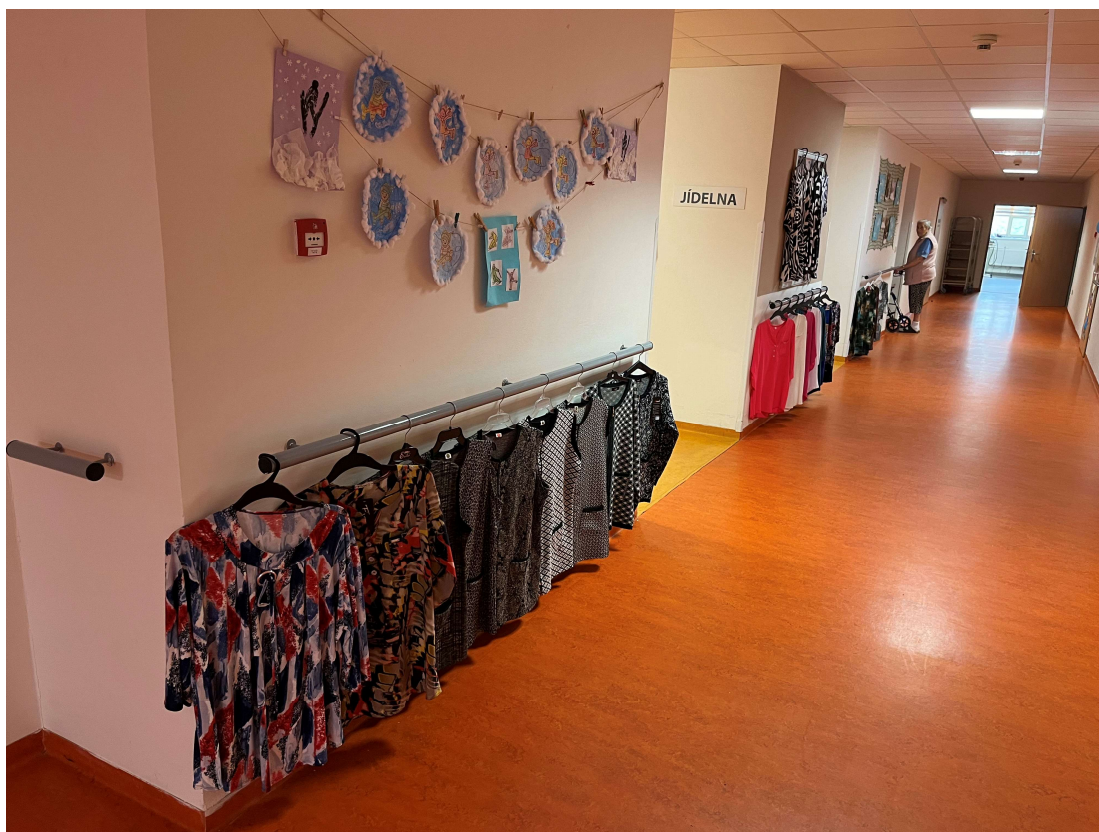
Nechyběla ani dobrá káva a malé pohoštění – slané šneky, které si klienti připravili den předem za pomoci naší aktivizační pracovnice.



Nakupování z pohodlí domova: Prodej oblečení a textilu v našem SeniorCentru

V úterý 4. února 2025 proběhl v našem SeniorCentru prodej oděvů, obuvi a textilu, který klientům nabídl možnost pohodlného nakupování přímo v prostorách domova bez nutnosti cestování do obchodů.

V jídelně byla k dispozici pestrá nabídka oblečení pro různé příležitosti – od pohodlného domácího oblečení přes svetry, vesty a kalhoty až po bundy a lehkou obuv. Nechyběly ani doplňky jako ponožky, ručníky nebo osušky. Klienti měli možnost si zboží prohlédnout, osahat a vybrat si to, co jim nejvíce vyhovovalo.



SeneCura SeniorCentrum Terezín



Valentýnský týden v našem SeniorCentru

Láska a laskavost mají mnoho podob a u nás v SeniorCentru jsme si je během Valentýnského týdne připomněli různými aktivitami.

Po celý týden jsme se s klienty věnovali společnému tvoření, pečení a filmovému dopoledni, které nejen navodily příjemnou atmosféru, ale také poskytly prostor pro sdílení a vzájemnou sounáležitost. Každý měl možnost zapojit se podle svých možností a přispět k přípravám, které proměnily centrum v místo plné valentýnské atmosféry.

