

ZPRAVODAJ

Domu klidného stáří



Číslo: 148

Termín vydání: leden, únor 2026

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

- 23.01.2026 v 10:00 (pátek)
- 27.02.2026 v 10:00 (pátek)

Evangelická bohoslužba

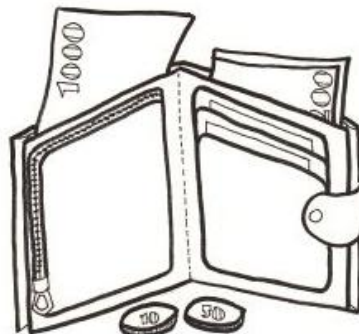
- 15.01.2025 v 10:00 (čtvrtek)
- 05.02.2026 v 10:00 (čtvrtek)



Výplata důchodů prováděna přes hromadný seznam

- 12.01.2026 (pondělí)
- 12.02.2026 (čtvrtek)

Výplata důchodů probíhá
na pokojích obyvatel.



Pravidelné skupinové cvičení

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



PODĚKOVÁNÍ

Rádi bychom Vám všem poděkovali za celý uplynulý rok. Veškerému personálu Domova děkujeme za poskytnutou péči našim obyvatelům, za ochotu, vstřícnost a lidský přístup, se kterým ke své práci každodenně přistupujete.

Uplynulý rok nebyl jednoduchý. Od března u nás probíhá rozsáhlá rekonstrukce domova, která s sebou přináší řadu omezení a zvýšených nároků na trpělivost, organizaci i každodenní chod zařízení. V období od března do srpna probíhala realizace nové venkovní terasy a EPS, od září pokračuje výměna střechy, oken a zateplení fasády. O to více si vážíme nasazení zaměstnanců, pochopení obyvatel i jejich rodinných příslušníků.

Velké poděkování proto patří také všem obyvatelům domova a jejich rodinám za trpělivost, spolupráci a vstřícnost během tohoto náročného období.

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 či taneční vystoupení,
- paní Dagmar Kubíkové za příjemné chvílky s knihou,
- všem, kteří zpestřují pobyt našim uživatelům hudebním či tanečním vystoupením nebo besedami na zajímavá témata.

Do nového roku bychom Vám rádi popřáli to nejcennější, co si zejména v dnešní době uvědomujeme jako nejdůležitější – pevné zdraví Vám i Vaším rodinám, dostatek lásky, respektu a vzájemného porozumění.

S úctou
Vedení Domova

SPOLEČENSKÁ RUBRIKA

V lednu a únoru oslaví narozeniny:

- Novohradská Jaroslava 08.01.
- Chvátal Jan 14.01.
- Růžičková Milada 21.01.
- Němec Oldřich 23.01.



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

Přivítali jsme nové obyvatelky Domova:

- p. Zatloukalová Milena
- p. Kozojedová Ludmila
- p. Chalupa Josef

S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustil:

- p. Vyleťlová Anna (24.11.2025)
- p. Neubauer Jaroslav (06.12.2025)
- p. Šreková Ivana (18.12.2025)
- p. Kratochvílová Miloslava (31.12.2025)
- p. Jandátová Marie (31.12.2025)
- p. Štursová Jarmila (31.12.2025)



ZPRÁVY Z DOMOVA

BESEDA S PANÍ ŽILOVOU

I přes všechny stavební překážky a problémy se našim klientům snažíme pobyt zpříjemnit. Ve čtvrtek 20.11. jsme přivítali milou návštěvu, a sice paní Žilovou, která se již 25 let (společně s dcerou) věnuje šití krojovaných panenek.

Jedná se o originální repliky regionálních krojů. V ČR máme 75 typů krojů, existují i výjimky – např. na Hané má každá vesnice svůj kroj.

V současné době má paní Žilová stálou expozici v Třebíči. S panenkami objela nejenom Českou republiku (asi 40 výstav), ale i Ameriku. Kromě šití klasických krojovaných panenek se věnuje i pracovním krojům – velká výstava v Ostravě.

Beseda se setkala s velkým ohlasem a paní Žilové patří velký dík.



VÁNOČNÍ TVOŘENÍ

Na začátku prosince u nás v Domově proběhlo již tradiční vánoční tvoření, které si pro naše klienty připravily pracovnice z Městského úřadu.

Tento rok jsme si společně vytvořili vánoční rybku. Příjemně strávený adventní čas jsme si všichni užili.



