

ZPRAVODAJ

Domu klidného stáří



Číslo: 144

Termín vydání: květen, červen 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. Též slouží k prezentačním účelům.

INFORMACE

Římskokatolická bohoslužba

- 30.05.2025 v 10:00 (pátek)
- 27.06.2025 v 10:00 (pátek)

Evangelická bohoslužba

- 15.05.2025 v 10:00 (čtvrtek)
- 05.06.2025 v 10:00 (čtvrtek)



Výplata důchodů prováděna přes hromadný seznam

- 15.05.2025 (čtvrtek)
- 16.06.2025 (pondělí)

**Výplata důchodů probíhá na pokojích
obyvatel.**



Aktuality

Práce na rekonstrukci zahrady pokračují dle plánu. Od 05.05. začne instalace elektrické požární signalizace v Domově (bude se začínat od sklepa a postupně se půjde směrem nahoru).

Všechny práce by měly být hotové do 30.06.2025.

Vidíte teď u nás často mobily?



Nelekejte se! Pracujeme.

Možná to vypadá, že si dáváme pauzu na sociálních sítích...
Ale ve skutečnosti zapisujeme,
kontrolujeme - jen trochu moderněji.

Přešli jsme na nový elektronický systém, který teď běží v
mobilech.



Doba nás doběhla - ale my pečujeme dál,
stále stejně srdcem. 



SPOLEČENSKÁ RUBRIKA

V květnu a červnu oslaví narozeniny:

- | | |
|--------------------------|--------|
| ➤ pan Ing. Maloch Jiří | 06.05. |
| ➤ paní Kosourová Miluška | 18.05. |
| ➤ paní Havlíčková Hana | 19.05. |
| ➤ paní Kozlová Marie | 20.05. |
| ➤ paní Marková Ludmila | 31.05. |
| ➤ paní Holoubková Pavla | 22.06. |
| ➤ paní Marek Ladislav | 23.06. |



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

S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustila:

- paní Niederlová Mária (21.04.2025)



ZPRÁVY Z DOMOVA

MUZIKOHRANÍ

Týden od 10.03. jsme v našem Domově zahájili zvesela a s písničkou. Přijeli mezi nás pan Hampl s paní Guzkovou. A tak se hrálo a zpívalo. Všem zářil na rtech úsměv a vyzařovala dobrá nálada.



SETKÁNÍ BÝVALÝCH ZAMĚSTNANCŮ ŽĎASU

Ve čtvrtek 6.března proběhlo již sedmé setkání bývalých zaměstnanců firmy ŽĎAS, a.s. Někteří naši uživatelé se na ŽĎASE zdrželi jenom chvíli, jiní tam strávili celý svůj pracovní život. Na setkání nemohl chybět ani pan Kašík, který již tradičně za doprovodu harmoniky obešel každého s písničkami na přání a vykouzlil tak na tvářích našich uživatelů úsměvy a někdy i slzy dojetí.



Děkujeme paní Daně Kellerové, která každoroční setkání pořádá a vždy pro nás vymyslí cenné a užitečné dary – letos dvě čističky vzduchu IONIC CARE, a ještě jedno velké překvapení, na které se budeme těšit v průběhu roku :)



BESEDA NAD KNIHOU

Poslední březnový den za námi přišla paní Černá z městské knihovny Matěje Josefa Sychry. Ta nám povyprávěla o švédském spisovateli F. Backmanovi a přečetla úryvky, moudra a citáty z jeho knih (např. Muž jménem Ove, Babička pozdravuje a omlouvá se, Co by můj syn měl vědět o světě nebo Medvědin).

Povídání posluchače zaujalo a beseda se vydařila.



