

Zpravodaj Domova Vesna

DOMOV VESNA

KVĚTEN 2026



Zpravodaj Domova Vesna

Obsah:

Úvodní slovo

Jaro a den jarní rovnodennosti

Informace

- zdravotní úsek

- sociální úsek

- aktivizační úsek

- stravovací úsek

Úspěchy Domova Vesna

Ohlédnutí za uplynulými akcemi

Plánované akce

Něco pro bystré hlavy

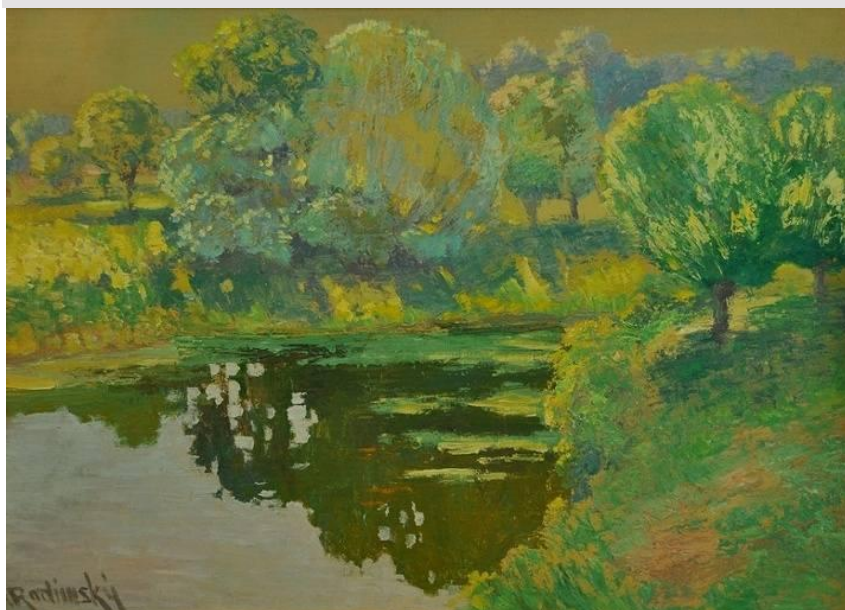
V první sluneční den

Vše osleplo, v zem slunce pere
o stromy, kopce, o blata,
o tisíc mezí brousí a dere
si jarní dravčí pářata.

Zelená trávka jako vlásky
se rodí hlavičky na lysé,
vstávejte, boží sedmikrásky,
v den prvý chudí zrodí se!

A vstávejte, vy srdce všecka
jež lidská láska nehřeje.
Vstávejte, prostá srdce dětská,
to první slunce vaše je.

Drsná láska, 1927 Antonín Sova



Jaro a den jarní rovnodennosti

Je tu den jarní rovnodennosti. Den, na který jsme všichni minimálně od začátku roku čekali. Den, který startuje jedno z nejkrásnějších období roku....



Už v průběhu února jste si možná všimli, že na nás jaro vystrkovalo své růžky skrze nevyzpytatelné počasí. Jako by nás měly proměnlivé teploty pozvolna probudit ze zimního spánku a připravit na začínající sezónu. Příchod jara se oslavoval od nepaměti, a to v nejrozličnějších kulturách. Naši předci věděli, že právě toto roční období s sebou nese něco mnohem víc než jen sluneční paprsky. Nese s sebou nový život, novou energii a nové možnosti. Otevírá bránu novému cyklu. A nám se dostává nových sil a možností začít jej žít podle vlastních nových scénářů. Je tu 20. březen, den jarní rovnodennosti, a nastává jaro.

V západních kulturách, a tedy i v naší zemi, představoval den jarní rovnodennosti od nepaměti magické datum. Prodlužující se dny se svou délkou vyrovnaly ustupujícím nocím a vzestupující bujarý jang

Zpravodaj Domova Vesna

vystřídal klidnou zimní jin. Astronomická zima oficiálně skončila a začalo jaro. I naši předkové tento magický den oslavovali různými tradicemi. Například symbolickým vynášením Morany dávali důstojné sbohem zimnímu období a všemu starému či nepotřebnému. S ozdobenými jarními ratoolestmi pak ve jménu bohyně jara, Vesny, vítali v průvodech začátek nového koloběhu života. Sluneční paprsky probouzely nové naděje, pozvedávaly náladu a dodávaly sílu konat a tvořit nové. Po generace se tak toto období pojilo s nejrůznějšími formami jarních úklidů a očíst, které nepředstavovaly nic jiného než naprosté oproštění se od starého, aby nové a svěží mohlo vejít.

