



**DOMOV  
PRO SENIORY**  
Frýdek-Místek, p.o.

# DOMOVNÍK

2026  
březen



[www.dsfm.cz](http://www.dsfm.cz)

## PRÁDELNA DOMOVA



### Vážení uživatelé,

na základě informací ze setkání uživatelů s vedením domova Vás chceme informovat, co dělat v případě nenavrácení Vašeho prádla z prádelny Domova.

### Nové oblečení, prádlo

- Pracovnice prádelny značí prádlo, které je přineseno v den nástupu uživatele.
- Každé nové oblečení/prádlo, které si zakoupíte, nebo Vám jej přinese rodina, je nutné nahlásit personálu daného Domova, který toto prádlo označí a poté navrátí zpět uživateli.

### Nenavrácení prádla z prádelny

Pokud se stane, že prádlo, které jste dali na vyprání, se do 5 pracovních dní nenavrátí zpět, prosím, nahláste toto vedoucí příslušného Domova (popř. Sociální pracovníci), a popište co nejpřesněji, jak oblečení vypadalo.

V případě anonymní připomínky na ztrátu prádla, nahlášení o nenavrácení prádla zpět a po větším časovém odstupu, je výrazně obtížnější tuto situaci řešit.

### Vedení domova

## NOVINKY

### v preventivních prohlídkách

Prvního ledna 2026 vstoupila v platnost novela vyhlášky o preventivních prohlídkách, která rozšířila rozsah hrazené péče a klade větší důraz na individuální přístup a prevenci. V preventivní péči posiluje role praktických lékařů.

Preventivní prohlídky u praktického lékaře nadále absolvují dospělí jednou za dva roky, budou ale podrobnější a více přizpůsobeny věku a zdravotnímu stavu. Pro každou věkovou kategorii jsou určeny hrazené screeningové programy.

Rozšiřuje se také spektrum a četnost laboratorních vyšetření, která umožní včas odhalit případná onemocnění srdce, cév, metabolismu či ledvin a tyto vyšetření se budou řešit v rámci vstupních a preventivních prohlídek.



Dále od 1. ledna 2026 už lékaři nemohou vystavit listinný poukaz na zdravotnický prostředek. Poukaz se už vystavuje jen v elektronické podobě. Tento tzv. e-poukaz je velmi podobný eReceptu.

## INFORMACE O STRAVOVÁNÍ

### Vážení uživatelé Domova,

v rámci Vašeho pobytu v Domově pro seniory máte možnost vyjadřovat se ke kvalitě poskytovaných služeb. Jednou z těchto oblastí je také stravování. Uvědomujeme si, že ne vždy jste se stravou či způsobem její přípravy spokojeni, a za tyto situace se Vám upřímně omlouváme.

Vaše připomínky a podněty vnímáme jako důležitou zpětnou vazbu, která nám pomáhá služby dále zlepšovat. Připomínky ke stravování jsou na základě Vašich podnětů pravidelně projednávány jak na schůzkách stravovacího úseku a vedoucích pracovníků, které probíhají jednou měsíčně, tak také na setkáních uživatelů s vedením Domova.

Zároveň bychom Vás chtěli informovat, že stravovací úsek má nového vedoucího kuchyně, který se v současné době seznamuje s chodem kuchyně, skladbou jídelníčku i Vašimi podněty ke stravování. Nové vedení kuchyně spolu s celým týmem pracuje na postupném zlepšování kvality stravy tak, aby co nejvíce odpovídala Vaším chutím a potřebám. Již nyní dochází k dílčím změnám v přípravě jídel, například k omezení solení či úpravám technologických postupů.

Zároveň si uvědomujeme, že každý uživatel má svou individuální představu o výsledné chuti pokrmů. Přesto věnujeme maximální úsilí tomu, abychom při přípravě stravy zohlednili co nejširší spektrum chutí a potřeb a dosáhli co nejvyšší možné spokojenosti co největšího počtu uživatelů, ideálně všech.

