DOMOV
PRO SENIORY
Frýdek-Místek, p.o.

DOMOVNÍK

2025
říjen

www.dsfm.cz

OD SUROVIN AŽ NA STŮL

příběh kuchyně v domově pro seniory

V našem domově má jídlo velký význam – není to jen nutnost, ale také radost, pohoda a důležitá součást péče o zdraví. Celkově připravujeme až 220 jídel denně a o chod kuchyně se stará tým 13 pracovníků, kteří se navzájem zastupují

Naší snahou je, aby byla strava nejen chutná, kvalitní, ale i nutričně vyvážená a zdraví prospěšná. Víme, že kvalitní jídlo a pravidelnost konzumace podporuje dobrou náladu, dodává tělu potřebnou energii a přispívá k plnohodnotnému životu.

Naší snahou je vytvářet komplexní stravovací režim, s pestrou nabídkou jídel, dostatkem nutričně plnohodnotných potravin, ovoce a zeleniny, plné minerálů a látek, které přispívají k dobrému fungování organismu.

V kuchyni připravujeme čtyři druhy diet – diabetickou, racionální, šetřící a diabetickou šetřící. Podáváme také výživu do PEGu. Vše je nastaveno tak, aby si každý mohl vychutnat jídlo odpovídající jeho potřebám.

Denně vaříme dvě hlavní jídla (o víkendech jedno), ale k tomu patří i snídaně, svačiny a večeře. Důraz klademe na pestrost a moderní způsoby přípravy – například vaření v páře, kombinaci vaření a dušení či minimální používání nezdravých tuků a polotovarů.

Suroviny z kterých vaříme nám dodávají pouze vybraní dodavatelé což zaručuje kvalitu a čerstvost.

Práci nám usnadňuje i moderní vybavení, jako jsou konvektomaty, varné kotle, pečící pánve či speciální fritovací vany, díky nimž můžeme připravovat jídlo šetrněji, zdravěji a chutněji. Samozřejmostí je důsledné dodržování hygienických norem a technologických postupů přípravy stravy.

Pořádáme pravidelná setkání, kde můžete i Vy vyjádřit svůj názor na kvalitu stravy a my si rádi vyslechneme i případné náměty jak ještě více zkvalitnit naši nabídku jídel či celkovou kvalitu.

Protože – a na tom se určitě všichni shodneme – všichni rádi jíme. A my chceme, aby jídlo v našem domově chutnalo stejně jako doma.

ZPRÁVY Z DOMOVA...

SRPNOVÉ SETKÁNÍ

VEDENÍ DOMOVA S UŽIVATELI

Přítomni:

Mgr. Veronika Kutáčová, Mgr. Marcela Petrošová, Mgr. Roland Ivančák, Kateřina Pěluchová, DiS., Richard Lhoták, DII, DIII, DIV – vedoucí domova, sociální pracovnice, VČA, uživatelé

Vedení, sociální úsek, zdravotní úsek

- Projekt ohledně nákupu zvedacích zařízení a nákupu van do centrálních koupelen nebyl schválen.
- Proběhla oprava fasády (část jednolůžkových pokojů).
- Byly aktualizovány Domácí řády, které jsou k dispozici ve společenských místnostech jednotlivých Domovů a u personálu daného Domova.
- Připomenutí, že je změna ve vrátkách za stravu v případě nepřítomnosti uživatele v zařízení:
  – V případě „dovolenky“ – nutné odhlášení stravy nahlásit personálu minimálně 2 dny předem do 12 hodin (tzn. pokud chce uživatel odjet na dovolenku v pátek, je nutné stravu odhlásit do středy).
  – V případě náhlé hospitalizace – strava se odhlašuje automaticky následující den po hospitalizaci uživatele.
- Vrátka za stravu je stanovena na částku 132 korun. Při nepřítomnosti uživatele se vrací poměrná část úhrady za stravu, a to za potraviny (za režijní náklady spojené s provozem kuchyně se částka za stravu nevrací).
- Připomenutí změny výplaty důchodu u uživatelů, jejichž důchod je zasílán přímo na účet Domova. Nově je důchod vyplácen vždy k 12. dni v měsíci. Pokud 12. v měsíci vychází na víkend, státní svátek, je vyplácen vždy následující pracovní den.
- V říjnu 2025 proběhnou volby do parlamentu ČR – individuálně je řešeno se sociální pracovnicí na patře.
- Chystá se očkování proti Covidu a proti chřipce.

