ZPRAVODAJ
Domu klidného stáří

Číslo: **140**
Termín vydání: **září, říjen 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

- **27.09.2024 v 10:00 (pátek)**
- **25.10.2024 v 10:00 (pátek)**

Evangelická bohoslužba

- **05.09.2024 v 10:00 (čtvrtek)**
- **03.10.2024 v 10:00 (čtvrtek)**
  - **Evangelický kostel v Sázavě**

Výplata důchodů prováděna přes hromadný seznam

- **16.09.2024 (pondělí)**
- **15.10.2024 (úterý)**

Výplata důchodů probíhá na pokojích obyvatel.

Připravujeme pro vás

LISTOPAD, PROSINEC

- ✓ **Hudební vystoupení**
- ✓ **Vánoční tvoření**
- ✓ **Štědrý den, Silvestr**

Přesný termín a čas akcí bude včas upřesněn.

SPOLEČENSKÁ RUBRIKA

V září a říjnu oslaví narozeniny:

- **paní Živná Věra** **06.09.**
- **paní Kořínková Vlasta** **16.09.**
- **paní Kubátová Zdeňka** **21.09.**
- **pan Klát Zdeněk** **23.10.**
- **paní Hájková Marie** **29.10.**
- **paní Kleinová Stanislava** **29.10.**

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

Přivítali jsme nové obyvatelky Domova:

- **paní Dočekalovou Helenu**
- **paní Dvořákovou Jaromíru**

S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustily:

- **paní Vejmělková Drahuše**
- **paní Pavlišová Zdeňka**
- **pan Lanc Josef**
- **paní Minářová Štěpánka**
- **paní Plišková Emilie**
- **pan Cikryt Zdeněk**

ZPRÁVY Z DOMOVA

Hudební vystoupení

Páteční dopoledne 19.07. jsme s klienty prožili ve společnosti pana Jiřího Slavíka a jeho partnerky. Ukázalo se, že jsou dvojicí muzikantů, kteří rozdávají radost a dobrou náladu, nejen písničkou, ale i pozitivní energií. Hrají písničky krajové – z Chodska, Slezska, Domažlicka, Moravy, písničky K. Hašlera i písničky na přání. A tak zaznělo mnoho krásných známých, ale i těch méně známých písní. Celé vystoupení se neslo ve velmi přátelské a pohodové atmosféře.

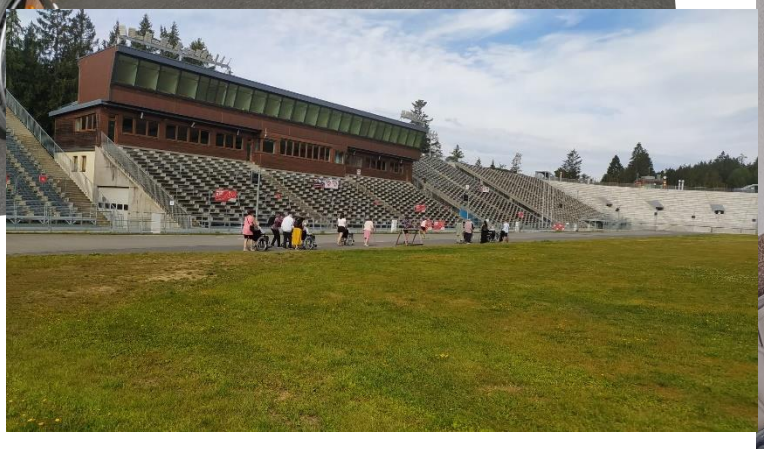
Hudební vystoupení p. Sejkory

Krásné letní počasí vybízí k posezení na zahradě. A když to spojíme s poslechem hudby, je o pohodu postaráno. Nejinak tomu bylo i jedno červencové a jedno srpnové odpoledne, kdy za námi přijeli pan Sejkora s paní Hemzovou. Společně jsme prožili parádní odpoledne, plné písniček, zpěvu a dobré nálady.