Valentýnská srdíčka – tvořeno s láskou

Valentýn je svátkem lásky, a proto jsme se v našem domově rozhodli tento den zpříjemnit kreativní aktivitou. V rámci



společných rukodělných aktivit klienti vyráběli valentýnská srdíčka ze samotvrdnoucí hmoty.

Každý s láskou vytvořil své originální dílo – někdo ozdobil srdíčko jemnými otisky, jiný zvolil barevnou dekoraci.

Výsledkem byla krásná kolekce drobných dárků, které nakonec obdržel každý klient jako symbol přátelství, pozornosti a společné radosti.



Tvoření srdcem: Papírová výzdoba z lásky

Valentýnský týden jsme zahájili tvořivým dopolednem, během kterého se naši klienti pustili do výroby papírových srdíček a dekorací. Stříhali, lepili a zdobili – výsledkem byla výzdoba, která proměnila prostory SeniorCentra v útulné a svátečně laděné místo.



Sladké potěšení: Pečení lineckých srdíček

Co by to bylo za Valentýn bez něčeho sladkého? Další dopoledne jsme společně napekli voňavá linecká srdíčka. Klienti se s chutí zapojili do vykrajování, pečení i slepování marmeládou. Vůně vanilky a citrónové kůry se linula celým centrem a připomínala domácí atmosféru starých dobrých časů. Pečení bylo nejen zábavné, ale i terapeutické – práce s těstem, jemná motorika a sdílené vzpomínky na rodinné recepty vytvořily příjemnou atmosféru.





Romantika na plátně: Valentýnská kinokavárna

Vrchol týdne nastal v pátek 14. února dopoledne, kdy jsme si společně užili **valentýnskou kinokavárnu**. K promítání jsme vybrali legendární film **Kristián**, který svou elegancí a šarmem přenesl naše klienty zpět do zlaté éry českého filmu. Romantickou atmosféru podtrhlo skvělé občerstvení – podávala se káva, vlastnoručně upečená linecká srdíčka a tematicky laděné slané pochoutky.

Nešlo jen o filmový zážitek, ale i o příjemné posezení, sdílení dojmů a vzpomínek na mládí a první lásky. Bylo zajímavé sledovat, jak se klienti v myšlenkách vrací k dávným romantickým chvílím a s úsměvem si je připomínají.



SeneCura SeniorCentrum Terezín



Canisterapie – radost na čtyřech tlapkách

Tak jako každý měsíc, i tentokrát nás v našem domově navštívili naši věrní chlupatí přátelé. Canisterapie se opět postarala o spoustu radosti, úsměvů a dojemných chvil.

Přítomnost psích kamarádů vždy rozzáří den – klienti si je mohli pohladit, pomazlit se s nimi nebo si s nimi jen tiše posedět.

Tato setkání mají pozitivní vliv nejen na náladu, ale i na celkovou psychickou pohodu našich klientů.

Děkujeme za každou takovou návštěvu, která domov naplní radostí, vřelostí a štěkotem přátelství.





Masopustní veselice

V našem SeniorCentru jsme si letošní Masopust užili se vši parádou! Oslavy jsme zahájili přípravami, během nichž jsme celý domov svátečně vyzdobili a pustili se do tvoření tradičních masopustních prvků. Klienti vyráběli pestré masky, papírová prasátka a jitrničky, květinové náramky a vymalovávali obrázky typických masopustních masek.

Masopustní radovánky krásně navázaly na gurmánský týden s názvem Zabíjačka a tučný čtvrtek, který u nás probíhal v minulém týdnu . Klienti si po celý týden pochutnávali na nejrůznějších zabíjačkových specialitách, takže i samotný Masopust byl doslova vyvrcholením tohoto období hojnosti.



SeneCura SeniorCentrum Terezín



Závěr oslav patřil velké masopustní veselici v maskách. O skvělou atmosféru se postaral harmonikář, který svou hrou rozezpíval a roztančil všechny přítomné. K tomu se podávaly tradiční masopustní koláčky a nechyběla ani ochutnávka jitrnic a jelítek, aby tradice byla dodržena se vším všudy.

Celý den se nesl ve znamení smíchu, hudby a společné radosti. Děkujeme všem, kteří se podíleli na přípravách, a hlavně našim klientům, kteří se aktivně zapojili a vytvořili nádhernou atmosféru plnou tradičního masopustního ducha.