ZPRÁVY Z DOMOVA...

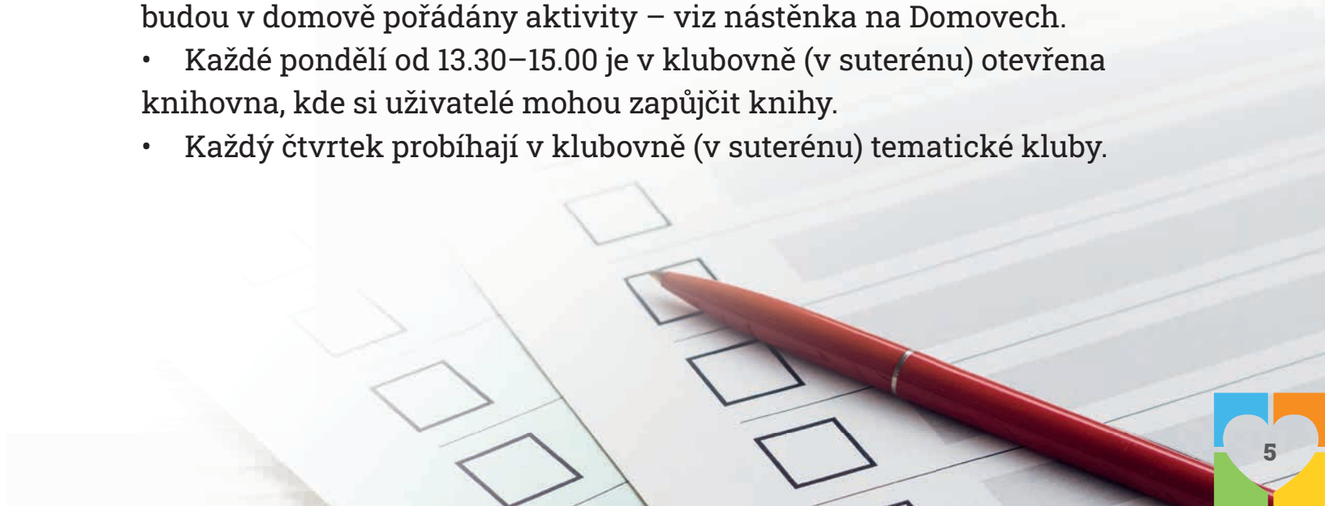
Stravovací úsek

- Pochvala uživatele na stravu.
- Připomínky na kuchyň:
  Dotaz na gramáž masa/potravin:
  – **Maso v syrovém stavu**: 100g
  – **Šunka**: na snídani 50 g, na večeři 100 g
  – **Přílohy**: Brambory 250 g, rýže 70 g
  – **Pečivo**: 100 g
- Servírování malého množství zeleniny
- Přesolená jídla, málo pestrá strava, hodně salámů.
- Uživatelé také pros o psaní čaje do jídelního lístku – bude vyhověno.
- Vznesena připomínka na bylinkový čaj – kuchyně chtěla vyzkoušet novou variantu čajů, uživatelům bylinkové čaje nechutnají. Dojde tedy k návratu ke klasickým formám, bylinkový čaj bude na požádání.
- Opakování vánočky a štrúdlu v neděli – dle nutriční terapeutky je to z důvodu, že jiné dia pečivo sladké nelze o víkendu zajistit.
- Dotaz na dodavatele chlebů – Vedoucí kuchyně uvedl, že aktuálně spolupracujeme se 3 dodavateli pečiva.
- Vedoucí kuchyně a nutriční terapeutka zodpověděly všechny dotazy uživatelů.

