

ZPRAVODAJ

Domu klidného stáří



Číslo: **136**

Termín vydání: **leden, únor 2024**

Vydává: Dům klidného stáří, Okružní 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.

PODĚKOVÁNÍ

Rádi bychom všem poděkovali za celý loňský rok. Veškerému personálu Domova, za odvedenou práci a poskytovanou péči našim obyvatelům.

Díky také patří Vám všem obyvatelům za pochopení, trpělivost a spolupráci.

Také bychom zde rádi poděkovali všem, kteří se jakkoli celý rok podíleli na zpestření života v Domově a také těm, kteří pomohli navodit vánoční atmosféru v Domově. Bohužel letos jsme z důvodu velké nemocnosti obyvatel i personálu museli téměř všechny akce zrušit. Ale i tak jsme dostali plno krásných dárků, výrobků a přání dětí od mateřských škol až po školy střední.

Děkujeme:

- samotným našim obyvatelům, kteří vyráběli výzdobu Domova, pekli cukroví a zdobili stromečky
- paní Lence Fickové za napečení cukroví
- paní Petře a Báře Homolovým z Perníkové dekorace za voňavé perníkové sněhuláky
- rodinným příslušníkům našich zaměstnanců za podporu, finanční i materiální dary
- paní Radce Remarové z Městského úřadu, která nám zprostředkovává a zajišťuje, co je potřeba (přání, cukroví, hudební produkci, dárky ...)
- paní Aleně Trávníčkové z firmy EFKO – kartony s.r.o. za krásné dárky
- Střední škole obchodní a služeb SČMSD ve Žďáře nad Sázavou za vystoupení i výborné perníčky
- azylovému domu pro matky Ječmínek, o.p.s. za přáníčka pro naše uživatele
- lékárně Salvia
- Agru Sázava
- MŠ – Kamarád za přání
- školnímu parlamentu 4. ZŠ za krásné výrobky a přání
- žákům a paní učitelce 2.B z 5. ZŠ za výrobky a přání

- žďárským skautům za voňavá čajová přání
- dobrovolníkům z městského úřadu, kteří pravidelně chodí číst našim obyvatelům
- paní Dagmar Kubíkové za pravidelné chvílky s knihou
- sdružení Kamarád a jejich čtyřnohým mazlíčkům, bez kterých už si to nedovedeme představit
- panu Kašíkovi, Sejkorovi a paní Hemzové za hudební chvílky s harmonikou
- paní Ivaně Guzkové a Jiřímu Hamplovi za úžasnou muzikoterapii
- studentům a studentkám Střední školy obchodní a služeb SČMSD oboru rekondiční a sportovní masér za rehabilitační a pečovatelské služby
- firmám Hartmann, MSM, Medilink a TopGlobal za spolupráci a podporu
- společností Nutricia, Fresenius a Nutrego za nutriční péči
- MUDr. Kovářovi, ostatním lékařům i nemocnici v NMnM za odbornou zdravotnickou péči a spolupráci s našimi sestřičkami
- MUDr. Tlustému a sestřičkám V. Čermákové a B. Špačkové za vedení a podporu v ránové péči
- vzdělávací firmě SEDUCA za zajímavé semináře i školení na míru pro vzdělávání zaměstnanců
- všem ostatním, kteří s námi jakkoli spolupracují a pomáhají nám

Do nového roku bychom Vám i Vaším blízkým rádi popřáli to nejcennější a nejdůležitější, a to zdraví. Také lásku, radost a vzájemné porozumění.

Vedení Domova

INFORMACE

Římskokatolická bohoslužba

- 26.01.2024 v 10:00 (pátek)
- 23.02.2024 v 10:00 (pátek)

Evangelická bohoslužba

- 04.01.2024 v 10:00 (čtvrtek)
- 01.02.2024 v 10:00 (čtvrtek)



Výplata důchodů prováděna přes hromadný seznam

- 15.01.2024 (pondělí)
- 15.02.2024 (čtvrtek)

Výplata důchodů probíhá na pokojích obyvatel.



