

ZPRAVODAJ

Domu klidného stáří



Číslo: 138

Termín vydání: **květen, červen 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

- 31.05.2024 v 10:00 (pátek)
- 28.06.2024 v 10:00 (pátek)

Evangelická bohoslužba

- 09.05.2024 v 10:00 (čtvrtek)
- 06.06.2024 v 10:00 (čtvrtek)



Výplata důchodů prováděna přes hromadný seznam

- 15.05.2024 (středa)
- 14.06.2024 (pátek)

Výplata důchodů probíhá na pokojích
obyvatel.



Připravujeme pro vás

ČERVENEC, SRPEN

- ✓ Hudební vystoupení
- ✓ Výlety

Přesný termín a čas akcí bude včas upřesněn.

SPOLEČENSKÁ RUBRIKA

V květnu a červnu oslaví narozeniny:

- | | |
|--------------------------|--------|
| - paní Kosourová Miluška | 18.05. |
| - paní Havlíčková Hana | 19.05. |
| - paní Kozlová Marie | 20.05. |
| - paní Marková Ludmila | 31.05. |
| - paní Holoubková Pavla | 22.06. |
| - pan Miča Ladislav | 26.06. |



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

Přivítali jsme nové obyvatelé Domova:

- pan Zat'ko Josef
- pan Sedlák Stanislav
- paní Zacharová Božena

S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustily:

- paní Fousková Drahomíra
- paní Kovářová Božena
- paní Polehlová Marta



ZPRÁVY Z DOMOVA

Beseda – HORNÍ RAKOUSKO

Na začátku března jsme mezi námi přivítali paní Kamilu Dvořákovou, která si pro nás připravila besedu o svém cestování po Rakousku. Své povídání začala o Rakousku obecně, ovšem brzy se zaměřila na putování horním Rakouskem. Společně jsme tak mohli navštívit hlavní město Linec či město Wels se všemi jejich zajímavostmi, projeli se po řece Traun, relaxovali u jezera Trauze, lanovkou vyjeli na „Ovčí horu“. Mluvené slovo bylo doplněno velkým množstvím fotografií. Povídání bylo velmi zajímavé, všechny přítomné obohatilo o mnoho nových poznatků.

Děkujeme p. Kamile a těšíme se na příště.



Jarní tvoření

Pracovníci Městského úřadu Žďár si pro náš Domov připravili krásné kreativní odpoledne. S našimi klienty tvořili zajíčkové vařečky a různé jarní ozdoby, kterými si pak uživatelé mohli vyzdobit své pokoje. Všem se výrobky moc povedly a my děkujeme za návštěvu.



Výlet do Světnovského údolí

Tak jako minulý rok, i letos jsme se s několika uživateli vydali za jarními květinami – bledulemi do Světnovského údolí. Společně jsme se tak mohli kochat krásnou probouzející se jarní přírodou. Náš výlet jsme ukončili krátkou objížd'kou města. Všichni jsme si užili krásné dopoledne a těšíme se zase za rok.



Návštěva žáků z 5. ZŠ

S příchodem jara jsme v Domově přivítali žáky z 5. ZŠ. Připravili si pro naše obyvatele pásmo plné písniček, básniček a tanečků. Pod vedením p. učitelky Brychtové také vyrobili nejen přáníčka, ale i milé dárečky. Závěrem jsme si všichni zazpívali Černé oči. Vystoupení se setkalo s velkým ohlasem a spokojeností z řad našich posluchačů. Děkujeme.



Návštěva dětí z MŠ POHÁDKA

Předvelikonoční týden jsme v našem Domově zahájili vystoupením dětí z MŠ Pohádka. Navštívila nás třída Soviček se svým kouzelným programem plným písniček. Děti nejenom zpívaly, ale text i hrály. Slyšeli jsme písničky Větvíčka, muzikantská rodina, Šípková Růženka, Když jsem já sloužil, Berušku, Na závěr děti měly připravený taneček O sýkorkách a vrabcích. Pro potěchu všem rozdaly dárečky. Moc dětem a paní učitelkám děkujeme.



Harfový koncert

Dne 26.03. náš Domov navštívila vzácná návštěva, a sice harfistka Katarína Ševčíková. Její vystoupení, projev i samotný hudební nástroj se dají jedním slovem označit jako noblesa. Jakákoliv hudba v harfovém podání svojí krásou pohladí po duši každého posluchače. Přenesli jsme se do světa klidu, vzácné harmonie a vychutnávali si ty okamžiky pohody.



