

Zápis ze schůzky Pražské družiny - červen 2022

Sešli jsme se v úterý 7. června 2022 v 16:00 hod ve velké zasedačce na ústředí Junáka.

Po přivítání sestrou rádkyní Amálkou jsme zahájili schůzku Junáckou hymnou nad stolem, kde plápolal oheň svíčky.

Amálka přečetla citáty římských filosofů:

„Všichni máme krátký a nenávratný čas života.“

Maro Publius Vergelius

(nejslavnější římský básník Augustovy doby, která je označována za zlatý věk římské literatury)

„Čas utíká a my tiše stárneme, jak jdou roky“

Publius Ovidius Naso

(římský, latinsky píšící básník)

„Nestíháš! Čas moc utíká! Na rozdíl od něj máš přece nohy, tak utíkej taky!“

Denss N.N.

„Dokud žiješ, je třeba doufat!“

Marcus Tullius Cicero

(římský řečník, republikánský politik, filosof, spisovatel)

„Dokud žiješ, je třeba se učit.“

Lucius Annaeus Seneca

(římský filosof, dramatik, básník, politik)



Poté jsme si připomněli narozeniny členů Pražské družiny, kteří oslaví svá jubilea v červnu, červenci a srpnu:

bratr Pavel Döllinger Minewakan 21.6.

bratr Jaroslav Skoupý - Robin 23.6. - **90** let

bratr Ladislav Fiala - Norek - 27.6. - **97** let

sestra Irena Skálová - Kendy 6.7. - **93** let

bratr Zdeněk Beránek - Sid 21.7.

sestra Zdena Wittmayerová 20.7. - **91** let

bratr Jindřich Matoušek - Akela 22.7. - **96** let

sestra Ludmila Döllingerová 10.8.

sestra Hana Bouzková 13.8.

bratr Jiří Lukšíček - Rys 16.8.

bratr Jan Vondrášek - Roger 25.8. - **92** let

Amálka vyřídila **pozdravy**

od sester:

Hany Bouzkové, Ireny Skálové – Kendy, Madly Kůsové, Seidlové Dany – Pirátky, Zdeny Wittmayerové, Ivany Zelinkové, Evy Žeghlicové, Hany Dvořákové a bratrů:

Radima Bureše, Ladislava Fialy - Norka, Vladislava Jecha - Kamzíka, Vladimíra Hübsche - Čila, Vaška Nehasila, Adolfa Sochra - Dolfiho, Jindřicha Matouška – Akély, Jana Vondráška – Rogera, Slavoje Chodounského – Robina, Josefa Jedličky – Bagheery

Amálka je se všemi v kontaktu a průběžně je informuje o dění v družině.

Hlavní programem dnešní schůzky byla krátká prezentace na téma, které pro nás tentokrát připravila Amálka:

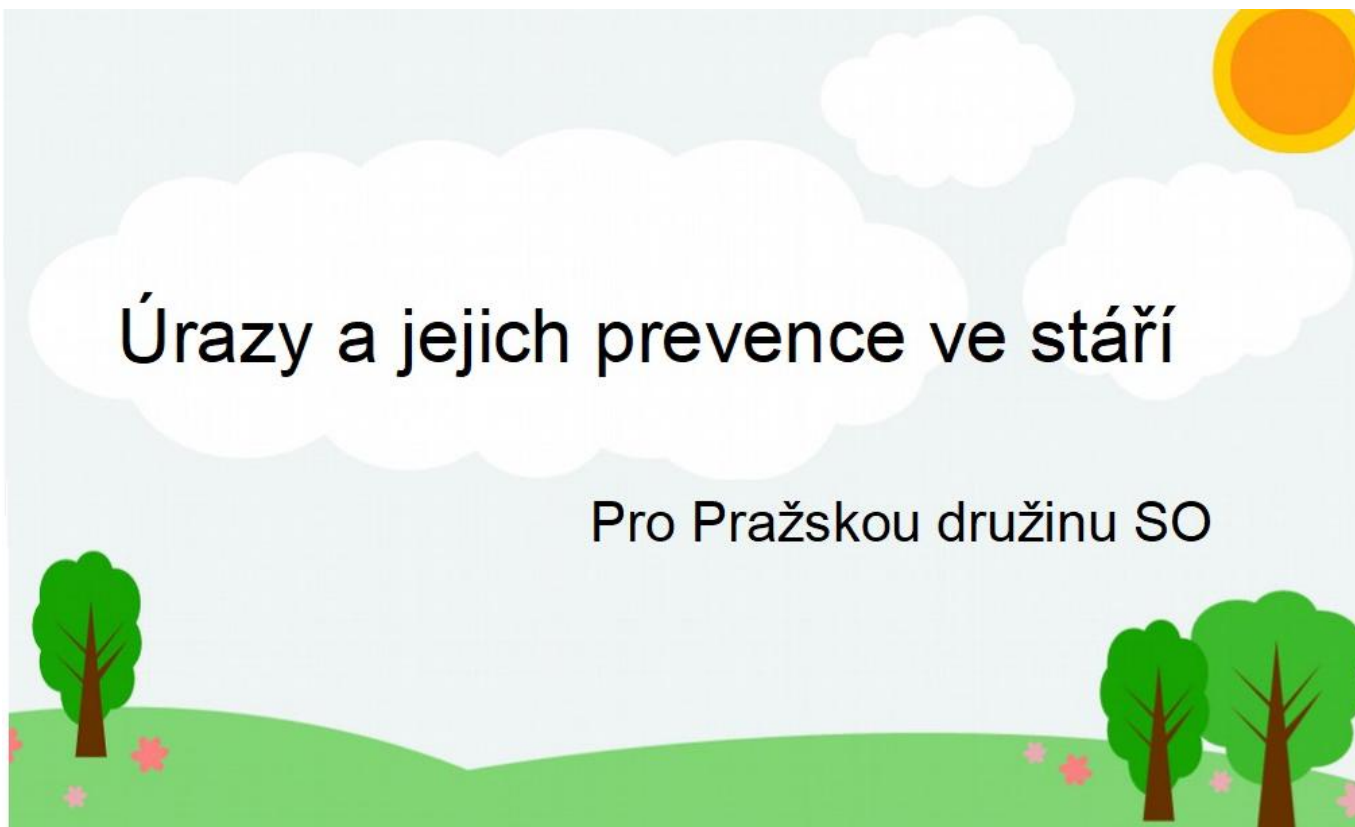
Jak se vyhnout úrazům ve vyšším věku.



