

ZPRAVODAJ

Domu klidného stáří



Číslo: 137

Termín vydání: **březen, duben 2024**

Vydává: Dům klidného stáří, Okružní 763/67, 591 01 Žďár nad Sázavou
Zpravodaj Domu klidného stáří je k dostání na recepci Domova. Zpravodaj poskytuje čtenářům možnost seznámit se s aktuálními informacemi ze života v našem Domově. Též slouží k prezentačním účelům.

INFORMACE

Římskokatolická bohoslužba

- 22.03.2024 v 10:00 (pátek)
- 26.04.2024 v 10:00 (pátek)

Evangelická bohoslužba

- 07.03.2024 v 10:00 (čtvrtek)
- 04.04.2024 v 10:00 (čtvrtek)



Výplata důchodů prováděna přes hromadný seznam

- 15.03.2024 (pátek)
- 15.04.2024 (pondělí)

Výplata důchodů probíhá na pokojích obyvatel.



Připravujeme pro vás

KVĚTEN, ČERVEN

- ✓ Hudební vystoupení
- ✓ Muzikohraní
- ✓ Tvoření

Přesný termín a čas akcí bude včas upřesněn.

SPOLEČENSKÁ RUBRIKA

V březnu a dubnu oslaví narozeniny:

- paní Pavlišová Zdeňka 07.03.
- paní Sílová Zdenka 07.03.
- paní Zyková Jarmila 10.03.
- pan Fišar Pavel 21.03.
- paní Tietzová Anna 22.03.
- paní Konzbulová Jiřina 22.03.
- paní Skalická Marie 06.04.
- paní Šustrová Božena 08.04.
- pan Havlíček Ladislav 26.04.



*Všem oslavencům přejeme do dalších let mnoho zdraví, lásky,
pohody a spokojenosti,
obyvatelé a zaměstnanci Domova*

Přivítali jsme novou obyvatelku:

- paní Zyková Jarmila

S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili:

- paní Hlávková Helena
- pan Fabík Jiří
- pan Endrle Karel



ZPRÁVY Z DOMOVA

Taneční vystoupení

V pondělí odpoledne 15.01. se jídelna v Domově proměnila v tančírnu. Navštívila nás totiž Jarmila Džamila Kašparová se 2 tanečnicemi ze souboru (Radkou a Zdenkou). Předvedly sestavy španělských a dánských tanců. Zatančily na píseň Colaloková limonáda a společně jsme si zazpívali píseň I šel Macek do Malacek. Hudebně taneční odpoledne bylo nejenom přehlídkou tance a hudby, ale i nádherných tanečních kostýmů. Děkujeme!



Muzikohraní

Ani v měsíci lednu jsme nebyli ochuzeni o příjemnou hodinku strávenou ve společnosti p. Hampla, p. Guzkové a jejich muzikohraní. Domovem se nesl zpěv jak muzikantů, tak našich uživatelů. Zazněly především lidové písně, ale například i písně Karla Hašlera. Na závěr nechyběly, všem již známé, uklidňující melodie.



Návštěva dětí z MŠ

Ve čtvrtek dopoledne jsme v Domově přivítali děti z MŠ Kamarád. Zazpívaly nám ty nejznámější vánoční koledy a klientům rozdaly dárečky. Setkání s dětmi bylo velmi milé a příjemné.



Setkání obyvatel

Měsíc leden jsme zakončili schůzí obyvatel, kde byli uživatelé seznámeni s novinkami a změnami, které je v Domově čekají. Toto setkání jsme spojili s hudebním vystoupením od p. Sejkory a p. Hemzové, u kterého si naši uživatelé mohli pochutnat na menším občerstvení, které jsme pojali jako malou kompenzaci za neuskutečněné vánoční a silvestrovské posezení.