„Ani ve vesmíru není větší záhada než člověk.“

„Člověk musí něčemu věřit. Říkala to i babička. Je to nezbytné k pochopení pohádek. Mně je k čertu ukradený, v co věříš, ale v něco věřit musíš, jinak se můžeš rovnou na všechno vykvajznout. - A to je dost možná podstata všeho.“

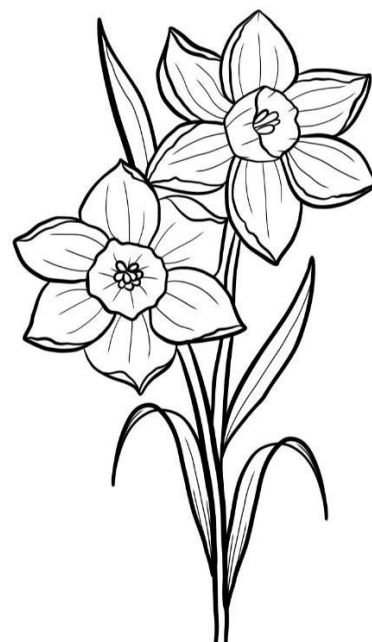
BESEDA S PANEM SLONKEM

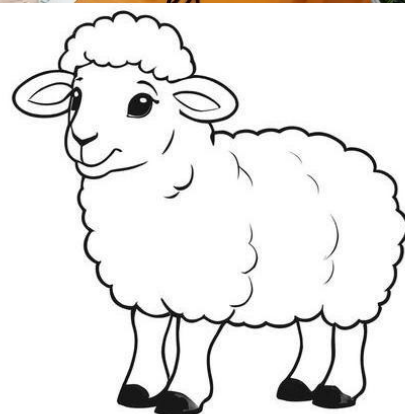
11.04. nás navštívil pan J. Slonek z Nového Města na Moravě. Vyprávěl posluchačům o svém mládí, o studiu, o sportovních úspěších, o cestování i profesním životě. Bylo velmi sympatické, že v mnoha ohledech našel s našimi uživateli společné téma k diskuzi. Setkání proběhlo ve velmi příjemném duchu a zúčastnění si odnášeli mnoho nových poznatků a informací.



JARNÍ TVOŘENÍ

Společná akce pracovníků městského úřadu a našich klientů se uskutečnila v úterý 08.04.2025. Vytvořili jsme závěsné ovečky, které zdobí dveře či pokoje našich uživatelů. Všichni zúčastnění byli velmi spokojeni a výrobky se povedly.





POSEZENÍ S HARMONIKOU

V pondělí 28.04. jsme s malým předstihem v Domově oslavili filipojakubskou noc. Nechyběla opečená šunková klobása, pivo, čarodějnice a muzika. Díky rekonstrukci zahrady nebyl letos možný hromadný odlet čarodějnic. Tak snad příští rok :)



PŘÍSPĚVKY OD OBYVATEL DOMOVA

KDYŽ ZAVÍTÁ MÁJ, LÁSKY ČAS

Tradice políbení zamilovaných pod rozkvetlými stromy neztratila své kouzlo. Začínají dva měsíce s nejdelšími dny během roku což se využívá pro práci na zahradách. Kdysi v JZD blízko Žďáru na 1. máje sázeli brambory.

Schází někomu průvody, transparenty a alegorické vozy nebo domy příslušně ozdobené? Konec 2. světové války se dříve slavil 09.05. a nebyly volné soboty. Občas vznikl delší víkend.

Z práce jsme byli na zájezdu v NDR, Maďarsku a v roce 1969 v Rakousku. Z našeho dětství se druhou květnovou nedělí slavil svátek matek, byla i tištěná přáníčka, pak se nedržel a k obnovení došlo až v tomto století.

Letošní pouť ve Žďáře má hlavní dny 17. a 18. května, počasí by se mohlo „umoudřit“, což není každý rok. Pamatuji po přistěhování do Žďáru atrakce a stánky

kolem zámku a pod Zelenou horou. Starosta A. Bubák měl obavy, jak to dopadne s přestěhováním ke stadionu. Dnes to funguje ke spokojenosti, hlavně majitelů atrakcí a stánkařů. Horší je to s rodinnou kasou. Ale je to 1x za rok, dědové a babičky vnoučatům jistě přispějí.



Pro studenty končící školy je to období maturit, mladší se těší na školní zájezdy a výlety. Za našeho dětství se jezdilo vlakem do Tábora nebo do Včelničky do sklárny úzkokolejkou z Obrataně, trať nyní nefunguje. Za studií 1954–1959 už výlety a menší zájezdy byly zajímavější, z ekonomické školy s určitým zaměřením.

