

ZPRAVODAJ

Domu klidného stáří



Číslo: 145

Termín vydání: červenec, srpen 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

- 25.07.2025 v 10:00 (pátek)
- 29.08.2025 v 10:00 (pátek)

Evangelická bohoslužba

- 03.07.2025 v 10:00 (čtvrtek) – v Sázavě
- 07.08.2025 v 10:00 (čtvrtek)



Výplata důchodů prováděna přes hromadný seznam

- 11.07.2025 (pátek)
- 12.08.2025 (úterý)

**Výplata důchodů probíhá na pokojích
obyvatel.**



AKTUALITY

! UPOZORNĚNÍ NA ZMĚNU VÝPLATNÍHO DNE DŮCHODŮ!

Od 01.07.2025 je změněn výplatní termín důchodů. Nově se důchody budou vyplácet vždy ke 12. dni v měsíci, místo dosavadního 15. dne!

SPOLEČENSKÁ RUBRIKA

V červenci a srpnu oslaví narozeniny:

- | | |
|------------------------|--------|
| ➤ Milfajt Václav | 02.07. |
| ➤ Kohout Jaroslav | 13.07. |
| ➤ Sobotková Růžena | 06.08. |
| ➤ Stejskal Jiří | 07.08. |
| ➤ Havlová Libuše, Mgr. | 17.08. |
| ➤ Dvořáková Božena | 22.08. |
| ➤ Götzová Alena | 22.08. |
| ➤ Mutlová Milada | 28.08. |



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

S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili:

- paní Smolíková Jarmila (09.05.2025)
- pan Maloch Jiří, Ing. (21.05.2025)
- pan Marek Ladislav (27.05.2025)
- paní Coufalová Vlasta (20.06.2025)



ZPRÁVY Z DOMOVA

MUZIKOHRANÍ

12.05. a 02.06.2025 jsme v našem Domově opět přivítali paní Guzkovou a pana Hampla. Jejich jména jsou již neodmyslitelně spojená s muzikohraním. To znamená že se zpívá, hraje, je dobrá nálada a plno pozitivní energie.



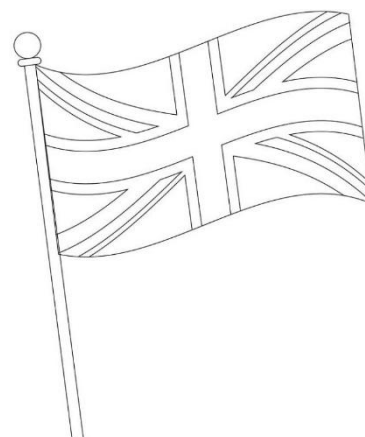
BESEDA O ANGLII

V pátek 06.06. nás v Domově navštívila paní Kubíková, která si pro nás připravila besedu o Anglii a Skotsku, které nedávno navštívila. Mluvené slovo bylo doplněno spoustou fotografií. Tak jsme se ocitli v Edinburghu, městě plném přírody, kultury a umění. Prošli jsme se parkem Helix, do kterého Andy Scott umístil dvě největší kovové sochy koní na světě (vysoké 30 m. a vážící 300 t.). Minuli jsme Hadrianovu kamennou zeď, hranici mezi Anglií a Skotskem, která sloužila jako obranná.



V SZ Anglii jsme navštívili největší národní park. Jezerní krajinu, která je známá svými 60 jezery ledovcového původu s nádhernými výhledy a přírodními scenériemi. Putování jsme ukončili pohledem z nejvyšší hory Anglie Scafell Pike. Jedním slovem, nádhera!

Děkujeme, a těšíme se na další toulky.



105 LET KOVOVÝROBY VE ŽĎÁŘE!

V pondělí 16. 6. jsme s našimi uživateli navštívili výstavu 105 LET KOVOVÝROBY V ZÁMKU ŽĎÁŘE, která je k vidění na třetím nádvoří zámku. Dozvěděli jsme se nejen o samotné historii kovovýroby, ale i o sirkárně, příbězích továrníků J. J. Rouska a F. Špilara, vývoji Továren na kovové zboží až po současný Tokoz.