Narozeninová kavárna

V pondělí 08.04.2024 v našem Domově oslavila p. Božena Šustrová krásné životní jubileum, 90. let. Ve středu jsme v kavárničce uskutečnili „menší“ oslavu, na které zahrál na harmoniku a zapíval pan Kašík. Jako na každé oslavě nám nechybělo ani bohaté občerstvení, za které děkujeme rodině p. Šustrové.

Ještě jednou přejeme mnoho zdraví a spokojenosti do dalších let.

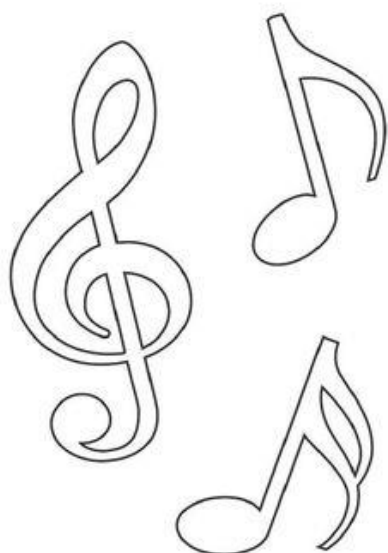


Muzikohraní

Po menší pauze nás opět přijeli navštívit paní Guzková, pan Hampl a jejich všem známé muzikohraní. Společně jsme si zazpívali jak lidové písničky, tak například i písně od Karla Hašlera či písně z pohádek.

Na závěr jsme všichni mohli relaxovat u poslechu uklidňujících melodií.

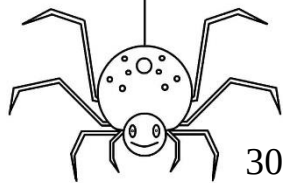
Děkujeme za návštěvu a těšíme se na příští setkání.



Zvířecí návštěva

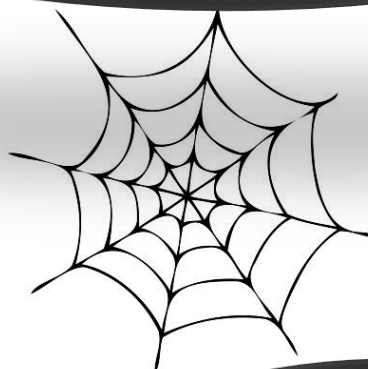
18. dubna si pro nás paní Radka Remarová z MĚÚ připravila další zajímavou akci. Do našeho Domova pozvala pana Davida se svým čtyřnohým mazlíčkem – králíčicí Barunkou. Dozvěděli jsme spoustu zajímavých informací – o životě a způsobu chování králíka, o různých rasách, probíhajících soutěžích apod. Do placu hodil i pár veselých historek. Na závěr jsme měli možnost si Barunku pohladit a trochu pomazlit. Moc děkujeme za zpříjemnění odpoledne.





SLET ČARODĚJNIC

30. dubna je v našich myslích od nepaměti spojen s lety „čarodějnic“. Do našeho Domova jich v úterý „přiletělo“ pět a dá se říct, že jedna hezčí než druhá. Nejenom že navštívily naše klienty na pokojích, ale přinesly jim i dobrotu v podobě „čarodějnického“ lineckého kolečka. Klienti neskrývali radost a nadšení.



PŘÍSPĚVKY OD OBYVATEL DOMOVA

Vzpomínky na knížky pro děti

Za vysvědčení a na Vánoce děti dříve dostávaly knížky. Od babičky jsem dostala knížku Mako a Koko. Autorkou byla Marie Calma, škoda že to byly Zrzánkovy další příhody (2.díl).