Někdo se chystá na zahraniční zájezdy, třeba i k moři, využívá dovolené mimo hlavní prázdniny, zájezdy jsou levnější. V době našeho zaměstnání se k moři mohlo do Rumunska, Bulharska, popř. k Baltu. Jugoslávie byla na devizový příslib. Lidem stačila dovolená v republice, hory na Slovensku a někdo obětoval dovolenou na opravy baráku.

Nebyla snaha vyrovnat se sousedovi či kolegovi a půjčky na dovolenou, jako se to stává dnes, neexistovaly. Časy a názory se hodně změnily a my staří už to nepředěláme, ale změna prostředí, kde je člověk většinu roku každému rozhodně prospěje.

Milada Růžicková

Okénko pro zdraví

Téma: ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ



*Chceme-li měnit životní prostředí k lepšímu,
musíme začít tím, že změníme své myšlení.*

Den Země jsme měli možnost si připomenout 22. dubna a světový den životního prostředí připadá každý rok na 5. června.

S prostředím, které je domovem nás všech, se něco děje. Globální teplota roste, kvalita vzduchu i vody se snižuje, množí se přívalové deště i velká sucha. Co s tím jako jednotlivec můžeme udělat?

Životní prostředí je systém složený z přírodních, umělých a sociálních složek materiálního světa, kdy jsou nebo mohou být ve vzájemném působení. Je to vlastně vše, co vytváří přirozené podmínky existence organismů, včetně člověka a je předpokladem jejich dalšího vývoje.

Podle rozsahu životního prostředí se rozlišuje životní prostředí jednotlivce, skupiny a všeho lidstva. V posledním případě je již pojem životního prostředí identický s pojmem biosféra a zahrnuje i produkty lidské činnosti.

Složkami životního prostředí je především ovzduší, voda, horniny, půda, organismy, ekosystémy a energie. Od roku 1972 kdy byl termín životního prostředí vytvořen Organizací spojených národů (OSN) se tento pojem vyvíjel a rozšířil, aby zahrnoval nejen přírodní prostředí, ale i to umělé vytvořené člověkem. Prostředí tedy zahrnuje přírodní prostory, jako jsou lesy, řeky, hory, ale také města, budovy a infrastrukturu.

Ochrana životního prostředí je klíčovou otázkou pro budoucnost lidstva. Zhoršování životního prostředí přináší řadu problémů v celosvětovém měřítku, jako je změna klimatu, ničení přírodních zdrojů a znečištění. Proto je důležité, a především nutné přijmout opatření k zachování a zlepšení životního prostředí.

Mezi hlavní opatření, které by měla přijmout celá společnost je snížení znečištění. Jako je ochrana přírodních prostorů, například vytvoření chráněných území, zalesňování. Dále snížení emisí znečišťujících plynů, které způsobují skleníkový efekt.



K tomu lze využít obnovitelné energie, jako je sluneční nebo větrná energie. A neposledním aspektem je zvýšit povědomí mezi obyvatelstvem o důležitosti ochrany životního prostředí.

Jak tedy sami můžeme přispět pro zlepšení životního prostředí?

