

ZPRAVODAJ

Domu klidného stáří



Číslo: 147

Termín vydání: listopad, prosinec 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

- 28.11.2025 v 10:00 (pátek)
- 19.12.2025 v 10:00 (pátek)

Evangelická bohoslužba

- 13.11.2025 v 10:00 (čtvrtek)
- 04.12.2025 v 10:00 (čtvrtek)



Výplata důchodů prováděna přes hromadný seznam

- 12.11.2025 (středa)
- 12.12.2025 (pátek)

Výplata důchodů probíhá na pokojích
obyvatel.



Pravidelné skupinové cvičení

- pondělí v 10:00
- středa v 10:00
- čtvrtek v 10:00

AKTUALITY

Společně zvládneme změny

Podzim je letos u nás opravdu rušný. Od října v našem Domově probíhá rekonstrukce střechy, zateplení fasády a od 3. listopadu také výměna oken. Každý den kolem nás pracují řemeslníci, vrtá se, klepe a někdy to vypadá, že se celý dům proměnil ve staveniště. Všechny tyto práce ale mají jeden cíl – aby nám tu bylo v zimě tepleji, v létě příjemněji a celkově pohodlněji.

Pro výměnu oken byl připraven přehledný harmonogram, podle kterého se postupuje po jednotlivých pokojích. Personál vždy týden dopředu informuje obyvatele, kdy bude jejich pokoj na řadě, kam se dočasně přestěhují a kdy se vrátí zpět. Snažíme se, aby vše probíhalo co nejhladčeji a s co nejmenším narušením běžného života v Domově.

Výměna oken by měla být dokončena do 19. prosince, takže bychom si všichni mohli užít krásné a klidné Vánoce už v teple a pohodlí nově opravených pokojů. Moc si vážíme vaší trpělivosti, tolerance a dobré nálady, se kterou všechno zvládáte.

Poděkování patří také personálu, který dělá maximum pro to, aby se i během rekonstrukce zachovala pohoda a domácká atmosféra.

Přejeme vám **klidné a hřejivé Vánoce** plné radosti, pohody a hezkých chvil s vašimi blízkými. Ať nový rok 2026 přinese **hodně zdraví, štěstí a spokojenosti**.

Vedení DKS



SPOLEČENSKÁ RUBRIKA

V listopadu a prosinci oslaví narozeniny:

- | | |
|---------------------|--------|
| ➤ Dočekalová Helena | 04.11. |
| ➤ Augustinová Věra | 20.11. |
| ➤ Vyleťelová Anna | 20.11. |
| ➤ Zadražilová Marie | 23.11. |
| ➤ Klátová Marie | 06.12. |
| ➤ Mrkosová Vlasta | 29.10. |
| ➤ Štursová Jarmila | 18.12. |
| ➤ Svobodová Jarmila | 24.12. |



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

Přivítali jsme nové obyvatelky Domova (srpen 2025):

- p. Novohradská Jaroslava
- p. Pajlová Jiřina
- p. Kratochvílová Miloslava

S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustil:

- p. Havlíček Ladislav (06.10.2025)
- p. Daníčková Jitka (17.10.2025)
- p. Šabartová Růžena (18.10.2025)
- p. Zyková Jarmila (20.10.2025)



ZPRÁVY Z DOMOVA

ZOOTERAPIE

10. září jsme v našem Domově přivítali paní Melenovou Michalu, chovatelku angorských králíků. Paní nám poutavě povyprávěla o chovu králíků i o tom, jak náročná, ale krásná je práce s angorskou vlnou. Dokonce s sebou přivezla kolovrat a proběhla názorná ukázka předení. Také nám ukázala materiály a vlny z různých zvířat, které jsme tak měli šanci si osahat, porovnat a očichat.

Největším zážitkem však bylo pomazlení se zvířátky – klienti si mohli králíky pochovat v pelíšcích na klíně, pohladit a užít si jejich hebký kožíšek. Úsměvy a nadšení na tvářích všech přítomných mluvily za vše.

Děkujeme za krásnou návštěvu, která všem zvedla náladu a přinesla radost do běžného dne.