Oproti tomu tradiční čínská medicína vnímá začátek jara už několik týdnů před dosažením jarní rovnodennosti. Souvisí to s teorií pěti prvků, podle nichž čínská medicína a astrologie rozlišují pět ročních období. Začátek jara je tak spojován s příchodem nového lunárního roku, který letos odstartoval 5. února. Zima se totiž láme už v tomto období a veškeré jarní proměny působí stejně jako na přírodu také na člověka. Proto je třeba s nimi vědomě splynout, naladit se na ně a žít je. Jen tak lidé dosáhnou vnitřní rovnováhy. Dny se začínají opět prodlužovat, což samo o sobě vyzývá k tomu, abychom se rozloučili se zimním odpočinkem a vším nepotřebným. Sílu, kterou jsme během něj nashromáždili, využijeme k růstu podobně jako rostliny a stromy. Kdo v zimě odpočíval a regeneroval své tělo i mysl, najde zcela jistě dostatek energie, tolik potřebné právě v tomto období rašení nového. Začíná nový rok, nový život, nové možnosti. Jaro se tak stává tím nejvhodnějším časem pro nejrůznější (novoroční) předsevzetí, pro jakoukoliv změnu spojenou se začátkem něčeho nového, zasetí nových semínek, z nichž později sklídíme úrodu. I čínská medicína vnímá jaro jako ideální dobu pro detoxikaci organismu. Za tu jsou zodpovědná játra, a právě ta vévodí jaru. Játra se podle teorie pěti prvků pojí s elementem dřeva. A právě charakter prvku dřeva dokonale popisuje nejen samotné jarní období, ale také momentální

Zpravodaj Domova Vesna

nastavení našeho organismu, a podle toho TČM obecně radí, jak si na jaře přizpůsobit svůj životní styl, jakou stravou se celkově posílit, a čemu se naopak vyhnout.

V závěru došly obě tyto velmi vzdálené a rozlišné kultury k téměř stejnému učení. Propojením jejich pohledů na období jara se mi připomněl Sokrates, který kdysi pravil: *„Vyplň svůj čas vylepšováním sebe sama prostřednictvím spisů jiných mužů, tak přijdeš snadno k tomu, na čem druzí tvrdě pracovali.“* Jsou to právě vědomosti našich předků, sesbírané z naprostého vnímání přírody a naslouchání vlastnímu já, ze kterých se můžeme stále tolik učit, jak přirozeně dosáhnout rovnováhy a harmonie. S jarem přichází začátek nového a pro nás je důležité očistit se od všeho starého a nepotřebného. A to na všech úrovních. Získáváme sílu plodit nový život a růst, jsme schopni přivyknout změnám a vynaložit větších sil do aktivit, které začínáme podnikat. Čerpáme energii ze svěžích jarních klíčků a zelenajících se bylinek, protože sami uvnitř klíčíme a zelenáme.

Časopis jóga dnes

INFORMACE

Zdravotní úsek

Důležité informace o dopravě k lékaři

Vážení klienti,

rádi bychom Vám připomněli důležité informace týkající se dopravy k lékaři. Každý klient má možnost využít **až 2 převozy sanitkou měsíčně**, které může předepsat praktický lékař.

V případě, že jste objednáni do odborné (specializované) ambulance, může Vám převoz sanitkou zajistit také přímo tato ambulance – a to jak na cestu k vyšetření, tak i zpět, případně na další kontrolu. O vystavení převozu rozhoduje vždy lékař podle zdravotního stavu pacienta.

U klientů se sníženou pohyblivostí nebo u imobilních klientů je převoz sanitkou běžně zajišťován.

U klientů, kteří jsou mobilní, však není převoz sanitkou vždy nutný ani automatický a posuzuje se individuálně podle zdravotního stavu.

U některých vyšetření, například u **zubního nebo očního lékaře**, se navíc převoz sanitkou obvykle nepředepisuje.

Proto prosíme, abyste v těchto případech využili i jiné možnosti dopravy:

- službu **Senior taxi**,
- pomoc **rodinných příslušníků**,
- případně další dostupné způsoby dopravy.

Děkujeme za pochopení a spolupráci. V případě dotazů se neváhejte obrátit na personál.

Zpravodaj Domova Vesna

Sociální úsek

Milí uživatelé od 1.7.2026 budou navýšeny platby za ubytování a stravování.