Výlet do VYSOČINA ARENY

Ve středu 07.08. jsme se rozhodli podniknout výlet do Vysočina Areny v Novém Městě na Moravě, místa konání světových závodů v běhu na lyžích a biatlonu. S klienty jsme se prošli kolem střelnice, po tratích a pozorovali jsme obrovské tribuny. Po procházce jsme zavítali do známého Hotelu Ski, kde proběhlo menší občerstvení.

Výlet se opravdu vydařil, počasí nám přálo, panovala dobrá nálada a doufám si říct, že všichni byli spokojeni.



Hotel Ski

Muzikohraní

Ani v létě nebyli naši uživateli ochuzeni o pravidelnou hodinku muziky v režii pana Hampla a paní Guzkové.

Kavárna s p. Kašíkem

Oblíbenou středeční kavárničku zpříjemnil p. Kašík se svojí harmonikou. A tak se hrálo, zpívalo i povídalo.

Tvoření a vědomostní soutěž

PŘÍSPĚVKY OD OBYVATEL DOMOVA

Podzimní vzpomínky

Už je podzim, už je teskné září, jako bych si četl v kalendáři, vraceje se dlouhou řádkou zpět, ještě umím něco nazpaměť… Tak začínala jedna báseň.
V době školních let to byly bramborové brigády už od 6. třídy. Vozili nás na statky v okolí. K obědu nám dali plíčka na smetaně s knedlíkem, místy v omáčce plaval moučný červ. Bylo to v době před měnovou reformou 1953, vše bylo na lístky, i čokoládové cukrovinky. Když je hlad, tak se jí všechno. Dnes jsou červíci a broučci specialita, ale ve speciální úpravě. Doma jsme v tomto období měli občas koroptve, bažanty či zajíce.

Patrony se dělaly doma. Do dutinek dolů střelný prach, zátka z filcu, pak broky různé velikosti a nahoru kolečko s číslem, to bylo velikosti broků. Uzavírání se dělalo speciálním strojkem. Šlo dělat i různé legrace: Dole dát černý střelný prach nebo místo filcové zátky důkladně stočený krepový papír. To pak z hlavně lítaly barevné fáborky.

Kdo měl možnost pěstovat vlastní květiny, tak je chránil před mrazem… dát na hrob svým blízkým něco ze zahrádky, kde žili, mělo být jako symbolický pozdrav domova. Rozhodně v minulém století nepamatujeme, že by vánoční lákadla byla v obchodech dříve než v listopadu, jak je to dnes běžné. Všude se musila oslavit VŘSR a pak se mohl objevit Mikuláš. V rodinách se o dědu Mráze moc nestálo, to byly akce škol nebo podniků.

Kdo nenechával nákup dárků na Vánoce na poslední chvíli, bylo vhodné po něčem se rozhlédnout nebo využít cestování po republice a navštívit lépe zásobená místa. Já jsem využívala i pobyt v lázních na středním Slovensku, blízko byl Žiar nad Hronom s hliníkárnou a Banská Štiavnica, hornické město.

Dnes si lidé objednávají dárky přes internet, je to pohodlné, ale riziko, aby došlo vše v pořádku a třeba požadované velikosti.

