

ZPRAVODAJ

Domu klidného stáří



Číslo: 146

Termín vydání: září, říjen 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

- 26.09.2025 v 10:00 (pátek)
- 31.10.2025 v 10:00 (pátek)

Evangelická bohoslužba

- 04.09.2025 v 10:00 (čtvrtek)
- 02.10.2025 v 10:00 (čtvrtek)



Výplata důchodů prováděna přes hromadný seznam

- 12.09.2025 (pátek)
- 13.10.2025 (pondělí)

**Výplata důchodů probíhá na pokojích
obyvatel.**



AKTUALITY

Vážení obyvatelé Domova,

dovolujeme si vás informovat o plánované rekonstrukci budovy Domu klidného stáří, která začne v **září 2025** a potrvá nejdéle do **května 2026**.

Rada města svým usnesením schválila rozsáhlou rekonstrukci budovy – **výměnu střešní krytiny, novou fasádu a výměnu oken**. Na základě tohoto rozhodnutí plánujeme následující kroky:

- **V průběhu září** začne demontáž staré střešní krytiny, následovat bude instalace nové izolace a pokládka nové krytiny.
- **Výměna oken** bude probíhat za plného provozu Domova. Výměna jednoho okna včetně následných úprav potrvá přibližně dva dny. Po tuto dobu bude k dispozici **jeden volný pokoj a jeden náhradní prostor**, kam budou uživatelé dočasně přestěhováni. **Podrobný harmonogram stěhování zveřejníme, jakmile budeme vědět, kdy firma, která bude měnit okna nastoupí.** Pokud by někdo z rodinných příslušníků měl možnost vzít si svého blízkého na dva dny domů, velmi by nám to usnadnilo již tak náročnou situaci.
- **Zateplení budovy** bude probíhat souběžně s výměnou střechy a oken.

Aby vše proběhlo co nejhladčeji, průběžně jednáme s firmou, která má rekonstrukci na starosti. Vždy se snažíme najít společné řešení s maximálním ohledem na Vás i naše zaměstnance. O dalších opatřeních a změnách budete vždy včas informováni.

Děkujeme vám za pochopení, trpělivost a spolupráci v tomto období. Uvědomujeme si, že rekonstrukce může přinést dočasné komplikace, ale věříme, že všechny změny přispějí k většímu komfortu a bezpečí všech v DKS.

S úctou

Tým Domu klidného stáří

SPOLEČENSKÁ RUBRIKA

V září a říjnu oslaví narozeniny:

- | | |
|-----------------------|--------|
| ➤ Pajlová Jiřina | 04.09. |
| ➤ Kořínková Vlasta | 16.09. |
| ➤ Kubátová Zdeňka | 21.09. |
| ➤ Sálehová Zdenka | 30.09. |
| ➤ Hájková Marie | 29.10. |
| ➤ Kleinová Stanislava | 29.10. |



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

S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili:

- p. Tomeček Rudolf, Ing. (08.07.2025)
- p. Šustrová Božena (09.07.2025)
- p. Konzbulová Jiřina (26.07.2025)
- p. Holoubková Pavla (29.07.2025)
- p. Klát Zdeněk (03.08.2025)
- p. Kozlová Marie (10.08.2025)



ZPRÁVY Z DOMOVA

MUZIKOHRANÍ

Ani o prázdninách jsme nebyli ochuzeni o Muzikohraní s p. Hamplem a p. Guzkovou. Dvojice muzikantů si naše klienty vždy získá svým sympatickým vystupováním. Celou hodinu zpívali, hráli na hudební nástroje a veselili se. Děkujeme za návštěvu a těšíme se na příště.



EVANGELICKÁ BOHOSLUŽBA

Dne 03.07. jsme navštívili evangelický kostel v Sázavě. Milé setkání se neslo v duchu klidu a přátelské atmosféry. Součástí návštěvy byla evangelická mše, během které jsme se společně ztišili a načerpali novou sílu. Velký dík patří paní farářce Alžbětě Hatajové, která nejen laskavě vedla celé setkání, ale také nám zahrála na varhany. Její hudba krásně podtrhla celou atmosféru a mnohým z nás vykouzlila úsměv na tváři.

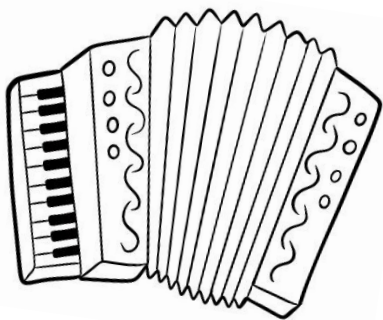
Děkujeme za vlídné přijetí!