Ti, kdo ve výrobě kdysi pracovali, si rádi zavzpomínali na svou práci i společné rekreace. I když nám počasí moc nepřálo, výstava nás nadchla. Velké poděkování patří panu řediteli Chládkovi, který nás osobně výstavou provedl a s uživateli si popovídal.



VOLNÝ ČAS



PŘÍSPĚVKY OD OBYVATEL DOMOVA

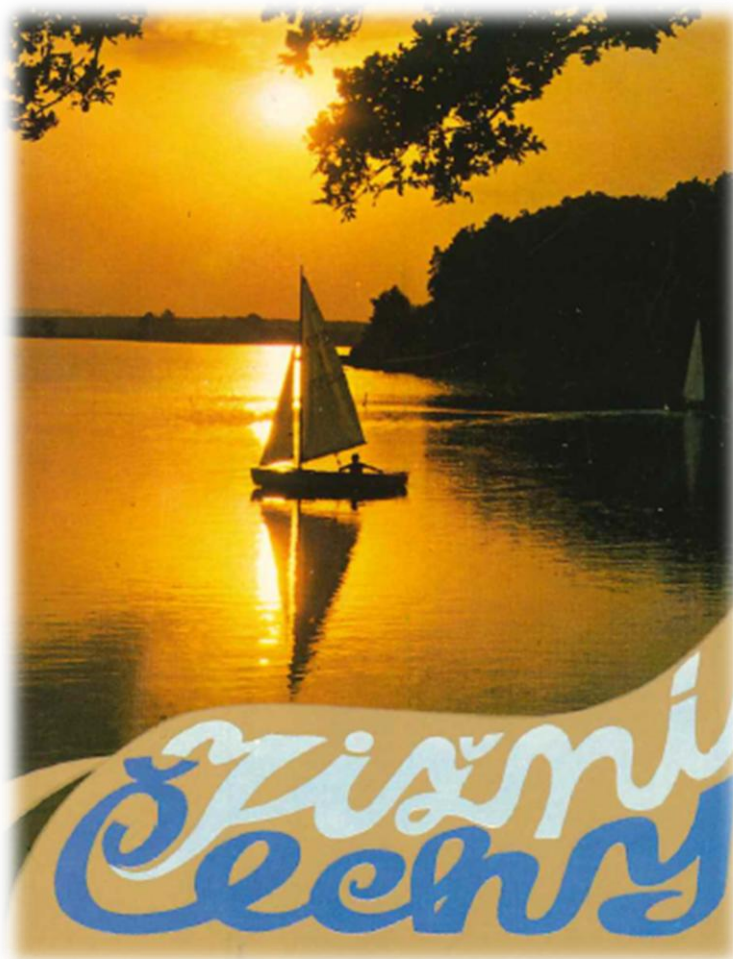
DOVOLENÁ V ČESKOSLOVENSKU

Využila jsem možnost v mladých letech navštívit Vysoké Tatry, celkem 3x od západu směrem na východ, naposledy to byly Belianské Tatry. Bylo to se skupinou ze Žďasu, byl k dispozici autobus, v případě nejistého počasí se jelo do krápníkových jeskyní nebo na různé památky.

