

ZPRAVODAJ

Domu klidného stáří



Číslo: 143

Termín vydání: březen, duben 2025

Vydává: Dům klidného stáří, Okružní 763/67, 591 01, Žďár nad Sáz.

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

- 28.03.2025 v 10:00 (pátek)
- 25.04.2025 v 10:00 (pátek)

Evangelická bohoslužba

- 13.03.2025 v 10:00 (čtvrtek)
- 03.04.2025 v 10:00 (čtvrtek)



Výplata důchodů prováděna přes hromadný seznam

- 14.03.2025 (pátek)
- 15.04.2025 (úterý)

Výplata důchodů probíhá na pokojích obyvatel.



Připravujeme pro vás

KVĚTEN, ČERVEN

- Hudební vystoupení
- MDŽ
- Výlet

Přesný termín a čas akcí bude včas upřesněn.

SPOLEČENSKÁ RUBRIKA

V březnu a dubnu oslaví narozeniny:

- | | |
|--------------------------|--------|
| ➤ pan Zatl'ko Josef | 01.03. |
| ➤ paní Sílová Zdenka | 07.03. |
| ➤ 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 nového obyvatele Domova:

- pan Marek Ladislav

S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustil:

- pan Miča Ladislav



ZPRÁVY Z DOMOVA

VYSTOUPENÍ P. PECHÁČKA

V pondělí 06.01. navštívil náš Domov bývalý člen skupiny Šlapeto **pan Vladimír Pecháček**. Za doprovodu kytary zazpíval staropražské písničky a nejznámější písničky Karla Hašlera (např. Tulák, Po starých zámeckých schodech apod.). Posluchači se rádi přidali a zazpívali si všichni společně. Vystoupení se vydařilo.



MUZIKOHRANÍ

V lednu nás přijeli potěšit svým zpěvem a hrou na hudební nástroje paní Guzková s panem Hamplem. Klienti si tak užili hodinu plnou hudby, zpěvu, zábavy a dobré nálady. Těšíme se na další návštěvu!



ČTENÍ DOBROVOLNÍKŮ

Ani v letošním roce neochudíme naše obyvatelé o příjemné chvíle s knihou. Číst našim uživatelům budou nejenom dobrovolníci z Městského úřadu, ale i všemi oblíbená paní Dagmar Kubíková.



VYSTOUPENÍ ZVÍŘAT

3. února jsme v Domově přivítali velmi milou návštěvu, a sice pana Patrika Joo, se svými zvířecími miláčky. Ukázal nám slepičku rousnou, slepičku hedvábničku (původem z Číny), holuba pavího, vycvičeného papouška, vako veverku létavou, králíka Boba, kosmana bělovousého, čivavu nejmenší i kočku domácí Maradonu. Nevšední vystoupení zvířátek bylo velmi působivé a milé. Všichni zúčastnění odcházeli nadšeni a potěšeni.



MASOPUST

20. února se našim Domovem prohnal rej masek. Slavili jsme totiž masopust. A tak se klienti tváří v tvář setkali s kominíkem, který každému nadělil šmouhu pro štěstí; pirátkou, břišní a španělskou tanečnicí, klaunem, sultánem, slamákem, a dokonce i s koněm. K dobré zábavě neodmyslitelně patří hudba, kterou zajistili pan Sejkora s paní Hemzovou. A co by byl masopust bez voňavých koblížků? Této role se na jedničku ujala paní Škapová. O tom, že se masopust vydařil, svědčí usměvaví a spokojení klienti.



DUBE



TANEČNÍ VYSTOUPENÍ

Úterní odpoledne 25.02. nám zpříjemnila děvčátka z tanečního kroužku pod vedením trenérky Houdkové při žďárském Active klubu. Předvedla několik tanečních sestav a sklídila velký potlesk a obdiv našich klientů.



PŘÍSPĚVKY OD OBYVATEL DOMOVA

TĚŠÍME SE NA JARO

V posledních letech se jaro hlásí velmi brzy, květy na ovocných stromech zmrznou a úroda ovoce může být až o 50 % nižší. V programu počasí se v televizi objevuje záběr z Krkonoš. Jedná se o místo, kde zůstává sníh dlouho ve tvaru republiky a až zmizí, jarní počasí je stálejší.

Objevila se nákaza u včel a někde museli až polovinu úlů zlikvidovat. Některá místa se těší na přilet čápů, v případě poškození hnízda na komíně to upravují. Vlaštovky mají rády hnízda u chlévů hospodářských zvířat.

Pro žáky 9. tříd je to čas přijímacích zkoušek, maturanti se připravují na písemky. Některé okresy mají začátkem března týden jarních prázdnin. Naše generace pamatuje oslavy MDŽ ve velkém, včetně dárek ženám, záleželo, co kolegové sehnali.

Velikonoce jsou letos až v polovině dubna, tak tradiční žďárské pašijové hry by neměly mít problém s počasím, pokud by nepřišly silné deště.