Vyprávění skoro pohádkové je zasazeno do období 1. světové války. Majitelé rezavého kocourka a opičky žili v Praze, kde se zvířátka s jmény Mako – kocourek a Koko – opička vystupovali. Začátek druhé knížky, první neznám, začíná natáčením v Americe. Tam se narodila Evička a po nějakém čase se vrátila rodina do Čech, na statek dědečka. Pán musel narukovat a Zrzánek mu tajně vlezl do zavazadla. V kasárnách zbavil Zrzánek vojáky myší a cestoval s pánem na frontu, později do zákopů, byl všem kamarádem. Velitel se o něm dozvěděl a přivázal ho v domě za nohu u stolu. On použil zoubky a rád by vojákům udělal radost. Dostal se do skladu a nikdo netušil, že si poradí s koulí eidamského sýra a dvou svázaných salámů a dopraví je kamarádům do zákopů. Pán byl poslán na noční hlídku, Zrzánek tajně vylezl na strom, seskočil na nepřítele a pánovi zachránil život. Po bitvě se oba dostali do zajetí, Ital je vzal místo do lazaretu na zámek svých rodičů. Na zámku byla krásná angorská kočka Rita, ale Zrzánek vzpomínal na svou kamarádku – opičku Koko. Pán se po skončení války vrací do Prahy a Zrzánkovi koupil hvězdu jako vyznamenání za svou záchranu. Zrzánek měl kočičí rodiče v Praze ve sklepě a prosil o pomoc pro ně, samozřejmě o ně bylo postaráno.

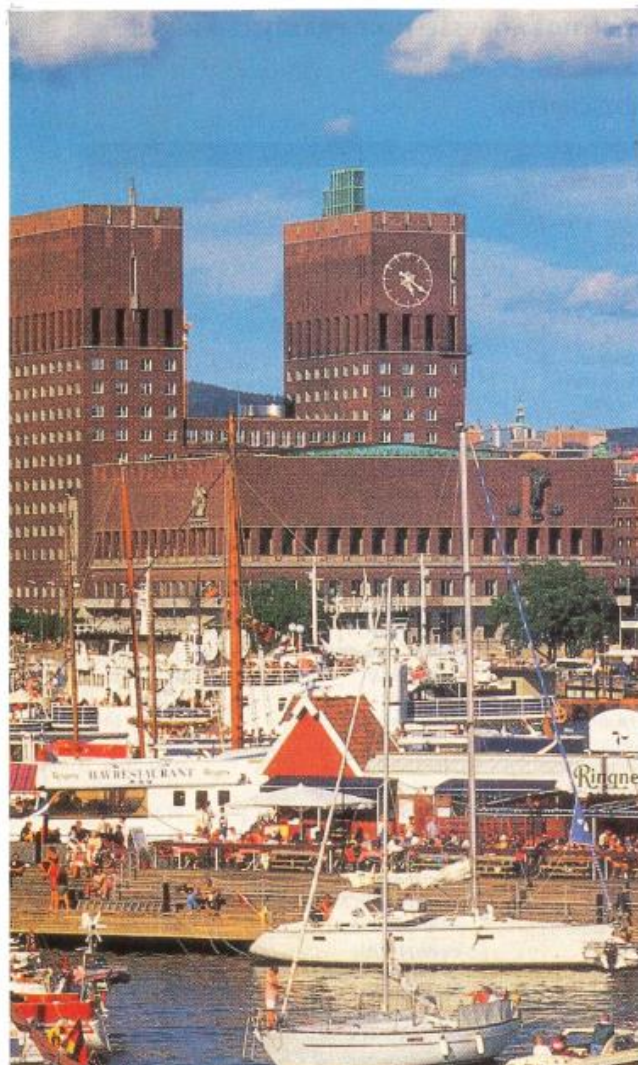
Knížka už nikdy nevyšla, jako např. Karafiátovi Broučci po r. 1968 a pokud by měli zájem milovníci domácích mazlíčků o přečtení na Domově, mohu ji zapůjčit... do článku se vešlo jen málo z obsahu.

Milada Růžičková

Cesta k polárnímu kruhu, aneb Švédsko, Norsko a Dánsko (6.část)

Náš další cíl je hlavní město Norska – OSLO. Pro návštěvu hlavního města jsme měli tento plán: prohlédnout si centrum města s radnicí, královský palác a hlavní třídu Karl Johans gate. Potom se přesuneme na poloostrov Bygdoy, abychom si prohlédli Muzeum vikingských lodí, Muzeum lodi Fram a Muzeum Kon-Tiki. A to vše jsme opravdu navštívili.

