

Zpravodaj Domova Vesna

DOMOV VESNA

KVĚTEN 2025



Zpravodaj Domova Vesna

Obsah:

Kopřiva, zázračná bylina

Informace:

-zdravotní úsek

-technický úsek

Okénko vedoucí stravovacího
úseku a nutriční terapeutky

Úspěchy Domova Vesna

Ohlédnutí za uplynulými akcemi

Plánované akce

Něco pro bystré hlavy

Milí čtenáři,

s příchodem jara se příroda znovu probouzí k životu, a stejně tak i my můžeme načerpat novou energii a nadšení. Tento čas je ideální k osvěžení nejen našich domovů, ale i duše. Jaro nám přináší svěží vzduch, rozkvetlé květiny a dlouhé slunečné dny, které nás inspirují k novým začátkům a radostem.

V našem jarním vydání se společně podíváme na tipy, nové informace, fotografie a pozvání na akce.

Přeji vám krásné jaro plné slunce, radosti a zdraví!

Mgr. Lenka Mockovčiaková

Kopřiva: Zázračná bylina z našich luk. Kdy ji sbírat, jak sušit a co z ní připravit?



Kopřiva není jen žahavý plevel, ale výjimečná bylina s léčivými účinky, kterou můžete sbírat od dubna až do září. Zjistěte, kdy má nejvíce síly, jak ji usušit, aby neztratila cenné látky, a jak ji využít v kuchyni, domácí lékárnice i při péči o vlasy a pokožku.

Kdy sbírat kopřivu?

Nejvíce prospěšných látek v sobě mají čerstvé jarní lístky kopřiv, přičemž ideálními měsíci pro sběr jsou duben a květen. Jestli jste to nestihli nebo potřebujete doplnit zásoby, otrhávejte rostlinky klidně až do konce září. Při pozdějším sběru si dejte pozor na kopřivy rostoucí ve stínu a starší listy, obsahují totiž více dusičnanů, a je tedy lepší se jim vyhnout.

Jak kopřivu nasušit?

Jestliže chcete kopřivu užívat celoročně, pak si ji můžete nasušit. Jak na to?

Zpravodaj Domova Vesna

- Po sběru kopřivy odstraňte silnější stonky, ideální je ponechat jen listy, které v tenké vrstvě rozložíte a bez obrácení je necháte na suchém stinném místě. Můžete je sušit i na sušáku na prádlo, přes který přehodíte třeba záclonu nebo bavlněné prostěradlo.
- Při sušení v sušičce nastavte teplotu maximálně do 40 °C, protože při vyšší by mohly začít listy černat - takové už se nehodí pro vnitřní použití.
- Správně usušené listy kopřivy by měly šustit a lámat se mezi prsty.
- Sušenou kopřivu skladujte v dobře uzavřených nádobách či sáčkách na suchém a tmavém místě. Použít byste je měli do roka, tedy do nové sklizně.

Jak zpracovat kopřivy

Nejjednodušší je uvařit si z kopřivy čaj, který je výborný na očištění trávicího traktu a při menstruačních problémech. Stačí zalít několik listů horkou vodou a nechat 15 až 20 minut vylouhovat. Čaj pijte dvakrát denně maximálně po dobu tří týdnů, pak kúru na čas přerušete.

Své místo má i v kuchyni. Co takhle z ní připravit krémovou polévku s bramborem, super zdravé pesto nebo třeba nenáročný koláč s ricottou? Výborně se hodí i do nejrůznějších salátů, smoothie a slaných palačinek.

Z kopřiv si můžete vytvořit odvar do koupele (ve třech litrech vroucí louhujte 5–6 šálků byliny nejméně tři hodiny a přidejte do vany), ten uleví při bolesti kloubů a svalů a pomůže pokožce. Podobně můžete vyrobit i vlasovou vodu (tři lžíce sekaných kopřiv na půl litru vody), vyrobit si můžete i mazání na klouby a svaly.

Zpravodaj Domova Vesna

Informace

Zdravotní úsek



V měsíci květnu došlo k personální změně a novou vedoucí zdravotního úseku se stala p. Veronika Břímková.

Technický úsek

- Během června nás čeká výměna oplocení celého areálu domova Vesna
- V říjnu bude probíhat rekonstrukce malého výtahu.
- Na začátku července bude postaven stan na bývalém parkovišti k posezení

Okénko vedoucí stravovacího provozu a nutriční terapeutky

Stravování pro naše babičky a dědečky na Vesně

Naši senioři jsou různorodá skupina klientů se zvláštními, specifickými nároky na jídlo a výživovými požadavky. Proto je velmi důležité dbát při skladbě jídelního lístku jak na nutriční hodnotu jídelního lístku, tak na velikost porce, pravidelnost a pestrost.