Připravujeme pro vás

BŘEZEN, DUBEN

- ✓ Hudební vystoupení
- ✓ Mezinárodní den žen

Přesný termín a čas akcí bude včas upřesněn.

SPOLEČENSKÁ RUBRIKA

V lednu a únoru oslaví narozeniny:

- paní Smolíková Jarmila 01.01.
- pan Chvátal Jan 14.01.
- paní Fousková Drahomíra 16.01.
- paní Jandátová Marie 17.01.
- paní Růžičková Milada 21.01.
- pan Němec Oldřich 23.01.
- pan Cikryt Zdeněk 30.01.
- paní Polehlová Marta 28.02.



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

Přivítali jsme novou obyvatelku:

- paní Smejkalovou Marii
- paní Balcárkovou Martu

S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustila:

- paní Cibulková Marie



ZPRÁVY Z DOMOVA

Hudební vystoupení p. PECHÁČKA

V pondělí 06.11. nás opět po roce navštívil pan PECHÁČEK VLADIMÍR, bývalý člen hudební skupiny Šlapeto. Připravil si pro nás pásmo písní především od Karla Hašlera, ale zaznělo i několik lidových písniček. Během vystoupení si získal přízeň publika svými vtipnými historkami, a jeho vystoupení se setkalo s kladným ohlasem. Děkujeme za návštěvu.



Muzikohraní

14.11. a 12.12.2023 jsme v našem Domově opět přivítali paní Guzkovou a pana Hampla. Jejich jména jsou neodmyslitelně spojená s muzikohraním. To znamená, že se zpívá, hraje, je dobrá nálada a plno pozitivní energie. Tak zase na viděnou v roce 2024.



Mikulášská družina

Tak jako každý rok i letos prošla Domovem Mikulášská družina. Anděl všem nadělil krásně nazdobené perníčky a ovoce. Perníčky jsme dostali od Perníkové dekorace PETRA z Velké Losenice, za což jim moc děkujeme.



Cukroví od firmy TELEFLEX

Sladké překvapení si připravili zaměstnanci firmy Teleflex, kteří pro všechny naše uživatele napekli nádherné vánoční cukroví. Děkujeme všem, kteří se na této krásné dobročinné akci podíleli.



Vánoční tvoření

Každý z nás má rád pěkné věci kolem sebe. A tak zkrášlujeme, vylepšujeme a zdobíme svoje domovy. V předvánoční době to platí dvojnásob. A tak jsme ve čtvrtek 07.12.2023 do našeho Domova pozvali p. Bernardovou, která společně s klienty vyráběla nádherné vánoční dekorace, jimiž ozdobili svoje pokoje. Potřebný materiál – přírodniny, ozdoby, doplňky paní věnovala Domovu. Děkujeme za úžasnou a příjemnou spolupráci.



Vystoupení žáků literárně dramatického oboru

Ve čtvrtek odpoledne 14.12.2023 náš Domov navštívili žáci lit. dram. oboru z Lidové školy umění společně s paní učitelkou Eliškou Kinclovou s připraveným předvánočním programem. Nejprve společně „v duchu současnosti“ rozebrali pohádku O perníkové chaloupce, následoval vánoční příběh O třech cedrových kmenech a na závěr jsme si společně zazpívali koledu Vánoce, Vánoce přicházejí. Pěkným ukončením vystoupení byla přáníčka a perníčky, kterými nás děti podarovaly.



Vánoční vystoupení

V úterý 19.12. nás přišli potěšit žáci z Obchodní školy Žďár s připraveným vánočním vystoupením, které bylo doprovázené líbivými písněmi. A jak je známo, hudba vždy zlepší náladu. Všem uživatelům se představení moc líbilo a odcházeli s dobrou náladou. Děkujeme.



Vánoční dárky a přáníčka...

...od žáků školního parlamentu 4. ZŠ



...od MěÚ, společnosti EFKO a od cukrářů z Kolpingova díla



...přání od žďárských skautů

DĚKUJEME!

