

Zpravodaj Domova Vesna

DOMOV VESNA

ZÁŘÍ 2025



Zpravodaj Domova Vesna

Obsah:

Podzimní rady našich babiček

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,

Podzim je období, kdy se dny krátí a noci se prodlužují. Stromy se začínají zbarvovat a shazují své nádherně žlutočervené listy, které pokrývají všechna tmavá místa v zahradě. Tvoří tak koberec připomínající pestrou paletu barev. Podzim je také doba, kdy pálivé slunce ustupuje a zůstává z něj pouze slabý, teplounký paprsek.

„Podzim je druhé jaro, kdy je každý list květem.“

Alber Camus

Přeji Vám, aby podzim byl pro Vás příjemným, barevným a krásným obdobím.

Mgr. Lenka Mockovčiaková



Podzimní rady našich babiček

Když se objeví první podzimní nachlazení, nebo jsme prostě unavená a oslabená, vždy se obrátím pro radu na svou babičku.

Metody našich babiček jsou většinou celkem jednoduché, snadno dostupné a velmi levné.

Zajímavé na nich je to, že k léčbě onemocnění se používají stejné metody téměř na celém světě.



Zde jsou některé z nich:

Nachlazení – zázvorový čaj

Pokud jste nachlazení, či se cítíte oslabeně, potom je tento způsob vhodný právě pro vás: nastrouhejte kávovou lžičku zázvoru, přidejte do přibližně 1,5 dl vroucí vody a nechte 5 minut odstát. Pokud chcete trochu osladit přidejte lžičku medu.

Horečka – pocení

Nejlepší na horečku nejsou žádné léky, ale pocení se. Čím více se budete potit, tím bude vaše tělesná teplota vyrovnanější. Zabalte se do hřejivé deky a před ulehnutím vypijte několik sklenic vody, abyste nebyli dehydrovaní. Díky tomu se pocením toxické látky snadněji vyloučí z organismu. Já osobně si pamatuji, když jsem byla malá, tak mě maminka balila do studených ručníků, aby horečka pominula.

Kašel – cibulový čaj

Polovinu větší očištěné cibule několik minut povařte a potom přidejte trochu citronu nebo skořice, aby měl čaj příjemnější chuť. Popíjejte ho pomalu ještě za horka a uvidíte, že dělá zázraky. Moje babička mi z cibule čaj nedělala, ta cibuli přímo pomačkala a šťávu z ní mi dala vypít. Neumíte si představit, jak to pro mě bylo strašlivé, tu hroznou chuť si pamatuji dodnes, ale musím říct, že vždy to zabralo.



Bolest ucha – solný zábal

Na bolest ucha podle našich babiček je nejúčinnější dávat na ucho nahřátou ponožku naplněnou hrubozrnnou solí. Od té doby jsem nenašla žádnou lepší metodu. Na prevenci proti bolesti ucha je dobrý ještě parafinovaný olej, protože ušní maz ředí přirozeným způsobem.

Zpravodaj Domova Vesna

Zázraky ze zahrádky pro vaše zdraví

Máta

Je dobrá na žaludek, střevní problémy, ale i proti nachlazení.

Uvařte si čaj z máty, přidejte řebříček, květy černého bezu či meduňky lékařské. Ode všeho přidejte 10 g, smíchejte, přilijte horkou vodu (na 1 polévkovou lžici bylin 250 ml vody), nechte 10 minut louhovat a pijte horké.

Šalvěj

Šalvěj používáme v kuchyni, ale umí vyléčit i různé záněty. Polévkovou lžici šalvěje spařte 250 ml vroucí vody, vylouhujte, přecedte a popíjejte. Zklidní i zánět močového měchýře. Jako obklad pomůže i na otoky očních víček, která nevysušuje jako heřmánek, jenž citlivým jedincům může způsobit alergické reakce.



Tymián

Tymián je skvělý jako koření i pro inhalaci na zmírnění bolesti nebo proti kašli. Použijte tři snítky tymiánu, hrst květů heřmáнку, svařte s vodou, nechte deset minut vylouhovat a poté páru inhalujte.

Česnek

Česnek neboli *Allium sativum* lze považovat za jeden z největších darů přírodní medicíny. Má silné antibakteriální, protiplísňové a antivirové účinky a je považován za velmi účinný imunitní stimulant. Je tak vhodné jej užívat i v rámci prevence a při prvních příznacích nejrůznějších onemocnění.

