



ZPRAVODAJ

Domu klidného stáří

Číslo: 150

Termín vydání: květen, červen 2026

Vydává: Dům klidného stáří – Okružní 763/67, 591 01 Žďár nad Sáz.





INFORMACE

Římskokatolická bohoslužba

- 29.05.2026 v 10:00 (pátek)
- 26.06.2026 v 10:00 (pátek)

Evangelická bohoslužba

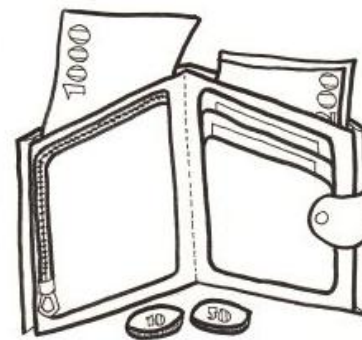
- 07.05.2026 v 10:00 (čtvrtek)
- 04.06.2026 v 10:00 (čtvrtek)



Výplata důchodů prováděna přes hromadný seznam

- 12.05.2026 (úterý)
- 12.06.2026 (pátek)

Výplata důchodů probíhá na pokojích obyvatel.



Pravidelné skupinové cvičení

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





SPOLEČENSKÁ RUBRIKA

V květnu a červnu oslaví narozeniny:

- Havlíčková Hana 19.05.
- Chalupa Josef 22.05.
- Marková Ludmila 31.05.
- Chalupová Ludmila 02.06.
- Reckziegelová Hedvika 06.06
- Šimánek Jaroslav 17.06.
- Pelarová Emilie 27.06.



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

Přivítali jsme nové obyvatelé Domova:

- paní Božovská Marie
- paní Papoušková Věra
- paní Lešnerová Eliška
- pan Švejda Pavel, MVDr.

S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili:

- paní Malečková Miroslava (03.03.2026)
- paní Kosourová Miluška (23.03.2026)
- paní Pajlová Jiřina (25.03.2026)
- pan Čuda Jindřich, Ing. (29.03.2026)





ZPRÁVY Z DOMOVA

MEZINÁRODNÍ DEN ŽEN

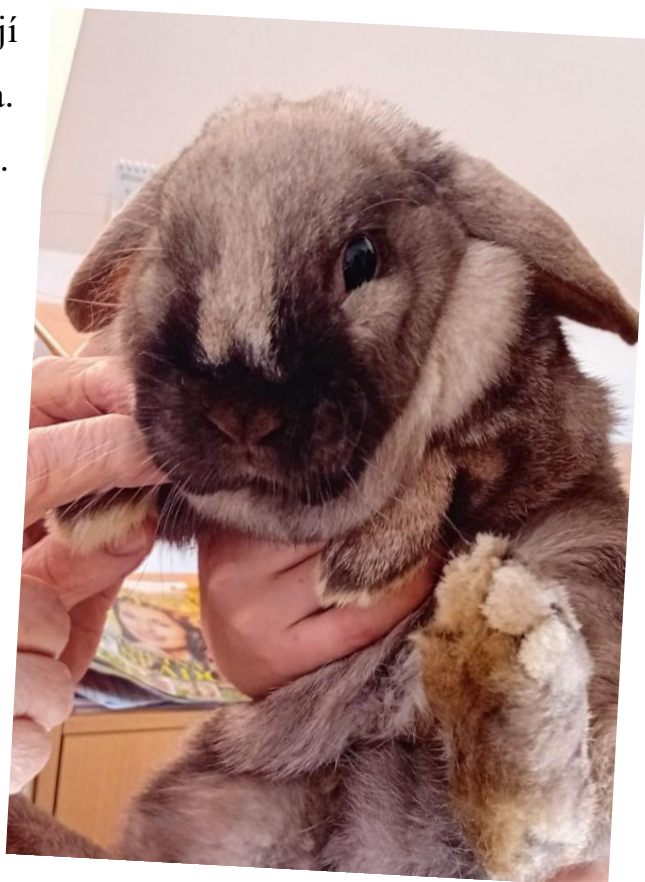
Ani letos jsme v březnu nezapomněli na naše milé ženy. Pan Vykoukal potěšil všechny dámy kytičkou. Toto milé gesto vykouzilo ne jeden úsměv.