ZAKONČENÍ LÉTA

Tato již tradiční akce proběhla v našem Domově ve čtvrtek 11. září. O hudební doprovod se postaral pan Kašík se svojí harmonikou – naše klienty navštěvuje už přes 20 let a vždy vytvoří skvělou atmosféru. Co ale tradiční nebylo, bylo občerstvení... Místo obvyklé šunkové klobásy si naši klienti tentokrát pochutnali na jednohubkách a křupavých hranolkách. Za skvělý nápad s hranolky děkujeme paní Kleinové.



MUZIKOHRANÍ



BESEDA S PANEM LOPAUREM

Na konci září jsme v našem Domově přivítali pana Lopaura, pracovníka regionálního muzea, který si připravil besedu o fotografiích starého Žďáru. Obrazový materiál promítal na televizi a vše odborně popisoval. Do diskuse se zapojili i naši klienti – pamětníci, kteří doplňovali výklad o svoje vzpomínky. Beseda se setkala s velkým ohlasem a my už se těšíme na další setkání.



DEN SENIORŮ

Mezinárodní den seniorů (01.10.) letos připadl na středu. A tak jsme pro naše klienty připravili slavnostní kavárničku. Nechyběla živá hudba v podání pana Kašíka, lahodná káva a dobrý zákusek, jako malý dáreček.

Společně jsme prožili pěkné odpoledne.



VOLNÝ ČAS

• ČTENÍ S DOBROVOLNÍKY



• PROCHÁZKY



• TVOŘENÍ



VOLBY DO POSLANECKÉ SNĚMOVNY

Ve dnech 4. a 5. října 2025 se v celé České republice konaly volby do Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR. Také obyvatelé našeho Domova měli možnost se těchto voleb zúčastnit. V pátek k nám dorazila volební komise s přenosnou urnou a někteří tak využili svého volebního práva. Děkujeme členům volební komise za ochotu a vstřícnost.

Vítězem voleb se stalo hnutí ANO, které obsadilo 80 poslaneckých mandátů. Druhé místo obsadila koalice SPOLU s 52 mandáty. Do Sněmovny se dále dostaly hnutí STAN, Piráti, SPD a nově i hnutí Motoristé sobě (AUTO).

Letošní volby do Poslanecké sněmovny navíc překvapily vysokou volební účastí. Účast 68,92 % je nejvyšší od roku 1998.



PŘÍSPĚVKY OD OBYVATEL DOMOVA

SKONČIL “LETNÍ ČAS“ PŘÍSPÍME SI ZAS

Čas Dušiček je v listopadu, každý list se dočká svého pádu... píše se v jedné básni. Úpravu a zdobení hrobů předků a příbuzných dělali i komunisté, slavili hlavně 7. listopad, pak se teprve v obchodech objevilo něco na Vánoce. Ve vzpomínkách něco z minulého století. Shánět dárky na poslední chvíli se nevyplatilo, i když šlo o věci na oblečení či vybavení domácnosti.

Ve škole byla mikulášská besídka naposledy v roce 1951, další rok se na náměstí vítal děda Mráz.

Kolem roku 1962 došlo k posunu pracovní doby, asi na 7,30 hod. u různých organizací a v 17 hodin byly fronty před potravinami na máslo, ořechy, kakao, aby bylo na pečení domácího cukroví. Nekupovaly se nadměrné zásoby jídla, pro malé domácnosti bufet u Velišů prodával porce kapra – česká tradice večer na Štědrý den.

Nebyly volné soboty, když 24.12 a 31.12. vyšlo na pracovní den, na úřadech alespoň do 12 hod. vše fungovalo, velké podniky nařizovaly dovolenou. Jako děti jsme rodičům kupovaly drobné dárky z ušetřeného kapesného, učí to myslet na druhé.

V roce 1968 se znovu objevily pohlednice s betlémy, Ladovými kostelíčky na kopci. Byly vydány soubory pohlednic – Třebechovický betlém a betlémy



z různých kostelů v Praze. V té době jsem měla na skříni velký betlém od M. Fischerové – Kvěchové, podobný má náš domov od Mikuláše Alše.

Problém byl i s vánoční hudbou, sehnala jsem nahrávky na magnetofon s koledami i písničkami. Kdo měl v rádiu krátké vlny, tak mohl poslouchat Svobodnou Evropu.