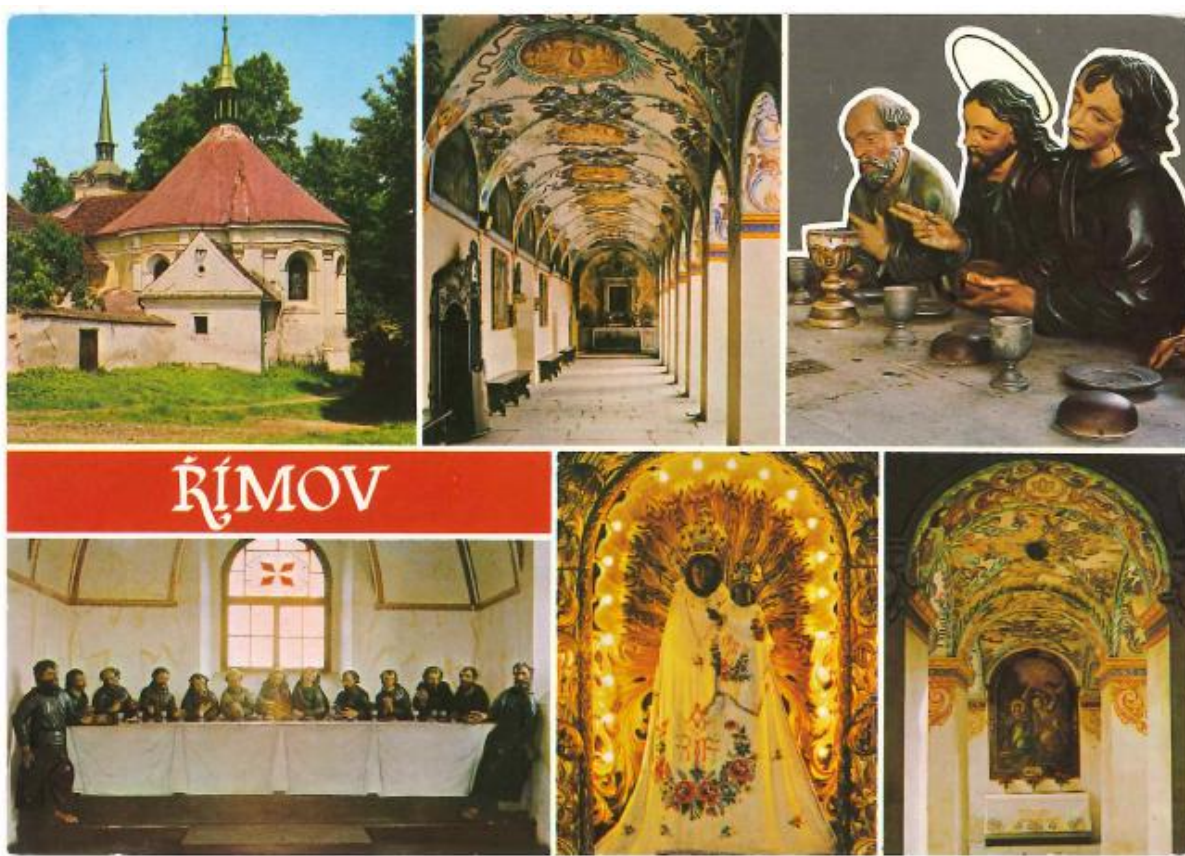
Cestování samostatně mi nedělalo problém, měla jsem zkušenost ze služebních cest. Vybírala jsem větší města s možností ubytování a cestování po okolí. V jižních Čechách jsme měli příbuzné, tak to byl Tábor nebo České Budějovice. První město bylo cílem i školních výletů. Jako dítě pamatuji, jak v restauraci na nádraží v Táboře chodili hlásit, který vlak je připraven k odjezdu, jak to bylo i ve filmu o Švejkovi.

Z Tábora do Bechyně vede první elektrifikovaná trať F. Křižíkem, most známý jako bechyňská duha byl vybudován až později. Je i v upoutávce TV v pořadu Toulavá kamera.

V Sezimově Ústí je zahrada s vilou prezidenta E. Beneše, je pohřben s manželkou v zahradě a nedávno byla vila dána do původního stavu. Soběslav je nyní známá setkáním dechových hudeb jako Kubešova Soběslav. Do roku 1950 tam byl učitelský ústav, kam chodila i maminka. Příbuzná jezdila na poutě do Říмова, kam jsem se vydala z Českých Budějovic. Neměla jsem tušení, že se jedná o křížovou cestu asi 5 km dlouhou budovanou podle vzoru v cizině. Od kaple poslední večere se šlo přes potůček



„Cedron“ na Olivovou horu, ke konci se šlo při hlavní silnici ke Kalvarii. Protože kapličky byly málo zabezpečené, došlo k různému poškození, do oprav se teď hodně investovalo. Areál má ambity s výzdobou a centrem je kostel sv. Ducha.