KRÁLÍČEK SELLY

V polovině března naše klienty pobavil a zároveň potěšil králíček Selly (rasa Sallandr – zakrslý beran) se svojí chovatelkou slečnou Dočekalovou z Bohdalova. Králíček byl velmi přítulný, klidný a úžasný. Klienti byli nadšení a velmi spokojení.





BLEDULE

V březnu jsme vyrazili na menší výlet do Světnovského údolí za bledulemi. Procházka přírodou byla kouzelná – rozkvetlé bledule, klid lesa a svěží jarní vzduch vytvořily jedinečnou atmosféru. Všichni tak odjžděli nabití novou energií a zážitky.





VELIKONOČNÍ TVOŘENÍ

Stalo se již dobrým zvykem, že naše klienty pravidelně navštěvují dobrovolníci z městského úřadu. Většinou přicházejí předčítat zajímavé knihy, ale na konci března svoji návštěvu zaměřili na jarní tvoření. Připravili si šablony i veškerý potřebný materiál a s klienty tvořili velikonoční dekorace. V příjemné atmosféře vznikaly velmi pěkné výrobky, kterými si klienti zkrášlili své pokoje.





VOLNOČASOVÉ AKTIVITY

HUDEBNÍ VYSTOUPENÍ



KREATIVNÍ TVOŘENÍ, HRY

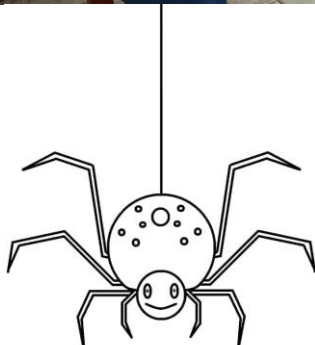




ČARODĚJNICE

V našem Domově jsme s radostí oslavili Filipojakubskou noc, známou také jako noc čarodějnic. Dopoledne se naše prostory proměnily v kouzelné místo, když se dvě čarodějnice vydaly na obchůzku a rozdaly klientům pavučinová linecká kolečka. Tato sladká dobrota potěšila nejen jejich chuťové pohárky, ale také přispěla k veselému duchu celé akce.

Odpoledne se klienti sešli na hudebním vystoupením pan Kašíka, kde panovala příjemná a pohodová atmosféra.







PŘÍSPĚVKY OD OBYVATEL DOMOVA

O ČESKÝCH LÁZNÍCH DŘÍVE

Pár roků před důchodem jsem dovolenou trávila v lázních po menších úrazech spojených s operací.

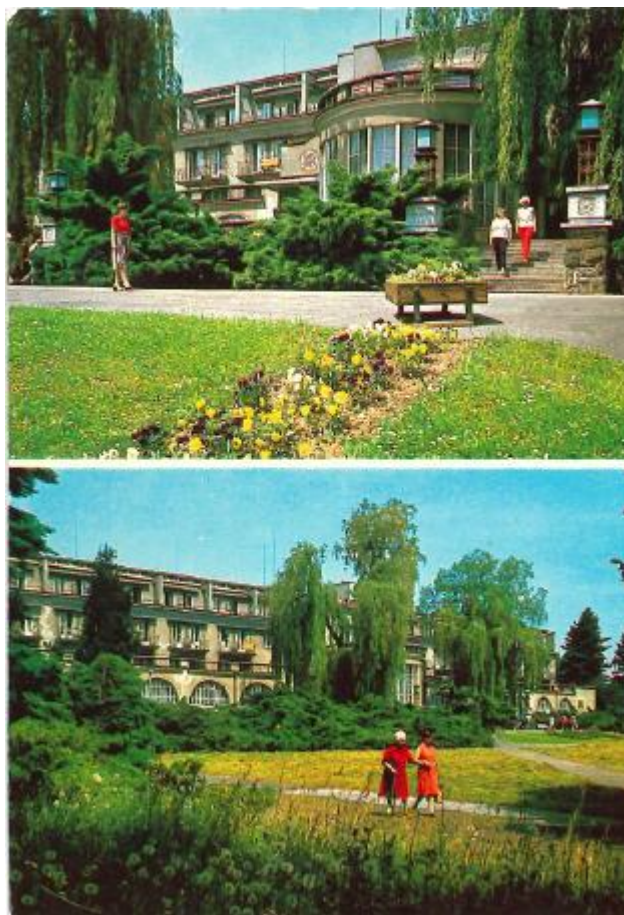
Mšené u Budyně mělo ve vybavení parní bednu a následovaly skotské stříky. Budovy neměly propojení, byly ve velkém parku. Podobné to bylo ve Velichovkách. V budově s hlavními procedurami byla dlouhá chodba se stolky a bufetem. Ke kávě bylo možné dát si rakvičku s poctivou šlehačkou. V Hodoníně jsem byla v době, kdy se nové budovy stavěly, navazovaly na areál nemocnice.