SeneCura SeniorCentrum Terezín



SeneCura SeniorCentrum Terežín



Oslava Mezinárodního dne žen

I v našem SeniorCentru jsme si připomněli významný svátek – Mezinárodní den žen. V pátek 7.3.2025 k nám zavítaly děti ze ZŠ Terezín, aby našim klientkám zpříjemnily den svým hudebním vystoupením.

Po skončení vystoupení děti s láskou rozdaly našim klientkám ručně vyrobená přáníčka, která byla plná vřelých slov a radosti. K tomuto krásnému gestu se přidaly i děti z Dětské skupiny DS Koníček, které svým nadšením a milými slovy potěšily každou z přítomných dam.

Na závěr se ke gratulacím připojili také muži z řad našich klientů, kteří s velkou galantností pomohli s rozdáváním malých sladkých pozorností a připojili k nim svá srdečná přání. Společně jsme tak prožili příjemné a dojemné dopoledne plné radosti, úsměvů a krásných slov.





Děkujeme dětem ze ZŠ Terezín a DS Koníček za jejich milou návštěvu, která byla pro naše klientky nádherným dárkem. Poděkování patří i všem, kteří se podíleli na přípravě této oslavy. Přejeme všem ženám nejen v tento den mnoho radosti, zdraví a pohody!



Když jde o vteřiny: Naši zaměstnanci jsou připraveni kdykoli pomoci!

Život dokáže být nevyzpytatelný a krizová situace může nastat kdykoliv. Jak se zachovat? Jak správně pomoci? Právě proto jsme v našem SeniorCentru uspořádali praktický kurz první pomoci přímo na pracovišti – abychom byli připraveni chránit zdraví a bezpečí nejen našich klientů, ale i kolegů a svých blízkých.

Pod vedením zkušených záchranářů Ing. Lukáše Háze a Bc. Dominika Huňáka, Dis. se naši zaměstnanci ponořili do světa první pomoci. A nebylo to jen o teorii – naopak! Kurz byl veden zábavnou a interaktivní formou, která vtáhla všechny účastníky do děje a proměnila výuku v praktický zážitek.

Co všechno jsme si vyzkoušeli?

Resuscitaci na figuríně – jak správně provést masáž srdce, jak pomoci při zástavě dechu?

Polohování pacienta – stabilizovaná poloha může zachránit život!

Reakce na akutní stavy – co dělat při dušnosti, mdlobách nebo úrazu?



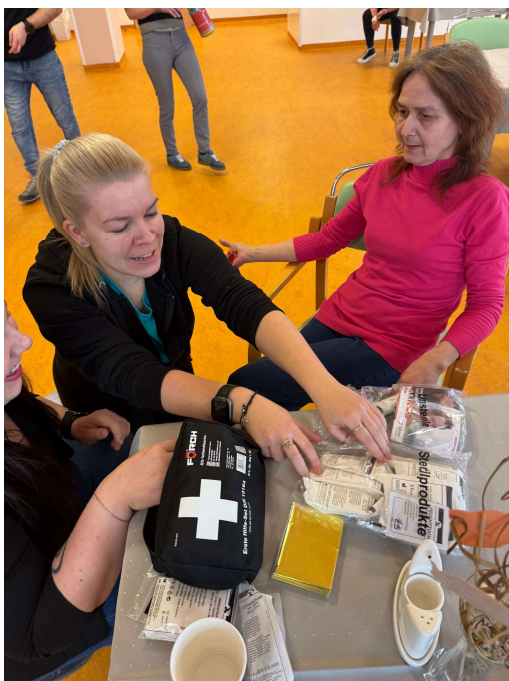
Každý si mohl vše osobně vyzkoušet, klást dotazy a získat neocenitelné rady od odborníků. Důležitou součástí kurzu bylo také překonání obav a nejistoty – protože v krizové situaci rozhodují vteřiny a odvaha jednat.

Věříme a doufáme, že tyto znalosti nikdy nebudeme muset využít. Pokud by však přece jen nastala situace, kdy jde o vteřiny, troufáme si říct, že jsme připraveni pomoci.

Děkujeme našim lektorům za jejich nadšení a profesionální přístup a všem zaměstnancům za aktivní účast! Společně děláme SeneCuru ještě bezpečnějším místem.



SeneCura SeniorCentrum Terezín



Josefovská zábava plná hudby a pohody

Dne 19. března se v našem domově konala tradiční Josefovská zábava, která se nesla ve veselém a přátelském duchu. Sešli jsme se v hojném počtu, abychom společně oslavili tento sváteční den.