Pečení u nás v Domově



PŘÍSPĚVKY OD OBYVATEL DOMOVA

Šetření na důchod

Před odchodem do důchodu bývalo zvykem koupit nové spotřebiče, popř. koberce, lůžkoviny atd. Samozřejmě si každý dělá finanční rezervu. Na ČT se objevilo doporučení, že dnes má mít důchodce našetřeny 2 miliony. To si někdo z chudších občanů dělá legraci. Když od nástupu do práce – každý měsíc po dobu 40 let – to je návrh povinného pojištění, budete ukládat 2 000,- Kč dosáhne to částky 960 000,- Kč, pravda bez úroků a přispívání zaměstnavatele, či státu.

Našetřené peníze lidé mají, je jasné ze zpráv kolik lidí naletělo na pochybné nabídky na zhodnocení peněz a dali k dispozici údaje ke svým účtům a pak o ně přišli. Pro důchodce mohou být problémem opravy a investice v privatizovaných domech. Našetřené peníze na opravy nemusí stačit, některé věci podléhají schválení všech obyvatel domu.

Vlastní bydlení vyjde levněji než nájemné v bytech města, pronájem od soukromníků je vyšší. S tím možná souvisí i to, že nám v republice přibývá nemanželských dětí. Náklady na svatbu je extra záležitost, pokud chtějí snoubenci pozvat více lidí. Pracující svobodný muž snadněji získá hypotéku na bydlení než rodina. Projevuje se mimořádným zájmem o malé byty 1 + kk a 2 + kk, které lze později prodat a získat větší. Dříve lidé využívali výhody stavebního spoření, spořilo se i pro děti, nebyla přísná kontrola na co byly peníze použity.

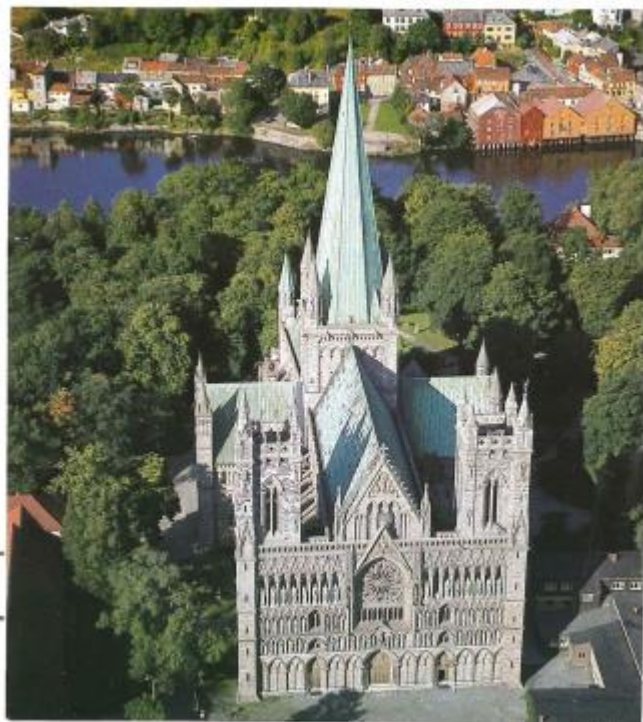
Spoření na důchod může mít i jeden háček, záleží na tom, jaké má peněžní ústav podmínky. Zažila jsem to kolem roku 2000, za krátkou dobu spoření nešlo o vysokou částku. Začala nám chodit na účet necelá tisícovka každý měsíc. Pak došlo ke změnám a přišla na účet celá zbývající částka, to už je dávno. U peněžních ústavů nastalo moc změn, jiné podmínky apod.

Lidé mají někdy problémy při úmrtí příbuzného, co vše se skrývá pod sdělením – Rozloučili jsme se v kruhu rodinném – je každého a těch nejbližších soukromá záležitost.

