

2019

**Dům seniorů Mladá Boleslav
NOVINY a NOVINKY**



Číslo 11, březen

Vážené uživatelky, vážení uživatelé, přátelé!

Několika slunečnými dny se ohlásilo jaro, zatím nesměle, příroda se však již budí a těší nás první květy. Brzy bude vhodný čas k vycházkám, posezení či malé rozcvičce v naší zahradě. A já doufám, že využijete všech možností k dočerpání energie na čerstvém vzduchu a přiměřeným pohybem. Naše fyzioterapeutky Vás prvním cvičením u seniorských fitness nářadí provedou, potom už záleží na každém, jak se malému sportu bude věnovat. Přeju krásné aktivní jarní dny!

Vaše

Ing. Světlana Kubíková, ředitelka



OBSAH

Novinky
Události
Zajímavosti
Kulturní program
Tvořivé okénko

NOVINKY

Od února rozšířily naše řady noví zaměstnanci. Ve zdravotním úseku se můžete pravidelně setkávat už měsíc s všeobecnou sestrou paní Janou Gabrielou Tomančíkovou a od půlky února rozšířil naše řady pan František Hrdina, který nám tu zabezpečuje technické věci, takže pokud Vám přestane svítit světlo nebo budete chtít přibít obrázek na zeď, popřípadě cokoliv jiného víte, na koho se můžete obrátit.

UDÁLOSTI

V tomto měsíci se u nás konala „Beseda o zdravé výživě“, která nám přiblížila důležitost zdravé výživy v našem životě. Dozvěděli jsme se zajímavé věci jak o stravování celkově, tak i o stravování ve stáří, jaké jsou důležité živiny a vitamíny, které naše tělo potřebuje a spoustu dalších věcí. Celá beseda byla opravdu obsáhlá a velký prostor byl věnovaný i dotazům všech, zúčastněným na besedě. Myslím si, že díky otevřenému přístupu naší výživové poradkyně, která celou besedu vedla, měla beseda velký úspěch. Výsledkem besedy bylo po vzájemné dohodě s výživovou poradkyní a našimi uživateli, že se vyzkouší týdenní jídelníček vytvořený výživovou poradkyní, který následně naši uživatelé budou připomínkovat.

Samozřejmě až ten týden nastane, tak Vás budeme včas informovat. Takže se máte na co těšit.



ZAJÍMAVOSTI

Světový den vody připadá na 22. březen a koná se jako připomenutí významu vody a potřeby udržitelného nakládání s vodními zdroji. Tato tradice byla zahájena v roce 1993, kdy byl Valným shromážděním Organizace spojených národů právě 22. březen vyhlášen Světovým dnem vody.

Vedle řady doprovodných akcí – prohlídek např. vodárenské techniky, zpřístupnění významných staveb vodáren, se koná i řada přednášek. Dnes je téma vody velmi aktuální, pětileté období sucha snížilo retenci vody v krajině, voda se stává pro příští generace téměř strategickou surovinou, není života bez vody.

Co to znamená? Všichni musíme s touto cennou surovinou šetřit – začít můžeme třeba vypnutím kohoutku při čištění zubů a zpětným spuštěním až při vyplácnutí úst. Denně ušetřený litr je 365 litrů za rok!

Další důsledky nakládání s vodou je zvyšující se cena vodného a stočného, právě Mladá Boleslav patří k těm dražším oblastem a náklady i Domu seniorů rok od roku rostou.

Agentura „Spojené národy – voda“ v komentáři k tématu letošního Světového dne vody uvedla pro zdůraznění nezbytnosti dostupných vodních zdrojů tzv. „klíčová fakta“:

- 2,1 miliardy lidí žije bez dostupnosti k pitné vodě,
- 1 ze 4 základních škol nemá zajištěnou dodávku pitné vody a žáci využívají nebezpečný zdroj vody anebo žízní,
- více než 700 dětí do věku 5 let umírá na průjmy v důsledku nedostupné vody a špatné hygieny,
- celkem 80 % lidí využívajících nezajištěný vodní zdroj žije na venkově,
- ženy a děti odpovídají za zajištění vody v 8 z 10 domácností bez vodovodní infrastruktury,
- okolo 159 milionů lidí zajišťuje svoji pitnou vodu z povrchových zdrojů, rybníků a vodních toků,
- 700 milionů lidí by mohlo emigrovat v důsledku narůstajícího nedostatku vody do r. 2030.