Vesna kuchyň na toto všechno dbá, protože ví, že správně složený jídelníček je velmi důležitý nejen proto, že zajišťuje dostatek všech základních živin, minerálních látek, vitaminů a stopových prvků, ale je i prostředkem ke zlepšení apetitu, zdraví, a hlavně potěšení z jídla.

Život je jedno velké potěšení a jídlo k němu určitě patří 😊.

Při přípravě stravy dbáme na výběru kvalitních potravin, čerstvost a využíváme všechny dostupné potraviny na trhu. Pro naše klienty máme v jídelníčku zajištěné bílkoviny jak z masa, tak i z mléčných výrobků. Vitamíny a minerální látky hlavně z ovoce, zeleniny a bylinek, které jsou nyní na jídelním lístku denně. Klasickou sůl jsme vyměnili za mořskou, která je velmi kvalitní. Oleje a tuky používáme kvalitní jedno druhové a podle kuchyňské úpravy /olivový do salátů, na fritování olej fritovací apod. .../. Koření vybíráme bez glutamátové složky, která je ve zvýšeném množství škodlivá. Ke stravě patří také pitný režim, který máme pro vás k dispozici na celém domově. A

Zpravodaj Domova Vesna

z nabídky si můžete dát denně čaj sladký, čaj hořký, kávu černou, kávu s mlékem, ovocné šťávy, čistou vodu a vodu s citrónem. Dole v jídelně je k dispozici i automat na džusy a má tři příchutě.

Tohle všechno, když zamícháme a snažíme se plnit, aby byli všichni spokojeni a opravdu měli potěšení z jídla, by nebylo, kdyby všichni členové kuchyně, kteří se podílejí na stravování do toho nezamíchali kousek svého srdce.

Vaříme pro vás s láskou a péčí.

Vedoucí stravovacího provozu a nutriční terapeutka **Naděžda**

Škutová s celou partou kuchyně



- V dalším čísle vám prozradím, proč je důležitý vitamín C a recept na pomazánku z červené řepy 😊.

Zpravodaj Domova Vesna

Úspěchy Domova Vesna

- **Projekt psaní od srdce** – byli jsme osloveni, abychom se zapojili do tohoto projektu. Jedná se o psaní dopisů.
- **Šikovné ruce našich seniorů – pro radost a potěšení** – do soutěže budou zaslány pletené či háčkované výrobky od p. Vardasová.
- **ADRA – Lušťovka** – domov se zapojuje do soutěže luštění křížovek.
- **Spolek Počteníčko – Mezičasy** – křížovky.

Zpravodaj Domova Vesna

Ohlédnutí za uplynulými akcemi

Tři králové



Roztancuj babičku



Zpravodaj Domova Vesna

Havajský ples



Setkání s politikem Andrejem Babišem



Zpravodaj Domova Vesna

Přání k MDŽ – děti z družiny ZŠ Ke Studánce



Vystoupení ZŠ Slezská



Zpravodaj Domova Vesna

Velikonoční výstava



Vystoupení křesťanského sdružení Benjamín



Zpravodaj Domova Vesna

Vystoupení MŠ Kpt. Jaroše



Zpravodaj Domova Vesna

Plánované akce:

8. 6. 2025 Vaječina

21. 6. 2025 Orlovský jarmark

10. 7. 2025 Vesňácká pouť

22. 8. 2025 Grilování

17.6. 2025 Canisterapie

16. 6., 24.6., 2.9., 23.9., 7.10., 21.10. 2025 Ponyterapie

Ještě nás čeká:

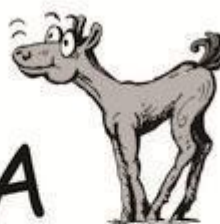
Vinobraní

Gratulace

Mikulášská

Něco pro bystré hlavy

OSMISMĚRKA



P	M	E	D	N	A	T	O	A	P
A	D	K	B	Ě	L	K	A	R	A
H	A	K	N	Ě	P	S	O	U	R
U	V	R	A	N	Í	K	Č	Z	K
R	K	O	P	Y	T	O	I	E	U
T	Č	T	Ž	N	O	L	B	R	R
S	A	D	A	R	H	O	V	D	A
O	N	O	S	Ž	I	T	L	O	V
D	O	S	T	I	H	Y	I	S	C

DREZURA, CSI, PARKUR, DOSTIHY, TANDEM,
VOLTÍŽ, BĚLKA, BIČ, OSTRUHA, OHRADA,
NOS, SPĚNKA, VRANÍK, KOPYTO, ČT, LONŽ