Volnočasové aktivity

V říjnu nás čeká:

- 9.10. – Vinobraní
- 14.10. – přednáška o koření
- 29.9.–5.10.2025 proběhne Týden sociálních služeb. V rámci tento akce budou v domově pořádány aktivity – viz nástěnka na Domovech.
- Každé pondělí od 13.30–15.00 je v klubovně (v suterénu) otevřena knihovna, kde si uživatelé mohou zapůjčit knihy.
- Každý čtvrtek probíhají v klubovně (v suterénu) tematické kluby.



UDÁLO SE V ZÁŘÍ

V Domově pro seniory

V září přivítalo naše uživatele „babí léto“ a počasí stále ještě vybízelo ke kratším procházkám s rodinou či personálem Domova. Každý týden byla kromě toho naplánována pracovnicemi VČA buď vycházka na konkrétní akci či výlet někam dál s některými uživateli.

Uskutečnila se tak návštěva farmářských trhů na náměstí v Místku, návštěva Městské knihovny, jeli jsme se podívat na frýdecké náměstí a do areálu Frýdeckého zámku a díky služebnímu autu se podívali např. na Hukvaldy či Ostravici.

Během měsíce se na jednotlivých Domovech uskutečňovaly skupinové či individuální aktivity většinou věnované končícímu létu, a tak jsme opět tvořili, cvičili, trénovali paměť, zpívali, pekli a smažili atd.

Každý čtvrtek odpoledne se v klubovně suterénu nově konal reminiscenční klub, kde si klienti mohli zavzpomínat tematicky na různé věci z jejich dřívějšího života. Hráli jsme také deskové hry, uživatelé si osvěžili stará pravidla her a něco nového se i naučili.

Jako každý měsíc se uživatelé mohli potkat se svými zvířecími kamarády. Na Domovech se postupně prostřídaly oblíbené skupinové či individuální zooterapie (canisterapie, ponyterapie či pouze individuální felinoterapie, caviaterapie či terapie s králíčkem).

Také nechyběly tradiční muzikoterapie manželů Gavlasových, kteří léčivými tóny svých etnických nástrojů uklidňují nervovou soustavu našich klientů. Koncem měsíce potěšil naše uživatele svým vystoupením ženský pěvecký soubor „Radost“.

Poslední zářijový týden byl již ve znamení „týdne sociálních služeb“, který se konal na přelomu září a října. Uživatelé jej na Domovech společně zahájili tak, že si upekli svůj „retro“ koláč (buchtu) a odpoledne si na něm ve společenských místnostech pochutnali. Na 2. den byla ve vstupní hale zahájena „Výstava časů minulých“. Vhodně umístěné reminiscenční koutky se starými věcmi z různých časů i oblastí života lákaly naše klienty k individuálním prohlídkám a samozřejmě inspirovaly ke společnému zavzpomínání.

UDÁLO SE V ZÁŘÍ

V Domově se zvláštním režimem

První podzimní měsíc v Domově se zvláštním režimem se nesl ve znamení loučení s létem a vítání barevného podzimu. Uživatelé se s teplými dny rozloučili vesele – nejen vzpomínkami na proběhlé léto a dávné dovolené, ale také ochutnávkou známých i méně známých letních drinků. Taktéž tematické zářijové dopoledne věnované školním létům přineslo hodně úsměvů a nejedno překvapení, zejména při porovnávání toho, co si do školy nosili uživatelé, a co dnešní školáci.

Jedno z krásných zářijových odpolední patřilo společnému vaření v zahradním altánu. Uživatelé si připravili výtečný buřtguláš. Smích, povídání a vůně guláše se nesly vzduchem a celé setkání probíhalo ve velkém veselí. Nejvíce si všichni užili závěr tohoto odpoledne, kdy byl buřtguláš hotový a s chutí si na něm pochutnali. A když počasí přálo, vyráželi uživatelé společně s pracovnicemi na procházky do parku, kde pozorovali první podzimní proměny přírody.

Ani tvoření nebylo opomenuto – uživatelé se podzimně ladili při obtiskovací technice a také při aranžování pestrých květin do váz, kvetoucích v září na zahradách.