Jak to dopadne se záhonem na zahradě našeho Domova, necháme se překvapit. Bývalo krásné pozorovat sněženky, bledule a další jarní kytičky, jak se postupně objevují, stále tam něco kvetlo. Proti Brnu je tu příroda asi o 14 dnů opožděná. Výkyvy počasí loni měly vliv na více plodin, na Vysočině se někde neurodilo ani dostatek brambor.

Poručíme dešti, větru ... už dávno neplatí a celou planetu spíš trápí klimatické změny.

Milada Růžičková

Okénko pro zdraví

Téma: SVĚTOVÝ DEN ZDRAVÍ



Zdraví je něco, co bychom měli mít na mysli po celý rok.

Světový den zdraví připadá každý rok na 7. dubna a slouží jako připomínka toho, jak důležité je udržovat si pevné zdraví. Každý z nás by si měl neustále budovat a zlepšovat svou kvalitu života.

V roce 1948 uspořádala Světová zdravotnická organizace – WHO (World Health Organization) první světové zdravotnické shromáždění, které rozhodlo od roku 1950 oslavovat každoročně 7. duben jako Světový den zdraví. Tento den si nepřipomínáme jen založení WHO, ale je to také příležitost zaměřit se na své zdraví. Je to den, který je vnímán jako šance ze strany organizace přitáhnout každý rok celosvětovou pozornost k tématu týkající se zásadního celosvětového zdraví.

WHO se každý rok snaží zaměřit pozornost na vybrané klíčové priority veřejného zdraví. Světová zdravotnická organizace se snaží o vymýcení různých nemocí, o snižování nemocnosti a úmrtí po celém světě. Činnost této organizace je zaměřena především na prevenci. Prevence je také jedním z hlavních cílů. Světová zdravotnická organizace a další spřízněné organizace pořádají 7. dubna mezinárodní, regionální a místní akce spojené s konkrétním tématem. Například měření krevního cukru, krevního tlaku, cholesterolu, zjišťování krevní skupiny, zkoušení první pomoci, říct něco o tom, jak lépe spát, jak lépe sportovat abychom mohli redukovat svůj stres.

Co se společně podívat na to, jak si udržovat pevné zdraví. Připravila jsem pro vás několik tipů, které vám mohou pomoci zůstat zdravý a fit. Tyto jednoduché rady týkající se životního stylu, stravování a pohybu by měly být součástí našeho každodenního života.

1. Spěte pravidelně a dostatečně dlouho. Ideálně 7-8 hodin, před spaním se vyhněte alkoholu, těžkým jídlům, modrému světlu a náročné fyzické aktivitě.

2. Jezte pestře a střídme. Zdravá strava se skládá z dostatečného množství ovoce, zeleniny, zdravých tuků jako zdroji omega 3 mastných kyselin a vlákniny. Omezte příjem průmyslově zpracovaných potravin. Zdravě jíst totiž neznamená jen zůstat fit, ale také předcházet obezitě, cukrovce druhého typu, hypertenzi a mnoha dalším onemocněním.

3. Dodržujte pitný režim. Pijte ideálně vodu nebo neslazené nápoje, a to v množství přibližně 2,5 litru za den – v závislosti na teplotě, fyzické aktivitě nebo zdravotním stavu.

4. Vyhněte se alkoholu. Neexistuje žádné zdravé množství alkoholu. Pokud se ho rozhodnete i tak konzumovat, dodržuj zásady tzv. nízkorizikového pití, které uvádí maximální denní dávku ethanolu 16 g alkoholu, což obsahuje půllitr desetistupňového piva nebo dvě deci bílého vína.

5. Vyhýbejte se tabákovým výrobkům. Stále se nedá doporučit ani elektronická verze cigaret a jiné alternativní tabákové výrobky, jsou na trhu příliš krátce na to, aby se daly posoudit jejich dlouhodobé dopady na zdraví.

6. Hýbejte se. Každý den bychom měli věnovat minimálně půlhodinu pohybu střední intenzity. Vyberte si ten, na který stačí váš aktuální zdravotní stav, a který vás baví.

7. Naše nitro potřebuje stejnou pozornost jako naše tělo. Naučte se pracovat se stresem, odpočívejte. Potkávejte se s lidmi, věnujte se koníčkům.

8. Vnímejte svoje tělo. Pokuste se zastavit a cítit, jaké signály vám vaše duše nebo tělo dává. Neignorujte je, naučte se říct si o pomoc včas.

9. Pečujte o svoje zuby. Pravidelně si je čistěte, nezapomínejte na mezizubní prostory. Navštěvujte svého zubaře a dentální hygienu, ideálně každý rok. Zubnímu kazu se dá předejít správným čištěním.