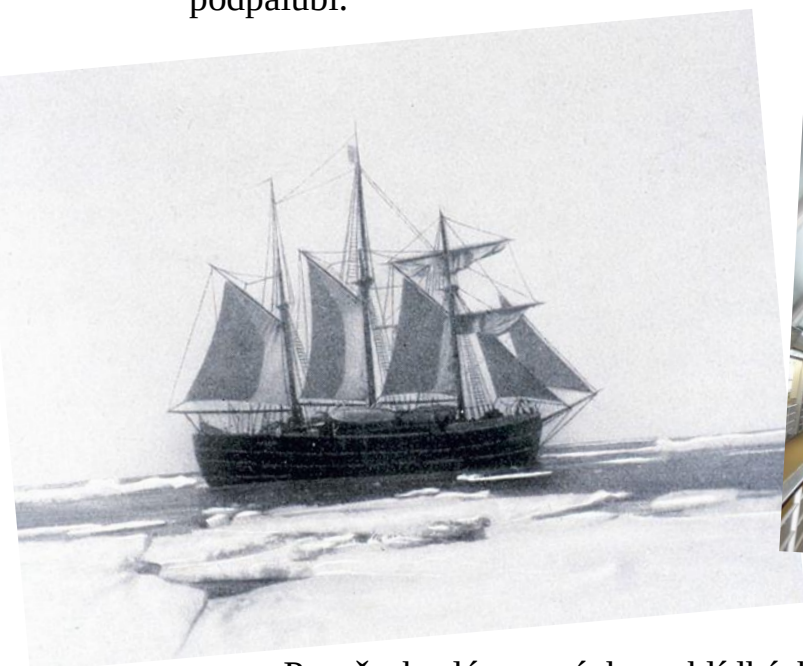
Oslo je klidná metropole Norska a v době, kdy jsme ho navštívili, tam žilo přibližně 500 tisíc obyvatel. Radnice v Oslu je mohutná, betonová stavba, obložená červenými cihlami. Její dominantou jsou dvě věže, vysoké 63 metrů a 65 metrů. Radnice je slavná i tím, že se zde uděluje Nobelova cena za mír. Po prohlídce radnice se vydáváme na hlavní třídu Karl Johans gate, která končí u parku, v jehož středu stojí královský zámek. Návštěva centra Oslo byla zajímavá, ale škoda, že jsme měli poměrně málo času na prohlídku dalších zajímavostí centra. Inu nemůžeme vidět všechny krásy světa!