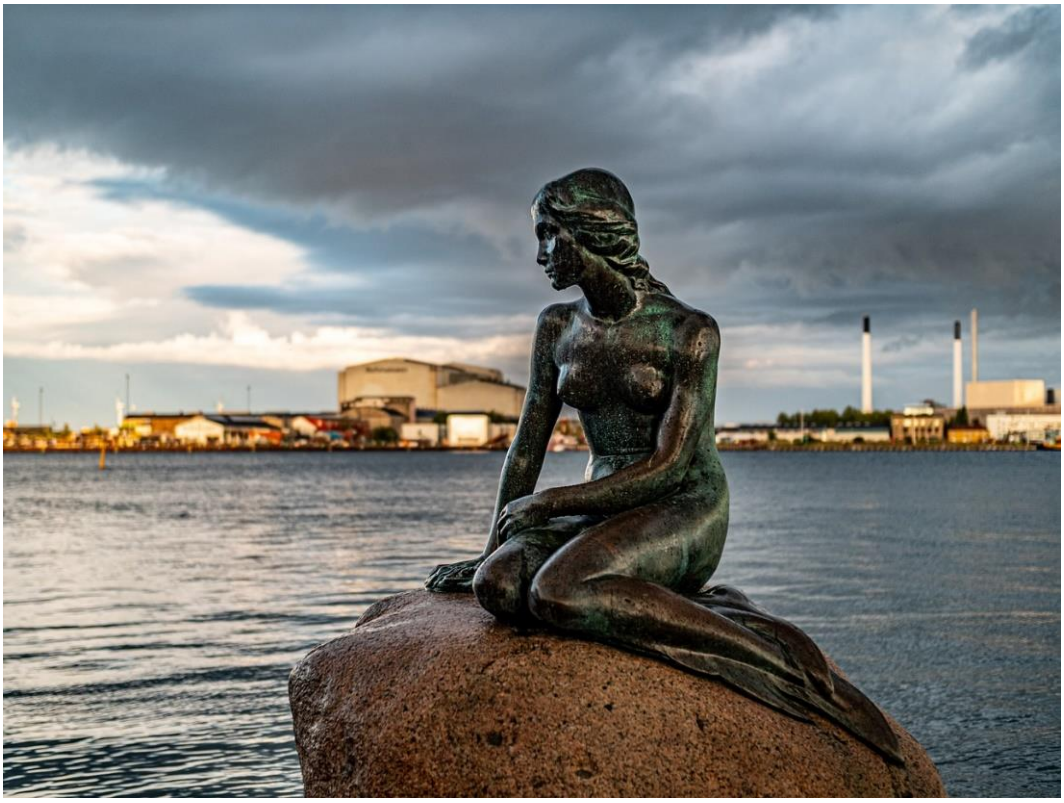
Do Vánoc je ještě více týdnů a každý si může rozmyslet, jak a s kým chce tyto rodinné svátky slavit.

Milada Růžičková

Cesta k polárnímu kruhu, aneb Švédsko, Norsko a Dánsko (8.část)

KODAŇ – HLAVNÍ MĚSTO DÁNSKA

Být v Kodani a nenavštívit symbol města – malou mořskou vílu – by byla nehoráznost. A tak se vydáváme parčíkem podél přístavu navštívit tento symbol v bronzovém provedení, sedící na balvanu na břehu moře a hledící na město. Soška malé mořské víly je pro Dány stejný symbol, jako pro Čechy svatý Václav na koni na Václavském náměstí v Praze. Socha víly byla zhotovena v roce 1912 a diskuze, kdo byl její předlohou, jsou nekonečné. Je záhadná, roztoužená, krásná, zkrátka víla… Za model je nejčastěji považována tehdejší kodaňská primabalerína Elen Priessová. Soška byla několikrát vandaly pomalována, poškrábána či jinak poškozena.



Někteří návštěvníci, kteří nemohou odolat šarmu mořské panny, se k ní drápou po vlhkých kamenech a pokouší se chladnou krásku políbit. Nejednou končí tento pokus koupelí v chladné mořské vodě a pokutou 100 DKK. My jsme pouze v tichém zamyšlení zavzpomínali na pohádku Hanse Christiana Andersena o malé mořské víle Ariel. Po chvíli se s kráskou s rybí ploutví namísto nohou loučíme a malý záhyb kodaňského přístavu opouštíme.

Vracíme se parkem k přístavu a míjíme jakousi vojenskou výstavu v přírodě. Jsou zde různá armádní auta, vozidla i vojenské kanóny. O kousek dále si prohlížíme pěknou velkou fontánu a pokračujeme nábřežím přístavu se spoustou kavárniček a hospůdek, až jsme došli k místu, odkud vyplouvá náš parníček do Malmö.

V lodním bufetu jsme si pochutnali na několika vychlazených pivech. Nebylo drahé… půl litrová plechovka piva stála 3,85 švédské koruny (kurs tehdy byl 1 švédská koruna = 3,84 korun českých). Při vystupování v Malmö jsme se zařadili mezi desítky švédských turistů, často dost vrávorajícími a s plnými taškami bezcelního piva.