„Setkání“ bývalých zaměstnanců ŽĐAS

Každoroční setkání bývalých zaměstnanců firmy ŽĐAS, a.s. proběhlo koncem února v DKS. Letos jsme ho pojali trochu jinak a bývalé zaměstnance jsme navštívili na pokojích. Pan Kašík každému zahrál na přání dvě písničky a paní Kellerová přidala drobné občerstvení. Na Domov nám firma ŽĐAS, a.s. darovala dvě čističky vzduchu IONIC CARE. Moc děkujeme za krásné a užitečné dary, za zorganizování celé akce a za vzájemnou spolupráci.



PŘÍSPĚVKY OD OBYVATEL DOMOVA

Sporty a kroužky školáků

V dětství jsme chodili do Sokola, někdo do hudební školy, ruční práce byly ve školním rozvrhu, u nás tehdy do 7. třídy, byla to dívčí škola. V roce 1953 došlo ve školství k reorganizaci. V zimě sáňkování, brusle na kličku, později lyže... vše s oblečením co bylo dostupné. V letních měsících koupaní v rybníku. Pěvecké sbory neměly jednotné oblečení jako dnes.

U nás začala poměrně brzo umělecká, později moderní gymnastika, tělocvikářka měla taneční školu. Studentky 11. letky v roce 1960 vyhrály 1. místo v pódiových vystoupeních (ona byla autorka, hudba synovce). Měly růžové šatičky a bílé míče. Vzpomínáte si asi na krajkové šatičky Hanky Maškové na mezinárodní soutěži. Když se dnes podíváte na závodnice, jak finančně je náročné oblečení včetně náradí – stuha, kužele, míč a obruč, tak to může být pro rodiče problém. Už před nějakým rokem se ve Žďáře cena úboru pohybovala kolem 2 000,- Kč, a to šlo o závody či soutěže spíš v rámci republiky.

Z nových sportů a pohybových aktivit jsou to mažoretky. Jsou skupiny hudební, účastní se např. akcí Kmochův Kolín, a akrobatické, které soutěží jako jednotlivci nebo skupiny v pódiových vystoupeních. Oblečení se musí měnit, a tak je aktivita finančně náročná. Různé věci se mohou prodávat, ale jde o jednotnost celé skupiny. Chudší rodiny mají problém děti někam hlásit. I výtvarné kroužky a běžné sporty mají finanční požadavky, někdy je problém vozit děti na utkání mezi městy v republice. Pokud se u některých sportů nezačne už kolem 6 roků, pak se to těžko dohání.

Díky obnově Junáka a Skauta je možnost turistiky, vodních sportů a účast na letních táborech. Mezi městy jsou různé možnosti, záleží i na tradici nebo obětavosti vedení klubů či organizací.

Televize mimo tradičně sledovaných utkání a zápasů má v programu tzv. estetické sporty. Patří tam krasobruslení, závodní tanec párů mládeže i dospělých, moderní gymnastika, akrobatické skupiny doprovázené vždy vhodnou hudbou.