Společně si rovněž připomněli čas mládí u retro předmětů a radost jim přinesla i zvířecí či hudební terapie. Velkou zábavu nabídlo i oblíbené kávové dopoledne s tematickým Bingem, které prověřilo postřeh a pozornost.

Zářijový program obohatily také narozeninové oslavy a společné „dýňové kuchtění“. Atmosféra v Domově se zvláštním režimem byla v září hodně radostná a ukázala, že přelom léta a podzimu si všichni opravdu užili.

Uživatelé se už mohou těšit na říjen, který nabídne další krásné chvíle plné oslav, podzimních aktivit a radostných setkávání.

Co plánujeme v říjnu?

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

1	St	10.00	Vstupní hala		Posezení k Mezinárodnímu dni seniorů + vystoupení ZUŠ
2	Čt	9.30	Domov III		Individuální canisterapie – Kryšpín
2	Čt	10.00	Domov IV		Ponyterapie skupinová
3	Pá	9.30	Vstupní hala		Sportovní klání
4	So	16.00	Kaple		Římskokatolická mše svatá
6	Po	10.00	Domov III		Ponyterapie skupinová
6	Po	9.30	Domov II		Felinoterapie individuální
6	Po	10.30	Domov III		Felinoterapie individuální
7	Út	10.00	Domov IV		Felinoterapie individuální
8	St	7.30	Domov IV		Snídaňový raut
8	St	10.00	Domov IV		Canisterapie individuální – Kryšpín
9	Čt	15.00	Jídelna		Vinobraní
10	Pá	10.00	Domov II		Ponyterapie skupinová
13	Po	10.00	Domov II		Ponyterapie individuální
13	Po	10.00	Domov IV		Felinoterapie individuální
14	Út	10.00	Jídelna		Přednáška – Vůně koření p. Pořízka
14	Út	9.30	Domov III		Felinoterapie individuální

14	Út	10.30	Domov II		Felinoterapie individuální
15	St	7.30	Domov III		Snídaňový raut
16	Čt	10.00	Domov III		Skupinová canisterapie – p. Traganová
17	Pá	10.00	Domov III		Ponyterapie individuální
18	So	16.00	Kaple		Římskokatolická mše svatá
20	Po	10.00	Domov III		Skupinová canisterapie - p. Traganová
20	Po	10.00	Domov IV		Ponyterapie individuální
22	St	7.30	Domov II		Snídaňový raut
22	St	10.00	Domov IV		Skupinová canisterapie - p. Traganová
23	Čt	8.00	Vstupní hala		Prodej p. Menšíková
27	Po	10.00	Domov II		Individuální canisterapie – p. Traganová
29	St	10.00	Domov III		Skupinová canisterapie – p. Traganová
29	St	10.00	Domov II		Individuální canisterapie – Kryšpín
31	Pá	10.00	Domov IV		Individuální canisterapie – p. Traganová

POSTŘEHY PANÍ MARIE

Písničky Karla Gotta

Dne 25. 8. 2025 jsme měli vzpomínku na Karla Gotta. Bylo to dole ve vstupní hale, přišlo nás dost. Pán hrál hezké písničky, až dojemné. Bylo to i s různými hádankami, ptal se, např. Kde se K. Gott narodil. Za správné odpovědi jsme dostávali malou sladkost.

Melounová párty

13. 8. 2025 jsme měli letní melounovou párty. Bylo to i veselé. Byl tam diskžokej. Který nám pouštěl písničky na přání. Dostali jsme k pití melounový drink a také meloun. Mohli jsme se zazpívat, povykládat si se známými mezi patry. Bylo nás tam dost. Myslím, že lidé byli spokojení.

Paní Marie, Domov II

105LETÉ VÝROČÍ STÁTNÍ VLAJKY ČR

Česká státní vlajka, jeden z nejvýraznějších symbolů národní identity, slaví 105 let od svého oficiálního přijetí. Bílo-červená s modrým klínem, právě v takové podobě byla před 105 lety schválená tehdejším parlamentem československá vlajka, již potom přejala i samostatná Česká republika. Bylo to 30. března roku 1920.

Víte, proč byl do naší vlajky přidán modrý klín?