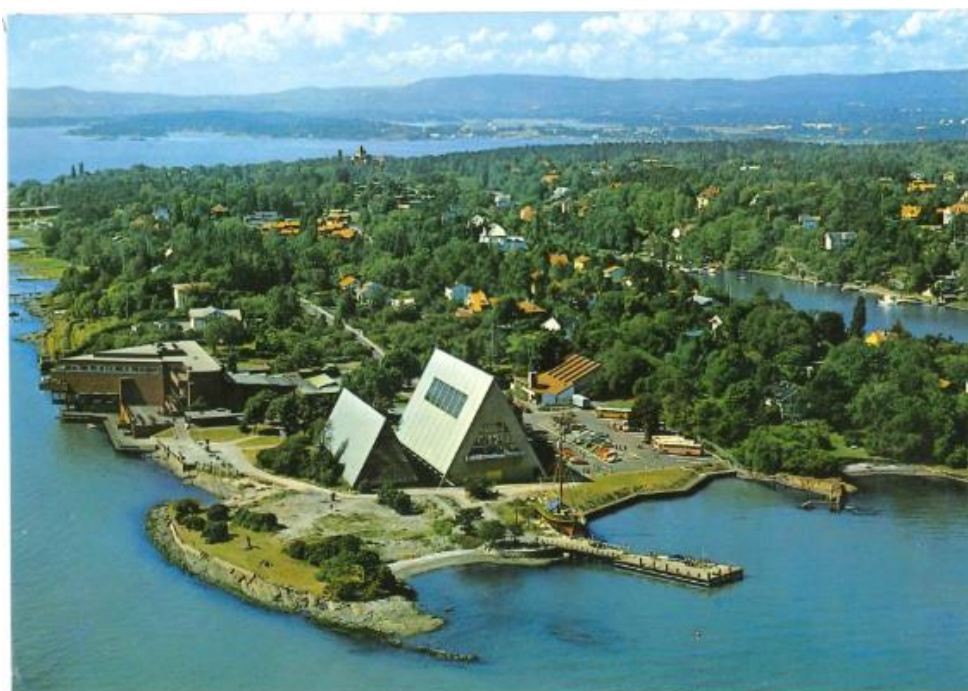
OSLO



A tak hurá za další zajímavostí Osla – na poloostrov Bygdoy. V muzeích můžeme vidět čluny dávných vikingských plavců, kteří údajně dávno před Kolumbem přistáli u amerických břehů, můžeme si dopodrobna prohlédnout pro Nory nejslavnější loď světa FRAM (v překladu VPŘED) – na které se k severnímu pólu plavili norští polárníci Amundsen, Nansen a Sverdrup. Samotná vystavená loď je rájem především pro děti. Bez problému lze vstoupit na palubu, dotknout se kormidelního kola, nahlédnout do kabin. Můžete sestoupit až do podpalubí.



Po všech plánovaných prohlídkách, plni dojmů, opouštíme město Oslo a odjíždíme směrem Göteborg a vracíme se do Malmö, kam jsme šťastně dojeli. Ještě večer jsme zašli do přístavu v Malmö odkud každodenně odplouvají, přes mořskou úžinu, lodě do asi 20 km vzdálené Kodaně – hlavního města Dánska, kam máme namířeno. Uvidíme, co nás v Kodani čeká k podívání.



Oldřich Blažíček

Okénko pro zdraví

TÉMA: ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

Potrava je souhrn látek sloužících k výživě těla. Získáváme z ní energii, organické látky a základní živiny. Je tudíž nezbytná pro naše přežití. Obvykle se potrava skládá z vody, cukrů, tuků, bílkovin a pochutin, které potravě dodávají chuť.

Pitný režim tedy patří také do příjmu stravy. Doplnuje se různými tekutinami. Příjem tekutin by měl pokrýt denní výdej, ale i ztráty tekutin během spánku. Denní příjem vody by měl odpovídat zhruba dvěma až třem litrům tekutin.

Samozřejmě jak množství příjmu potravy, tak množství příjmu vody závisí na individuálních předpokladech člověka, na vytížení daného jedince, na jeho věku, pohlaví nebo případných onemocněních.

Ve stáří potřeba energie klesá, ale vždy je to individuální. Nedodržení vyrovnaného energetického příjmu vede buď k obezitě nebo naopak k malnutrici. Stáří rovněž provází úbytek svalové hmoty, tím dochází ke zhoršení pohyblivosti.

Vyvážené stravování, dostatek pohybu a kvalitní odpočinek udržují tělo ve fyzické i psychické kondici. Abychom zabránili některým chronickým chorobám, jako jsou například obezita, srdeční onemocnění, cukrovka nebo rakovina, měli bychom konzumovat potraviny obsahující vyvážené množství živin, dostatečné množství vody, ale především zařadit do jídelníčku dostatek ovoce a zeleniny.

K obezitě většinou vede nadměrná konzumace tuků a snížená fyzická aktivita. K malnutrici dochází při snížení energetického příjmu, při poruchách trávicího traktu či jiného systému. Obezita i malnutrice jsou závažné stavy, zhoršují prognózu i léčbu různých onemocnění.

Optimální je samozřejmě jíst vyváženou stravu. Zdravá výživa udržuje organismus v rovnováze. Vyvážená strava znamená konzumaci všech druhů potravin ve správném poměru, aniž byste museli cokoli omezovat. Vyžaduje vyvážený příjem základních živin – bílkoviny, sacharidy a tuky, doplňky živin (vitamíny, vláknina) a dostatečné množství vody.

Benefitem vyváženého jídelníčku je nejen váha pod kontrolou, ale především zdraví, jelikož se složením stravy souvisí až 90 % současných onemocnění.