Milada Růžičková

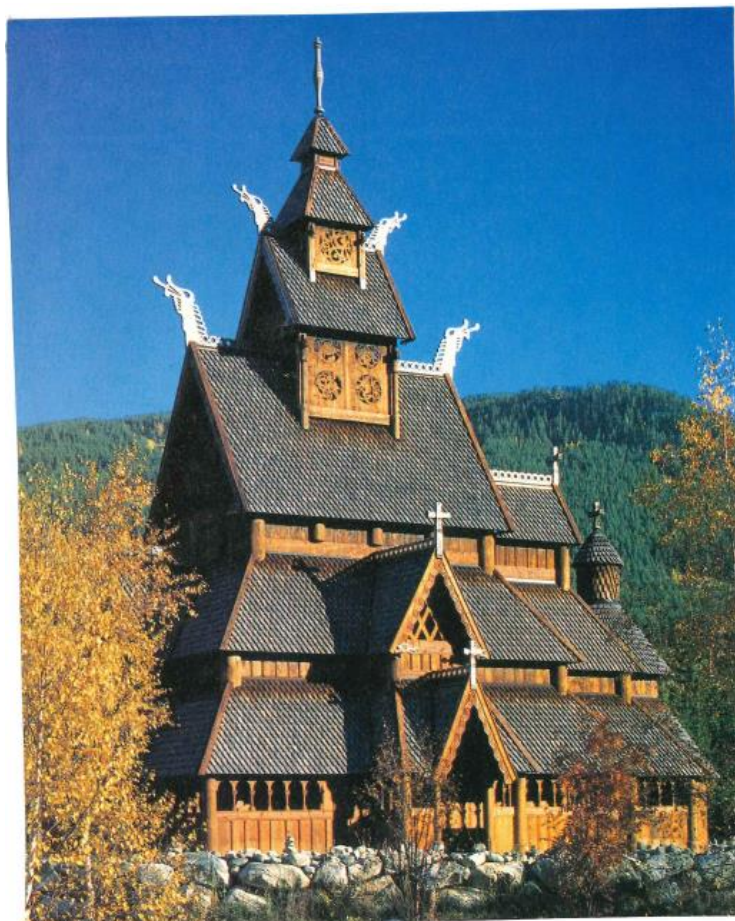
Cesta k polárnímu kruhu, aneb Švédsko, Norsko a Dánsko (5.část)

Vracíme se směrem na Trondheim. Znovu projíždíme zalesněnými kopci a horami, znovu vidíme, že i v červenci bývá na vrcholcích sníh a znovu sledujeme občasné vodopády, které násobí náš pocit nejen z návštěvy polárního kruhu, ale že jsme měli možnost vidět i tuto pohádkovou část krásného Norska.

Po projetí Trondheimu pokračujeme podél pobřeží Trondheimského fjordu. Je to jeden z největších fjordů v Norsku, který má úctyhodné rozměry: je dlouhý asi 128 km, široký 4 až 18 kilometrů, a hluboký až 780 m. Za druhé světové války prý sloužil nacistům jako přístav pro ponorky.

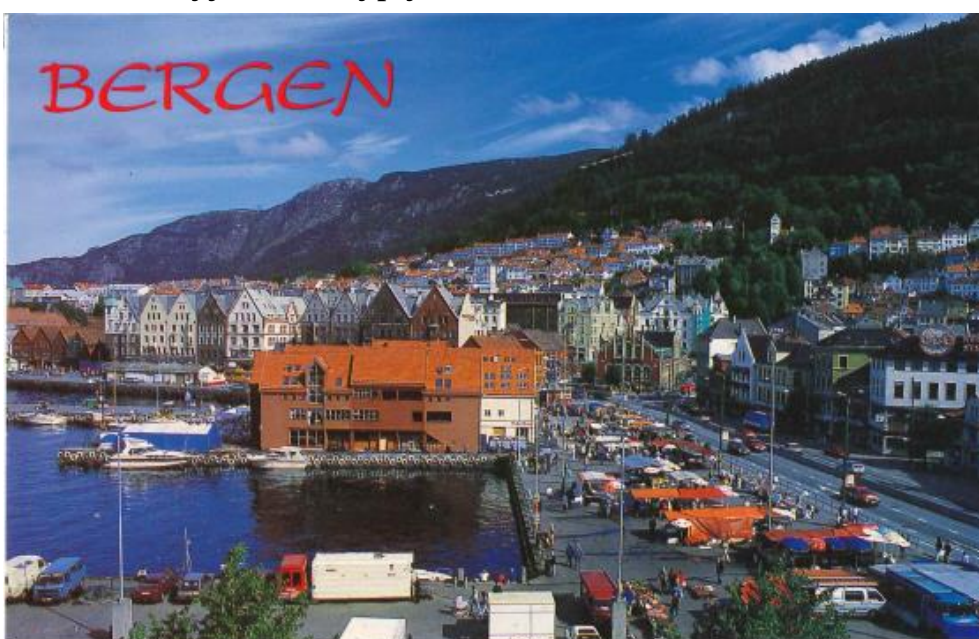
Pokračujeme podél moře až do města Alesund. Alesund se nachází na ostrovech Norwoy, Hessa a Aspoy, které jsou vzájemně propojeny mosty. Po krátké prohlídce a projížděce Alesundem město opouštíme a jedeme k městu na ostrově Runde, kde se údajně vyskytují vzácní ptáčkové – Papuchalk plochozubý. Je to vlastně druh mořského papouška. Kromě kolonií papuchalků, jsou strmé útesy hnízdištěm mnoha dalších ptačích druhů. Jediné evropské papoušky jsme viděli a opouštíme ostrůvek Runde a pokračujeme směr Bergen, město známé největším rybím trhem v Evropě.