MIKULÁŠSKÁ DRUŽINA

Do našeho Domova zavítala Mikulášská družina. . . spolu s laskavým Mikulášem dorazili i hodní andělé a veselý, ale trochu rozpustilý Lucifer se svými čerty. Smích i úsměvy provázely družinu na každém kroku. Každý z našich uživatelů obdržel malou mikulášskou výslužku, která potěšila chuťové buňky. Odpoledne bylo velmi příjemné a všichni si ho naplno užili





BESEDA - BEZPEČNÝ SENIOR

5.12. náš Domov navštívily dvě preventistky z policie ČR, které si pro naše klienty připravily přínosnou přednášku. Setkání bylo zaměřeno především na bezpečné chování seniorů v silničním provozu a na rizika spojená s podvodnými a podezřelými telefonáty (upozornily především na důležitost neuvádění osobních údajů a obezřetnost při komunikaci s neznámými osobami).

Beseda probíhala v příjemné a otevřené atmosféře a rychle se rozvinula živá diskuse. Klienti se aktivně zapojovali, sdíleli své zkušenosti a zajímali se o konkrétní případy z praxe.



NÁVŠTĚVA DĚTÍ

Velkou radost nám udělaly děti z 5. ZŠ Palachova. I když tentokrát nemohly vystoupit přímo v Domově, přinesly uživatelům vlastnoručně vyrobená přáníčka, drobné dárky a venku „do oken“ zazpívaly připravené vánoční koledy.



VÁNOČNÍ POSEZENÍ

Dne 23. 12. proběhlo u nás v Domově příjemné vánoční posezení. Klienti si pochutnali na vánočním cukroví, osvěžujícím ovocném salátu a perníčkách od dětí ze 3. ZŠ.

O krásnou sváteční atmosféru se postaral pan Jaroslav Šimek, který přijel zahrát na harmoniku a zazpívat známé písně.

Společně jsme si tak mohli užít radostné chvíle plné hudby a dobré nálady.



PŘEDVÁNOČNÍ ČAS

- PEČENÍ CUKROVÍ



- VÁNOČNÍ VÝZDOBA



PŘÍSPĚVKY OD OBYVATEL DOMOVA

VZPOMÍNKY NA DŘÍVĚJŠÍ ZIMU

Užívali jsme si sněhu i ledu, ale vybavení bylo skromné. Brusle na kličku na kožené boty, podobně i lyže. Pak se objevily gumové boty s teplou vložkou, na patě vzadu dobře zajištěné zapínání. Oblečení tepláková souprava, později šponovky a bunda.

Neexistovaly upravené trasy na běžky, žádné „tahače“ na kopec, každý se vyhrabal nahoru jak mu to šlo. Pole mohla pod sněhem skrývat mez, poranila jsem si kotník. Pak byly 2 týdny uhelné prázdniny, tak to vyšlo na 3 týdny bez zkoušení. Bruslilo se na rybníku, někde bylo kluziště bez střechy, vhodné i pro hokej.

Po Novém roce začala sezona společenských i maskárních plesů, končovalo to popeleční středou, v roce 2026 bude 18. února.

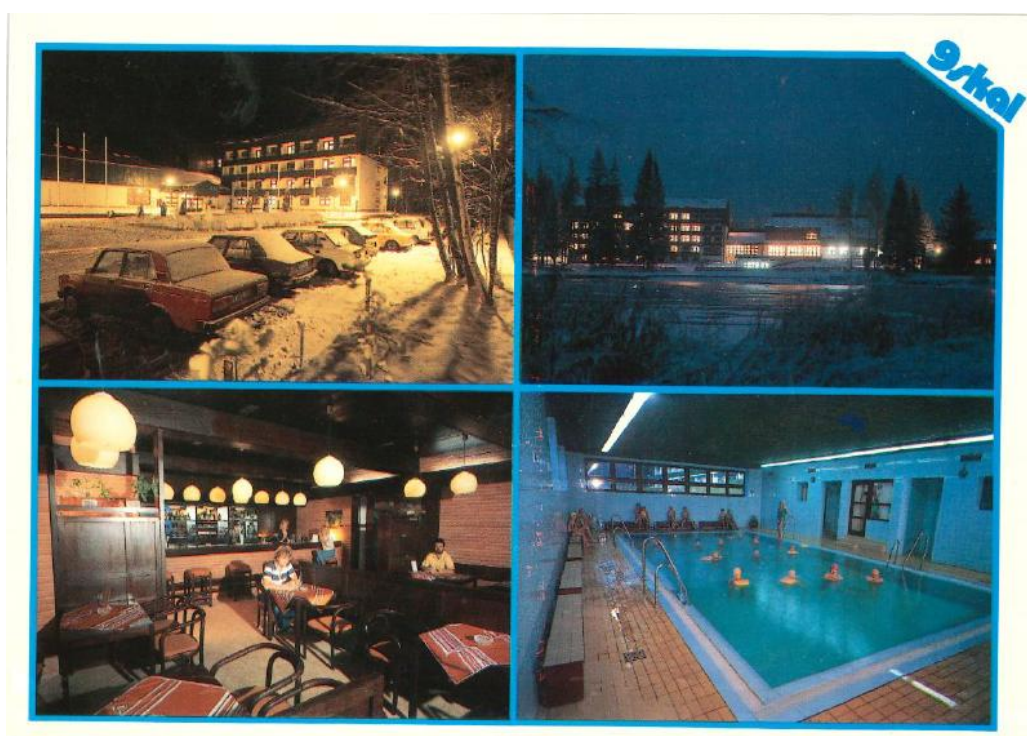
Lyžařské výcviky od škol byly v Krkonoších, někdy i na Slovensku.