- ✓ **Vypněte všechny spotřebiče fungující na elektřinu, pokud je nepoužíváte.** To platí i pro osvětlení, televizi, počítač nebo tiskárnu.
- ✓ **Vypojte vše nepotřebné ze zásuvky.** Je dobré vypojit ze zásuvky všechny přístroje, které neplánujete používat více jak 36 hodin.
- ✓ **Nesušte prádlo v sušičce, ale volně na vzduchu.** Sušičky jsou jedny z nejvíce energeticky náročných spotřebičů, hned po lednici a klimatizaci.
- ✓ **Klimatizaci pouštějte jen sporadicky nebo vůbec.** Používejte raději ventilátory.
- ✓ **Nepoužívejte cvičební stroje fungující na elektřinu.** Místo toho raději vytáhněte opravdové kolo, jděte na procházku nebo si zacvičte doma. Kalanetika, kliky, jóga a další, jsou cvičení využívající k posílení těla vlastní váhu a jistě vás budou bavit.
- ✓ **V zimě použijte teplou deku nebo svetr.** Když se zabalíte do něčeho měkkého a teplého můžete snížit teplotu radiátoru v místnosti.
- ✓ **Šetřete vodou.** Při spotřebě vody buďte rozumní.
- ✓ **Recyklujte vše, co lze recyklovat.** Tříděte odpad.
- ✓ **Používejte produkty k opakovanému použití a nevytvářejte tak zbytečný odpad.**
- ✓ **Neplýtvajte ani toaletním papírem.**
- ✓ **Zbavte se nepotřebné korespondence.** Třeba pokud nevyužíváte reklamní katalogy a letáky zrušte jejich odběr.
- ✓ **Buďte uvědomělým spotřebitelem.** Zeptejte se sami sebe jak to, co kupujete a v jakém množství ovlivňuje ostatní a životní prostředí. Kupujte trvalé předměty. Nekupujte nic, co nepotřebujete.

Rovnováha v přírodě je důležitá a pro život nezbytná. Výzvou tedy zůstává, jak se zapojíme do zlepšení životního prostředí a kvality života jednotlivce. Je to o lidské zodpovědnosti k sobě, ale i druhým a také k okolnímu světu. Část můžeme udělat již tím, že změním své denní návyky, co se stravování a dopravy týče, zkusme snížit spotřebu energie i vody a chraňme přírodní zdroje.



Přeji hodně štěstí!

Za Vaši pozornost děkuje a těší se na příště

Bc. Miroslava Holcmanová
vrchní sestra DKS

TRÉNINK PAMĚTI

1) Spojte čarou přídatné jméno s podstatným jménem, aby vzniklo ustálené spojení.

CÍSAŘSKÝ	CESTA
CUKROVÁ	GRÁL
KŘÍŽOVÁ	KŮŇ
LISTOVÁ	LIST
MARNOTRATNÝ	PTÁČEK
MĚSTSKÝ	RATOLEST
OLIVOVÁ	ŘEZ
TROJSKÝ	SYN
SVATÝ	VATA
ŠPANĚLSKÝ	ÚŘAD
ZÁRUČNÍ	ZELENINA

2) Vyluštěte dokončení citátu...

