

# ZPRAVODAJ

## *Domu klidného stáří*



Číslo: 141

Termín vydání: **listopad, prosinec 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.

Těž slouží k prezentačním účelům.

# **INFORMACE**

## **Římskokatolická bohoslužba**

- 29.11.2024 v 10:00 (pátek)
- 19.12.2024 v 10:00 (čtvrtek)
- 31.12.2024 v 10:00 (úterý)

## **Evangelická bohoslužba**

- 07.11.2024 v 10:00 (čtvrtek)
- 05.12.2024 v 10:00 (čtvrtek)



## **Výplata důchodů prováděna přes hromadný seznam**

- 15.11.2024 (pátek)
- 16.12.2024 (pondělí)

Výplata důchodů probíhá na pokojích obyvatel.



## **Připravujeme pro vás**

### **LEDEN, ÚNOR**

- ✓ Hudební vystoupení
- ✓ Kreativní tvoření

Přesný termín a čas akcí bude včas upřesněn.

# **SPOLEČENSKÁ RUBRIKA**

## **V listopadu a prosinci oslaví narozeniny:**

- paní Dočekalová Helena 04.11.
- paní Vyleťelová Anna 20.11.
- paní Augustinová Věra 20.11.
- paní Klátová Marie 06.12.
- paní Štursová Jarmila 18.12.
- paní Šabartová Růžena 25.12.



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

## **Přivítali jsme nové obyvatelé Domova:**

- pan Švoma Vratislav
- pan Maloch Jiří
- paní Štursová Jarmila
- paní Sálehová Zdenka

## **S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustily:**

- paní Stočková Věra
- paní Sedláková Dana
- paní Smejkalová Marie



# **AKTUÁLNÍ INFORMACE**

## **NOVÁ PANÍ DOKTORKA**

Od října 2024 se o naše obyvatelé bude starat nová paní doktorka. MUDr. Davida Lendla nahradí ve funkci **MUDR. VRATISLAVA VERŠECKÁ**. MUDr. Veršecká bude na Domově ordinovat každé úterý v dopoledních hodinách.

## **VOLBY**

Ve dnech 20. a 21. září 2024 proběhly volby do zastupitelstev krajů. I u nás v Domově několik uživatelů podpořilo vybrané kandidáty svými hlasy.

## **STAVEBNÍ ÚPRAVY NA DOMOVĚ**

Podle posledních informací by na přelomu listopadu a prosince měly začít stavební práce v našem Domově. Bude vybudován nový vchod na terasu a po celém domově zaveden nový elektrický požární systém.

Rádi bychom se předem omluvili za případné nepohodlí, zvýšenou prašnost a hluk. O zahájení a průběhu prací Vás budeme průběžně informovat.