Vrchol zimy podle pranostik byl na svátek Fabiána a Šebestiana 19. ledna, postrach kočujících cikánů, mají pomníček v Doubravníku. Na vesnicích to bývalo období svateb, zásoby masa byly na dvoře nebo v chlívků a krmení ubývalo.

Po revoluci se vrátila stará praxe, že svatební obřad mohl být v kostele nebo na úřadě. Naši vrstevníci musili prvně na úřad a s dokladem pak do kostela. V praxi to vypadalo někdy i tak, že obřad na národním výboru byl jiný den než v kostele i v různém oblečení.



Ze sportů se v televizi sleduje hlavně hokej, zájem je i o krasobruslení. Můžeme si připomenout krasobruslaře K. Divína, O. Nepelu, Hanku Maškovou a sourozence Romanovi. Náročnost na výkony se hodně zvýšila, ale i na hudební doprovod. Podobná situace je u moderní gymnastiky, ženského sportu. Pamatuji na jedenáctileté začátky na střední škole, naše profesorka tělocviku se podílela na rozvoji jako bývalá sokolka se Stázou Levou. Studentky od nás v roce 1960 získaly 1. místo v pódiových vystoupeních. Bývalé závodnice sestry Machatovy, dvojčata skončily v baletním souboru brněnského divadla.



Milada Růžicková

OKÉNKO PRO ZDRAVÍ

Téma: Otužování



Taky je vám taková zima?

A zkoušeli jste se někdy otužovat? Tradice otužování má své kořeny ještě před narozením Krista. Sám Sokrates chodil celoročně bos a tímto způsobem se neustále otužoval.

Na území České republiky se otužování rozšířilo po druhé světové válce. Sportovní otužování se tehdy stalo aktivitou, na kterou se začaly zaměřovat nejrůznější plavecké kluby a oddíly otužilců. V současné době zažívá otužování velký rozmach a těší se velké popularitě i díky sociálním sítím.

Možná se ptáte, proč se dobrovolně, i když jen na krátkou chvíli, vzdát jednoho z největších lidských vynálezů ve formě tepla a zažít ledovou realitu našich předků? Už jen proto, že i v moderní společnosti se s chladem běžně setkáváme. A nechceme přece hned po prvním ofouknutí onemocnět a celou zimu strávit s nachlazením, protože naše tělo není vůči chladu dostatečně odolné.

Co se děje v těle během otužování?

Na otužování reaguje naše tělo zvýšenou produkcí bílých krvinek a bílkoviny účastníci se imunitní odpovědi, což přispívá k posílení imunitního systému a zrychlení obranných reakcí na cizorodé látky a patogeny.

Dochází rovněž k intenzivnějšímu vyplavování adrenalinu a endorfinu – hormonů štěstí, který podporuje dobrou náladu. Díky tomu se člověk cítí po otužování tak šťastně a příjemně, ačkoliv mohou být otužovací začátky samy o sobě krušné a náročné.

Jaké účinky přináší otužování?

Otužování má spoustu benefitů a zdravotních přínosů pro organismus. Především má skvělý vliv na posílení imunitního systému i psychické odolnosti. Zlepšuje náladu, odbourává únavu, zvyšuje bdělost a soustředění. Zrychluje metabolismus a odbourání přebytečných tuků v těle. Otužilcům se vyhýbají virová onemocnění a funguje jako prevence nachlazení. Chlad rozšiřuje cévy a přispívá k lepšímu proudění krve, snižuje tak riziko vysokého krevního tlaku, přispívá ke zmírnění bolesti a přináší úlevu od alergií.



Otužování je dlouhodobý proces, kterým se posilují především vlastnosti jako vytrvalost, pevná vůle a trpělivost. Také budete mít nižší náchylnost na změny počasí.