Oslava Nového roku... už se začínalo na Silvestra, bývala spíš mezi sousedy, v rodině. Když se popíjí, tak bylo nebezpečí, že za vyjádření názoru mohl být člověk stíhán.

Škoda, že technická doba, rušení pošt a ceny za služby odráží lidi od posílání vánočních pozdravů, psala jsem to ráda.



Milada Růžicková

OKÉNKO PRO ZDRAVÍ

Téma: ČOKOLÁDA

Čokoláda je obvyklá součást nejrůznějších druhů sladkostí, používá se při pečení, zdobení nebo jako nápoj, a patří bezesporu k nejpoblárnějším dobrotám na světě. Dobrá čokoláda je smyslový prožitek, který si zaslouží být vychutnáván pomalu a nejlépe se zavřenýma očima.



Kvalitní čokoláda je láska na celý život, ale také pokušení, někdy až sladká závislost (mluvím z vlastní zkušenosti). Naštěstí žádná medicínsky uznávaná diagnóza, která by uznávala takovou závislost neexistuje.

A proč tedy po této kakaové pochoutce tolik toužíme? I když existuje několik druhů čokolády, ty nejzásadnější prvky ve svém složení mají totožné. Mezi suroviny, bez kterých to skutečně nejde, patří kakaové máslo, kakaový prášek, cukr, ale také často i mléko.

Cukr – Ve své podstatě poskytuje cukr lidskému tělu energii, zároveň ale cukr spouští uvolňování dopaminu, který vzbuzuje příjemné pocity. Tento příjemný pocit může v lidech vzbuzovat touhu po dalším sladkém potěšení. Nejvyšší poměr cukru se objevuje především u mléčných a bílých čokolád.

Kakao – Ve složení kakaa naleznete celou řadu účinných látek. Mnohé z nich mají samozřejmě také pozitivní účinky pro lidské zdraví. Ale například látka theobromin dokáže stimulovat organismus podobně jako kofein. Některé z obsažených sloučenin mohou pomoci k tvorbě dopaminu a serotoninu, které v lidech vzbuzují příjemné pocity, a tím mohou posilovat jejich vztah k čokoládě.

Tuk – Není tuk jako tuk. A platí to i mezi čokoládami. Obzvlášť u levnějších čokolád, které pořídíte v supermarketech, je potřeba věnovat pozornost obsaženým tukům. Někteří výrobci totiž doplňují kakaové máslo levnějšími alternativami, jako je například neblaze proslulý palmový olej. Tuky obecně zvyšují v lidech pocit nasycenosti, ale také přispívají k uvolňování endorfinů.



A tak kombinace těchto tří složek – cukr, kakao a tuk – vytváří velmi silnou trojku, která dokáže zamávat s vaší silnou vůlí.

Vliv čokolády na lidský organismus

Léčivé účinky čokolády jsou prokázané, původně se také prodávala pouze v lékárnách a lékaři ji doporučovali pro rekonvalescenci po nejruznějších onemocněních. Již v roce 1951 dokonce vyšla první kniha o vlivu čokolády na lidské zdraví.

Nejlepší je samozřejmě hořká čokoláda s obsahem kakaa 75–99 %, denní dávka přibližně 50 gramů se považuje za dostatečně preventivní. Ale pozor! Konzumovat čokoládu ve větším množství jako lék není vhodné ani vzhledem k obsahu kalorií.

Kvalitní čokoláda nemá na naše zdraví v podstatě žádný negativní vliv, samozřejmě ale jen pokud ji konzumujeme v přiměřeném množství. Škodlivost čokolády na zuby je podle všech poznatků a mnoha studií minimální, i když se často tvrdí, že čokoláda má na kazivost zubů velký vliv. Kakao totiž obsahuje fluor a kakaové máslo na povrchu zubů vytváří povlak, který je ochraňuje díky obsaženým tríslovinám před působením bakterií.