1. ÚHRADY ZA UBYTOVÁNÍ	
Pokoj	Stanovení úhrady za bydlení v Kč/den
1 lůžkový	355,-

2. ÚHRADA ZA STRAVU	
Druh stravy	Úhrada v Kč za den
Normální (racionální), šetřící	270,-
Diabetická, diabetická šetřící	270,-
Geriatrická	270,-
Speciální bezlepková	290,-

Nový vnitřní předpis úhrad Vám bude předán s dodatkem ke smlouvě do konce června 2026.

Aktivizační úsek

Prezentace Bazální stimulace na SPgŠ a SOŠ Kladno

Naši dva kolegové měli tu čest navštívit v prosinci 2025 Střední pedagogickou školu a Střední odbornou školu v Kladně, kde studentům maturitního ročníku představili **Bazální stimulaci** – přístup k péči, který je součástí naší každodenní práce a pomáhá lidem cítit se bezpečně a pohodlně.

Zpravodaj Domova Vesna

Studenti oboru Sociální činnost, tedy budoucí pracovníci v sociálních službách, si nejprve vyslechli, jak může jemný dotek, cílená stimulace a klidný, lidský přístup podporovat klid, jistotu a lepší vnímání vlastního těla. Poté si vyzkoušeli několik technik, při kterých mohli zažít, jak se cítí klient upoután na lůžko bez možnosti pohybu, a pochopit tak, jak důležitá je citlivá a respektující péče.

První workshop měl u studentů mimořádný ohlas. Mnozí se vyjádřili, že to byl nejlepší workshop, jaký během studia zažili. Velmi si vážili nejen odborného vedení, ale i laskavé a otevřené atmosféry. Na základě tohoto úspěchu byli naši kolegové pozváni znovu – a tak vznikl druhý workshop, který proběhl v únoru 2026 a byl ještě bohatší.

Tentokrát do programu přidali také praktickou část zaměřenou na správnou manipulaci a bezpečný přesun imobilních klientů. Studenti si mohli vyzkoušet, jak se s člověkem hýbe šetrně, bezpečně a s maximálním respektem. I tato část měla velký úspěch a studenti ocenili možnost naučit se postupy, které budou v jejich budoucí práci velmi potřebné.

Jsme hrdí, že můžeme mladé lidi inspirovat a předávat jim hodnoty, na kterých stojí naše péče – úcta, respekt, lidskost a skutečný zájem o druhého člověka. Věříme, že právě díky takovým setkáním budou jednou naši budoucí kolegové přistupovat ke své práci s citlivostí a porozuměním.

Děkujeme SPgŠ a SOŠ Kladno za milé přijetí, skvělou spolupráci a za prostor, který věnuje kvalitní odborné přípravě svých studentů. Těšíme se na další společná setkání.

Stravovací úsek

Okénko vedoucí stravovacího provozu a nutriční terapeutky

- NOVINKY VE STRAVOVÁNÍ:

Milí klienti a strážníci. Během pár dní se objeví v našem pitném koutku v jídelně další nový automat.

Nový stroj bude sám připravovat kávičku



a horkou čokoládu

Protože náš pan ředitel má rád novinky a rád se stará o váš komfort milí klienti, budete mít tento stroj k dispozici pro další rozšíření pitného režimu.

Avšak tento automat bude také nově k dispozici jako bonus pro personál, který bude na směně. Myslím si, že je to krásné pracovat na místě, kde víte, že si můžete dopřát a vylepšit svůj pracovní den s dobrou kávičkou anebo čokoládou. Obalíme si své chutě, naladíme se na příjemnou náladu, a to všechno se pak promítne do naší každodenní práce, kterou pak ocení naši klienti 😊.

Horkou čokoládu a kávičku si budete moct připravit do hrníčků, které budou k dispozici hned vedle stroje. Nebo si donesete svůj osobní. Tímto však všechny prosíme, aby hrníčky vraceli zase zpět do jídelny.

Zpravodaj Domova Vesna

Doufám, že i tento automat se bude u vás těšit oblibě a čokoláda s kávou vám bude chutnat.

MINULE JSEM VÁM SLÍBILA POVÍDÁNÍ O KÁVIČCE A RECEPT NA HRABĚNČIN ŘEZ, TAK TADY TO MÁTE:

Kávička patří mezi nejoblíbenější nápoje na světě a její historie sahá až do 9. století. Podle legendy byla objevena v Etiopii, odkud se postupně rozšířila do celého světa. Do Evropy se dostala v 17. století a rychle si získala velkou oblibu. Existuje několik druhů kávy, ale mezi nejznámější patří arabika a robusta. Arabika má jemnější chuť a příjemné aroma, zatímco robusta je výraznější a obsahuje více kofeinu. Kromě těchto dvou základních druhů existuje mnoho odrůd a způsobů zpracování, které ovlivňují výslednou chuť.