Abychom mohli Vaše podněty co nejlépe zohlednit, prosíme Vás o jejich co nejkonkrétnější formulaci – například uvedení, co přesně Vám u daného jídla nevyhovovalo. Jen díky konkrétním připomínkám můžeme cíleně pracovat na nápravě.

Za účelem systematického zjišťování Vaší spokojenosti bude v nadcházejícím období rovněž realizováno dotazníkové šetření zaměřené na oblast stravování.

Děkujeme Vám za Vaši spolupráci, otevřenost a trpělivost v období těchto změn.





## UDÁLO SE V ÚNORU



### V Domově pro seniory

Měsíc únor byl v našem Domově naplněn pestrými aktivitami, radostnými setkáními i milými návraty do minulosti. Každý týden přinesl nové zážitky, které potěšily nejen naše klienty, ale i celý personál.

Velkou oblibu si i tentokrát získaly individuální terapie. Probíhala individuální muzikoterapie, během níž hudba přinášela zklidnění, radost i prostor pro vzpomínky. Nechyběla ani felinoterapie, při které naše klienty navštívily kočky Emíra a Elsa. Jejich přítomnost vnesla do pokojů klid, pocit bezpečí a mnoho laskavých chvil. Individuální canisterapie s pejskem Kryšpínem vykouzila ne jeden úsměv. Čtyřnohý kamarád rozdával radost, pohlázení i chuť ke komunikaci.

Hudebním zpestřením měsíce bylo vystoupení žáků základní umělecké školy, kteří nám zahráli na akordeony. Znamé melodie rozezvučely společenské prostory a mnozí si s chutí zapívali.

Vrcholem února se stal dlouho očekávaný Pyžamový bál. Atmosféra byla od začátku výjimečná. Nechyběla dobrá nálada, smích ani živá hudba. Na klávesy hrál a zpíval pan Sládek, jehož vystoupení roztančilo sál. O další hudební zážitek se postarali muzikanti z folklorního souboru Ondrášek, kteří zahráli na cimbál, housle i kontrabas.

Tradiční tóny vnesly do bálu jedinečnou atmosféru. Připraven byl také fotokoutek, kde se klienti mohli vyfotit na památku, a koláže připomínající, jak vypadala pyžama v dobách minulých. Zavzpomínali jsme s úsměvem i nostalgií.

Únor patřil také oblíbeným stolním hrám, zejména napínavému Bingu, které pravidelně přináší radost z výhry i společně stráveného času. Probíhal rovněž trénink paměti, jenž podporuje mentální svěžest a nabízí prostor pro sdílení zkušeností.

Za krásnými vzpomínkami jsme se vydali také mimo Domov. Klienti navštívili Frýdecký zámek, kde byla instalována výstava domácnosti z 50. let. Expozice mnohé přenesla do časů mládí a otevřela prostor pro vyprávění osobních příběhů.

Domovem se během měsíce linula i vůně čerstvého pečiva. V rámci Klubu pečení se připravovaly křehké mrkvánky a masopustní koblížky, které potěšily všechny mlsné jazýčky.

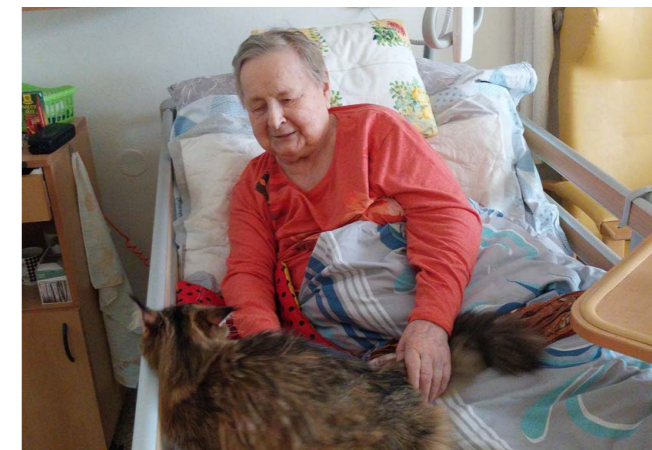
Proběhlo také několik setkání v rámci oblíbeného Klubu, kde se setkávají klienti ze všech pater. Jedno setkání bylo věnováno Švýcarsku. Zazněly zajímavosti o této zemi a nechyběla ani ochutnávka pravé švýcarské čokolády. Další klub proběhl na téma Masopust, kde jsme si připomněli tradiční zvyky

a pochutnali si na koblížkách s kávou či čajem.