Česnek obsahuje těkavé oleje, tzv. alliin, enzym allinázy, silice se sirnými organickými sloučeninami, selen a vitamíny A, B, C a E. Těkavé oleje a sirné sloučeniny jsou zodpovědné za štiplavý zápach, ale také za jeho léčivé vlastnosti, kdy působí dezinfekčně, ničí bakterie a pak také vypuzují z těla parazity. Organicky pěstovaný česnek obvykle obsahuje vyšší množství síry, a proto má i silnější léčivé účinky. Nejčastěji je konzumován pro své protizánětlivé účinky,

Zpravodaj Domova Vesna

ale také jako preventivní prostředek kardiovaskulárních onemocnění. Je vědecky potvrzeno, že česnek dokáže snížit riziko aterosklerózy, a to tak, že snižuje lepkavost krevních destiček, ředí krev, čímž minimalizuje tvorbu krevních sraženin a snižuje hladinu cholesterolu. Může tak předcházet rizikům mrtvice či infarktu.



Jak česnek používat, aby léčil

Ideálně v čerstvé formě. Lze jej ale také naložit do medu nebo přidat do čajové směsi s hřebíčkem. Výborná je i šťáva z čerstvého česneku či česnekový olej. Na trhu jsou pak k dostání nejrůznější česnekové tinktury či pilulky.

Pokud pomocí česneku chcete snížit hladinu cholesterolu, triglyceridů a glykémie, pak konzumujte pravidelně každý den 1-3 čerstvé stroužky česneku. Aby byl česnek chutnější, můžete ho smíchat s medem. Pokud česnek hůře trávíte, pak jej zapíjejte zázvorovým čajem.

V případě boje s vnitřními bakteriálními (včetně zánětů močového měchýře a ledvin), virovými nebo plísňovými infekcemi, případně parazity, vyzkoušejte čaj z čerstvého česneku nebo sirup s medem. Můžete také použít česnekovou tinkturu či tobolky, ale čerstvý česnek bude určitě účinnější.

Na bolesti v krku opět pomáhá česnekový čaj se lžičkou medu.

Jako prevenci nebo léčbu počátečních infekcí můžete použít chladné obklady z česnekového čaje či vnitřně česnekový sirup. Česnekový olej lze použít místo antibakteriální masti.

Česnek může pomoci i při léčbě bradavic. Plátek česneku je dobré aplikovat přímo na bradavici, okraje bradavice potřít olivovým olejem a vše překrýt obvazem nebo náplastí.

Oloupaný plátek česneku zabalený v gáze lze také vložit do ucha a léčit tak ušní infekce.

Zpravodaj Domova Vesna

Česneková tinktura

Plný hrnek nasekaných stroužků česneku vložte do uzavíratelné sklenice, přidejte dva šálky vodky nebo octa a uzavřete víčkem. Každý den zatřeste sklenici, po dvou týdnech přecedte obsah, vyhoďte česnek, tinkturu nalijte do tmavých lahvíček a uložte do chladu. Ideální dávkování tinktury je 5 kapek 4krát denně.

Tak snad jsem Vám milí čtenáři trošičku pomohla, jak se naladit na toto podzimní období, období, kdy se krátí dny, sluníčka ubývá, ale i přesto je příroda nádherně barevná a jak dělaná na procházky.



Hodně zdraví Vám přeje Lada Švehelková – sociální pracovnice.

Zpravodaj Domova Vesna

Informace Zdravotní úsek

Prevence chřipky a očkování klientů v domově Vesna v měsíci říjnu

Podzimní měsíce přinášejí nejen barevné listí a chladnější počasí, ale také zvýšené riziko výskytu chřipkového onemocnění, které může být pro seniory velmi nebezpečné. V našem domově proto klademe důraz na prevenci a ochranu zdraví našich klientů.

V měsíci říjnu každoročně probíhá očkování proti sezónní chřipce. Očkování je jedním z nejúčinnějších způsobů, jak předejít vážnému průběhu onemocnění, komplikacím či hospitalizaci. Vakcinace probíhá přímo v prostorách domova a je zajištěna zdravotním personálem ve spolupráci s praktickým lékařem.

Klienti domova budou před samotným očkováním, ke konci měsíce září, osobně navštíveni na pokoji vrchní sestrou, která si zájemce zaeviduje a sdělí jim bližší informace o postupu a přesném termínu samotného očkování. Klienti, kteří nebudou zastiženi na pokoji, popřípadě dohlásí svůj zájem o očkování na sesterně.