Kafíčko je skvělé 😊. Je to skoro symbol, tradice, potěšení, chvilka klidu, nebo jak tomu kdo říká. Ale je to pití něčeho úžasného, lahodného a někteří si bez toho už nedokáží představit svůj den 😊. Otázka, která káva je nejlepší, nemá jednoznačnou odpověď. Každý má jinou chuť a preferuje něco jiného – někdo má rád silné espresso, jiný zase jemné cappuccino. Nejlepší káva je zkrátka ta, která chutná právě vám 😊. V dávnějších dobách byla oblíbená melta, kterou si určitě budou pamatovat všichni klienti. V letech 80 a 90 byla oblíbená káva „Turek“, pak ji začaly nahrazovat moderní v podobě espressa, latté, cappuccina a dalších.



Recept na Hraběňčin řez:

Suroviny -

500 g polohrubá mouky
250 g máslo
4 žloutky
150 g moučkového cukru
1 kypřicího prášku do pečiva
4 velká jablka
1 vanilkový cukr
1-2 lžíce cukru krupice (podle kyselosti jablek)
+ mletá skořice
5 bílky

Postup - Do mouky prosáté s kypřicím práškem do pečiva nasekáme máslo, přidáme žloutky a cukr a rychle zpracujeme těsto. Třetinu těsta vložíme do sáčku a odložíme přibližně na hodinu do mrazničky. Zbytek necháme uležet v chladničce. Jablka nastrouháme nahrubo. Z bílků ušleháme pevný sníh. Těsto rozválíme na nízký plech vyložený pečicím papírem (těsto je nízké a tenké), na něj naklademe nastrouhaná jablka, která posypeme skořicí a případně vanilkovým cukrem. Na jablka rozetřeme sníh z bílků a nahoru nastrouháme těsto z mrazničky. Plech vložíme do trouby a pečeme.

Bon appetit 😊



Vedoucí stravovacího provozu a nutriční terapeutka Naděžda Škutová

s celou partou kuchyně

V příštím čísle se podíváme zpátky na naše akce Vesny a připomeneme si kulinářské umění stravovacího provozu.

Zpravodaj Domova Vesna

Úspěchy Domova Vesna

- **Získání dotace z Nadačního fondu OKD na zooterapii** – čeká nás canisterapie, ponyterapie, terapie s papoušky, návštěva malé lamy a jiných zvířat. A samozřejmě opět bude ukázka dravců na Vesňácké pouti.
- **Šikovné ruce našich seniorů – pro radost a potěšení** – do soutěže budou zaslány výrobky uživatelů.
- **Projekt psaní od srdce** – byli jsme osloveni, abychom se zapojili do tohoto projektu. Jedná se o psaní dopisů.
- **ADRA – Lušťovka** – domov se zapojuje do soutěže luštění křížovek.
- **Spolek počteníčko – Mezičasy** – luštění křížovek, malování obrázků.

Zpravodaj Domova Vesna

Ohlédnutí za uplynulými akcemi

Tři králové



Přednáška a ochutnávka kávy



Zpravodaj Domova Vesna

Zábavné odpoledne



Vystoupení MŠ Kpt. Jaroše



Zpravodaj Domova Vesna

Westernový ples



Setkání dobrovolníků ADRA



Zpravodaj Domova Vesna

Zábavné odpoledne



Dobrovolnický den s Radou seniorů Orlová



Zpravodaj Domova Vesna

Plánované akce:

- | | |
|--------------------|--|
| 25. 5. 2026 | - gratulace p. místostarosty našim klientům |
| 26. 5. 2026 | - setkání uživatelů s p. ředitelem od 11:00 hod. |
| 16. 7. 2026 | - Vesňácká pouť, na akci bude ukázka s dravci |
| 29. 9. 2026 | - den otevřených dveří |
| 8. 10. 2026 | - Vinobraní |

Canisterapie – 9.6.,21.7.,11.8., 8.9.2026

Ponyterapie – 26.5.,23.6.,14.7.,25.8.2026

Ještě nás čeká:

Zábavné odpoledne

Gratulace

Grilování

Zpravodaj Domova Vesna

VYPOČÍTEJ. NAJDI VÝSLEDEK V TABULCE A VYBARVI. CO VIDÍŠ?