Radost přinesla také mobilní knihovna, díky níž si klienti mohli vybrat knihu přímo z pohodlí svého pokoje. Četba tak zůstává dostupná všem, kteří si tímto způsobem rádi zpříjemní svůj den.

Milou návštěvou byly děti ze školní družiny. Společně s klienty tvořily, hrály deskové hry a sdílely malé občerstvení. Mezigenerační setkání přineslo mnoho úsměvů, spontánních rozhovorů a radostné energie.

Únor byl měsícem hudby, tradic, vůní i setkávání. Děkujeme všem, kteří se na jeho programu podíleli, a těšíme se na další společné chvíle, které nám přinesou nadcházející měsíc.





## Co plánujeme v březnu?

Termíny i akce se mohou měnit. Sledujte prosím nástěnky a web.

02	Po	9.30	Domov III		Felinoterapie individuální
03	Po	10.30	Domov IV		Felinoterapie individuální
03	Út	10.00	Domov II		Felinoterapie individuální
04	St	10.00	Domov II		Canisterapie individuální - Kryšpín
05	Čt	13.30	Klubovna suterén		Tematický odpolední klub
06	Pá	9.30	Vstupní hala		Vystoupení dětí ze ZŠ staré město k MDŽ
06	Pá	15.00	Kaple		Biblické setkání
07	So	16.00	Kaple		Římskokatolická mše svatá
10	Út	9.30	Domov II		Muzikoterapie individuální
10	Út	10.30	Domov IV		Muzikoterapie individuální
10	Út	14.00	Domov III		Muzikoterapie individuální
11	St	7.30	Domov IV		Snídaňový raut
12	Čt	13.30	Klubovna suterén		Tematický odpolední klub
13	Pá	9.30	jídlna		Stolní hry se zastupiteli města
13	Pá	15.00	Kaple		Biblické setkání
16	Po	9.30	Domov IV		Felinoterapie skupinová

17	Út	8.00	Vstupní hala		Prodej p. Menšíková
17	Út	10.00	Domov III		Felinoterapie skupinová
18	St	7.30	Domov III		Snídaňový raut
18	St	10.00	Domov III		Canisterapie individuální - Kryšpín
19	Čt	13.30	Klubovna suterén		Tematický odpolední klub
19	Čt	13.30	Domov IV		Družina 7. ZŠ
20	Pá	10.00	Vstupní hala		Vítání jara s harmonikářem p. Pavlíčkem
20	Pá	15.00	Kaple		Biblické setkání
21	So	16.00	Kaple		Římskokatolická mše svatá
23	Po	9.30	Domov II		Felinoterapie skupinová
24	Út	9.30	Domov IV		Felinoterapie skupinová
25	St	7.30	Domov II		Snídaňový raut
25	St	9.30	Domov III		Felinoterapie skupinová
25	St	10.00	Domov IV		Canisterapie individuální - Kryšpín
26	Čt	9.30	Domov II		Felinoterapie skupinová
26	Čt	13.30	Klubovna suterén		Tematický odpolední klub
27	Pá	15.00	Kaple		Biblické setkání
31	Út	9.30	Domov II, III, IV		Pečení beránek s nutričními

# UDÁLO SE V ÚNORU

## V Domově se zvláštním režimem

Únor byl v Domově se zvláštním režimem bohatý na milá setkání, tradice i společné zážitky.

Uživatelé si užili Zabijačkové dopoledne plné vzpomínek, vůní koření a ochutnávek tradičních dobrot. Veselou atmosféru přinesl také Masopust s pestrými maskami, hudbou a tancem, o který se postaral harmonikář pan Piskoř, a masopustní oslavy završil výborný oběd z domovské kuchyně.

