



ZPRAVODAJ

Domu klidného stáří



Číslo: 149

Termín vydání: březen, duben 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

- 27.03.2026 v 10:00 (pátek)
- 24.04.2026 v 10:00 (pátek)

Evangelická bohoslužba

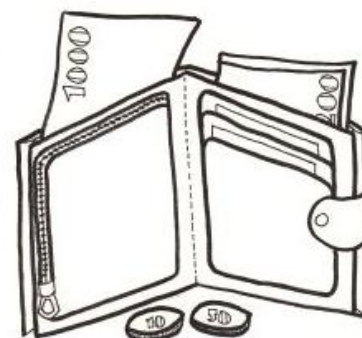
- 19.03.2025 v 10:00 (čtvrtek)
- 02.04.2026 v 10:00 (čtvrtek)



Výplata důchodů prováděna přes hromadný seznam

- 12.03.2026 (čtvrtek) – proběhne v ODPOLEDNÍCH hodinách
- 13.04.2026 (pondělí)

Výplata důchodů probíhá na pokojích obyvatel.



Pravidelné skupinové cvičení

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





SPOLEČENSKÁ RUBRIKA

V březnu a dubnu oslaví narozeniny:

- | | |
|-----------------|--------|
| ➤ Zat'ko Josef | 01.03. |
| ➤ Sílová Zdenka | 07.03. |
| ➤ Fišar Pavel | 21.03. |
| ➤ Tietzová Anna | 22.03. |



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

Přivítali jsme nové obyvatelé Domova:

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| ➤ p. Pelarová Emilie | ➤ p. Šimánek Jaroslav |
| ➤ p. Miklová Jana | ➤ p. Čuda Jindřich, Ing. |
| ➤ p. Jandová Emilie | ➤ p. Matoušek Jiří |
| ➤ p. Prokopová Marie | ➤ p. Kubíková Božena |
| ➤ p. Malečková Miroslava | |

S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili:

- p. Pešek Josef (13.01.2026)
- p. Novohradská Jaroslava (02.02.2026)
- p. Zikmundová Božena (18.02.2026)





ZPRÁVY Z DOMOVA

HUDEBNÍ VYSTOUPENÍ

P. SEJKORY A P. HEMZOVÉ

Již tradičně náš Domov jednou měsíčně navštíví pan Sejkora a paní Hemzová, aby našim obyvatelům zpříjemnili odpoledne. Ani zimní měsíce nebyly výjimkou - 15. ledna a 19. února se tak Domovem opět rozezněly tóny harmonik a společný zpěv, do kterého se s radostí zapojili i naši klienti. Hudební setkání přinesla všem přítomným radost, úsměvy i příjemné chvíle plné vzpomínek. Za krásná hudební odpoledne srdečně děkujeme!





MASOPUST

I u nás v Domově jsme s radostí oslavili Masopust, jeden z nejveselejších svátků v roce. O pravou masopustní atmosféru nebyla nouze – nechyběla hudba, smích ani tradiční dobroty. Výborné koblížky nám přišla upéct bývalá sestřička paní Škapová, které tímto ještě jednou děkujeme. O hudební doprovod se postaral pan Kašík, jenž rozezpíval všechny přítomné. Mezi pestrými maskami jste mohli vidět šaška, tureckého důstojníka, ježka, řezníka, jeptišku, vodníka, selku i krajánka. Celé odpoledne se neslo v přátelském a veselém duchu a všichni jsme si společné chvíle opravdu užili.







SETKÁNÍ BÝVALÝCH ZAMĚSTNANCŮ ŽĎASU

Koncem února proběhlo již osmé 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 byl pozván také pan Kašík, který již tradičně se svojí harmonikou obešel i klienty, kteří se nemohli setkání ve společenské místnosti účastnit. Vykouznil tak na tvářích našich uživatelů úsměvy.

Děkujeme paní Daně Kellerové, která každoroční setkání pořádá a vždy pro naše uživatele přichystá cenné dary – letos dvě žebřiny na protažení a posílení celého těla.





VLADIMÍR PECHÁČEK

Ve čtvrtek 26.02. náš Domov po roce opět navštívil Vladimír Pecháček, bývalý člen skupiny Šlapeto. Za doprovodu kytary zahrál písničky Karla Hašlera, pohádkové melodie i ty nejznámější lidové písně. Společně si tak všichni společně „od plic“ zazpívali.

Děkujeme za návštěvu.





PŘÍSPĚVKY OD OBYVATEL DOMOVA

TĚŠÍME SE NA JARO

V jarních měsících nás zima často překvapí, ale poručíme dešti větru rozhodně neplatí. Letos je Květná neděle 29. března a tradiční Pašije ve Žďáře budou 31. března. Před pár roky napadl znovu sníh a vystoupení bylo zrušeno. Zemědělci i zahrádkáři sledují počasí a brzo kvetoucí stromy, aby něco nezničil mráz.

