

ZPRAVODAJ

Domu klidného stáří



Číslo: 142

Termín vydání: leden, únor 2025

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

Schůze obyvatel

- 06.02.2025, v jídelně DKS

Římskokatolická bohoslužba

- 23.01.2025 v 10:00 (čtvrtek)
- 28.02.2025 v 10:00 (pátek)

Evangelická bohoslužba

- 02.01.2025 v 10:00 (čtvrtek)
- 06.02.2025 v 10:00 (čtvrtek)



Výplata důchodů prováděna přes hromadný seznam

- 15.01.2025 (středa)
- 14.02.2025 (pátek)

Výplata důchodů probíhá na pokojích obyvatel.



Připravujeme pro vás

BŘEZEN, DUBEN

- ✓ Přivítání jara – tvoření, vystoupení
- ✓ Masopust

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 Jandátová Marie 17.01.
- paní Růžičková Milada 21.01.
- pan Němec Oldřich 23.01.
- paní Vašíčková Marta 19.02.



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

Přivítali jsme nové obyvatelé Domova:

- paní Svobodová Jarmila
- pan Ing. Tomeček Rudolf
- pan Nykodým Blahoslav

S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustily:

- pan Sedlák Stanislav



PODĚKOVÁNÍ

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

Díky také patří všem obyvatelům a jejich rodinným příslušníkům za trpělivost a spolupráci.

Díky také patří:

- dětem, žákům, studentům a jejich vyučujícím za možnost udržování a rozvíjení mezigeneračního setkávání.
- paní Ivaně Guzkové a panu Jiřímu Hamplovi za muzikoterapii
- Canisterapeutickému Sdružení Kamarád, které jednou za 14 dní vozí našim uživatelům porci psí lásky
- harmonikářům panu Jiřímu Kašíkovi, panu Stanislavu Sejkorovi a paní Daně Hemzové
- pracovníkům MěÚ za pravidelnou dávku čtení a paní Radce Remarové z Městského úřadu, která nám po celý rok zprostředkovává a zajišťuje zajímavé besedy a různá hudební nebo taneční vystoupení
- paní Dagmar Kubíkové za příjemné chvílky s knihou
- všem, kteří zpestřují pobyt našim uživatelům hudebním, tanečním vystoupením či besedou na zajímavá témata

Do nového roku bychom Vám rádi popřáli to nejcennější, to, co si zejména v dnešní době uvědomujeme, že je pro nás nejdůležitější, a to zdraví Vám a Vašim rodinám. Také lásku, respekt a porozumění.

Vedení Domova

ZPRÁVY Z DOMOVA

ADVENTNÍ TVOŘENÍ

V úterý 03.12. nás v Domově navštívili zaměstnanci Městského úřadu Žďár nad Sázavou, kteří si pro naše klienty přichystali krásné tvoření. Všichni společně vytvořili vánoční dekorace, kterými si uživatelé na svých pokojích navodili tu správnou vánoční atmosféru. Společně prožité pohodové odpoledne si všichni užili.





KAVÁRNA S P. KAŠÍKEM A S NÁVŠTĚVOU Z JEČMÍNKU

První prosincovou kavárničku nám svojí hrou na harmoniku a zpěvem zpříjemnil nejen p. Kašík, ale přivítali jsme i návštěvu z Ječmínku (azylový dům pro matky s dětmi). Pan ředitel Jaromír Kalina společně s p. Janou Zachovou nacvičili s dětmi pásmo koled, které nám společně zazpívali. Klienti byli návštěvou potěšeni a my za ni moc děkujeme.



MIKULÁŠSKÁ DRUŽINA

I letos se u nás objevila celá Mikulášská družina. Nechyběli neposední a rozverní čerti, hodní andělé a v neposlední řadě spravedlivý Mikuláš. Pokoj po pokoji obešli všechny uživatele Domova. Někde zazněla z úst uživatelů říkanka, jinde byli ochotni vlézt do pytle a nechat se odnést do pekla. Mikuláš však nesvolil, a všichni obyvatelé nakonec dostali od andělů sladkou nadílku.





PŘEDVÁNOČNÍ AKCE A VYSTOUPENÍ

• MUZIKOHRANÍ

Pravidelná dávka kvalitní muziky a zábavy.



• DĚTI Z MŠ KAMARÁD

Děti vystoupily s čertovskými písničkami i vánočními koledami. V závěru děti rozdaly klientům přáníčka a popřály krásné Vánoce.