# ZPRÁVY Z DOMOVA

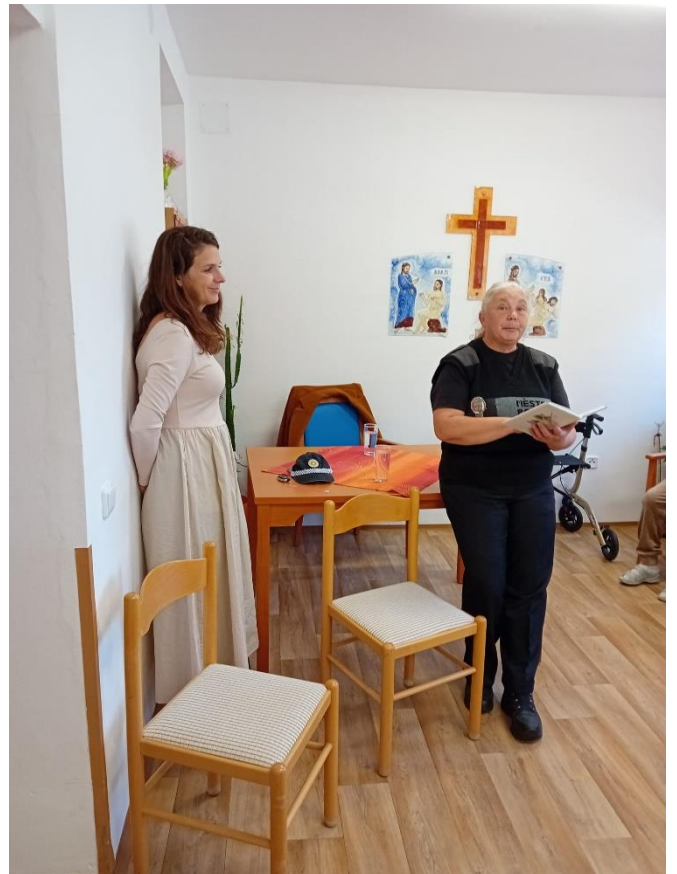
## DEN SENIORŮ

Na první den v měsíci říjnu připadá každoročně Mezinárodní den seniorů. A tak jsme pro naše uživatele připravili pár překvapení. Dopoledne nám přišli zpestřit svým vystoupením Džembíci ze 3. ZŠ, pod vedením paní učitelky Dany Bučkové. Po obědě jsme každému popřáli a potěšili ho přáním od dětí z MŠ Kamarád, naším přáním a čerstvými perníčky. Odpoledne nás přišly navštívit dvě dobrovolnice z Městského úřadu a Městské policie, které našim seniorům četly povídky z knihy Oty Pavla Jak jsem potkal ryby.

Všem, kteří se podíleli na zpříjemnění dne seniorů velice děkujeme a moc si toho vážíme.









## **EVANGELICKÁ BOHOSLUŽBA V SÁZAVĚ**

Stalo se již v našem Domově tradicí, že první čtvrtední dopoledne v měsíci bývá zasvěceno evangelické bohoslužbě. Ovšem zvyk nemusí být "železná košile". Proto jsme s uživateli, po předchozí domluvě s paní farářkou Alžbětou, navštívili bohoslužbu v evangelickém kostele v Sázavě.

Čekalo nás velmi milé a vlídné přijetí. Bohoslužba, prostředí kostela, zvuk varhan i kostelních zvonů působili na všechny zúčastněné. Byl to pro nás opravdu silný zážitek, za který moc děkujeme.





## **TÝDEN SOCIÁLNÍCH SLUŽEB V DKS**

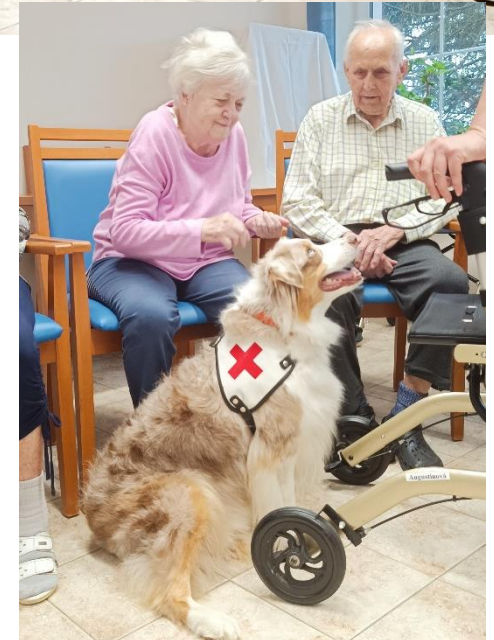
V pondělí dopoledne měli uživatelé možnost v Domově slavit mši svatou, kterou celebroidal p. Blažej Hejtmánek – farář římskokatolické farnosti u Prokopa, za hudebního doprovodu p. Krejčího.

Ve středu jsme měli Den otevřených dveří. V jídelně jsme nachystali stůl plný výrobků od našich uživatelů, k nahlédnutí byla i kronika a několik čísel zpravodaje. Dopoledne mohli návštěvníci vidět společné cvičení uživatelů a odpoledne proběhla kavárna, kde na harmoniku hrál p. Kašík.

Ve čtvrtek náš Domov navštívila p. Pelikánová se svojí psí slečnou – 7letou Fru (austr. ovčák). Ta našim uživatelům předvedla několik nacvičených povelů, hledala schované hračky či pamlsky na samotných uživatelích. Ti byli nadšení a my moc děkujeme za návštěvu.









## KOULIER

Ve čtvrtek 17.10. jsme s uživateli Stacíku podnikli výlet do malé vesničky Oflenda, kde sídlí rodinná firma Koulier. Ta se zabývá ruční výrobou skleněných, nejen vánočních, ozdob. S uživateli jsme se nejdříve podívali přímo do výroby – poznali jsme, jak se ozdoby foukají, stříbří, malují a dozdobují. Poté jsme se vydali do tvůrčí dílny, kde jsme měli možnost nazdobit si vlastní ozdobu na stromeček. Nakonec jsme navštívili prodejnu, kde někteří uživatelé nakoupili dárky pro své blízké.