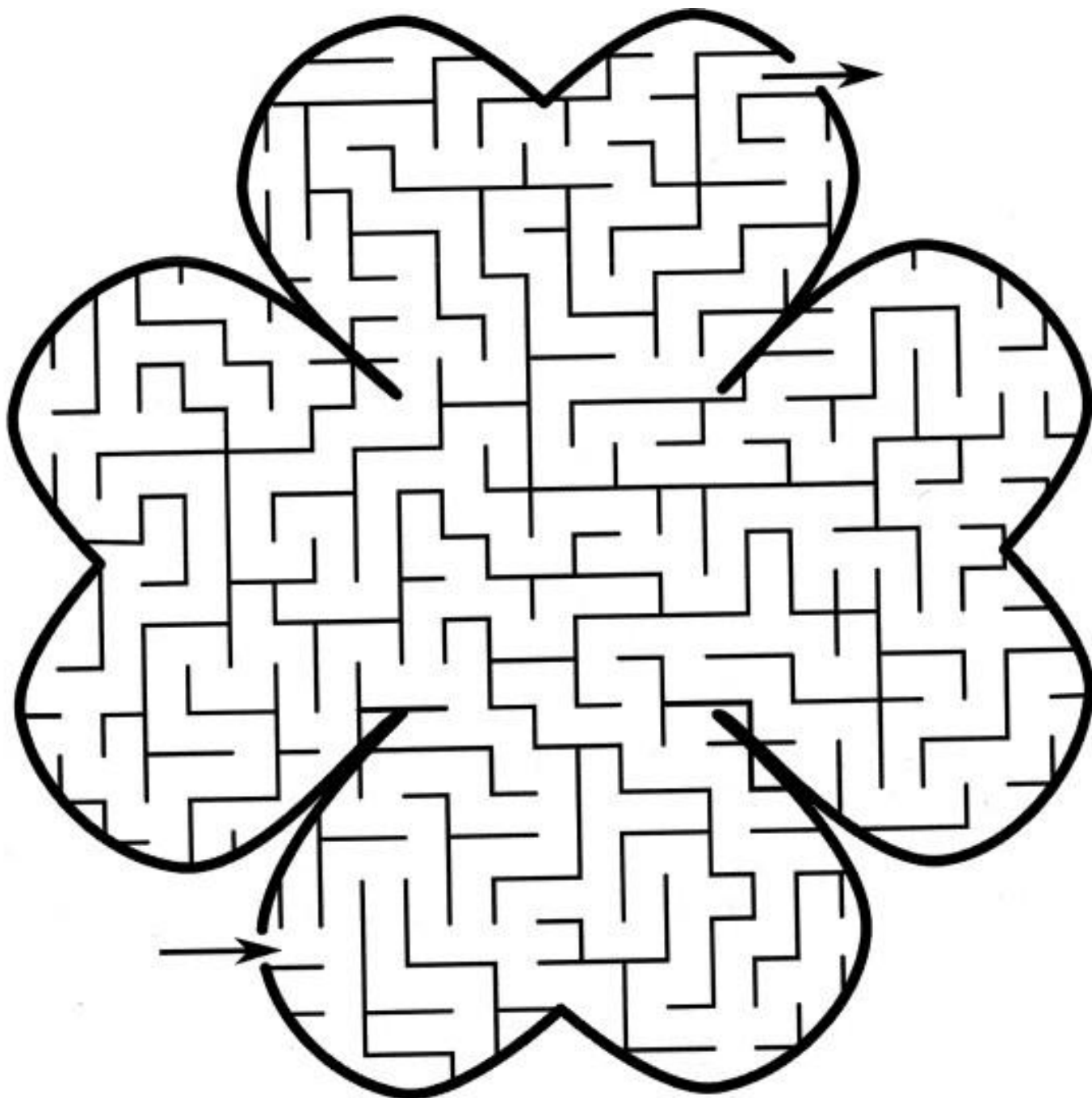
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
A	Á	B	D	E	H	I	K	L	N	O	P	R	S	U	V	Ý	Ž

10 5 12 13 11 16 5 4 9 7 18 2 4 10 17

6 1 10 5 3 10 17 8 11 15 14 5 8

NEZTRÁCEJTE VÍRU V LIDSTVO. POMYSLETE NA STAMILI-
ONY LIDÍ, KTERÍ VÁM NIKDY

.....

3) Najdete cestu bludištěm?**4) Doplňte písmena tak, aby vznikly názvy sportovních disciplín.**

B _ S K _ _ B _ L

P L _ _ Á _ Í

F _ T _ _ L

J _ _ _

G _ _ _

K R _ S _ B _ _ _ L _ _ Í

G _ M _ _ _ T _ _ A

T _ _ _ S

Pranostiky na květen a červen

- Prší-li na prvního máje, bude později sucho a neurodí se seno.
- Mokrý máj – ve stodole ráj.
- Bujný květ – plný úl.
- Po suchém máji červnové kapky cenu zlata mají.
- Svatý Vít dává trávě pít.
- Na svatého Jana (24.06.) otevírá se k létu brána.

Významné a mezinárodní dny

- 01.05. Svátek práce
- 03.05. Den slunce
- 08.05. Světový den Červeného kříže
- 12.05. Den Matek
- 12.05. Mezinárodní den ošetrovatelek
- 15.05. Mezinárodní den rodiny
- 01.06. Mezinárodní den dětí
- 05.06. Mezinárodní den ptačího zpěvu
- 21.06. Evropský den hudby
- 23.06. Mezinárodní olympijský den



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: matouskova@socsluzbyzdar.cz

stankova@socsluzbyzdar.cz

Internetové stránky Domova: www.socsluzbyzdar.cz

Za případné chyby v textu se předem omlouváme ☺.

Další číslo Zpravodaje bude vycházet na červenec, srpen 2025