Tehdy nabídka lázní byla podnikům a úřadům přidělována podle počtu zaměstnanců na různá čtvrtletí, co

měli nárok na „křížkové“ mimo dovolenou si brali většinou 1. a 4. čtvrtletí. O místě se rozhodovalo podle vystaveného návrhu.

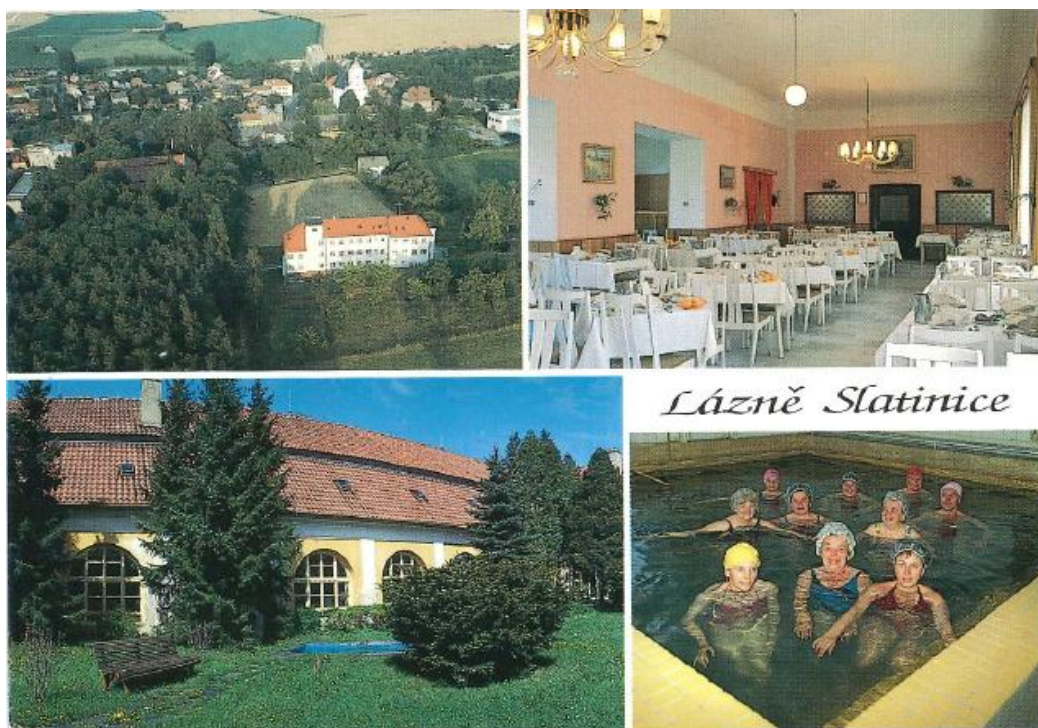
Ráda vzpomínám na lázně Slatinice u Olomouce, kde jsem byla 2x. Bylo tam výborné spojení autobusem Jihlava – Ostrava, v Olomouci se přesedlo na místní linku, zastávka byla před lázněmi. Přes ulici byla cukrárna, do kávy byla možná zmrzlina podle chuti.

Při vyřizování na poště jsem zkusila štěstí se zbytkem stíracích losů. Vyhrála jsem 1 000,- Kč, dnes je to větší kapesné, tehdy to bylo polovina důchodu.





Odpoledne za malý poplatek bylo možné chodit do bazénu na hodinu, skupina 10 mužů nebo žen. Přímo v městečku v areálu statku je muzeum starých automobilů, bylo to v Toulavé kameře, co vysílá televize. Za pěkného počasí byl vidět Svatý Kopeček, církevní areál, který navštívil papež Jan Pavel II.



Místo cest do ciziny jsem dovolenou věnovala na lázně, ale dosloužila do stanoveného nároku na důchod.