Cestou do Bergen vidíme proslulé dřevěné sloupové kostely pocházející většinou z 11. století a jejichž původní vzhled se ani v nejmenším nezměnil. Název „sloupový kostel“ je odvozen ze způsobu jakým tyto kostely byly stavěny. Kostru kostela tvořily sloupy vztyčené na způsob ohrady. Kostely jsou nádhernou ukázkou stavitelského umění středověkých mistrů a jejich architektura reprezentuje stavební umění Vikingů. Do dnešního dne se těchto kostelíků dochovalo přibližně 30 a jsou památkově chráněny. Některé z nich jsou upraveny jako nejrůznější národopisná muzea.



Dříve než přijedeme do města musíme zaplatit mýtné. Zaparkovali jsme poblíž zátoky, kde se konal rybí trh, který jsme navštívili. Na trhu lze mimo ryby koupit také suvenýry, kožešiny ze sobů, svetry s norskými vzory apod. Takový sortiment ryb, jak sladkovodních, tak i mořských, je opravdu málokde k vidění. Nabízeny zde byli krabové, krevety, tresky, tuňáci, losos, langusty, velryby, chobotnice a mnoho dalších mořských potvor a darů moře nejpodivnějších tvarů a v nejrůznějších úpravách (sušené, uzené, pečené, solené, smažené, vařené, nakládané atd.). Neodolali jsme a koupili jsme si každý porci uzeného lososa neboli „gravet“. Cena byla na úrovni, ale byla to pochoutka a chuťovka po které jsme se oblizovali až za ušima. Zapili jsme to lahvinkou norského piva, které zde bylo výjimečně prodáváno. Proč výjimečně vyplývá z toho, že od roku 1923 až

dosud je v Norsku prohibice a prodej alkoholu je povolen pouze v obchodech s příslušnou licencí a v mezinárodních hotelech. Alkohol tedy zůstává pod tuhým vládním dohledem a obchodů s licencí na prodej alkoholu není mnoho. Státu to přináší své ovoce v tom, že Norové konzumují méně alkoholu než jiné národy v Evropě.



V této souvislosti lze s mírnou nadsázkou říct, že také „nezdravý“ bůček lze koupit pouze v drahých lahůdkářských prodejnách, zatímco žemle a bagety s krevetami nebo lososem se prodávají v každém stánku s běžným občerstvením.

Unaveni a „ukoukáni“ končíme prohlídku města Bergen a odjíždíme s cílem hlavní město Oslo. Cestou jsme se dozvěděli od našeho průvodce Tomáše, že typickým norským jídlem jsou sice ryby, ale že rozšířeným jídlem se zajímavou chutí je tzv. „färikäl“ neboli hlávkové zelí a skopové s černým pepřem. A labužníci si prý vychutnávají staré vikingské jídlo, tzv. „smalahode“. A co že to je? Vyuzená a vařená ovčí hlava, která se při servírování rozřízne v půli a někdy je podávána i s očima. Brrrr. Dovedete si představit, že Vám bude naservírována půlka ovčí hlavy? Já tedy ne!

Oldřich Blažíček

Okénko pro zdraví

Téma: Jarní únava

Máte pocity únavy, vyčerpání, podrážděnosti, nedostatku energie? Míváte závratě, bolesti kloubů, svalů nebo hlavy? Možná se jedná o jarní únavu. Co je vlastně jarní únava?