Příjemnou zimní náladu navodil Den v galerii s krásnými výtvarnými díly uživatelů a společným povídáním u kávy. Uživatelé si při této příležitosti připomněli tvorbu malíře, kterým byl Josef Lada, a jeho pohádkové zimní krajiny.

Milé vzpomínky přineslo také setkání ke Světovému dni rádia, při kterém se všichni vrátili do časů oblíbených pořadů a společného poslechu. Voňavé Vaflové dopoledne zpříjemnilo povídání o kávě a nabídlo sladké občerstvení pro všechny.

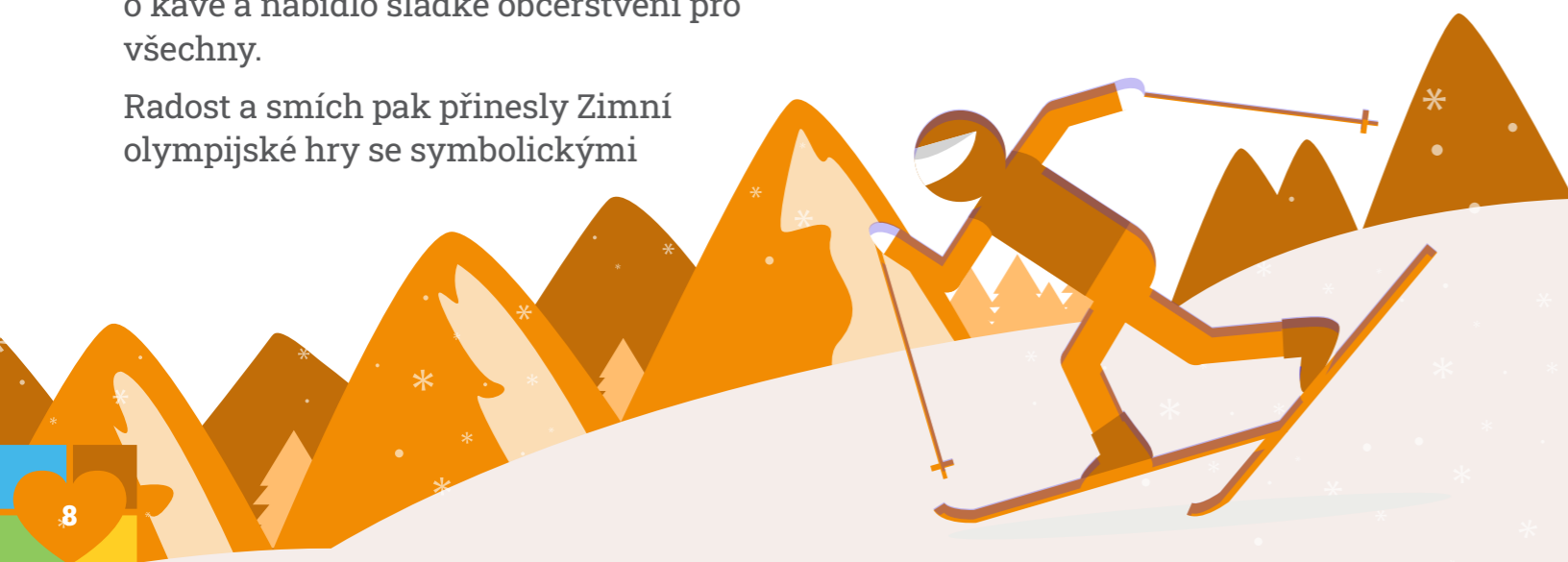
Radost a smích pak přinesly Zimní olympijské hry se symbolickými

sportovními disciplínami, při nichž si účastníci užili spoustu zábavy i společného povzbuzování. Velmi srdečné bylo také mezigenerační setkání s dětmi z mateřské školy, které přinesly srdíčkové dárečky i společné tvoření plné radosti.

Kromě těchto vydařených akcí přinesl únor také řadu běžných aktivizačních činností, oslavy narozenin i setkání s terapeutickými zvířaty a především mnoho společně strávených chvil plných pohody.