Vystoupení zahřálo nejedno srdce našich klientů.



• DĚTI Z 5. ZŠ

Přivítali jsme žáky třetí třídy z 5. ZŠ pod vedením paní učitelky Brychtové, kteří nám zahráli pohádku, zazpívali koledy a potěšili přáníčky.



• STUDENTI STŘEDNÍ ŠKOLY OBCHODNÍ

Studenti navštívili náš Domov s přáním hezkých Vánoc a přinesli drobné dárky.



• VYSTOUPENÍ P. SEJKORY A P. HEMZOVÉ



• PEČENÍ V DOMOVĚ, TVOŘENÍ



ŠTĚDRÝ DEN

V pondělí 23.12. 2024 odpoledne jsme společně s klienty a paní Radkou Remarovou z Městského úřadu oslavili Štědrý den. K příjemnému vánočnímu rozjímání, nemalou měrou, přispělo hudební vystoupení dvou dívek, které svým vynikajícím zpěvem a hrou na kytaru navodily tu pravou atmosféru Vánoc.



SILVESTR

V pondělí jsme s předstihem oslavili příchod Nového roku. Nechybělo něco dobrého na zub, šampaňské ani hudba. O tu se postaral pan Jiří Kašík, který do Domova jezdí potěšit naše uživatele už 25 let a my jsme za jeho přízeň moc rádi.



Okénko pro zdraví

Téma: Oči v zimě



Slzí vám v zimě více samy od sebe oči? Sotva vyjdete v zimě ven, nemusí být ani velký mráz a silný vítr, a už vám začínají slzet oči? O chvíli, kdy je opravdu větrno nebo hustě sněží, ani nemluvě? Nejste v tom sami.

Zima je v plném proudu. Někdo zimní měsíce miluje, jiní se nemohou dočkat, až přijdou teplejší dny a jaro. I když patříte do první skupiny, je třeba uznat, že i tak s sebou zima přináší některé poměrně nepohodlné aspekty. Pomineme-li potřebu vrstvení oblečení, za zmínku rozhodně stojí třeba neustále vysušená pokožka, popraskaná a podrážděná místa na rukou a v obličeji nebo také velmi nepříjemné slzení očí.

Je dobře známo, že studený vzduch vysušuje pokožku, která se nestíhá dostatečně hydratovat. To pak vede k popraskání či šupinatění pokožky. Podobně chlad působí i na oči. Zní to trochu nelogicky, ale důvod, proč nám v zimě častěji slzí oči, je ten, že vysychají. Lékaři to nazývají syndromem suchého oka.

Syndrom suchého oka se nevyplácí podceňovat. Když vyjdete ven, studený vzduch rychle zbaví oči potřebné vlhkosti, což znamená, že se slzné kanálky budou snažit produkovat o to více slz. To se nazývá slzný reflex.

Slzy jsou nezbytné nejen pro udržení hydratovaných očí, ale také pro podporu kvalitního zraku. Navíc tvoří ochrannou vrstvu a chrání oko před vniknutím cizích těles. Když je opravdu velká zima, slzný reflex funguje více než běžně a může docházet k nadměrnému slzení. Nadměrné slzení ale mohou způsobovat i některé oční krémy, které se aplikují pod oči na zklidnění podrážděné pokožky v zimě.

Jak tedy nejlépe oči v zimě ochránit

Chlad a vítr venku, suchý a horký vzduch uvnitř. To nesevědí našim tvářím ani očím. V zimě máme větší teplotní rozdíly mezi venkovním a vnitřním prostředím, což znamená zvýšenou námahu pro naše oči. V mrazivém ovzduší dochází ke zvýšenému odpařování slz a osychání povrchu oka. Můžeme se setkat s poruchami slzivosti v obou extrémech.

Suché oči se projevují pocitem drhnutí víček až bolestí očí. Nadměrné slzení je nepříjemné vzhledem k hrozící dermatitidě. Kůže víček, stejně jako okolí očí jsou totiž velice citlivé. Příčinou bývá kombinace chladu a zvlhčení jemné kůže při zvýšeném slzení. Také se zvyšuje sklon ke vzniku zánětu spojivek i rohovky, protože při vysušení slzného filmu nefunguje desinfekční funkce slz, které necirkulují.

- **Vyhýbejte se suchému vzduchu**

Přecházení ze zimy do vytopených místností. Situace, kterým se v zimě nevyhneme. Abyste předešli podráždění očí, snižte teplotu radiátorů, vyhýbejte se klimatizaci a větru.