Účinky čokolády na zdraví

- ✓ Snižuje krevní tlak, působí příznivě na srdce i cévy a snižuje riziko infarktu myokardu
- ✓ Snižuje srážlivost krve a zvyšuje prokrvení těla, avšak lidé s nízkou srážlivostí by měli konzumaci čokolády omezit
- ✓ Omezuje riziko vzniku rakoviny
- ✓ Ochraňuje před různými alergiemi a artritidou, stimuluje výkon svalů
- ✓ Obsahuje důležité minerální látky
- ✓ Má povzbuzující vliv na činnost mozku, vyvolává jeho aktivitu a zlepšuje pozornost, stimuluje centrální nervový systém, zvyšuje bdělost, zahání pocit únavy, zmírňuje pocity úzkosti a zlepšuje celkovou psychiku člověka

Mlsejte s mírou

Čokoláda by se měla konzumovat samotná a nemíchat s dalšími různými jídly. Pokud se konzumuje v přiměřeném množství a vychutnává, pak při normálním stylu života a pestré stravě žádným významným kalorickým nebezpečím není.

Dopřejte si pár kostiček kvalitní čokolády, se kterými bude váš denní příděl sladkého stát skutečně za to. Každý kousek si pořádně vychutnejte se vši labužnickou pílí, bez výčitek si užijte pocit slasti z oblíbené pochoutky a těšte se na příště, až si dáte další porci.

Přeji příjemné mlsání!

Za Vaši pozornost děkuje a těší se na příště

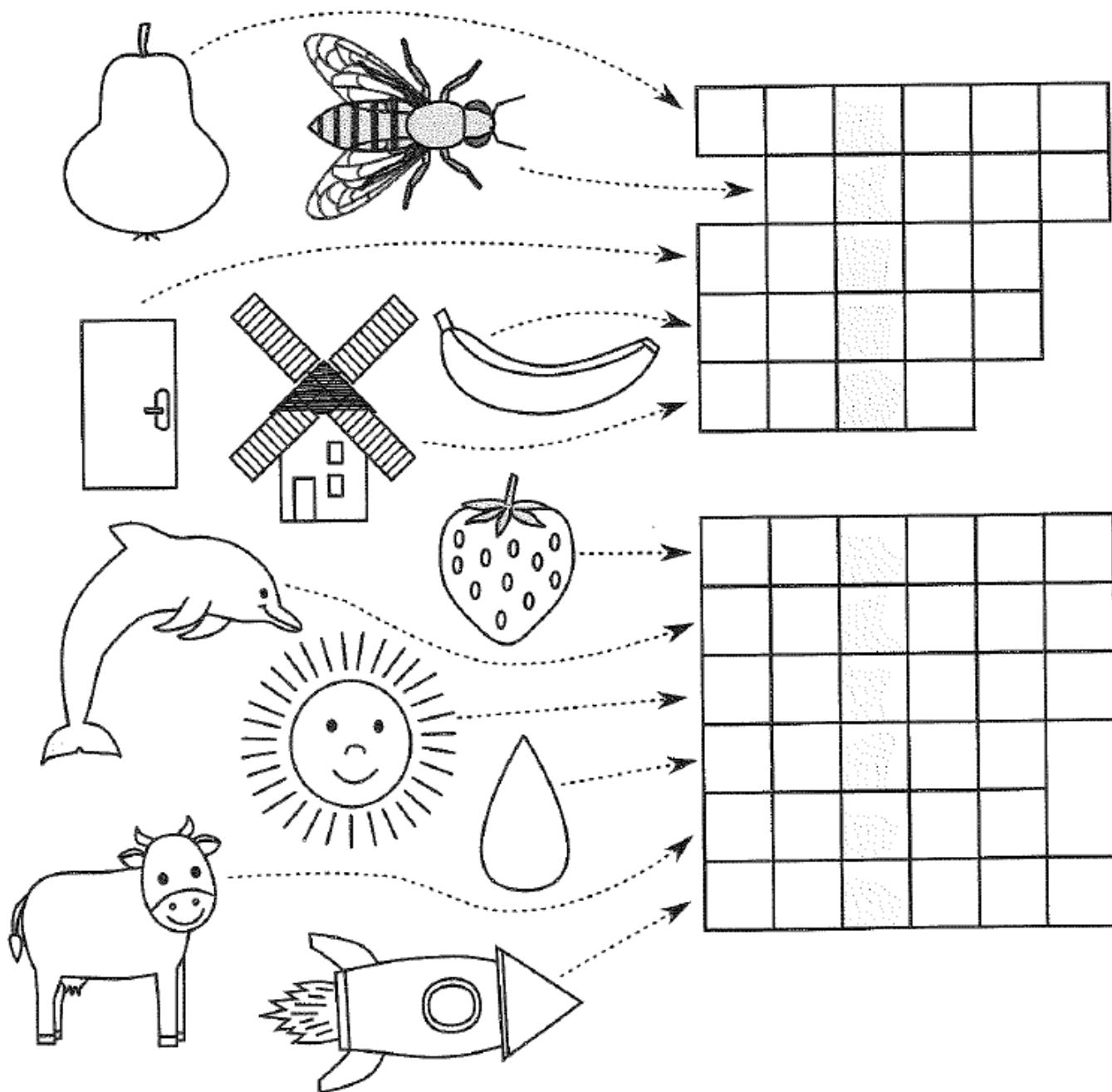
Bc. Miroslava Krejčová, vrchní sestra DKS