Podle psychologa je jarní únava projevem depresivní nálady, která může souviset s vyčerpáním po zimě. Je to stav těla, který doprovází různé příznaky a setkáváme se s ním na přelomu zimy a jara.

Jarní únava vzniká především z nedostatku pohybu. Dále náš stav může ovlivnit strava, která je během zimy energeticky náročnější. I prudké změny počasí hrají svoji roli. Nedostatek vitamínů z malé spotřeby čerstvé zeleniny a ovoce. Na vině může být i doléhající zátěž infekcí v zimním období. Ale především je to hormonální nevyrovnanost a nedostatkem slunečního svitu.

Příznaky se u každého jedince mohou lišit, ale mezi nejčastější patří: apatie, únava, špatná nálada a nechuť trávit čas ve společnosti, ospalost, poruchy spánku, psychické rozladění, nechuť k pohybu, celkové fyzické vyčerpání, bolesti hlavy, kloubů i svalů, zvýšená náchylnost k chorobám.

Jak vyčerpané tělo i mysl můžeme podpořit?

Změny spojené s ročním obdobím neovlivníme, ale jsou pro tělo zátěží. Avšak mohli bychom zmírnit nebo přispět k rychlejšímu ústupu příznaků jarní únavy. Určitě bychom však neměli propadat panice.

Potrava jako stimulant. Měli bychom jíst vyváženou a odlehčenou stravu. Samozřejmě zařadit do jídelníčku více ovoce a zeleniny. Dbát na dostatečný pitný režim, především čistou pitnou vodu.

Dostatečně a dlouho větrat místnost ve které trávíme nejvíce času nebo vyrazit ven. Na krátkou procházku nebo jen tak posedět venku a nadýchat se čerstvého vzduchu. Vystavit se slunečním paprskům venku nebo i doma před oknem.

Pro lepší regeneraci platí dostatek kvalitního spánku. Ideálně 6-8 hodin. A také více odpočívat, a to jak pasivně, tak aktivně. Chce to i pozitivní mysl.

I vitamíny a minerály v podobě doplňků stravy nám mohou pomoci. Mezi tyto doplňky stravy patří především Vitamin C, B-komplex, různé Multivitamíny, hlíva ústříčná, ale můžeme zkusit i Koenzym Q10 či řasu Chlorellu. Z minerálních látek to jsou selen, zinek, vápník a hořčík.

Pomohou i bylinky. Příroda nás dokáže povzbudit nejen při pobytu venku. Mezi skvělé přírodní povzbuzovače patří ženšen, zázvor, echinacea nebo guarana. Večer nám pomůže usnout a lépe spát třeba meduňka nebo levandule. Za zmínku jistě stojí i vyzkoušet aromaterapii s bylinkami.

Doufám, že pokud se Vám jarní únava nevyhne, tak s ní rychle zatočíte. Myslete pozitivně, toto období je přechodné. Po dlouhém zimním období nás čeká jaro plné sluníčka, teplých dní a rozkvétající přírody.

Přeji pěkné jarní dny!

Za Vaši pozornost děkuje a těší se na příště,

Bc. Miroslava Holcmanová
vrchní sestra DKS



TRÉNINK PAMĚTI

1) *Ve větách jsou ukryty názvy zvířat*

Za jícnem je žaludek.

Nakrájej nahrubo brambory.

Zvenku na nás koukaly děti.

Hned včera piano reklamovali.

Udělej na papír jen obrys.

Míša kalkuluje se všemi možnostmi.

Dětská něha je nádherná.

Letošní Silvestr nadchnul všechny.

Pan Vávra becherovku nepije.

Sklo, jež ekologicky zpracovali, bude opět použito.