Začátkem března pokračují ve zbytku oblastí jarní prázdniny. Pro studenty je příprava na maturity hlavním úkolem. Zápisy do první třídy základní školy se posunuly na leden a únor vzhledem k velkému počtu odkladů nástupu. Je stanovena hranice dle data narození pro posouzení – od září do března, kdy budoucímu školákovi bylo šest let a pak do konce srpna. Každé období bude mít své podmínky a doporučení od lékařů i z pedagogicko-psychologické poradny.



Pro nové obyvatele chci připomenout, jak naše zahrada vypadala dříve. Budova domova má tvar písmene C, u budovy byl záhon s květy (vždy tam něco rostlo a kvetlo). Od jídelny byly vidět sněženky, kousek dál bledule a šafrány. Jak pokračoval rok byly růže, různé trvalky, na podzim malé listopadky. Uprostřed byl velký skleněný zelený sloup. Jednou došlo k poškození ve vyšší části a ptáčci si tam udělali hnízdo, existuje fotografie. Před květinovým záhonem byl široký trávník. Altán v zahradě je ještě z dob jesliček, pro špatně chodící těžko přístupný.

V poslední době byly na zahradě dva velké truhlíky na nožkách, aby kytky měly dost sluníčka, vysoké stromy dělají stín. Někdo si všimne dřevěného



přístřešku ve svahu na pravé straně, nemá to běžný přístup. Co se s tím zamýšlelo?

Péči o záhon, truhlíky u balkónů atd měla na starosti paní Regina Nečasová, našla mezi chodícími i různé pomocníky. Dáme se překvapit, jak to dopadne se dvěma betonovými záhony, čemu se tam bude dařit.



Milada Růžicková



OKÉNKO PRO ZDRAVÍ

Téma: ALERGIE

Alergická onemocnění jsou stále trvajícím zdravotním problémem na celém světě. V České republice trpí nějakou alergií asi každý třetí Čech. Výskyt alergií se od druhé poloviny 20. století do současnosti postupně zvyšuje.

Existuje mnoho faktorů, které se podílejí na tomto nárůstu, ačkoli přesná příčina není zcela jasná. Jedna z teorií naznačuje, že zlepšující se hygienické podmínky a snížená expozice infekcím mohou mít vliv na imunitní systém a přispívat ke zvýšenému výskytu alergií.

Alergie je přehnaná reakce imunitního systému na látky, které jsou obvykle neškodné, nazýváme je alergeny.

Existuje několik **typů alergií**, které se mohou projevovat různými způsoby.

- **Na potraviny** – Např alergie na ořechy, mléko, vejce, ryby nebo pšenici.
- **Na pyl** – Sezónní alergie, často spojené s pylem rostlin a stromů.
- **Na zvířata** – Reakce na proteiny v srsti, slinách nebo moči zvířat.
- **Na prach a plísň** – Reakce na roztoče, plísň a další mikroskopické organismy.
- **Na hmyzí bodnutí** – Například alergie na včely nebo vosy.
- **Na chlad** – Reakce na nízké teploty.
- **Na slunce** – Tuto, většinou kožní reakci, způsobuje nadměrná citlivost kůže na sluneční (UV) paprsky.
- **Na léky** – Způsobena různými léky, včetně antibiotik, analgetik a anestetik.





Projevy alergií

Různé typy alergií mohou zahrnovat spoustu různých a odlišných projevů.

Nejčastějšími však jsou:

- **Kožní reakce** – Vyrážky, svědění, ekzémy, zarudnutí, otok.
- **Respirační potíže** – Kýchání, rýma, astma, dušnost.
- **Trávicí potíže** – Nevolnost, zvracení, průjem.
- **Anafylaxe** – Těžká, život ohrožující reakce, která vyžaduje okamžitou lékařskou pomoc.



Jak s alergiemi bojovat:

- **Vyhýbání se alergenům** – Identifikace a eliminace kontaktu s alergenem.
- **Léky** – Antihistaminika, kortikosteroidy a další léky mohou pomoci zmírnit hlavní příznaky.
- **Imunoterapie** – Postupné vystavování alergenem v kontrolovaných dávkách, což může snížit citlivost, omezit kouření nebo přestat kouřit tabákové výrobky.
- **Zdravý životní styl** – Udržování zdravé stravy a životního stylu může posílit imunitní systém.

Z alergie se nemůžeme úplně vyléčit. Sílu alergie však můžeme oslabit pravidelným vysáváním, odstraňováním prachu a nečistot, častým praním povlečení a čištěním vzduchu pomocí čističek.

Přeji co nejméně setkání se všemi typy alergenů!