Očkování je rychlé a bezpečné – a zabere jen pár minut.

Připomeňme, že očkování proti chřipce je každoročně aktualizováno podle doporučení Světové zdravotnické organizace, aby odpovídalo aktuálně cirkulujícím kmenům viru.

Kromě očkování dbáme i na další preventivní opatření – pravidelné větrání prostor, důkladnou hygienu rukou, používání dezinfekčních prostředků a omezení kontaktu s nemocnými osobami. Personál je rovněž proškolen v rozpoznávání prvních příznaků chřipky, aby bylo možné včas zahájit léčbu a izolaci případného onemocnění.

Zpravodaj Domova Vesna

Díky těmto krokům se snažíme zajistit co nejvyšší míru ochrany a bezpečí pro naše klienty během chřipkové sezóny.

Neváhejte a nechte se naočkovat – chraňte sebe i své blízké.

Vedoucí zdravotního úseku - Veronika Břímková

Technický úsek

- Každou středu je možnost se vyvést automobilem na parkoviště u hypernovy. Odjíždí se vždy v 9:00 hod.
- Od 20.10. bude probíhat rekonstrukce malého výtahu.
- Bude probíhat oprava odvětrávání sociálních zařízení na střeše budovy
- Probíhá projektování nové společné kuchyňky v přízemí vedle kantýny.

Vedoucí technického úseku – Jiří Janík

Zpravodaj Domova Vesna

Okénko vedoucí stravovacího provozu a nutriční terapeutky

- Novinky ve stravování

Milí klienti a strážníci, ráda bych vás informovala o novinkách, které jsme pro vás zařídili ve stravovacím provozu.

První novinka je, rozšíření nápojového systému v jídelně. Nově vám tam přibyl automat na teplý čaj. K dispozici jsou dvě příchutě ovocný čaj a máta s ibiškem. Teplota nápoje a sladkost se prozatím testuje. Doufám, že nápoj oceníte a bude vám chutnat.

Druhá novinka je, že se nám podařilo vyjednat spolupráci s místním dodavatelem masa – Řeznictví Janus s.r.o... Tento řezník se specializuje na dodávání masa a je vyhlášený pro kvalitní a velmi chutnou výrobu masných výrobků, uzenin, paštik, tlačenek, zabíjačkových specialit, drůbeže a vše co se točí kolem masa.

Zatím jsme se spoluprací velmi spokojeni, kvalita je u pana Januse na prvním místě, cenu výrobků a masa upravil speciálně pro naše zařízení, a jako bonus jste na naší poslední akci ochutnali jeho specialitu grilovanou vepřovou kýtu.

Věřím, že tato spolupráce bude pokračovat i nadále, tak ať jste všichni spokojení.



Zpravodaj Domova Vesna

V minulém čísle jsem vám slíbila informace o vitamínu C a recept na pomazánku z červené řepy, tak tady to je 😊 :

Vitamín C:

(Vitamín C – kyselina askorbová)

Denní dávka je 80 mg, ale při potížích se může zvýšit až na 500mg za den.

Vitamín C je jeden z nejdůležitějších vitamínů, který je velmi důležitý pro lidský organismus a měl by se do těla podávat denně. V období, kdy jsme nemocní nebo máme vysokou zátěž na tělo, by se měl podávat ve zvýšené míře.

Do 18. století byl vitamín C nedostatkem. A až zavedením brambor jako jedné ze základních složek potravy, která byla dovezena z Ameriky, byl omezen nedostatek tohoto vitamínu.

A v roce 1937 získal Nobelovu cenu Albert Szent – Györgyim právě v souvislosti s vitamínem C, objevením kyseliny askorbové.

Vitamín je velmi užitečný na:

- normální činnost nervové soustavy
- ochrana buněk před stresem
- snižuje únavu a vyčerpání
- zmírňuje riziko kardiovaskulární chorob
- snižuje krevní tlak
- zpomaluje stárnutí
- posiluje imunitu
- zlepšuje vstřebávání železa

Zpravodaj Domova Vesna

- chrání paměť a myšlení
- pomáhá léčit při onemocnění
- je antioxidant



Zdroje vitamínu:

Vitamín C se nachází v ovoci a zelenině, proto by měly být součástí každodenního jídelníčku,

Nejlépe ke každému jídlu, aby se pokryla denní dávka.