HUDEBNÍ VYSTOUPENÍ

Léto je časem pohody a radosti – a přesně taková atmosféra zavládla i u nás v Domově, kde jsme během prázdnin přivítali pana Sejkora s paní Hemzovou. Hudebníci s harmonikami nám připravili krásné odpoledne plné známých melodií a písní, které si mnozí s chutí zazpívali spolu s nimi. Celé vystoupení se neslo ve velmi příjemném duchu.

Děkujeme hudebníkům za krásné chvíle.



CVIČENÍ

Cvičení u nás v Domově probíhá nyní každé pondělí, středu a čtvrtek od 10:00 v jídelně DKS.



PŘÍSPĚVKY OD OBYVATEL DOMOVA

VZPOMÍNKY NA CESTY PO REPUBLICE

Na severu Čech jsem měla dobré přátele, těšila jsem se na setkání na Smržovce. Mezi blízkými městy Jabloncem a Libercem jezdí tramvaj, trať prošla nedávno opravou. V Liberci byla textilka, prodejnu měla v Praze na Celetné ulici. Vzorek býval často ve třech barevných odstínech. Jablonec je zase znám výrobou bižuterie, po rozdělení republiky se tam razí kovové mince, dříve byla výroba na Slovensku v Kežmaroku.

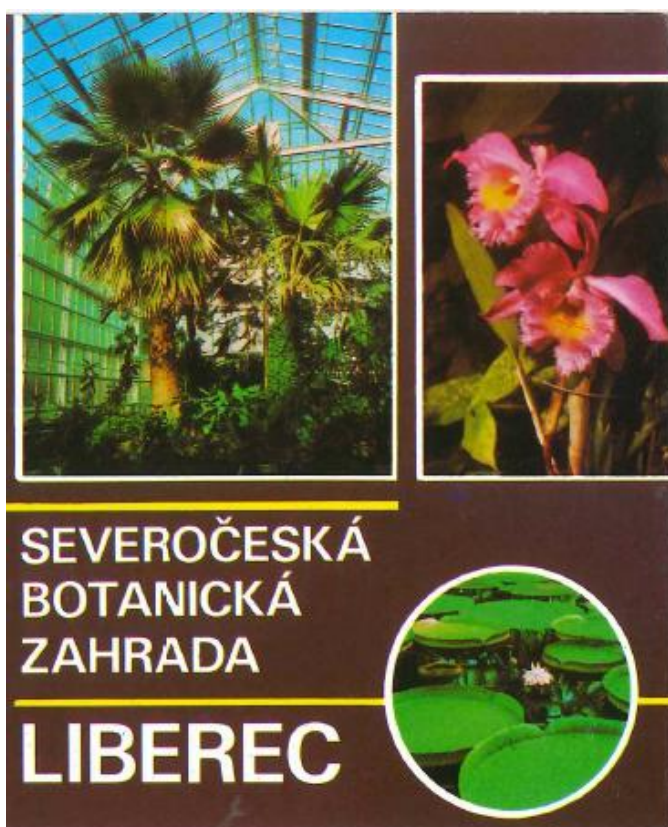
V Liberci nebylo možné vynechat hotel na Ještědu, vnitřní vybavení je již z původního změněno. Jezdilo se nahoru i dolů lanovkou, která po havárii nefunguje. Vybudování nové je v řešení. Zatím jezdí autobusy pod kopec a 800 m. nahoru je nutné vyšlapat.

Vypravili jsme se autem na Jizerku, nejvýše položenou obec v republice, často je o ní v hlášení počasí. V Harachově jsou dnes můstky zmodernizované.

Z Tanvaldu do Kořenova vede ozubnicová trať, má vysoké mosty k překonávání výškových rozdílů. V Liberci jsem jednou bydlela v hotelu U jezírka, naproti byl vstup do botanické zahrady.