Uživatelé byli z výletu nadšení a všichni jsme se už tak trochu naladili na blížící se Vánoce.





## ZAKONČENÍ LETNÍ SEZÓNY

Ani tento rok jsme naše uživatele neochudili o akci, která je již neodmyslitelně spjata s přicházejícím podzimem, zakončení léta. 24. října odpoledne jsme se tedy sešli v jídelně Domova a užili si společné chvíle. K dobré náladě jistě přispěli svým zpěvem a hrou na harmoniku pan Sejkora s paní Hemzovou. K občerstvení nechyběly opečené klobásy.

Akce se i letos povedla, a už teď se těšíme na zahájení příští letní sezony.





# PŘÍSPĚVKY OD OBYVATEL DOMOVA

## Adventní a vánoční vzpomínky

Na národní škole pamatujeme jako děti Mikulášové a vánoční besídky, ve třídě byl i stromeček zdobený z našich výrobků. Tehdy bylo katolické náboženství běžnou součástí rozvrhu. Na měšťance se situace změnila. Šel se na náměstí vítat děda Mráz a byla písnička: *Jeda děda Mráz z Čukotky na Kamčatku...*

V té době se k Vánocům posílaly pohlednice, sehnat s křesťanskými motivy byl problém. Situace se změnila v roce 1968, objevily se pohlednice s kostelíkem J. Lady, vánoční od M. Fišerové – Kvěchové byl i velký vystřihovací betlém. Byly vydány i fotografie různých betlémů jako soubor po 10 kusech, samostatně celý Třebechovický betlém. Vyšlo i pár knížek náboženského charakteru.

Mám zde knížku *Vánoce v české kultuře*, vyprávění o malířích, hudbě a literatuře, v té poslední jsou známé básně, povídky i písně různých autorů. Pokud bude zájem, je nutné literární část předem prolistovat a založit, bylo by to pro obyvatele osvěžení starých textů, které pamatují.

Co se týká jídel a hodování o Vánocích a kolem Nového roku, záleželo u každého odkud pocházela předchozí generace, což hodně ovlivní. U nás to byly jižní Čechy.

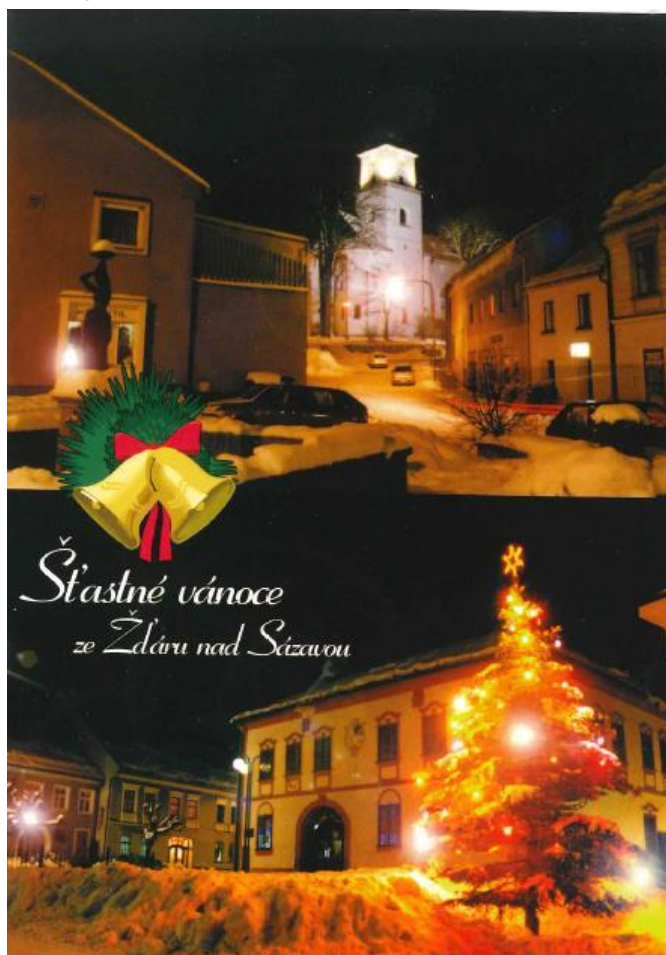
Nadílky od Mikuláše bývaly skromné pro nás od 13 roků byly cukrovinky a jiné potraviny na lístky. Vánoční dárky byly potřebné či praktické, rostlý stromek jsme měli i pár roků ve Žďáře, než nám zavedli ústřední topení.