Naši klienti přivítali pana harmonikáře, který k nám zavítal s dobrou náladou a harmonikou v ruce. Celým domovem se nesly známé lidové písně, které si mnozí s chutí zazpívali.



Během hudebního vystoupení nechybělo ani pohoštění – ke kávě si každý mohl nabídnout sladké dobroty, které příjemně doplnily společné dopoledne.

Hudba a balet v domově – návštěva Duo Ruggieri

Dne 26. března jsme měli tu čest přivítat v našem domově **Duo Ruggieri** – vystoupení italského tenoristy v doprovodu půvabné baletní tanečnice přineslo našim klientům nevšední kulturní zážitek.

Atmosféra byla slavnostní a plná emocí. Krásné pěvecké výkony doprovázené lадnými pohyby baletu vytvořily dojemné propojení hudby a tance, které všechny přítomné doslova uchvátilo.

Klienti si užili každou minutu tohoto výjimečného vystoupení a odměnili účinkující nadšeným potleskem.



SeneCura SeniorCentrum Terezín



Diamantová svatba manželů Sedláčkových

27. března jsme měli tu čest oslavit v našem SeniorCentru výjimečné jubileum – 60. výročí svatby manželů Sedláčkových.

Jako překvapení jsme jim slavnostně prostřeli stůl na pokoji a dopřáli jim tak oběd v soukromí. Došlo i ke gratulacím z řad personálu, kdy byla paní Sedláčkové předána nádherná kytice a panu Sedláčkovi láhev vína. S hlubokou úctou a obdivem přejeme manželům Sedláčkovým ještě jednou mnoho dalších společných let ve zdraví, radosti a lásce.



Narozeninová oslava (nejen) březnových oslavenců s kapelou BONUS

Poslední čtvrtetní odpoledne v březnu se v našem SeniorCentru neslo ve slavnostním duchu. Společně jsme oslavili narozeniny všech klientů, kteří slaví v tomto jarním měsíci, a tentokrát jsme celou oslavu pojali jako příjemné setkání plné hudby, dobré nálady a skvělého jídla.

Přípravy začaly už dopoledne – klienti se s chutí zapojili do přípravy malého občerstvení. V rámci aktivizační činnosti si sami nachystali chutné jednohubky z různých pomazánek, které pak s radostí nabídli svým spolubydlícím i hostům. Nechyběly ani křupky, chipsy, zákusky a k pití se kromě obvyklého výběru rozlévalo i nealkoholické pivo a sekt.





Hudební část odpoledne odstartovala ve 14:30hod. O skvělou atmosféru se postarala hudební skupina Melodie z Mělníka – zpěvačka a klávesista zahráli známé písně, které vyvolaly nejen milé vzpomínky, ale také vykouzlily úsměvy na tvářích všech přítomných. Nikoho z přítomných hudba nenechala chladným – klienti zpívali, pohupovali se do rytmu a někteří si i s chutí zatančili.



SeneCura SeniorCentrum Terezín



102. narozeniny paní Žofie Faiglové

Na konci března jsme měli tu čest pográtulovat naší vážené klientce, paní Žofii Faiglové, k jejím 102. narozeninám. Tento výjimečný životní milník oslavila paní Faiglová 30.března nejen s rodinou a ostatními klienty, ale také se zástupci polského klubu, kteří ji k jejímu jubileu přijeli popřát osobně.

Nechyběla ani srdečná přání od vedení domova a zaměstnanců, kdy oslavenkyně obdržela krásné květiny a velký dárkový koš plný dobrot a milých překvapení.

Paní Faiglové přejeme do dalších let především pevné zdraví, klid a radost z každého dne.



SeneCura SeniorCentrum Terezín

Kréta 301

411 55, Terezín

Vydává

SeneCura SeniorCentrum Terezín a.s.

Kréta 301, 411 55 Terezín

Náměty a připomínky lze posílat na: terezin@senecura.cz

Cena: zdarma

Redakce: Angelika Kochová – aktivizační pracovnice

Veškerá práva jsou vyhrazena.

Jakákoliv část časopisu může být rozšiřována, reprodukována či jiným způsobem užívána pouze se svolením vydavatele.

Ev. č.: MK ČR E 24556

Tel. kontakt: 601 360 569

E-mail: terezin@senecura.cz

Web:

www.terezin.senecura.cz