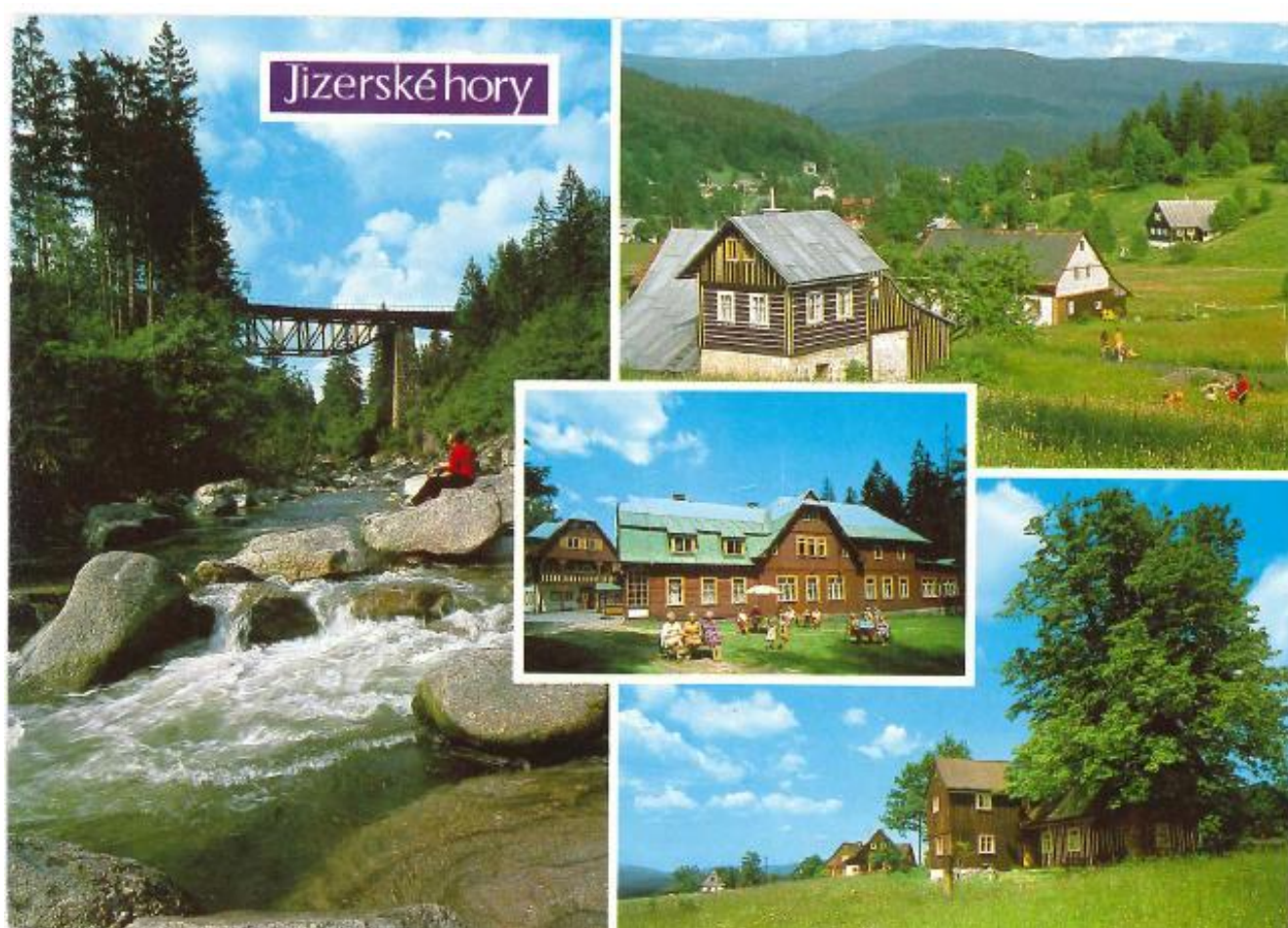
Bylo možné vyrazit do zajímavých míst – lázně Libverda se

známým obřím sudem – veliká hospoda, lázně Kundratice či Jablonné v Podještědí. Tam je pohřbena svatá Zdislava. Pocházela z Křižanova, má tam teď před kostelem sochu. Žila s manželem Havlem na Lemberku a o jejím životě je film V erbu lvíce.



Nebyl problém navštívit Litoměřice, v době socialismu tam pro Čechy a Moravu byla jediná katolická fakulta pro přípravu kněží.

Cestovat po republice nebyl problém, jízdní řády bylo možné koupit. Výhodou byly dálkové autobusy, bez místenky některé jezdily i přes Žďár nad Sázavou.



Milada Růžicková

OKÉNKO PRO ZDRAVÍ

Téma: VHODNÁ OBUV

V tomto Okénku pro zdraví bych se chtěla zaměřit na vhodnou obuv pro chůzi ať už je to venku nebo v interiéru. A moc děkuji za tip na toto téma naši obyvatelce Domova paní Miladě Růžičkové.



Senioři se během chůze občas potýkají s bolestí kloubů, nohou nebo zad. Vhodná a pohodlná obuv je pro ně tedy důležitá. Vhodně zvolená obuv by měla podporovat chodidlo, ulevit mu, a měla by mít optimální tvar i šířku.