Z Tábora nebyl problém cestovat vlakem do rodného Pelhřimova, popř. do Pacova.

Při pobytu jednou v Bechyni jsme dělali pěší túru z Týna nad Vltavou proti toku Lužnice, i když to bylo po rovině, bylo to hodně náročné. Dalo to zabrat. V Bechyni jsou starší lázně s léčivou rašelinou a byla tam známá keramická škola.

V Českých Budějovicích jsem chtěla navštívit hrob biskupa J. Hloucha. Místní paní mě zavedla mezi ostatní hroby, nebyl v kněžském. Zemřel na následky vyšetřování církevním tajemníkem a STB, podobně jako biskup Štěpán Trochta v Litoměřicích. Bylo to po roce 1970, kdy se znovu zvýšila kontrola státu nad církvemi.

Z cestování zůstaly jen vzpomínky a případná radost, když známá místa uvidím v televizi.

Milada Růžicková

OKÉNKO PRO ZDRAVÍ

Téma: Na co si dát v létě pozor



Léto je jedno z neoblíbenějších období v roce, protože je to doba dovolených, odpočinku, čerpání tepla a energie pro naše tělo, ale přináší s sebou i určité úskalí. Někteří lidé, zejména kardiaci a senioři horka příliš nemilují, ale naopak v těchto dnech trpí. Velké horko může vést k přehřívání organismu, zvyšování krevního tlaku a srdeční frekvence. Nejen na tyto potíže bychom si v létě měli dát pozor.

Představme si tedy to, čeho se vyvarovat:

Časté potíže. Mezi nejčastější zdravotní potíže v létě patří úpal a úžeh. O těchto komplikacích už jsme si více povídali minulý rok. Vyhýbejte se tedy přílišnému pobytu na přímém slunci bez pokrývky hlavy nebo v přehřátých a nevětraných místnostech.

Dehydratace organismu. K dehydrataci může dojít kdykoliv během celého roku, ale v letních dnech, kdy jsou daleko vyšší denní teploty, k tomu dochází častěji. Nezapomínejte pravidelně pít, především čistou pitnou vodu nebo neslazené nápoje.

Pozor na úrazy. V létě a o prázdninách stoupá počet možných úrazů pohybového aparátu. Nejčastěji se jedná o vykloubení, sraženiny, odřeniny nebo zlomeniny. Fyzické aktivity bychom měli podnikat s rozvahou a nechtějme hned první letní dny dohnat vše, co jsme nestihli během roku.

Alergici. Lidé trpící alergií v létě bývají precitlivělí na pyly, vyskytující se v tomto období. Zhorší se průchodnost nosu po zduření nosní sliznice někdy i po zduření sliznice průdušek.

Běžné nachlazení. Také v létě nás může potkat nachlazení v podobě rýmy, bolestí v krku nebo zánětu průdušek. Nepijte příliš chladnou vodu, ochlazujte se pozvolna.

Oteklé nohy. Teplé počasí více zatěžuje žilní systém, krev se hromadí v dolních končetinách, které natékají. V jídelníčku byste měli omezit sůl, zvýšit příjem „vodnatých“ surovin, dostatečně pít a také hýbat nohama.

Zákeřný hmyz. Hmyzu je v létě všude plno. Mouchy jsou sice otravné, ale jinak vám od nich nebezpečí nehrozí. V tom jsou horší klíšťata, komáři nebo včely a vosy. O rizicích z nakaženého klíštěte jistě víte, proto ho co nejdříve vytáhněte a předtím i poté místo dezinfikujte. Jakmile se do měsíce objeví typické potíže, informujte svého lékaře. Pozor, i komáři můžou, přenášet boreliózu. Dezinfikujte raději každé hmyzí bodnutí.



Tentokrát bych se však chtěla více zaměřit na stravování a na komplikace s ním spojené, které nás mohou v létě postihnout.