NAPIŠ: _____

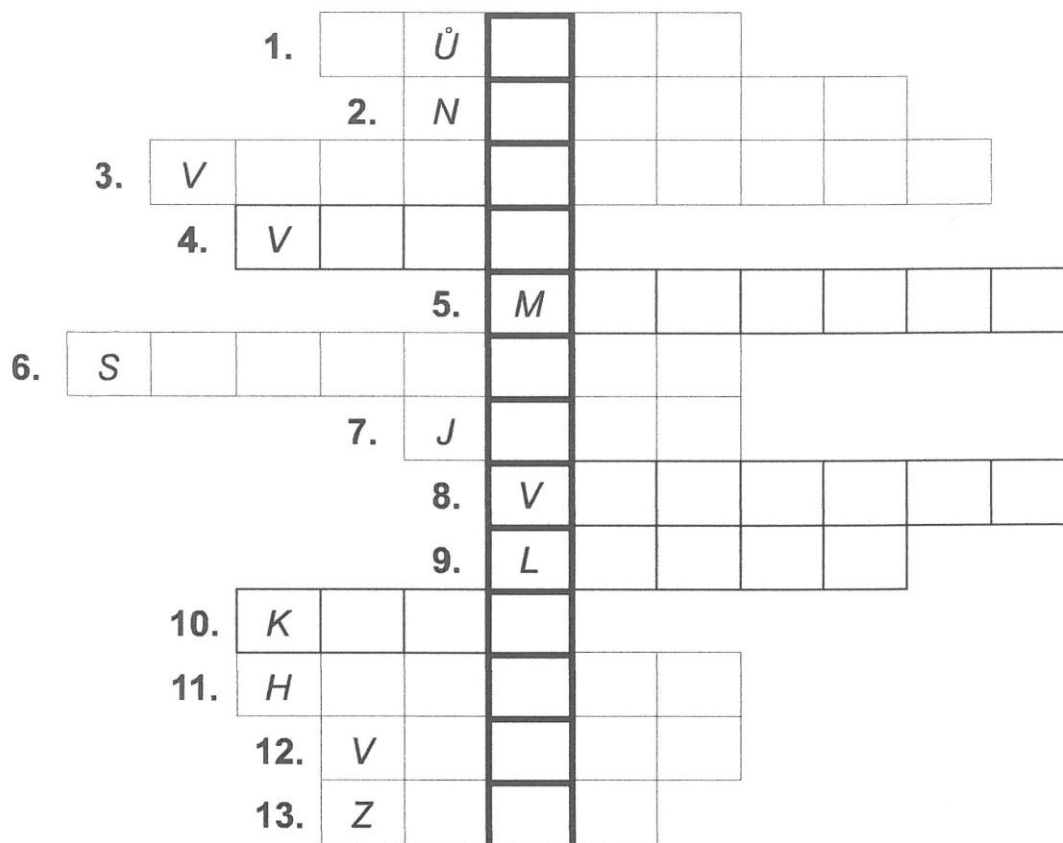
$1 + 3$	$7 + 3$	$5 + 5$	$6 + 4$	$8 - 3$
$1 + 8$	$4 + 4$	$10 - 2$	$5 + 3$	$5 - 2$
$2 + 1$	$6 - 2$	$2 + 7$	$7 - 4$	$1 + 4$
$10 - 5$	$6 + 2$	$1 + 2$	$2 + 8$	$9 - 1$
$3 + 0$	$9 - 5$	$10 - 1$	$4 + 5$	$8 - 4$
$7 - 2$	$2 + 2$	$8 - 0$	$9 - 0$	

	6	1	5	6	8	7	2	2
2	8	7	2	4	7	1	9	6
3	6	9	1	8	6	10	7	4
10	1	2	3	9	4	1	6	5
4	6	7	1	8	2	7	1	9
8	2	6	4	3	8	7	2	3
1	5	3	2	5	6	9	10	2
6	7	2	1	10	7	2	6	1

Zpravodaj Domova Vesna

VYLUŠTI KŘÍŽOVKU A DOPLŇ DO VĚTY:

BŘEZEN _____.



1. Mládě od kozy.
2. Žlutá jarní rostlina ze zahrady.
3. Jaké svátky slavíme na jaře?
4. Strom, na kterém rostou kočičky. Roste často u vody.
5. Na jaře se rodí ...
6. Bílá jarní květina.
7. Roční období.
8. Na Velikonoce barvíme...
9. Na stromech raší zelené ...
10. Mládě slepice.
11. Ptáci si staví ...
12. Který hmyz vylétá z úlů?
13. Jaké roční období skončilo?