Během prezentace se volně diskutovalo k tématu, sestry i bratři přispěli svými věcnými připomínkami a zkušenostmi.

Úrazy a jejich prevence ve stáří

Pro Pražskou družinu SO



Následovalo **volné povídání** kdo kam na jaký tábor o prázdninách. Padla zmínka o ubytování na skautské základně na Orlovech – dle bratra Minewakana se zdá, že ubytování zde se zhoršuje, cena naopak nepřiměřeně stoupá. Byla zmíněna i základna na Červeném Hrádku. Možnosti využívat Červený Hrádek klesají a výhledově asi úplně zaniknou. Důvodem je neochota nynějšího majitele (kníže Lobkowicz).



V bouřlivé debatě, kterou rozpoutal bratr Derviš, se diskutovalo o současné výchově mladších členů Junáka. Názory se různily, ale nakonec jsme se shodli, že situace je vlastně dobrá, o členství v oddílech je zájem i když některé dnešní děti nejsou tak zručné jako dříve lze to přisuzovat způsobu života dnešní mládeže oproti životu dříve. Přeci jen na to někteří z nás koukají více kritickým pohledem svého věku.



Na cestu domů jsme se ještě posilnili koláčky a jednohubkami z kuchyně Amálky, **popřáli si krásné léto a v 18 hod se rozloučili naší Večerkou.**

Příští schůzka bude v úterý 6. 9. 2022 v 16:00

Zda na Celnici či na Ústředí Amálka ještě upřesní.

V sobotu 17. 9 2022 9:30 bude na Vinohradech - Členská schůze SO -
pozvánka přijde poštou, nebo E-mailem.

zapsala: Amálka

Obavy

- S vyšším věkem ubývá sil
- S vyšším věkem přibývá zdravotních obtíží
- Rodina se o seniora více bojí, obává se, že NĚCO SE STANE
- Senior znejistí



Senior se začne hlídat

- Vzdá se všeho, co ho bavilo
- Pohoda a kvalita života začne klesat
- Odpadnou každodenní aktivity
- Senior začne fyzicky i psychicky strádat



Bezpečný domov

- Snížit riziko pádů
- Odstranit vše o co mohu zakopnout
- volně okraje kobereců
- samostatně ležící koberečky
- volně ležící kabel prodlužovačky
- květináče, košíky překážející v cestě po bytě
-



Bezpečný domov - schody

- Schody nás mohou udržovat v kondici
- Pokud to již nezvládáme, máme i jiné možnosti
- Přestěhujeme se jinam
- Přestěhujeme se do přízemí
- Pořídíme si el. sedák, plošinu, výtah



Bezpečný domov - koupelna

- Pozor na mokrou podlahu
- Neklouzavé koberečky před vanu
- Pozor na kluzkou vanu
- Protiskluzové vložky s přísavkami do vany, či sprchového koutu
- Pozor na vstávání z vany
- Pevná madla na přidržení se
- Sedátka do vany, přes vanu, židlička do sprchy



Bezpečný domov - Kuchyň

- Detektor unikajícího plynu
- Stupátko s madlem
- Multifunkční prkénko pro jednu ruku
- Nastavitelné židle apod.
- Vše na dosah ruky



Bezpečný domov - Dveře

- Mnoho seniorů zůstává raději doma za dveřmi
- Pomůcky pro bezpečnou chůzi - hole
- Pomůcky pro stabilní chůzi - chodítka
- Pomůcky pro možnost oddechu při chůzi – chodítka se sedátkem
- Tříkolky, el.sedačky, skútry



Jak se správně hýbat