Stravování v létě. V letních měsících jsou některé pokrmy citlivější a rychle se kazí. Díky teplu dochází ke zmnožení mikrobů a nárůstu zažívacích potíží. Velmi dobrým příkladem mohou být saláty s majonézou, vaječné pokrmy. Zmrzlina nás sice v létě ochladí, ale není vhodné je jíst často, protože ochlazují energii ledvin. Totéž studené nápoje a nápoje s ledem. Veškeré zakoupené ovoce a zeleninu před konzumací musíme důkladně umýt a uchovat na místě, kde k nim nemají přístup mouchy. Ostatní potraviny chraňme stejně, a ty, které snadno podléhají zkáze, musíme uchovávat na chladném místě. Jestliže jídlo ohříváme, měli bychom to dělat důkladně. Čerstvě uvařené jídlo je bezpečnější než ohřívané.



Zažívací trable. Při pobývání v cizím prostředí nebo v exotických destinacích dochází často u náchylnějších jedinců k průjmům. Není přesně známo, z jakých důvodů vznikají časté průjmy, ale odborníci se domnívají, že příčinou mohou být odlišné kmeny *E. coli* – bakterie, která se běžně vyskytuje v tlustém střevě. Průjem je pravděpodobně odpověď organismu na změnu v rovnováze těchto střevních bakterií následující po změně prostředí a jídelních zvyklostí. Tento průjem je krátkodobá záležitost, která trvá zpravidla tři dny.

Průjmy parazitózy. Bavíme se především o letních průjmech, za něž zpravidla můžou nedostatečně tepelně upravené potraviny, či jejich špatné skladování, ale i změna stravovacích zvyklostí. Pozor, spouštěčem může být i stres.

Stravujte se s rozmyslem, dbejte na zvýšenou hygienu rukou, starejte se o správné skladování a ošetření potravin. V době potíží kromě dietního opatření dodržujte dostatečný pitný režim a nasad'te probiotika.

Přeji krásné letní dny bez komplikací!

Za Vaši pozornost děkuje a těší se na příště

Bc. Miroslava Krejčová
vrchní sestra DKS



TRÉNINK PAMĚTI

1) Napište slovo, které začíná na uvedená písmena.

SA –

SK –

SÁ –

SL –

SB –

SM –

SC –

SR –

SE –

SO –

SCH –

ST –

SÍ –

SU –

SJ –

SV –

2) Vyluštěte obrázkové rébusy.



3) Spojte čarou přídavné jméno s podstatným jménem, aby vzniklo ustálené slovní spojení.

dopravní	díra
granátové	jablko
hudební	jméno
kruhový	nástroj
ozónová	objezd
plnicí	ořech
podstatné	pero
pravoúhlý	prostředek
slepé	réva
stolní	růže
šípková	střevo
vinná	tenis
vlašský	trojúhelník
zoologická	zahrada

4) Vyluštěte přesmyčky tak, aby vznikly názvy oblečení.

- | | |
|-----------|-----------|
| • KÁBTA | • ŽNUPA |
| • EPČIEC | • TÁŠEK |
| • UNBDA | • ETSVA |
| • NPOŽOKY | • KALOHTY |

5) Napište nejméně deset druhů koření

.....

.....

.....

Pranostiky na červenec a srpen

- Když červenec pěkně hřeje, o Vánocích se zima zaskvěje.
- V den Máří Magdalény rádo poprchává, neboť svého Pána oplakává.
- Svatá Anna – chladna z rána.
- Kdo nechce bídy poznati, musí za svým pluhem na svém poli orati.
- Moc hub srpnových – moc vánic sněhových.

Významné a mezinárodní dny

- 05.07. Mezinárodní den objetí zdarma
- 06.07. Světový den polibku
- 11.07. Světový den populace
- 20.07. Mezinárodní den šachu
- 06.08. Mezinárodní den boje lékařů za mír
- 12.08. Mezinárodní den mládeže
- 13.08. Den leváků



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 září, říjen 2025