Význam vody pro náš organismus

Sedmdesát procent našeho těla je tvořeno z vody. Voda přenáší v lidském těle živiny, které se s přijatou potravou dostávají na správná místa, to znamená do buněk, mozku a svalů. Bez vody bychom se nemohli pohybovat ani dýchat, protože voda zabezpečuje vše, co se uvnitř nás odehrává. K tomu, abychom se zbavili jedovatých látek, které se do těla dostaly, potřebujeme přijmout zhruba 2,5 litru vody denně.



KULTURNÍ OKÉNKO

- Velikonoční jarmark se bude konat dne 6. dubna 2019 na Českobratrském náměstí od 9:00 do 16:00 hodin.
- Čarodějnický rej propukne na Krásné louce v Mladé Boleslavy dne 30. dubna 2019 od 14:00 hodin.

Na všechny tyto akce Vás zve město Mladá Boleslav a můžete je navštívit třeba se svojí rodinou nebo blízkými.



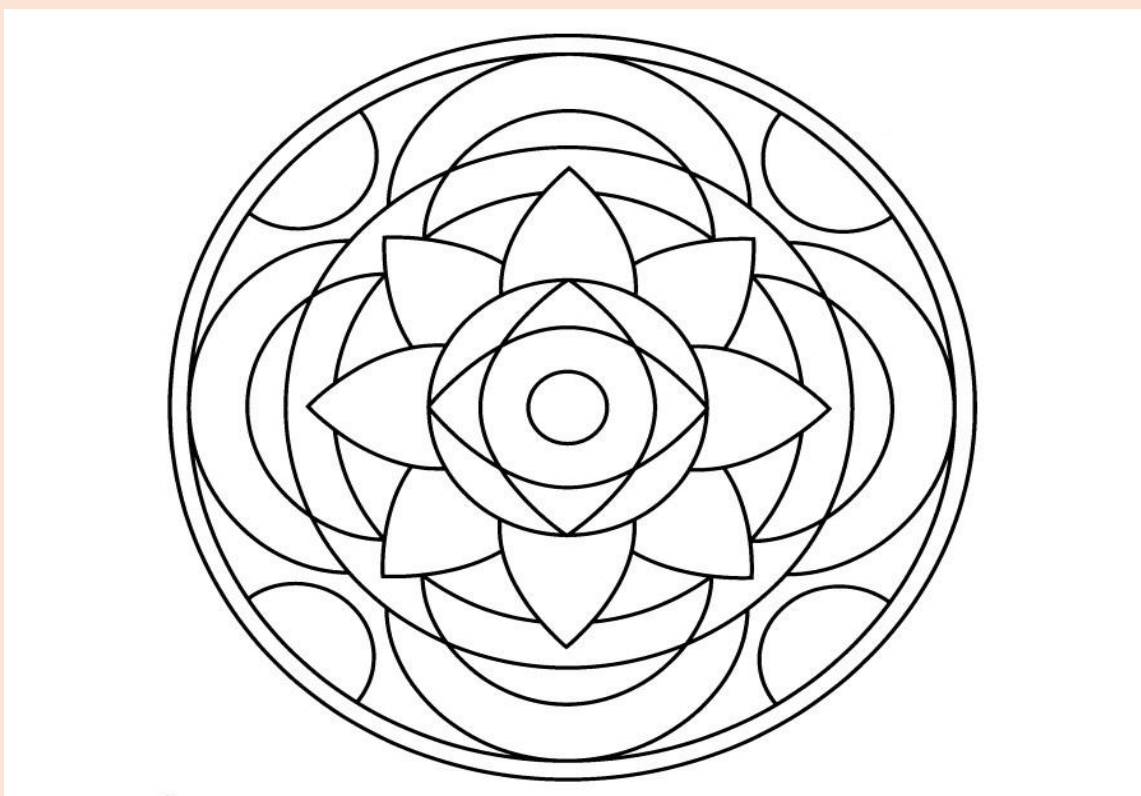
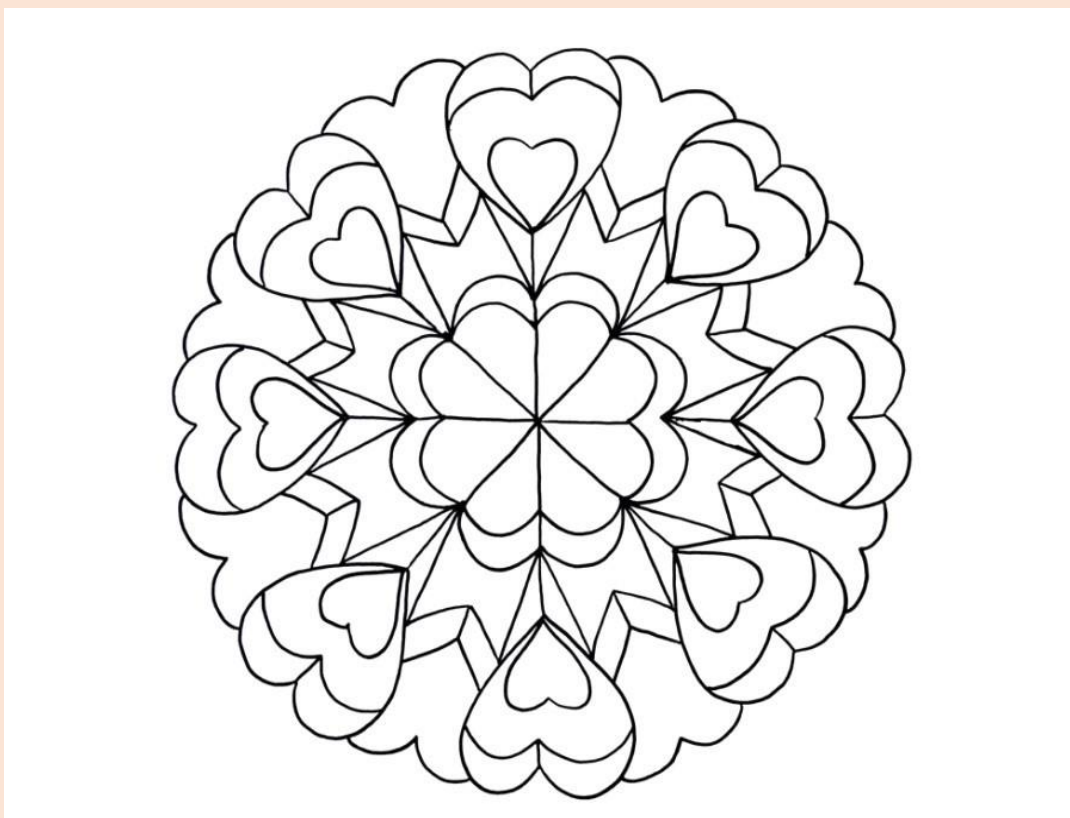
Také u nás se můžete těšit na plno akcí, které pro Vás připravujeme na měsíc duben, například na:

- Dne 10. 4. 2019 od 10:30 hodin, můžete zavítat do Městského divadla Mladá Boleslav na generální zkoušku hry „Cesta kolem světa za 80 dní“. Vstupné 120,-Kč.
- Hudební vystoupení pana Konaře, které proběhne 10. dubna 2019 od 14:00 hodin na jídelně, které si můžete poslechnout i se svými blízkými.
- Zveme Vás na „Velikonoční soutěžení“, které u nás proběhne dne 17. 4. 2019 od 13:30 hodin na jídelně, kde se můžete těšit na odpoledne plné zábavy, drobné ceny, které Vás určitě potěší.
- A konec měsíce oslavíme jako každý rok oslavou Čarodějnic a společně s tím se můžete těšit na hudební vystoupení a opékání buřtů, které proběhne 29. 4. 2019 od 14:00 hodin.

Samozřejmě máme pro Vás v měsíci dubnu připraveno daleko více akcí, které budete mít možnost navštívit. Program akcí bude samozřejmě jako vždy vyvěšen na nástěnkách na každém patře.

Doufáme, že Vás akce nadchnou a těšíme se na Vaši účast i na případnou účast Vaší rodiny, případně Vašich blízkých, všichni jste zváni.

TVOŘIVÉ OKÉNKO



Přejeme všem příjemnou zábavu při vykreslování mandaly.