TRÉNINK PAMĚTI

1) Vyluštěte dokončení citátu, jehož autorem je Karel Čapek.

Jedna z největších civilizačních pohrom:



2) Doplňte písmena tak, aby vznikly názvy částí lidského těla.

Č _ L O

Ž _ L _ _ E K

V L _ _ Y

O _ _

Z _ _

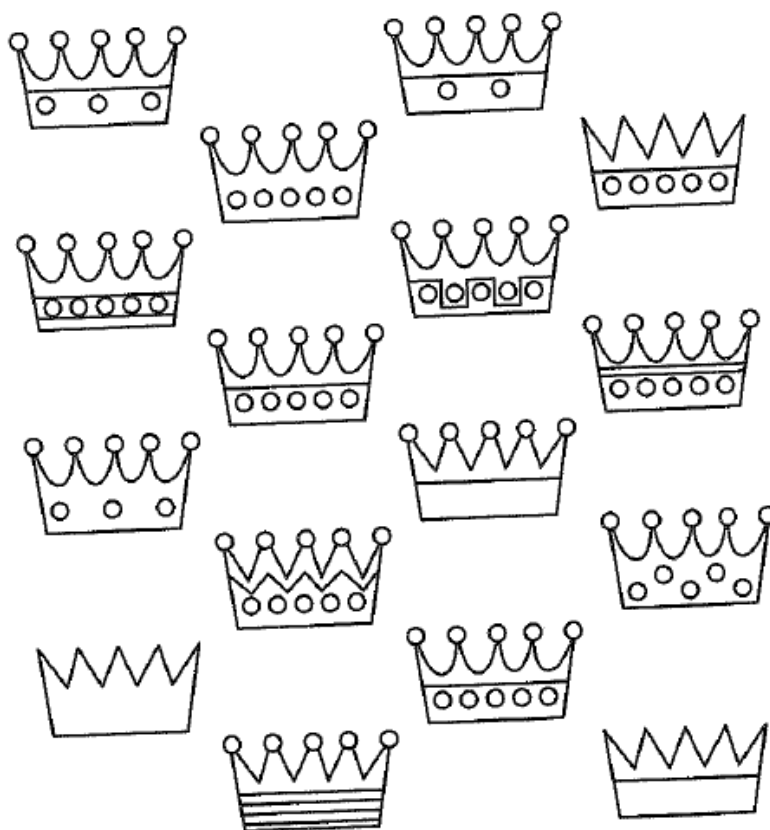
P _ Í C _

L _ _ E T

R A _ _ _ O

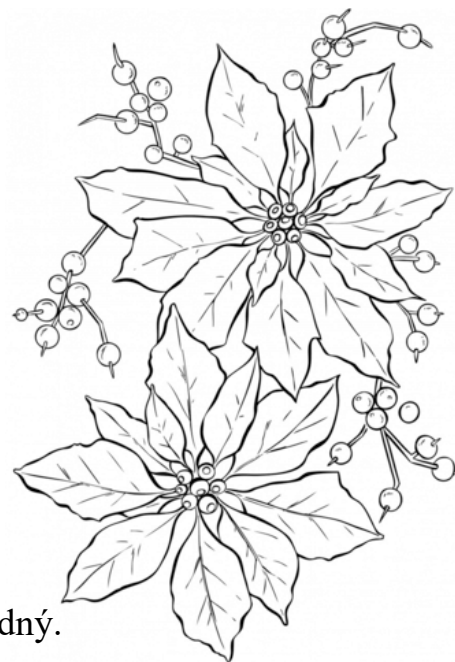
P _ _ T

Z _ _ A

3) Najděte dvě stejné koruny**4) Napište nejméně pět přídavných jmen, které se hodí ke slovu VODA (např. pitná)**