Jak začít s otužováním?

Má to totiž svá pravidla. Především začátečníci by měli s otužováním začínat pozvolna a opatrně. Otužovat se lze pomocí ledových sprch a koupelí, ale i pobytem na studeném vzduchu nebo chůzí ve sněhu.

Díky tomu si může z otužovacích metod vybrat opravdu každý přiměřeně svému zdravotnímu stavu, věku a požadované zátěži. Začátečníci začínají se studeným vzduchem a sprchami, pokročilí si mnohdy troufnou i na led a plavání v zamrzlých jezerech.

Pro začátek bude stačit, když budete spát při pootevřeném okně, kdy teplota v místnosti klesne pod 19°C. Zlepší se vám spánek a tělo budete více regenerovat.

Pozitivních účinků chůze naboso si užíval již zmiňovaný Sokrates. Jde o nejpřirozenější otužovací metodu. Účinek otužování zesiluje chůze po mokré trávě, které se stačí věnovat deset minut denně. Podobným způsobem na tělo působí i šlapací koupele v nádobách se studenou vodou.

Také můžete zařadit procházky s menší vrstvou oblečení, cvičením na čerstvém vzduchu nebo při otevřeném okně a pohyb na studeném vzduchu. Doporučuje se jakýkoliv pohyb na vzduchu, při kterém vám bude alespoň trochu zima.

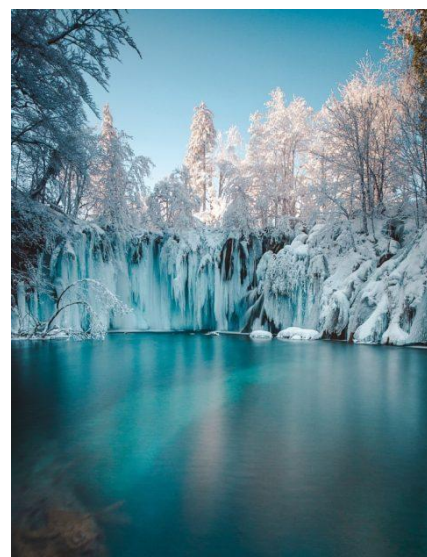
Nebo můžete začít jen mytím studenou vodou v umyvadle. Pak postupně přidávejte sprchu. Umyjte se vlažnou vodou, poté na sebe pusťte na pár vteřin studenou vodu a zase se vraťte k vlažné vodě. Tento postup zopakujte vícekrát. Končete vždy studenou vodou. Začněte od nohou a postupujte směrem k hlavě. Každý den vydržte pod studenou vodou o pár vteřin déle. V zimě se doporučuje sprchovat 1–3 minuty, v létě 3–5 minut.

Ať se rozhodnete pro jakoukoliv metodu, věřte, že budete zdravější a šťastnější. Vždy myslte na svou bezpečnost a svému tělu naslouchejte. Doopravdy otužilým se člověk stává až dva roky po zahájení pravidelného domácího otužování.

Přeji příjemnou zimu!