Krásná fontána nedaleko voj. muzea

A nastal nám den loučení se Skandinávií. Naložili jsme své batohy a zavazadla a s Tomášem odjíždíme do Trelleborgu, odkud odplouváme opět přes 4 hodiny do vzdáleného Sassnitz. Děkujeme Tomášovi za jeho vzorné služby, podali si ruce a poplácali se po zádech. Nalodili jsme se na trajekt, naposledy Tomášovi zamávali z paluby a pomalu vyplouváme a sledujeme vzdalující se břehy švédského pobřeží.

Máme v sobě plno zážitků a prožitků, vzpomínáme na divokrásnou přírodu a norské fjordy. Byl to výlet jako v pohádce, a protože každá pohádka jednou končí, tak našemu výletu do Švédska, Norska a Dánska byl také konec.

Tak, *„Adiééé Skandinaviééé“*

Oldřich Blažíček

Okénko pro zdraví

Téma: Očkování

Léto máme téměř za sebou a o svá práva se hlásí podzim. Ten přichází s kratšími dny a většinou i s chladným počasím a ostřejším vzduchem. Také se vrací větší výskyt respiračních onemocnění. Zejména nachlazení a chřipka.

Jak se vyhnout nachlazení jsme si uvedli v našem Okénku hned na začátku tohoto roku. Ale někdy i přes veškerá preventivní opatření a snahu nás nachlazení či chřipka postihne. V Domově je možnost se nechat očkovat proti chřipce. A jako každý rok této možnosti využije spousta obyvatelů.

Co je to chřipka?

Chřipka je nejčastější infekční virové onemocnění, které postihne každým rokem značnou část světové populace a je příčinou úmrtí tisíců lidí na celém světě. Přestože očkování představuje efektivní možnost prevence, je proočkovanost populace v České republice stále nízká. Očkování proti chřipce je indikováno především pro rizikové skupiny obyvatel, tj. u všech osob s chronickým onemocněním a seniorů ve věku nad 60 let.

Závažnost chřipkového onemocnění

Onemocnění chřipkou může být provázeno závažnými komplikacemi, především u starších pacientů a malých dětí. Očkování proti chřipce snižuje potřebu hospitalizace pro pneumonii a chřipku a též snižuje riziko úmrtí.

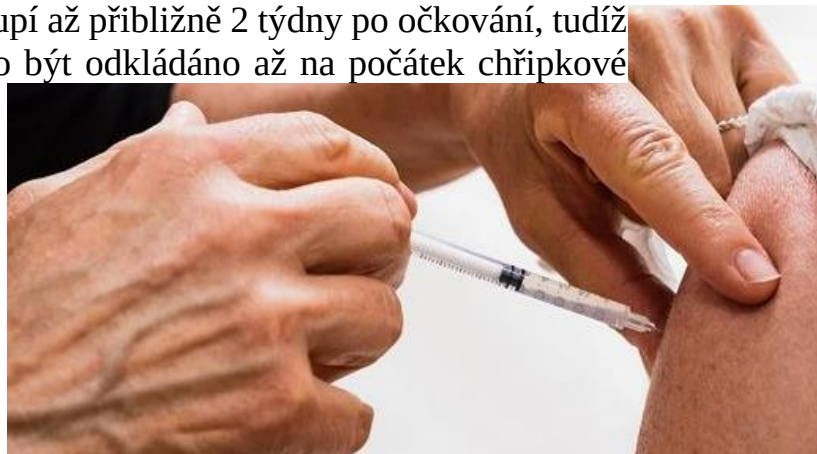
Vhodné načasování očkování

V minulosti se za optimální období pro očkování proti chřipce v Evropě považovalo září a říjen, případně listopad, kdy zpravidla chřipková aktivita začala narůstat. Je zřejmé, že očkovat se proti chřipce již koncem srpna nebo počátkem září není optimální.