Nezapomínalo se ani na uživatele na pokojích, kteří byli do dění zapojováni prostřednictvím povídání, sdílení zážitků nebo ochutnávek připravených dobrot, aby i oni mohli být součástí společenského života domova.

Únor tak přinesl mnoho krásných okamžiků. V březnu se s příchodem jara mohou uživatelé těšit na další příjemné aktivity a také na společnou přípravu Velikonoc.





## MEZINÁRODNÍ DEN ŽEN

### 8. března

Mezinárodní den žen, který většina z nás zná pod zkratkou MDŽ vznikl díky stávce švadlen roku 1908. Právě švadleny z New Yorku stávkovali za zlepšení životních podmínek. Cílem tohoto boje bylo získání volebního práva pro ženy, následoval boj za rovnoprávnost a spravedlnost a samozřejmě mír. V průběhu dějin se oslavy měnily, v živé paměti máme například socialistickou propagandu a nezapomenutelné karafiáty, ručníky, chlebičky apod.. Tento den protestují např. feministky dodnes. V mnoha rodinách v ČR se MDŽ slaví do dnešní doby, přestože od roku 1990 není MDŽ oficiálním svátkem.



## DEN UČITELŮ V ČR

Den učitelů se celosvětově slaví 5. října. V Česku však tento významný den připadá na výročí narození učitele všech národů Jana Amose Komenského (28. 3. 1592). Den učitelů v ČR se tak tradičně slaví 28. března.

### Od kdy slavíme Den učitelů 28. března?

V Česku patří tradičně 28. březen učitelům. Tento významný den oslavuje jejich učitelskou profesi a poslání. Není náhodou, že v tuzemsku připadá Den učitelů právě na 28. března, což je den narození Jana Amose Komenského (28. 3. 1592), který je označován za učitele národů a zároveň za patrona českého školství. Byl to právě Jan Amos Komenský, který jako první definoval pojmy školní rok, školní týden a prázdniny. Apeloval rovněž na to, aby do jedné třídy chodili žáci stejného věku i úrovně znalostí. Jan Amos Komenský upřednostňoval školu hrou a snažil se o to, aby si mohli žáci to, co se ve škole naučili, vyzkoušet přímo i v praxi. Den učitelů byl v tuzemsku vyhlášen poprvé v roce 1955 československou vládou, a to jako morální ocenění pedagogů. Od tohoto roku se Den učitelů 28. března slaví každým rokem. A to nejen v České republice. Den učitelů spadá na 28. březen také v sousedním Slovensku. Připomíná se zde mimo jiné i velmi speciálním dárkem. A to nasvícením Bratislavského hradu, který je poděkováním a věnováním úcty všem pedagogickým, nepedagogickým i odborným zaměstnancům škol, ale také všem domácím učitelům – rodičům. Již od svého počátku v roce 1955 je Den učitelů v tuzemsku spojený s vyznamenáním zasloužilých učitelů. Tato tradice pokračuje i po roce 1989. Od školního roku 1993/1994 se totiž v České republice pravidelně vždy 28. března, tedy na datum narození Jana Amose Komenského, vyhláší výsledky ankety Zlatý Ámos.





## Pranostiky

### Březnové pranostiky

*Březen - za kamna vlezem.*

*Panská láska, ženská chuť a březnové počasí není stálé.*

*V březnu vítr břízy fouká.*

*V březnu vítr, v dubnu déšť - pak jistě úrodný rok jest.*

*Březnové slunce má krátké ruce.*

*Lépe od hada býti uštknut, než v březnu od slunce ohřát.*

*Studený marec, mokrý máj - bude humno jako ráj.*

*Jestli březem kožich stáhl, duben rád by po něm sáhl.*

*Sníh v březnu škodí osení i vinné révě.*

*Březnový sníh zaorati jest, jako když pohnojí.*

*Březnového prachu za dukát lot.*

*V březnu prach co zlato a stříbro, ale sníh bývá pro osení jed.*

*V březnu prach a v dubnu bláto - sedlákovi roste zlato.*

*V březnu prach - jistý hrách.*



## Abeceda žádná věda

# SNĚŽENKA



Je rod jednoděložných rostlin z čeledi amarylkovitě.

