

## "Dům pro neslyšící seniory" - Tichý dům neslyšících

Srdečně Vás všechny zdravím, hlavně starší neslyšící, zaměstnance organizací i všechny ostatní, dovoluji, abychom se Vám představili. Jsme občanské sdružení Tichý dům neslyšících, předsedkyně je neslyšící Kamila Spěváková. Pracujeme na velkém projektu "Dům pro neslyšící seniory". Bude to první domov pro neslyšící seniory u nás. V České republice je mnoho běžných domovů důchodců, kde žijí neslyšící osamoceni společně se slyšícími důchodci. Dle našeho názoru to samotným neslyšícím nedělá dobrotu, chybí jim komunikace ve znakovém jazyce. Všichni starší neslyšící by byli rádi mezi "svými", a to ve svém "vysněném" domově neslyšících.

Po celé ČR jsme hledali řešení a nakonec jsme ho našli nedaleko Ostravy v moderním domově domáckého typu. Pro starší neslyšící jsou tu připravené byty s předzahrádkou v řadové zástavbě nebo byty s parkem. Přijímají zde starší neslyšící uživatele ZJ a bilingvisty, ať už manželské páry, osamělé vdovce a vdovy nebo partu starších kamarádů či kamarádek z Ostravy, Karviné, Havířova, Opavy a okolí. Tento domov se nachází v Rychvaldě u Ostravy. Domov poskytuje všechny potřebné služby: donášku jídla, dopravu k lékaři, výlety, kulturní akce, služby na přání neslyšícího atd., a to vše za doprovodu tlumočnicka ZJ. To je novinka! Noví klienti se můžou nastěhovat už na podzim!

12. října budete mít možnost si tento domov pro seniory osobně prohlédnout. Letos na jaře bylo právě otevřeno toto krásné bydlení, máte možnost obsadit byt! Bude k dispozici mikrobusek, který bude nabírat zájemce, nemusíte mít starost, že byste prohlídku ze zdravotních důvodů nezvládli.

Prosíme, abyste informovali starší neslyšící, o kterých víte, že by potřebovali služby domova pro seniory. Zájemci se mohou přihlásit na e-mailové adrese: [domov.neslysic@seznam.cz](mailto:domov.neslysic@seznam.cz). Děkujeme.

Podrobné informace o prohlídce v Rychvaldě budou upřesněny za 14 dní, po zveřejnění prvního videa.

Budeme rádi, když se Vás tam podívá víc, nejen zájemci, ale i zvědavci. Tlumočnick ZJ bude zajištěn.

Těšíme se na viděnou!

Kamila Spěváková  
předsedkyně občanského sdružení  
Tichý dům neslyšících  
IČO: 01182579

---

**Správná tajenka osmisměrky: DRAKIÁDA, PŘIJĎTE.**

# Jste nabručení a ospalí?

## Přinášíme tipy, jak zatočit s podzimní únavou

Dovolená je za námi, venku se proti tropickým teplotám citelně ochladilo a slunečních paprsků výrazně ubylo. Naše tělo úpí a místo toho, abychom byli po létu a dovolené nabití energií, sotva se potácíme. Vstát z postele je problém, jsme ospalí, naštvaní a depresivní. Máme na krku podzimní únavu, která je možná horší než jarní. Jak je to možné a co s tím?

Stačí pít několik týdnů bylinkové čaje, zvýšit příjem vitamínů a minerálů a výsledky jsou zaručené. Imunitní systém si totiž tvoříme půl roku dopředu. Takže jak jsme se ke svému tělu chovali na jaře, poznáme na podzim a naopak.

Jak zatočit s podzimní únavou:

### 1. Pozor na jídlo a pití

Ačkoliv skončila horka, neměli byste méně pít. Je nutné dodržovat pitný režim, alespoň dva litry vody denně. Nejvhodnější je pochopitelně voda, minerálky, ale i ovocné nebo zeleninové šťávy či zelené čaje bez cukru. Naopak bychom se měli vyhnout slazeným chemickým nápojům a šťávám. Vyhněte se přemíře kofeinových nápojů nebo kávy, může se stát, že pití těchto nápojů naruší spánek. Totéž platí o energetických drincích.



### 2. Spánek alespoň osm hodin denně

Neponocujte a neusínejte u puštěné televize! V pokoji, kde spíte, si vyvětrejte a zatemněte.



### 3. Chod'te pěšky

Alespoň deset minut denně na čerstvém vzduchu udělá své.



### 4. Jídlo

Pravidelně jezte, spíše lehčí jídla. Chce to dostatek zeleniny a ovoce. Místo sladkostí jsou lepší oříšky a ovoce.



### 5. Detoxikace

Vyzkoušejte například pití zelené kávy, tedy kávy ze zrn kávovníku, která nebyla pražena ani jinak upravena - jsou bohatá na antioxidanty. Vynikající je také šťáva z rakytníku řešetlákového. Obsahuje řadu vitamínů, hlavně vitamín C, minerálů a dalších aktivních látek. Podporuje imunitní systém, trávicí systém, reguluje krevní oběh. Pomůže také šípek, kromě vitamínu C podpoří i funkci ledvin. V podzimní kúře by pak neměly chybět právě podzimní bylinky, jako jsou vřes, jalovec nebo řapík. Kúra by měla trvat minimálně šest týdnů.



Zdroj: <http://domaci.eurozpravy.cz/zivot/77354-jste-nabruceni-a-ospali-prinasime-tipy-jak-zatocit-s-podzimni-unavou/>