Kdo má na pokoji televizi, ať si na Štědrý den pustí kanál D – art, asi v 18:40 začíná nahrávka Rybovy mše „*Hej mistře, vstaň bystře...*“ doprovázena Ladvými obrázky, asi do 19:30. Pravidelně to sama sleduji, když se do kostela nedostanu jako kdysi do Kláštera, kde byl do roku 2000 můj spolužák varhaník.

Pamatuji různá období, kdy se před Vánocemi stály fronty na máslo, jižní ovoce se nechávalo pro rodiny s dětmi, peníze třeba byly. Dnes jsou obchody plné lákadel a jsou obyvatelé, kteří si musí rozmyslet co nakoupí.

Šťastný rok 2025 bez válek.

**Milada Růžičková**





# Okénko pro zdraví

## Téma: Psychické zdraví

Zima se pomalu, ale jistě ujímá vlády a já se vás chci zeptat, zda – li si myslíte, že počasí má vliv na naši psychiku a náladu. Samozřejmě, že ano.

Podzim a zima jsou náročné období na lidskou psychiku. Konec léta, sychravé počasí, nízké teploty, častý déšť, mlha, nedostatek sluníčka a denního světla, méně pohybové aktivity.

Chladné počasí a kratší dny často omezují náš pohyb venku, což může vést k pocitům izolace a zhoršení nálady. Nedostatek slunečního světla a fyzické aktivity může také přispět k sezónní afektivní poruše, což je typ deprese spojený s ročním obdobím.

To vše mnohdy prohlubuje naši špatnou náladu. S takovou náladou je třeba bojovat, abychom se nedostali do depresí.

### Jak tedy nepropadnout špatným pocitům a úzkostem?

Pro naše tělo a duševní rovnováhu je ve stresujícím období důležitý dostatek vitaminů, minerálů a živin. Ideální je pestrá strava. Zázraky umí i aminokyselina L-tryptofan, jež je zodpovědná za tvorbu melaninu, který se dále přeměňuje na serotonin. Právě hladina serotoninu má zásadní vliv na naši náladu. L-tryptofan neumí lidský organismus vyrobit, musí ho tedy v dostatečném množství získávat z potravy. Dostatečný příjem zaručí červené maso, například hovězí.

Potravou získaný tryptofan však často není v organismu zastoupen v dostatečném množství pro zásobení mozku. Dnešní uspěchaná doba nám bohužel často nedovoluje dodržovat správnou životosprávu, která by umožnila dostatečný příjem této látky do těla jedince a tvořila tak serotonin, který je potřebný pro naši dobrou náladu. Kromě toho pomáhá tato aminokyselina také při usínání, odbourávání agrese a podráždění.

Velkým pomocníkem je i vitamin B6. Snižuje míru únavy a vyčerpání, reguluje hormonální aktivity, podporuje správnou funkci imunitního systému, přispívá k normální psychické činnosti, zajišťuje činnost normálního energetického metabolismu a nervové soustavy. Proti úzkostem skvěle působí i vitamin C, D, selen a zinek.

Na trhu najdeme dostupné doplňky stravy, které obsahují dostatečné množství potřebných vitaminů a aminokyselin, jež vám pomohou s problémy. Máte díky nim jistotu, že denně získáte doporučené množství vitaminů a aminokyselin pro duševní pohodu i ve stresujícím období.

**Existuje však i několik dalších způsobů, jak si můžeme udržet svou psychickou pohodu během zimy.**

Výborné je věnovat se aktivitám, které nás baví a můžeme je vykonávat i v zimě:

- **Aktivity doma:** Ruční práce, čtení knih, luštění křížovek, vychutnání si dobrého čaje nebo kávy, sledování oblíbených filmů mohou být skvělým způsobem, jak se zabavit

- **Fyzická aktivita:** Cvičení doma při otevřeném okně, jízda na rotopedu, může pomoci udržet tělo i mysl v kondici

- **Sociální kontakty:** Udržování kontaktu s rodinou a přáteli, ať už osobně, nebo telefonicky, je klíčové pro psychickou pohodu.