Nejlepší obuví pro seniory jsou boty s nižším klínkem a s kvalitní podrážkou. Vhodné jsou vysoké boty, který poskytují dostatek podpory pro kotníky. Poříd'te boty s měkkou a odpruženou podrážkou, která tlumí nárazy a zlepšuje stabilitu při chůzi. Při výběru pamatujte na to, aby obuv měla protiskluzovou podrážku a byla dobrou oporou nohy.

Na co se zaměřit při výběru obuvi?

- Boty pro vás musí být pohodlné
- Obuv musí dobře padnout na nohách, proto při zkoušení obujte obě boty současně
- Mějte na mysli dostatek místa pro chodidlo i prsty, obuv tedy nesmí být těsná
- Důležitá je kvalitní podrážka, která zajistí stabilní chůzi
- Volte správnou velikost – bota by neměla být ani příliš těsná, ani volná
- Vybírejte kvalitní materiály, které nedráždí pokožku nohy



Při výběru nesprávné obuvi hrozí několik rizik. Pokud zvolíte nevhodnou obuv, může to nejen negativně ovlivnit chůzi, ale může to mít i závažné důsledky pro vaše zdraví. Neodpovídající obuv může vést k bolesti nohou, bolesti kloubů nebo zad, zhoršení artritidy a jiných kloubních onemocnění, potíže s rovnováhou a také může hrozit riziko pádu a s tím spojená různá zranění.

Závěr

Kromě výběru správné obuvi byste také měli dávat pozor na způsob chůze. Snažte se udržovat rovnováhu a uvolněný krok. Při problémech s rovnováhou použijte hůlky, chodítko či jinou oporu. Při pocitu nestability se nebojte požádat o pomoc jinou osobu, předejdete tak případným pádům.

Výběr správné obuvi je velmi důležitý, protože může mít vliv na celkové zdraví a pohodlí. Ale je to jen jeden bod z řady možností, jak přispět k prevenci pádů a poranění. Chod'te, pokud možno vzpřímeně, volte kratší kroky a dívejte se několik metrů před sebe. Pokud používáte kompenzační pomůcky jako berle, francouzské hole či chodítko, ujistěte se, že je máte správně výškově nastavené. Pamatujte, že ruce a dlaně nesou váhu při používání kompenzačních pomůcek, ramena držte uvolněná a stabilní. Pravidelně se starejte o kompenzační pomůcky – kontrolujte gumové násadky, dofouknutí kol. Upravte si prostředí v pokoji, kde pobýváte, aby vám v cestě nestáli žádné překážky.

Přeji bezpečné vykročení na cestách!

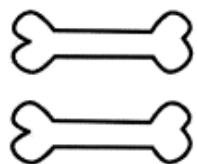
Za Vaši pozornost děkuje a těší se na příště

Bc. Miroslava Krejčová
vrchní sestra DKS



TRÉNINK PAMĚTI

1) Vyluštěte obrázkové rébusy.



VAL



S KA



BĚŽKA



OPAD



EN



PŘE A



ICE



ČKY



TE IZE

2) Doplňte do frazeologismu správné slovo.

bradě, dlani, hlavy, jazyku, kotníky, krev, kůži, lýtka, nehty, nohou, nos, oči, paty, pěst, plic, prstu, ramena, rukou, srdce, uši, zuby

Má srdce na

Má toho plné

Není ve své

Co na srdci, to na

Strach má velké

Drží se zuby

Nesahá mu ani po

Vycucal si to z

Ten jí pije

Řekl to od

Vytáhla mu trn z

Zapalují se jí

Je v tom až po

Nosil ji na

Vstal levou

Vzala nohy na

Ohrnuje nad tím

Jedná na vlastní

Kámen mi spadl ze

Nasadil jí brouka do

Ještě mu teče mléko po

Pranostiky na září a říjen

- Divoké husy na odletu – konec i babímu létu.
- Na dešti v září rolníkům moc záleží.
- Po svatém Matouši (21.09.) čepici na uši.
- Noc-li chladná před Michalem (29.09.), tuhá zima přijde cvalet.
- Čím dřív listí opadne, tím úrodnější příští rok.
- V říjnu mráz a větry – leden, únor teplý.



Významné a mezinárodní dny

- 07.09. Den otevřených dveří památek v ČR
- 16.09. Začíná Evropský týden mobility
- 21.09. Mezinárodní den míru
- 22.09. (Evropský) Mezinárodní den bez aut
- 26.09. Mezinárodní den kulturního dialogu
- 01.10. Mezinárodní den seniorů
- 05. 10. Mezinárodní den úsměvu
- 10. 10. Světový den duševního zdraví
- 20. 10. Den stromů
- 24. 10. Světový den OSN



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 listopad, prosinec 2025