Milada Růžičková



VZPOMÍNKY NA NÁVŠTĚVU AMERIKY NEBOLI SPOJENÝCH STÁTŮ AMERICKÝCH

V několika dřívějších číslech tohoto časopisu jsem popisoval návštěvu Skandinávských států (Švédsko, Norsko, Dánsko), které údajně měli úspěch. Proto jsem se po rozmyšlení rozhodl písemně si zavzpomínat na návštěvu Spojených států amerických. A tady je výsledek:

Ve Spojených státech jsem strávil dobu od 01. září do 02. října roku 1995. V této době jsem navštívil mnoho zajímavých míst a přírodních parků. Nebudu popisovat všechna, ale zmíním se pouze o těch místech, která považuji za nejzajímavější. Takže od začátku:

Letadlem z Prahy do Chicaga. Podle informací stewardky v letadle bude let trvat 8 až 8 a půl hodiny, podle toho, zda letadlo letí proti větru nebo se musí vyhýbat bouřkovým mrakům. Letělo se ve výšce 10 500 metrů a teplota mimo letadlo byla – 52 stupňů. Během letu nás stewardka informovala, že letadlo má mezinárodně určenou letovou dráhu, aby se v případě poruchy letadla dodržela vzdálenost od nejbližšího letiště trvající 1 hodinu. Zároveň nám ukazovala, kde jsou umístěny kyslíkové masky a plovací vesty, a jak se používají. Současně nám ukázala únikové cesty z letadla. Raději jsem o tom moc nepřemýšlel, kdyby se všechno muselo používat. Během letu byl také podáván oběd a svačina s pitím, což bylo započteno v ceně letenky.

Na letišti O'Hara v Chicagu jsme přiletěli asi po 8smi hodinách letu. Zde na mě čekal s osobním automobilem můj kamarád, který pracuje a žije v USA a se kterým jsem absolvoval cestu Amerikou.

Takže nejdříve o Chicagu. Nachází se u jezera Michigan a má





asi 3,5 milionu obyvatel. Je známo jednak zločinností a jednak tím, že zde byl ve 30 letech zvolen starostou český pan Čermák. V Chicagu se údajně v roce 1896 konala stávková akce za osmihodinovou pracovní dobu. Stávková akce byla krvavě potlačena a na její počest snad byl 1. máj vyhlášen Svátkem práce.

V Chicagu je také mrakodrap Sears tower (byl 23 let nejvyšší budovou světa), dnes je třetí nejvyšší budovou v USA a je proslulý vyhlídkou Skydeck Chicago s prosklenými balkony. Má výšku 520 metrů. Po zaplacení 4 dolarů se dá výtahem vyjet do vyhlídkové části, odkud je hezký pohled na město a na Michiganské jezero, i na jiné mrakodrapy. Je vidět i několika poschodňové mimoúrovňové dálnice se zajímavými nadjezdy i podjezdy. To je vzorná ukázka stavitelství. Tolik ze vzpomínek na Chicago.



Takže příště o Spojených státech, které tvoří celkem 20 jednotlivých států, kde se s malými výjimkami mluví anglicky a každý stát má svoji vlajku. Všechny státy ovšem mají společnou vlajku, jak ji známe: s pruhy a hvězdičkami.

Oldřich Blažíček



OKÉNKO PRO ZDRAVÍ

Téma: CANISTERAPIE

Canisterapie, také známá jako terapie se psy, je forma terapeutické intervence, která využívá přítomnost psů k podpoře duševního a fyzického zdraví lidí. Tato terapie může být užitečná pro různé skupiny lidí, včetně dětí, seniorů a osob s různými zdravotními problémy.

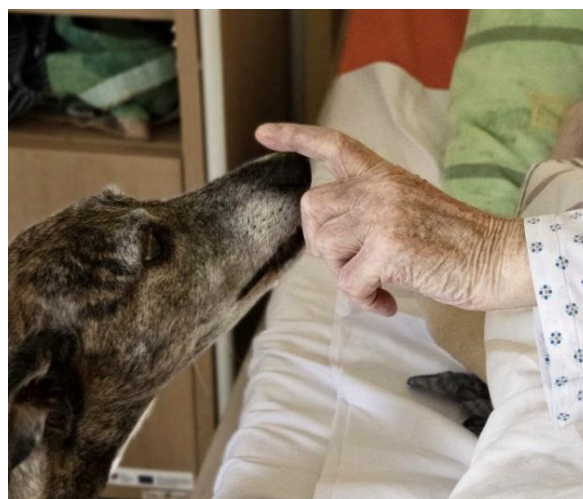


Jaké jsou hlavní přínosy canisterapie?