Milada Růžičková

Cesta k polárnímu kruhu, aneb Švédsko, Norsko a Dánsko (4. část)

Trondheim je po Oslu a Bergenu třetím největším městem Norska a je korunovačním městem norských králů s více než 140 tisíci obyvatel. Jeho katedrála, kde probíhají korunovace králů se jmenuje Nidarosdom a je považována za nejkrásnější gotickou stavbu severní Evropy. Jsou zde uloženy královské korunovací klenoty. V královském paláci Stiftsgarden bydlí při návštěvě Trondheimu královská rodina.



Po absolvování okružní jízdy městem jej opouštíme a pokračujeme v cestě směrem k severnímu polárnímu kruhu. Ráz krajiny se k blížícímu se polárnímu kruhu trochu mění. Jehličnaté lesy jsou více promíseny s listnatými většinou březovými. Stále je co obdivovat a pozorovat. Obdivujeme neporušenou krásnou a čistou přírodu, ve které se tu a tam objevuje chata nebo srub (zřejmě nějakých lovců nebo rybářů). Den se čím dál více prodlužuje. Je kolem 22. hodiny a stále svítí slunko jako u nás v poledne, přitom je teplo. Asi 28 stupňů Celsia. Čím více se blížíme k severnímu polárnímu kruhu, tím více se den prodlužuje. A tak vidíme, jak v tuto dobu posedávají občané kolem srubů v plavkách, čtou si noviny nebo se baví jako by bylo odpoledne. Hned nás napadlo, kolik asi ušetří za el. proud, když téměř do půlnoci nemusí svítit. Nastává tzv. polární den, to je, že slunce po celý den nezapadá. Jenom se kolem 23:30 hod. trochu zešeří a již o půl jedné v noci se opět rozední naplno. No zkrátka zážitek.



Po vykoupaní v průzračné a chladné vodě jezera Svatanasme se vydáváme na další etapu naší cesty.

Vidíme ale zajímavost. Občas se podél silnice objevuje malý stánek, vlastně spíše stolek se slunečníkem a světe div se co zde prodávají. Jahody... až neskutečně červené, čerstvé jahody zde na severu! Tak to nás opravdu překvapilo. A jak jsme měli možnost ochutnat, byly to správně voňavé a chutné jahody. Břízky jsou čím dál menší, zakrslejší a zřejmě vlivem drsného podnebí deformované a je jich stále méně. Čím více se blížíme k severnímu polárnímu kruhu, tím více je příroda chudší. Je převážně kamenitá, místy strmě skalnatá a vegetace téměř žádná. Je to nový ráz severské přírody.

Konečně přijíždíme k očekávanému místu – na severní polární kruh! Stojí tam budova připomínající nějaký květ a za ní symbol sev. pol. kruhu, kolem něho spoustu malých mohylek, postavených návštěvníky. Je neuvěřitelně pěkné a teplé počasí, takže návštěvníci zde chodí v kratšasech jako my. Kdeže jsou moje představy o severním polárním kruhu s eskymáky se sobím spřežením v závějích sněhu a mrazivým větrem. Abychom měli památku na návštěvu, obstaral nám Tomáš potvrzení s razítkem a chystali jsme se odejít. A co se nestalo! Na parkoviště aut přijíždí dvě škodovky se žďárskou poznávací značkou. Bylo to šest studentů, kteří si udělali prázdninový výlet Evropu. Samozřejmě jsme s nimi podiskutovali, popřáli si šťastnou cestu a pomalu jsme sev. polární kruh opouštěli. Vracíme se na známou silnici, ale nejedeme směrem severním, ale jedeme směrem opačným, směrem k domovu.

Oldřich Blažíček



Potvrzení o návštěvě severního polárního kruhu /za 20,-NOK/



Okénko pro zdraví

Téma: Nachlazení

V zimních měsících určitě každého potrápí nějaké lehké nachlazení. Nejčastěji rýma, ucpaný nos, kýchání, kašel, celková únava nebo bolesti hlavy. To jsou jen některé z běžných příznaků nachlazení.

V posledních letech jsme se setkávali především s nákazou Covid. Nachlazení je však jedna z nejčastějších chorob, s nimiž se lidé potýkají. Ačkoliv problémy většinou samy během sedmi až deseti dnů ustoupí, mohou být velice nepříjemné.