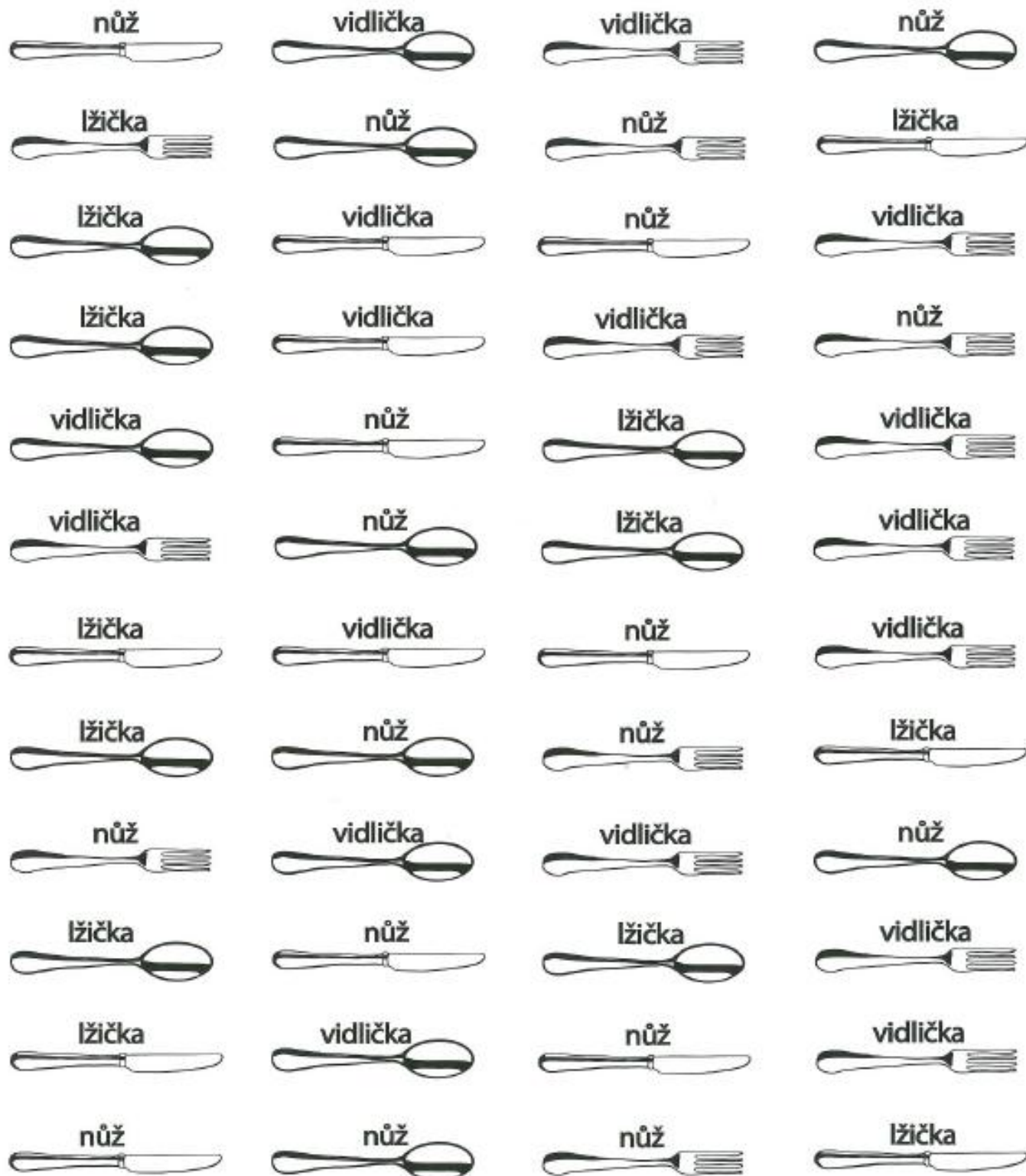
Za Vaši pozornost děkuje a těší se na příště

Bc. Miroslava Krejčová
vrchní sestra DKS



TRÉNINK PAMĚTI

1) Zakroužkujte jen SPRÁVNĚ POJMENOVANÝ přístroj



- 2) Vymyslete slova, která začínají na souhlásky Č a Ž, a napište je do doplňovaček.

Č							
Č							
Č							
Č							
Č							
Č							

Ž							
Ž							
Ž							
Ž							
Ž							
Ž							

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

bleší

kočičí

kozí

labutí

mořský

muší

novinářská

vlčí

bradka

kachna

mák

píseň

trh

váha

vlk

zlato

- 4) Doplňte chybějící písmena do názvů barev

M _ _ _ Á

O _ _ _ _ _ Á

R _ _ _ _ Á

Š _ _ Á

Z _ _ _ _ Á

H _ _ _ Á

F _ _ _ _ Á

Ž _ _ _ Á

Rok 2026 z pohledu numerologie. Co čeká jednotlivá znamení?

(1. ČÁST)

- **Vodnáři (20. ledna – 18. února)**

Vodnáři rádi pomáhají druhým a dá se očekávat, že v následujícím roce budou více času věnovat komunitám ve svém okolí.

- **Ryby (19. února – 20. března)**

Zrozenci ve znamení Ryb se v novém roce více zaměří na zlepšení své finanční stránky a začnou být v tomto směru zodpovědnější.

- **Berani (21. března – 19. dubna)**

Nadcházející rok by se Berani měli zaměřit na uskutečnění všech svých vizí.

- **Býci (20. dubna – 20. května)**

U Býků v novém roce zesílí intuice, která jim pomůže odhalit pravdy, které ostatní nevidí či je skrývají.

- **Blíženci (21. května – 20. června)**

Blíženci by měli celý rok 2026 mít na paměti, že přátelé přicházejí a odcházejí, ale ti skutečně nejlepší zůstávají v dobrém i zlém.

- **Raci (21. června – 22. července)**

Raci budou mít možnost se posunout ve své kariéře, a to tehdy, pokud spojí síly se svými nadřízenými nebo s vedením společnosti, pro kterou pracují.



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 březen, duben 2026