2) *Zapište slova, která budou obsahovat na svém začátku, uprostřed a na konci nadepsané dvojice písmen.*

	ZAČÁTEK	UPROSTŘED	KONEC
VA
RE
LO
RO

- 3) *V rozházených písmenkách jsou ukryté názvy automobilových součástí. Najděte je a podtrhněte.*

KDOELNSWOENVIPXVOLANTMGSKPORPOSILRNKOLOYNVBJESLSLSUIOE
KDOEPNEUMATIKYGFORJNAAOMOTORNVUSPUROPKSNBFISTĚRAČENV
BJDFETHCHLADIČBBKIPEWHJLDOHWERISVĚTLANVHJUOEJNITBGHJSPA
PKMNNBVNNJKBLINKRLOERBNBGJWPOSNNBJOZNGBJŘADICÍPÁKABVI
UJQPCEIBNFJANJLKAPOTAMBBIWVHHGORJPMNNUDGJSFKJAKUFRMB
FGTWSOBOLBPVSKJDFOTUTBMCBGEJOLAPNNVBBNPFNGGJRZOWPM
NYBMVRÁDIOMB NBKWPNNBBGJNHANTÉNANNIKEPMNJKLBGHITONKJM
NDKOPOSTŘIKOVAČENGJRFHJTOHNLSNNBNJBENZINNGJHODBNKVBVN
KIHGGEIQPOSBFKFPODVOZEKNHWFFGUGOBSKSNPBNAFTANALLPEJRN
SOOBJFLRPTBAPEPVÝFUKBASPONRGGOENBRZDYNVEKJKDSOERPSABDF
RLSKOWBYMPŘEVODOVKAVCDKFOELKDHJSOESOMNDISKYBCNJKDODB

- 4) *V každém odstavci podtrhněte druhy potravin konkrétního požadavku*

4) zelenina

jablko, fazole, pórek, croissant, paprika, uzené maso, kvasnice, paštika, lilek, pstruh, hovězí roštěná, mrkev, koláč, mango, losos, kapusta, křen, sója, okurka, višně, rajče, Ementál

5) pečivo

kiwi, rohlík, cuketa, niva, chleba, hruška, bageta, hrozny, bábovka, kokos, broskev, kobliha, tvaroh, kapr, veka, maliny, závin, mandle, povidlový šáteček, mazanec, podmásílí, bublanina

6) cukrovinky

čokoláda, česnek, pralinky, dýně, oplatky, meloun, hašlerky, bonbon, mošt, nugát, karamely, ořechy, lentilky, avokádo, marcipán, zmrzlina, šlehačka, mandle

Trochu humoru na konec....

Malá Veronika přijde domů celá zablácená.

„Mami, spadla jsem do bláta!“

„Ty nešiko, zrovna v těch nových šatech?“

„No, padala jsem tak rychle, že jsem se nestačila svléknout!“



„Pane vrchní, pojdte sem, to pivo je kalné, a ještě v něm něco plave!“

„Jak může být, prosím vás, kalné, když vidíte, že v něm něco plave?“

Ptá se chlapeček své maminky – blondýnky:

„Mami, co je to mozek?“

„Dej mi pokoj s hloupými otázkami, já mám v hlavě úplně jiné věci!“

Pranostiky...

- Mráz po svatém Josefu neuškodí květu.
- Jak prší v březnu, tak i v červnu.
- Kolik mlh v březnu k nebi stoupá, tolik bude ještě v mrazu po Velikonocích.
- Bouřky v dubnu zvěstují dobré léto.

Redakční rada

Regina Nečasová (RN), Milada Růžičková (MR),
Mgr. Kateřina Matoušková (KM), Bc. Adéla Staňková (AS)

Kontakty

Tel.: 771 135 531, 725 959 341

E-mail: vedouci.dks@socsluzbyzdar.cz

socialni.pracovnice@socsluzbyzdar.cz

Internetové stránky Domova: www.socsluzbyzdar.cz

Za případné chyby v textu se předem omlouváme ☺.

Další číslo Zpravodaje bude vycházet na květen, červen 2024