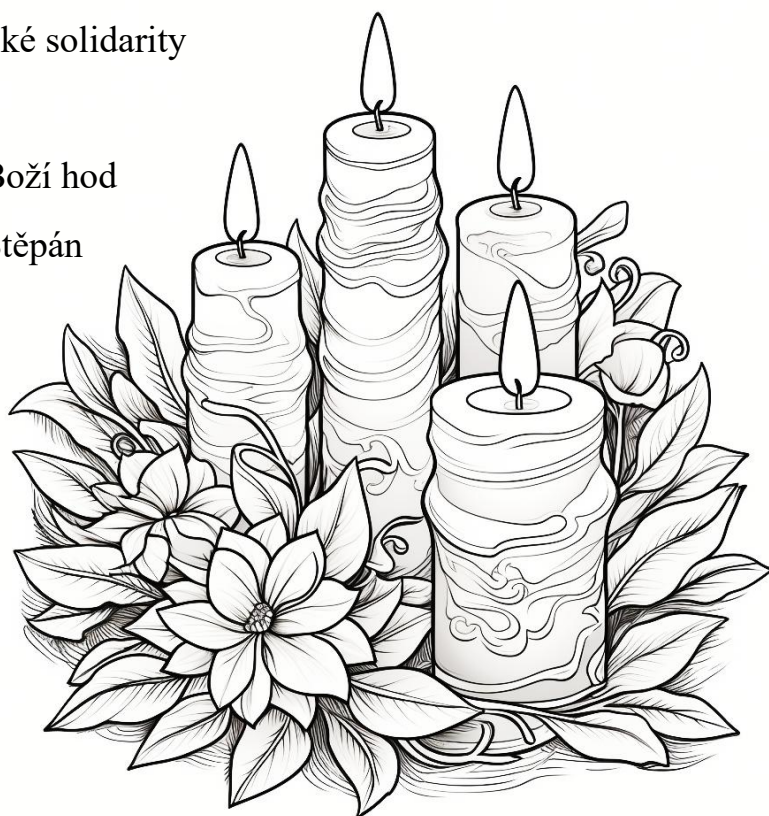
Pranostiky na listopad a prosinec

- Den Všech svatých je poslední, který léto zahání.
- Martin a Kateřina na blátě – Vánoce na ledě.
- Listopadové sněžení neškodí vůbec osení.
- Na svatou Kateřinu schováme se pod peřinu.
- Studený prosinec – brzké jaro.
- Když na Mikuláše prší, zima lidi hodně zkruší.
- Svatá Lucie noci upije, ale dne nepřidá.
- Je – li na Štědrý večer nebe hvězdnaté, bude rok úrodný.



Významné a mezinárodní dny

- 01. 11. Svátek všech svatých
- 02. 11. Památka zesnulých
- 14. 11. Světový den diabetiků
- 14. 11. Den bez aut
- 16. 11. Mezinárodní den tolerance
- 05. 12. Mezinárodní den dobrovolníků
- 20. 12. Mezinárodní den lidské solidarity
- 24. 12. Štědrý den
- 25. 12. 1. svátek vánoční – Boží hod
- 26. 12. 2. svátek vánoční – Štěpán



***PŘEJEME VÁM
KRÁSNÉ PROŽITÍ
VÁNOČNÍCH SVÁTKŮ
A HODNĚ ZDRAVÍ
v NOVÉM ROCE 2026***

***KOLEKTIV
ZAMĚSTNANCŮ DKS***

Redakční rada

Regina Nečasová (RN), Milada Růžicková (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 leden, únor 2026