Zde je pár pravidel vyváženého stravování:

- Ideální poměr živin: **55-60 % sacharidů, 25–30 % tuků a 15–25 % bílkovin**
- V každém jídle by měly být zastoupeny všechny základní živiny
- Zastoupení sacharidů v druhé polovině dne by mělo být nižší než dopoledne
- Jezte **pravidelně**, nejlépe 5x denně
- **Maso** jezte libové, 2x týdně **ryby**, uzeninám se raději vyhněte
- Součástí každého jídla by měla být porce **ovoce** nebo **zeleniny** jako **zdroj vitamínů**
- Dopřejte tělu **vlákninu** (v obilovinách, ovoci a zelenině), příznivě ovlivňuje trávení a její konzumace může pomoci i s přebytečnými kily
- Těstoviny a pečivo konzumujte raději **celozrnné**
- Nejméně 1x týdně zařaďte do jídelníčku **luštěniny**
- Jezte méně tučné **mléčné výrobky**
- Dle potřeby zařazujte do jídelníčku **doplňky stravy** (např. [Koenzym Q10](#), **Beta karoten**, [Lutein](#), **Zinek** aj.)
- Vyhněte se fast foodům, sladkostem a pochutinám, omezte příjem soli
- Dbejte na pitný režim

Na závěr, i když nebudete dodržovat všechny zásady vyváženého stravování **jídlo by vám mělo dělat radost, ne vás stresovat!**

Dobrou chuť! 😊

Za Vaši pozornost děkuje a těší se na příště

Bc. Miroslava Holcmanová
vrchní sestra DKS



TRÉNINK PAMĚTI

1) Poznáte z indicií města České republiky?

- koňské dostihy, východní Čechy, perník
- severní Morava, uhelné doly, Baník
- automobilka, pivo, americký generál G.S. Patton
- Zikmund a Hanzelka, filmové ateliéry, Baťa
- Vltava, orloj, Franz Kafka
- stříbro, kostnice, chrám sv. Barbory
- Vřídelní kolonáda, filmový festival, řeka Teplá
- Sloup Nejsvětější trojice, barokní kašny, Flora
- Nejstarší ZOO v ČR, běhy na lyžích, Ještěd
- Dyje, okurky, vinobraní

2) V přeházených písmenkách najděte názvy řek a říček České republiky

KARTSVA

EJDY

ELBA

ŽEM

VALAVT

OVATA

AMAROV

AČVEB

AZAVÁS

ENRABOUK

ADRTKAŠEOLKOPORPOLÉVKADKPEPŘKLWEIDOJSJKOYI
NCKSARDINKYOSKLYPCIBULEKSNEPSNEŘÍZEKMSKINJLP
EJKSŮLSJOSSVÍČKOVÁNSJESONKAKAOIPDKIPALAČINKY
MMSOWNLONSTLAČENKAKAKSKOKOSSJSLOSEKANÁLS
KEOWKVÝVARJSKOEZÁKUSEKLLSJKWOMSAPJITRNICEK
SOWLSNEKOYXSBRAMBORÁKYKPNSMAJORÁNKAMSW
JOWPQQZMRZLINAIWKNLSIAVEJCELAOLEJSKJDWOKA
R BANÁTKYKSJWPAPRIKAQIEKSLOWPOMERANČEOMRK
EVKALOWKLŠUNKAMLAWŽEMLOVKANSPESVPANCWL
MANDLEQXOEMNOLNSAPWKNOANQLEOSA OXACMAP
LWKNEDLÍKYIWOERČESNEKMSOJEWOJŠPAGETYKOWU
CAQLEWNDORNMJKLPOWOENBBCBRAMBORYLWOIR
BWNKKXWJOGURTIOWNYALERONSBANÁNYOPAYMED
LJWWUWODLIENXLROŠTĚNÁMSKHIEHRANOLKYJOSKL
ZCYKSLCITRONWOSIOAMSNAOLIKOLÁČEYOMSOKDOL
MLASKONKAWONOEGULÁŠKONJFGHODOEODNINOAP
ERTUKOLPELJIROČEVABČIČIWJDONFIKODLERSPLWNDX

Hledejte:

karbanátky, med, paprika, roštěná, pomeranč, hranolky, mrkev, citron, šunka, zemlovka, koláče, laskonka, čevabčiči, mandle, knedlíky, česnek, vývar, špagety, jogurt, zákusek, banány, jitrnice, vejce, bramborák, zmrzlina, olej, majoránka, kaše, sekaná, polévka, pepř, kokos, tlačěnka, sardinky, cibule, řízek, palačinky, kakao, svíčková, brambory, guláš, sůl, tuk.

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@soscluzbyzdar.cz

Internetové stránky Domova: www.socsluzbyzdar.cz

Za případné chyby v textu se předem omlouváme ☺.

Další číslo Zpravodaje bude vycházet na červenec, srpen 2024