Potraviny s nejvyšším zdrojem jsou:

Brambory, zelí, šípky, rakytník, citrusové plody, papriky, rajčata, salát hlávkový a natě – pažitka, petržel, libeček.

Tento vitamín se dá doplnit i ve formě kapslí jako doplněk stravy, hlavně v zimním období, kdy je zeleniny a ovoce méně, nebo kvůli špatným stravovacím návykům.

A moderní medicína využívá céčko i ve formě injekcí.

Zpravodaj Domova Vesna

Recept na pomazánku z červené řepy:

Řepa červená

Pomazánkové máslo

Tavený sýr

Česnek

Citronka

Mořská sůl



Postup: řepu uvaříme, vše spojíme, dochutíme a zdobíme 😊.

Bon appetit 😊



***Vedoucí stravovacího provozu a
nutriční terapeutka Naděžda Škutová***

s celou partou kuchyně

***A v příštím čísle vám ukážu jídelní lístek před šesti lety a
jídelní lístek dnes na domově Vesna 😊.***

Úspěchy Domova Vesna

- **Hyundai automobil – chytré řešení pro moderní domov**
Zažádali jsme o poskytnutí dotace na zapůjčení elektromobilu od firmy Hyundai pro náš Domov pro seniory. Tato iniciativa je součástí našich snah o zvýšení udržitelnosti a ekologické odpovědnosti naší organizace, zároveň však přispěje ke zkvalitnění služeb a komfortu Vás klientů. Dotace nám byla schválena a elektromobil nám byl zapůjčen na půl roku.



Zpravodaj Domova Vesna

- **Společenská odpovědnost** – v letošním roce jsme se zapojili o cenu hejtmana Moravskoslezského kraje. V naší kategorii jsme získali 1. místo.

Cenu za společenskou odpovědnost opět vyhlásila Rada Moravskoslezského kraje spolu s Radou kvality České republiky. Ocenění má vyzdvihnout a poděkovat podnikatelským subjektům a organizacím za to, že dělají pro kraj a pro občany více, než jim ukládá legislativa.

„Je to ocenění, kterého si všichni velmi vážíme a máme z něho velkou radost, ale je to zásluha především našich zaměstnanců. Je to potvrzení, že naši práci děláme správně, a to je pro nás důležité,“ uvedl k ocenění ředitel Vesny Vít Macháček.



Zpravodaj Domova Vesna

Ohlédnutí za uplynulými akcemi

Vaječina



Vystoupení ZŠ U Kapličky



Zpravodaj Domova Vesna

Studentský parlament soutěže



Vesňácká pouť



Zpravodaj Domova Vesna

Grilování



Vinobraní



Zpravodaj Domova Vesna

Vystoupení křesťanského sdružení Benjamín



Ponyterapie



Zpravodaj Domova Vesna

Plánované akce:

3.10.2025 Volby

7.10., 21.10. 2025 Ponyterapie

16.10.2025 Vystoupení – hra na harmoniku

23.10.2025 – vystoupení žáků ze ZŠ U Studánky

Ještě nás čeká:

Gratulace

Mikulášská

Zpravodaj Domova Vesna

Něco pro bystré hlavy – připravila Bc. Alexandra Schindlerová – sociální pracovnice

ŠVÉDSKÁ KŘÍŽOVKA

„Pepičku, proč dáváš těm slepicím čokoládu?“ „Viš, mami, já bych chtěl ... (tajenka).“

Po- můcka: IS, klíše	Sestra kněžny Libuše		Lovit ryby (obecně)	Iniciály herečky Syslové					„L“			Podoba		
					Ceský herec							Trknutí		
					Značka nitu									
1. díl tajenky												Násep		
														
				Zvířecí výkaly						Trans- formátor				
				Nemo- tora						Horstvo v Asii				
Mužské jméno					Značka pro kus					Mužské jméno				
					„P“					Trápit				
							Noční podniky					Zn. kilo- ampéru		
							Český spisovatel							
Ustálený slovní obrat												Mužské jméno		
						Osobní zájmeno						Chemický prvek		
Silně pršeti					Týkající se orla						Pádová otázka			Cenný papír (zkratka)
					MPZ aut Islandu						Římských 495			„S“
Evrop- ský pohár (zkratka)			2. díl tajenky											
Značka vápníku			Obyvatel světa- dílu							Ovocné bonbony				