- ✓ **Snížení stresu a úzkosti:** Přítomnost psa může pomoci snížit hladinu stresu a úzkosti, což přispívá k celkovému zlepšení nálady.
- ✓ **Zlepšení sociálních dovedností:** Interakce se psy může podpořit sociální interakce a komunikaci, zejména u dětí nebo lidí s autismem.
- ✓ **Fyzická aktivita:** Canisterapie často zahrnuje aktivity, které podporují pohyb a fyzickou aktivitu, což je prospěšné pro zdraví.
- ✓ **Emocionální podpora:** Psi mohou poskytnout bezpodmínečnou lásku a podporu, což může být velmi terapeutické pro lidi trpící depresí nebo osamělostí.

Canisterapie se provádí pod vedením kvalifikovaných terapeutů, kteří mají zkušenosti s prací se zvířaty a lidmi. Pejsci pro tuto terapii jsou připraveni pomocí speciálního výcviku.

Ne nadarmo se říká, že pes je nejlepší přítel člověka. Canisterapie je skvělý způsob, jak se cítit lépe a zlepšit si náladu. Psi jsou přátelští a dokážou přinést radost a útěchu. Přítomnost psa je pro spoustu lidí příjemná a může pomoci cítit se méně osaměle nebo stresovaně. Je to zajímavý způsob, jak spojit terapii se zvířaty, a to může být prospěšné pro zlepšení zdravotního i psychického stavu.



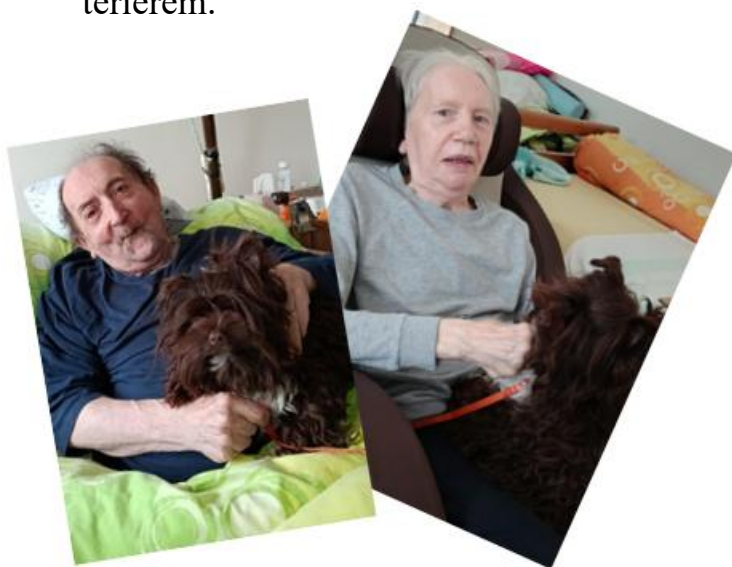


Terapie může být zaměřena na rozvoj citových, rozumových nebo pohybových schopností, ale i na relaxaci.

Ke canisterapii se může využít téměř jakékoliv plemeno, klidně i nějaký “voříšek“. Je potřeba zejména specifická povaha konkrétního psa a na jeho velikosti či rase nezáleží. Občas se k této činnosti využívají i psí plemena, u kterých by nás nenapadlo, že by se, kdy mohla k této činnosti využít. Může jít například o rotvajlera, dogu, čivavu, ale třeba i bernardýna. Nejčastěji se však využívají rasy pudl, zlatý retrívr, labradorský retrívr, boloňský psík nebo border kolie, a to především díky specifickým povahovým rysům, kterými disponuje mnoho jedinců těchto plemen či jejich kříženců.



U nás v Domě klidného stáří, probíhá canisterapie 1x za dva týdny a těší se velké spokojenosti našich obyvatel. Nyní k nám do Domova přichází paní Urbanová se svým roztomilým jorkširským teriérem.



Přeji příjemný zážitek z canisterapie!

Za Vaši pozornost děkuje a těší se na příště



Bc. Miroslava Krejčová
vrchní sestra DKS



TRÉNINK PAMĚTI

1) Každé skupině výrazů přiřaďte nadřazený pojem.