- **Hygiena je základ**

Oční hygiena je dalším způsobem, jak zajistit optimální zdraví očí nejen v zimě, ale po celý rok. Než půjdete spát, ujistěte se, že jste si důkladně umyli obličej. Zbytky potu a bakterie mohou negativně ovlivnit zdraví našich očí. Zejména v zimních měsících, ve kterých jsme náchylnější k virovým infekcím. Nachlazení a chřipka mohou mít vliv i na naše oči, a proto věnujte zvýšenou pozornost pravidelnému mytí rukou.

- **Nezapomínejte v zimě na UV ochranu**

Slunce svítí i v zimě, i když je většinou skryté za mraky, ale stále vyzařující UV paprsky. Pokud se pohybujeme venku je důležité vsadit na kvalitu skel, aby měly vysokou UV ochranu. Sluneční brýle chrání sítnici před škodlivým světlem ze slunce, a pomáhají při orientaci v oslňujícím a ostrém světle. Poříd'te si na zimu nové sluneční brýle, které kvalitně ochrání váš zrak.

- **Pozor na digitální únavu očí**

Mobilní telefony, počítače, televize – zkrátka veškeré obrazovky jsou nedílnou součástí našeho každodenního života a digitální únava zraku se stává celoroční záležitostí. Obezřetní bychom však měli být zejména v zimním období, kdy je méně denního světla a dny jsou celkově kratší, a o to víc jsme vystaveni umělému osvětlení.

- **Hydratace, zdravá strava a znovu hydratace**

Konzumace určitých potravin, které mají vysoký obsah omega-3 mastných kyselin, může zvýšit produkci slz a zabránit syndromu suchého oka. Zkuste do svého jídelníčku začlenit ryby, jako je losos, tuňák a sardinky či svačinu se semínky a ořechy. Zvyšte také příjem ovoce a zeleniny a nezapomínejte přijmout dostatečné množství tekutin.

- **Spánek je základ**

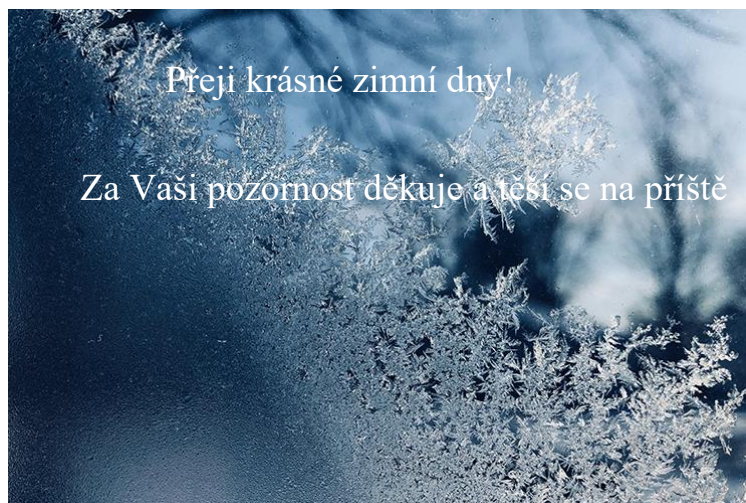
Může to znít jako klišé, ale už samotné unavené oči jsou citlivé na ztížené podmínky. Musí se tedy dostatečně zregenerovat a kvalitní spánek je ideálním řešením.

- **Dopřejte očím oddych aktivně**

Pomoci vám mohou i rychlé a jednoduché oční cviky.

- **A jedna rada navíc.**

Některým situacím lze předejít jen těžko, proto mějte vždy po ruce prevenci do kapsy – šikovným pomocníkem jsou obyčejné zvlhčující kapky do očí.



***Bc. Miroslava Holcmanová
vrchní sestra DKS***

TRÉNINK PAMĚTI

1) Doplněte písmena tak, aby vznikly názvy ptáků.

DA __ L

HA ___ N

HO __ B

HR _ L _ KA

CH _ CH _ _ _ _ Š

JI __ Č _ A

K _ CH _ A

KA __ US

KU __ ČK _

LA __ Ť

LE _ ŇÁ _ _ K

PA __ UŠ _ K

PE _ I _ ÁN

PŠ _ _ _ S

SL _ V _ K

S _ JK _

S _ _ OL

ST _ AK _

ST _ _ K _ _ OU _

S _ Č _ K

SÝ _ _ RA

Š _ _ ČEK

T _ _ Ř _ V

T _ Č _ _ K

VL _ Š _ O _ _ A

V _ LA _ KA

VR _ _ EC

VR _ _ A

2) Která čísla se skrývají v přesmyčkách?