Za Vaši pozornost děkuje a těší se na příště

Bc. Miroslava Krejčová
vrchní sestra DKS



TRÉNINK PAMĚTI

1) Dopln chybějící slovo tak, aby pasovalo na všechna ostatní neúplná slova.

..... ovač

..... tokrát

..... opis

Doplň chybějící slovo

..... tost

..... ování

..... ovka

..... ologie

..... olej

..... a

Doplň chybějící slovo

..... žel

..... klíč

..... ohrad



2) Ke slovům doplň alespoň tři vhodné přívlastky – dle vzoru.



ZMRZLINA



VLAK



POLÉVKA



PONOŽKY

3) Která čísla se skrývají v přesmyčkách?

S T C I Í -

E D S M -

Y I Ř Č T -

E Ě T V D -

I L I O M N -

A E D C T V -

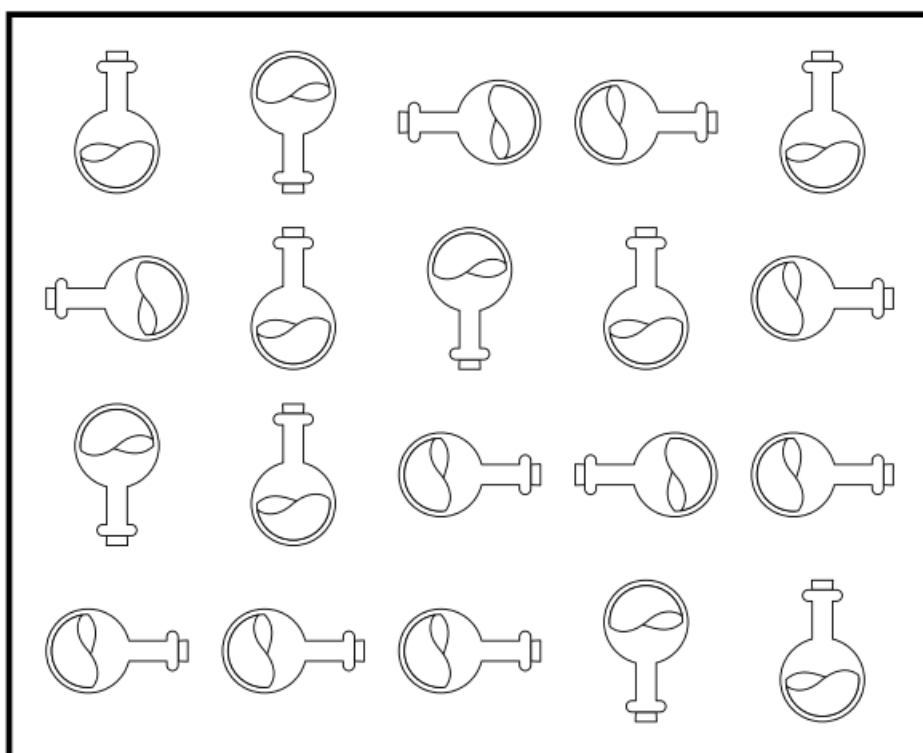
A Á D D E E S T V -

E D E N Á J T C -



4) Spočítejte kolik a napiš číslo do rámečku.

--	--	--	--



5) Spojte přídavná jména se správným podstatným jménem.

dostihový

holub

hlídací

kůň

lední

medvěd

poštovní

pes

sladkovodní

pták

stěhovavý

ryba



Rok 2026 z pohledu numerologie.

Co čeká jednotlivá znamení?

(2. ČÁST)

- **Lvi (23. července – 22. srpna)**

Lvi mohou očekávat velká dobrodružství, zvláště pokud vystoupí ze své komfortní zóny a vycestují do zahraničí.

- **Panny (23. srpna – 22. září)**

Panny by měly odložit přehnanou ohleduplnost a zaměřit se především na sebe. Tento rok mohou získat větší sebevědomí, když na tom trochu zapracují.

- **Váhy (23. září – 22. října)**

V okolí Vah se v novém roce objeví jedinci, kteří se budou ucházet o jejich srdce. Může z toho vzniknout silná romantická energie.

- **Štíři (23. října – 21. listopadu)**

Rok 2026 jim do každodenního života přinese více vzrušení. Začnou více zkoušet nové věci, poznávat nová místa a objevovat vše dosud nepoznané ve svém okolí.

- **Střelci (22. listopadu – 21. prosince)**

Střelci budou mít šanci dosáhnout skutečně velkých věcí, za které je mnozí budou obdivovat. Mohou také řadu lidí inspirovat, aby se vydali v jejich stopách.

- **Kozorozi (22. prosince – 19. ledna)**

Kozorozi se v následujícím roce zaměří na péči o domov. Naváží větší spojení s ostatními členy rodiny a budou doma trávit více času.



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 květen, červen 2026