- a) jezevčík, kolie, kokršpaněl, pudl -
- b) valčík, polka, tango, waltz -
- c) zrak, sluch, hmat, čich -
- d) traktor, kombajn, secí stroj, pluh -
- e) hrnec, kastrol, pánev, poklička -
- f) hrách, fazole, cizrna, sója -
- g) sýkorka, vrabec, drozd, sojka -

2) Doplňte chybějící písmena (vše jsou druhy oblečení)

K _ B _ T

_ V _ T _

K _ _ H _ T Y

_ I K _ N _

P _ _ A M _

_ O _ I _ E

_ U _ Č _ CH _

O _ L _ K

T _ _ L _ K _

_ O _ O _ K Y

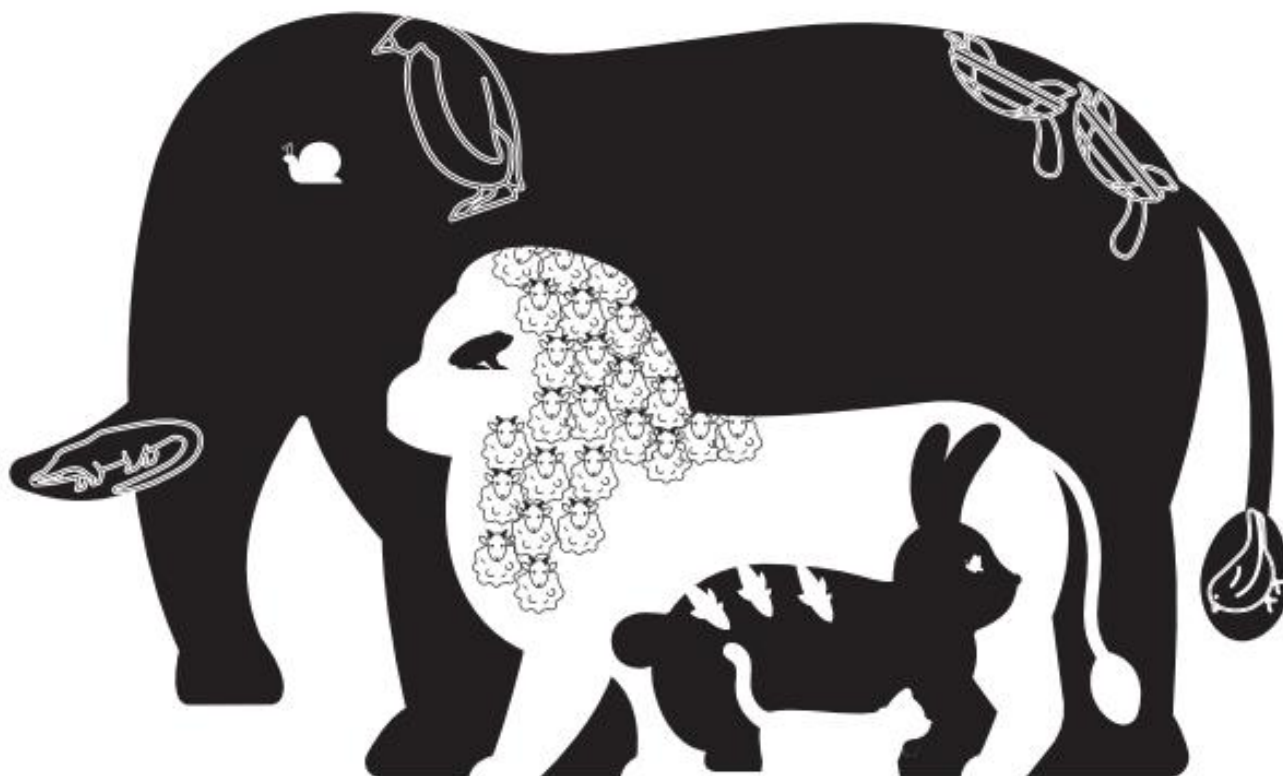
3) Najdi ke klíčům stejné zámky

1	2	3





4) Kolik celkem je zvířat na obrázku?



Zpravodaj Domu klidného stáří je k dostání na recepci Domova.

Zpravodaj poskytuje čtenářům možnost seznámit se s aktuálními informacemi ze života v našem Domově. Těž slouží k prezentačním účelům.

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 červenec, srpen 2026