K přenosu onemocnění dochází většinou prostřednictvím kapének nebo také při kontaktu s infikovaným nosním hlenem a kontaminovanými předměty. Například z nemytých rukou se snadno dostanou do očí nebo do nosu.

Rizikový je především pobyt ve větších kolektivech, v důsledku těsné blízkosti mnoha lidí bývá nákaza velice častá. Problematické je pak samozřejmě i zanedbávání hygieny nebo oslabená imunita pacientů.

Lidé se tradičně domnívají, že nachlazení bývá způsobeno dlouhým pobytem ve studeném prostředí, například venku na dešti nebo na mrazu, podle čehož také onemocnění dostalo svůj název. Původcem obtíží ovšem bývají spíše některé viry, které jsou sezónní a častěji se vyskytují během chladného a vlhkého počasí.

Nachlazení obvykle mívá mírný průběh, většina symptomů se zlepší během jednoho týdne a onemocnění postupem času vymizí i bez jakékoliv léčby. U jedinců s oslabeným imunitním systémem se ovšem mohou objevit také komplikace v podobě závažnějšího průběhu nemoci.

Léky na nachlazení postup nemoci příliš neuspíší, mohou ovšem zabránit rozvoji dalších obtíží. Vzhledem k tomu, že antibiotika na virové infekce neúčinkují, není vhodné je při nachlazení podávat.

Zmírnit symptomy ovšem mohou antihistaminika, nosní spreje, kapky na kašel nebo různé sirupy. Abyste podpořili léčbu nachlazení, je vhodné dodržovat klidový režim. Důležitý je hlavně odpočinek a pacienti by měli dbát také na dostatečný příjem tekutin. Kromě toho může pomoci také horká koupel. Účinným způsobem bývá i vdechování páry, kloktání teplé slané vody, vyplachování nosu.

Svou imunitu a rychlejší uzdravení můžete podpořit osvědčenými potravinami a vyváženým přísunem živin. Kromě toho mohou pomoci také bylinky proti nachlazení nebo třeba horký nápoj na nachlazení, který má protizánětlivý účinek. Také med, heřmánkový čaj, šalvějový čaj, česnečka, kuřecí vývar, chilli, křen, cibule.

Mezi oblíbené recepty posledních let patří zázvorový čaj, který tělo prohřeje a pomáhá zmírnit jednotlivé symptomy. Oblíbené jsou samozřejmě i byliny na nachlazení. Například jitrocel, černý bez, lípa, šalvěj, šípek, echinacea nebo rakytník.

Stoprocentní prevence, která by zabránila rozvoji nachlazení, bohužel neexistuje. Člověk ovšem může posílit svůj organismus a vyhnout se rizikovým faktorům, které mají na rozvoji těchto nepříjemných zdravotních komplikací svůj podíl.

Jaká opatření je tedy vhodné dodržovat?

Dbejte na základní pravidla hygieny a často si myjte ruce. Jezte vyváženou stravu a dbejte na přísun vitamínů a minerálů. Soustřeďte se na dostatečný pitný režim a pravidelný pohyb. Snažte se co nejvíce vyhýbat viditelně nemocným lidem. Volte oblečení s ohledem na roční období a počasí. Vyzkoušejte pravidelné otužování pro posílení imunity. Pokuste se omezit stres a vyhnout se stresovým situacím. Dopřejte si dostatečně dlouhý spánek.

Přeji hodně zdraví!

Za Vaši pozornost děkuje a těší se na příště

Bc. Miroslava Holcmanová

vrchní sestra DKS



TRÉNINK PAMĚTI

1) Z přeházených slabik poskládejte zpět správná slova

DO BE SE VĚ MÍ

A KA BAT KRO

KO STI SLAD

ZI MŘI MO VÁ

VA MOS PRÁ SA

TÁL GI NÍ DI

ME RA KA MAN

ŘÁB CI JE NÍ

ŘI KU CE KU

HU ME ZÁ NEK

NÁ CHRA ZÁ ŘI

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 březen, duben 2024