STCIÍ

EDSM

YIŘČT

EĚTVD

ILIOMN

AEDCTV

TÁACNTP

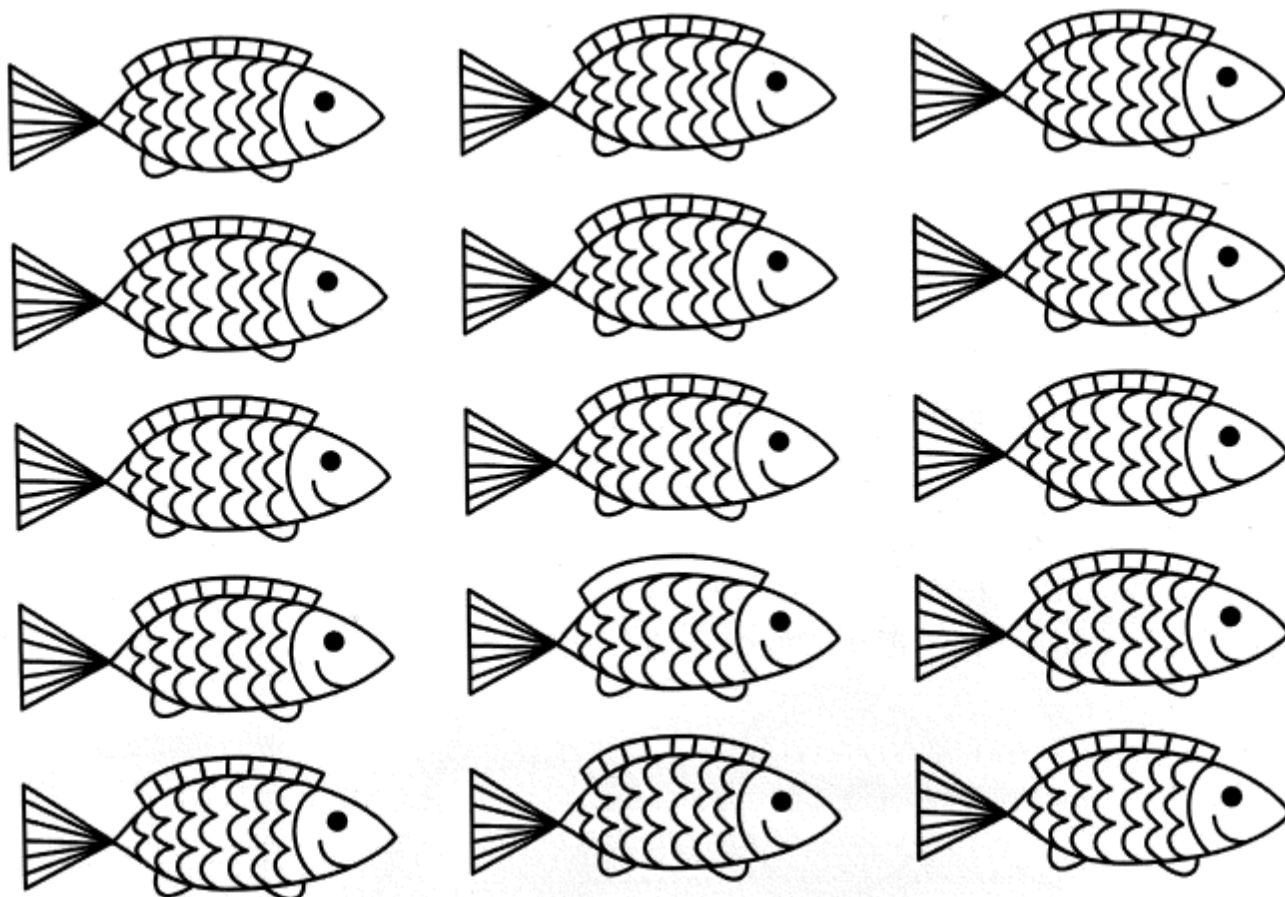
AÁDDEESTV

AÁNDCVT

EDENÁJTC

AÁECDVTENT

3) Která ryba se liší od ostatních?



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 2025