### Rozšíření ve světě:

Je známo asi 14-17 druhů, které jsou rozšířeny v Evropě, jihozápadní Asii a v severní Africe, jinde se vyskytují pouze adventivně.

### Rozšíření v Česku:

V ČR roste pouze sněženka podsněžník. Přirozeně se vyskytuje hlavně v listnatých lesích, zvláště luzích. Často je také pěstována a hojně zplaňuje. U některých lokalit lze jen těžko prokázat, zda jsou původní nebo se jedná o adventní výskyt.

### Seznam druhů:

- Galanthus byzantinus Baker – Turecko
- Galanthus elwesii Hook. f. – jihovýchodní Evropa, Turecko
- Galanthus ikariae Baker Řecko
- Galanthus maximus Velen. Bulharsko, Řecko
- Sněženka podsněžník (Galanthus nivalis); Evropa, adventivně i jinde, např. Severní Amerika
- Galanthus plicatus M. Bieb. – jihovýchodní Evropa



## Rozloučili jsme se...

### Domov pro seniory

**Čiháková Olga**

**Rysová Eva**

### Domov se zvláštním režimem

**Jurásek Jaroslav**

## ... mezi nás vítáme.

### Domov pro seniory

**Videcká Ludmila**

**Ramík Pavel**

### Domov se zvláštním režimem

**Zeithamel Milan**

**Janoš Milan**

Přejeme všem novým příchozím, abyste si u nás brzy zvykli a navázali nová přátelství.



## NAROZENINY SLAVÍ

### Domov pro seniory

**Trpáková Jaroslava**

**Vávrová Zdeňka**

**Pětníková Anna**

**Kristalášová Marie**

**Svojáková Daniela**

**Štefková Ludmila**

**Lišková Miroslava**

**Doubravská Vlasta**

**Palík Jaroslav**

**Válková Libuše**

**Kaňoková Marie**

### Domov se zvláštním režimem

**Ambrož Bohumil**

**Janoš Milan**

**Hamhalterová Libuše**



Všem oslavencům ze srdce přejeme pevné zdraví a spoustu radostí.

# Zábavné úkoly pro seniory

## 1 Zkuste uhodnout hádanky

Co má ruce, ale nemůže tleskat?

.....

Co má klíč, ale nemůže otevřít zámek?

.....

Čím více toho je, tím méně vidíme?

.....

Co má slova, ale nemluví?

.....

Co má hrdlo, ale nemá hlavu?

.....

Bez nohou jsem, břicho mám, beze sluchu, ucho mám, nedýchám, ač hrdlo mám.

.....

Jsem rybář a síť roztahuji na suchu, chytám ryby, co létají ve vzduchu.

.....

Pán v červeném klobouce, rozhlíží se po louce, slunci nikdy nesmeká, ale vítr, ale vítr smekne zdaleka.

.....

Na jakou otázku nikdy neodpovíte ano?

.....

Čí jsou všechny věci na světě?

.....

## 2 Vysvětlete fráze

Jde s křížkem po funuse. ....

Co by dup. ....

Má ostré lokty. ....

Dělá cavyky. ....

Je to pro něj španělská vesnice. ....

Čeká na to jak na boží smilování. ....

**ŘEŠENÍ** .....

1 Hodiny; Noty; Tma; Knihy; Láhev; Džbán; Pavouk; Vlci mák; Spis?; Kozy, ta na vše říká méeéé  
2 S křížkem po funuse jde každý, co něco propasl. Co by dup – v mžiku. Člověk s ostrými lokty  
umí vystřihnout, koho potřebuje (nevzbíravým způsobem). Cavyky (i okolky) dělá vyhýbavý  
člověk. Španělská vesnice je pro mne něco, nač nemám odpověď, protože to prostě nevím. Jestli  
na něco čekám jak na boží smilování, tak to opravdu moc potřebuji.