V největší míře by očkování mělo být realizováno během října a listopadu, přičemž v ideálním případě by očkování proti chřipce mělo být dokončeno do konce prosince. Tedy do doby, než se obvykle začne výskyt chřipky zvyšovat.

Ochrana vůči onemocnění nastoupí až přibližně 2 týdny po očkování, tudíž v každém případě by očkování nemělo být odkládáno až na počátek chřipkové epidemie.

Očkování proti chřipce v České republice není povinné.



Doporučení pro očkování proti pneumokokovým infekcím

Invazívní pneumokoková onemocnění představují vedle chřipky také významný zdravotní a sociální problém – zvláště v seniorské populaci. Původcem je bakterie Streptococcus pneumoniae. Pneumokok může způsobit onemocnění, jako je například zápal plic, zánět mozkových blan či otrava krve.

Pneumokoková infekce se šíří kapénkovou nákazou, obvykle při kašli, kýchání nebo blízkém kontaktu s infikovanou osobou. Bakterie mohou být přítomny v nosohltanu u zdravých jedinců, u kterých nemoc vůbec nepropukne, ale mohou je šířit na jiné osoby. Pneumokoková onemocnění jsou závažnou zdravotní komplikací nejen u chronicky nemocných pacientů, ale i u každého seniora.

- ✓ Vakcíny proti pneumokokovým onemocněním mohou být podány současně s vakcínou proti chřipce, za předpokladu, že se vakcíny aplikují do dvou různých míst.

Jaké jsou reakce na očkování?

Místní a celkové nežádoucí účinky jsou běžné a dobře tolerovatelné. Nejčastější reakcí po očkování je zejména reakce v místě vpichu, lokální zarudnutí a otok. Může se však objevit i další. Například vyrážka, nechutenství, zvracení, průjem, zvýšená teplota či horečka, podrážděnost, zvýšená spavost nebo naopak nespavost. Zcela výjimečně dochází k zánětu lymfatických žláz, celkové vyrážce těla, bolesti v kloubech a alergické reakce.

Shrnutí

Nejefektivnější prevence chřipky a invazívních pneumokokových onemocnění je možná jen očkováním, které dramaticky snižuje riziko vzniku a dále snižuje počty hospitalizací a úmrtí především mezi seniory chronicky nemocnými.

Přeji hodně zdraví!

Za Vaši pozornost děkuje a těší se na příště

Bc. Miroslava Holcmanová

vrchní sestra DKS

TRÉNINK PAMĚTI

1) ***Ve větách najděte ukryté názvy STROMŮ***

Míchané nápoje dle barového mistra obstály.

Děti musíme naučit jak se smrká.

Závod vyhráli modří nad červenými.

Pondělí patří k méně oblíbeným dnům.

A proto polední pauzu potřebujeme.

V hotelu mají vanu v každém pokoji.

Kroj a sandále k sobě nepasují.

Nováčci byli dobří zaměstnanci.

Tátu noha brněla i v noci.

Profesionální jeřábníci jsou žádaní.

Modrý pulovr balím s sebou na výlet vždy.

Pobíral plat anglického hráče.

Kája Voráčková patří ve třídě k nejlepším.

Nad ubytovnou byla vidět duha.

Buvol šel ke korytu pro vodu.

Spíše říkáme slova nespisovná.

Nádobu krásně vymažeme máslem.

2) Z každého slova odeberte jedno písmeno, aby vzniklo nové slovo

1) POKLICE
2) SADBA
3) AKORD
4) BOLEST
5) HUČENÍ
6) BOŽSKY
7) KŘEMEN
8) NOŽKY
9) FARMÁŘ
10) HLADIT
11) BODLÁK
12) KLADNĚ
13) SHODNÝ
17) BRANKA
18) KŘÍDLA
19) MOUDRÝ
20) OHRADY
21) PLASTY
22) SETKAT
23) KLAUN
24) SKOPEC
25) KOSTEL
26) SPARTA
27) PODLOŽÍ
28) KLOPA
29) PORADNA

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 listopad, prosinec 2024