Technicky zdatnější mohou využít široké možnosti internetu, nebo doporučí obnovit klasickou dopisní korespondenci, která má stále své kouzlo

- **Světlo:** Používání světelných lamp může pomoci zmírnit příznaky deprese

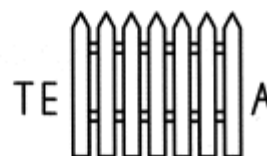
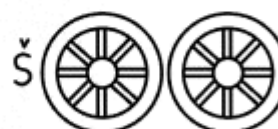
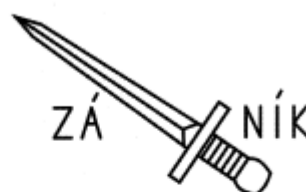
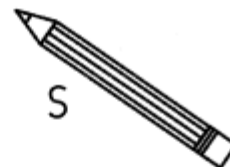
- **Dobrý spánek:** Dlouhodobá snížená kvalita spánku může vést nejen ke špatné náladě, ale i k řadě dalších závažným problémům.





## TRÉNINK PAMĚTI

1) Vyluštěte obrázkové rébusy.



2) Vymyslete nejméně pět slov, která začínají na MINI-.

.....

.....

3) *Najděte slova v osmisměrce.*

BRÁNA, BUDÍK, DVEŘE, GRIL, HODINY, HRNEK, HŮL, KLÍČ, KNIHA, KOBEREC, KOLO, KŘESLO, KUFR, LÁHEV, LAMPA, LAVIČKA, LEDNIČKA, LIST, LYŽE, LŽÍCE, MÍČ, MISKA, MLÝN, MYČKA, NÁBYTEK, NŮŽKY, OBRAZ, OKAP, OKNO, PLOT, POČÍTAČ, POHOVKA, POLIČKA, POSTEL, PRAČKA, PYTEL, RŮŽE, RÝČ, SKŘÍŇ, STŘECHA, SÝR, TALÍŘ, TUŽKA, VANA, VÁZA, VIDLIČKA, ŽIDLE

P	R	A	Č	K	A	C	S	K	L	Í	Č	A	O
O	N	Á	B	Y	T	E	K	H	O	D	I	N	Y
Č	L	K	U	F	R	R	Ř	Ř	E	L	K	B	L
Í	L	N	V	R	Ý	E	Í	Z	E	O	O	E	Y
T	E	I	E	A	Č	B	Ň	P	O	S	T	E	L
A	D	H	H	K	T	O	L	P	T	Y	L	I	P
Č	N	A	Á	S	L	K	B	H	P	Ů	S	O	O
V	I	D	L	I	Č	K	A	R	H	T	H	S	L
O	Č	E	R	M	L	Ý	N	N	A	O	L	T	I
K	K	G	L	A	M	P	A	E	V	Z	Ž	Ř	Č
Í	A	O	N	D	N	Ů	Ž	K	Y	E	Í	E	K
D	O	A	K	Č	I	V	A	L	Ž	L	C	CH	A
U	V	Z	M	A	R	Ž	Y	Ů	A	Z	E	A	Č
B	R	Á	N	A	P	Ž	R	T	U	Ž	K	A	Í
Í	D	V	E	Ř	E	R	Ý	S	A	K	Č	Y	M



**4) Doplněte písmena tak, aby vznikly názvy částí lidského těla.**

Č \_ LO

P \_ ÍC \_

BR \_ \_ A

P \_ \_ T

J \_ T \_ A

RA \_ \_ \_ O

K \_ L \_ \_ O

R \_ T

K \_ ST

R \_ K \_

K \_ \_ N \_ K

S \_ DC \_

K \_ \_

SV \_ \_

L \_ D \_ \_ NA

\_ CH \_

L \_ \_ ET

VL \_ \_ Y

M \_ Z \_ K

Z \_ \_

N \_ H \_

Z \_ \_ A

N \_ \_

Ž \_ L \_ \_ EK

O \_ \_

Ž \_ UČ \_ \_ K

**5) Spojte přídavné jméno se správným podstatným jménem.**

BOBKOVÝ

FESTIVAL

FILMOVÝ

VODA

HVĚZDNÁ

KNIHA

OBRÁZKOVÁ


LIST

OSOBNÍ

AUTOMOBIL

PITNÁ

OBLOHA



**PŘEJEME VÁM  
KRÁSNÉ PROŽITÍ  
VÁNOČNÍCH SVÁTKŮ  
A HODNĚ ZDRAVÍ  
V NOVÉM ROCE 2025**

**KOLEKTIV  
ZAMĚSTNANCŮ DKS**

**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](http://www.socsluzbyzdar.cz)**

Za případné chyby v textu se předem omlouváme ☺.

**Další číslo Zpravodaje bude vycházet na leden, únor 2025**