10. Samovyšetřením můžete včas odhalit rakovinu prsu a varlat.

11. Preventivní prohlídky u praktického lékaře. Každé dva roky by měl praktický lékař zhodnotit náš zdravotní stav za poslední dva roky, zkontrolovat váhu, změřit tlak, zhodnotit sluch a zrak. Lékař by měl také odebrat krev, vyšetřit moč. V případě potřeby odešle na další pracoviště. Ženy by měly každý rok navštívit svého gynekologa.

12. Chraňte svoji kůži před nadměrným slunečním zářením oblečením a krémy s SPF faktorem.

13. Nechte se pravidelně očkovat podle očkovacího kalendáře.

Zkuste se v pondělí 7. dubna na chvíli zastavit a zamyslet se, co pozitivního byste každý sám mohl vykonat pro udržení svého zdraví. A třeba to může být jen maličkost, změna stravy, méně se stresovat, víc pohybu a spánku, přestat kouřit nebo zkusit samovyšetření.

Přeji hodně zdraví!

Za Vaši pozornost děkuje a těší se na příště



Bc. Miroslava Holcmanová
vrchní sestra DKS

TRÉNINK PAMĚTI

1) **Doplňte písmena tak, aby vznikly názvy ovoce a zeleniny.**

A _ A _ AS

J _ H _ D _

A _ G _ _ ŠT

HR _ _ _ A

AV _ _ ÁD _

CH _ _ _ T

B _ _ ÁN

K _ _ I

BO _ ŮV _ A

K _ Ě _ ÁK

BR _ K _ _ _ CE

MA _ _ _ A

BR _ SI _ K _

M _ R _ ŇK _

CE _ _ R

M _ K _ V

C _ T _ ON

O _ _ RK _

CU _ ET _

O _ TR _ Ž _ _ A

Č _ _ _ EK

P _ PR _ _ A

D _ _ Ě

RA _ _ E

J _ B _ _ O

Ř _ D _ V _ _ _ A

2) **Napište slovo, které začíná na uvedená písmena.**

KA –

KE –

KÁ –

KL –

KM –

KN –

KO –

KŮ –

KR –

KV –

KŘ –

KY –

3) Vyluštěte, která kulturní dědictví České republiky je na Seznamu nemotného kulturního dědictví UNESCO.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
A	Á	B	C	Č	D	Ď	E	É	Ě	F	G	H	CH	I	Í	J	K	L	M
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
N	Ň	O	P	Q	R	Ř	S	Š	T	Ť	U	Ů	V	W	X	Y	Ý	Z	Ž

a)

28	19	23	34	2	4	18	38

34	8	26	3	32	22	18

b)

20	1	28	23	24	32	28	30

c)

28	23	18	23	19	21	15	4	30	34	16

d)

17	16	39	6	1	18	26	2	19	33

e)

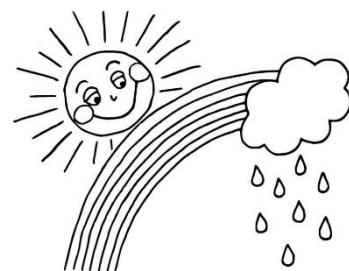
19	23	32	30	18	2	27	28	30	34	16

f)

20	23	6	26	23	30	15	28	18

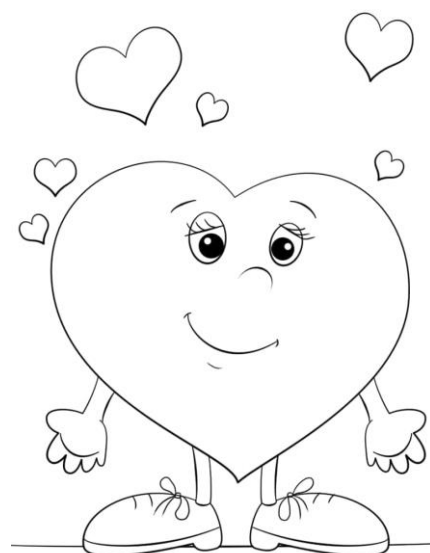
Pranostiky na březen a duben

- Na svatého Řehoře (12.03.) den s nocí v jedné míře.
- Mráz po svatém Josefu neuškodí květu.
- Jak prší v březnu, tak i v červnu.
- Svítí-li sluníčko na den Zvěstování Panny Marie, bude úrodný rok.
- Prší-li na Velký pátek, je k doufání úroda.
- Bouřky v dubnu zvěstují dobré léto.
- Jak mráz uvidí svatého Juru, opustí každou d'uru.



Významné a mezinárodní dny

- **8. 3.** Mezinárodní den žen
- **11. 3.** Evropský den mozku
- **21. 3.** Mezinárodní den zdravého spánku
- **22. 3.** Světový den vody
- **11. 4.** Světový den Parkinsonovy choroby
- **14. 4.** Světový den monitoringu diabetiků
- **22. 4.** Den Země
- **26. 4.** Mezinárodní den vzpomínky na Černobyl
- **29. 4.** Mezinárodní den tance



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 2025