Původní podoba vlajky byla až příliš podobná polské a rakouské, což vedlo schvalovací komisi k rozhodnutí přidat třetí barvu. Tou se stala modrá, která nejen reprezentuje Moravu, ale je také typická pro slovanské státy.

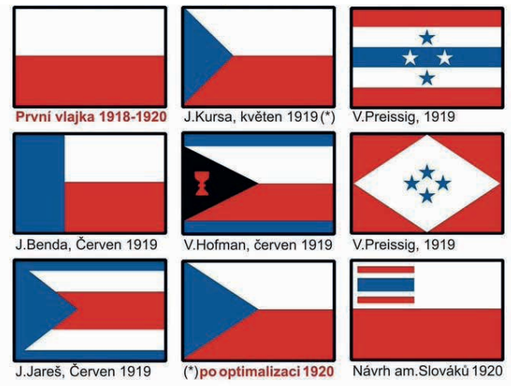
A proč právě klín?

Tato heraldická figura patří k nejstarším v české heraldice a měla symbolizovat trojvrší ze slovenského znaku.

Ačkoliv se Československo zrodilo 28. října 1918, až do března 1920 nemělo vlastní státní symboly. A zatímco znak nebo prezidentská standarta se za posledních sto let proměňovaly, vlajka vydržela s výjimkou válečných let až do současnosti. První a neoficiální československá vlajka, která vznikla ve Washingtonu v souvislosti s ustanovením exilové československé vlády, sestávala z horního bílého a spodního červeného pruhu. Stejný motiv se spontánně objevil 28. října 1918 také v Praze při vyhlašování samostatnosti.

Bílá a červená barva na vlajce podle autora Brožka vycházely z vlajky českých zemí v 19. století a odvozovaly se z erbu českého království, tedy stříbrného lva na červeném poli. Jenže tento motiv se podobal vlajce polské i rakouské, a to činilo problémy hlavně při označování státního majetku a svrchovanosti na hranicích barevnými pruhy. Bylo proto potřeba časem přijmout novou vlajku.

Jaké byly návrhy na státní vlajku?



VZNIK SAMOSTATNÉHO ČESKOSLOVENSKA

Tomáš Garrigue Masaryk 175 let

První Československá republika (1918–1938) je v dějinách Čechů a Slováků považována za „zlatou éru“. Toto označení vychází z hlubokých společenských, politických a hospodářských proměn, které z nového státu učinily demokratickou a hospodářsky stabilní zemi. Ústřední postavou byl Tomáš Garrigue Masaryk, první československý prezident a symbol této éry.

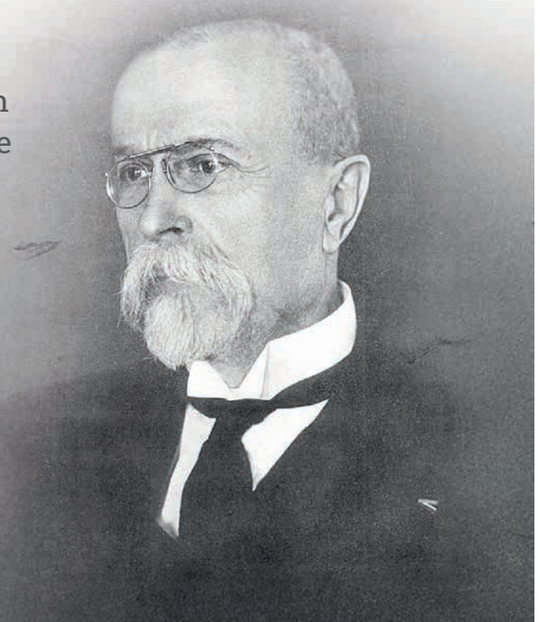
Život a osobnost T. G. Masaryka

Tomáš Garrigue Masaryk se narodil 7. března 1850 v Hodoníně do skromných poměrů. Přesto získal vynikající vzdělání. Studoval na gymnáziu v Brně a poté na univerzitě ve Vídni, kde se zabýval filozofií a sociologií. Po seznámení s Američankou Charlottou Garrigue si osvojil idealistické a demokratické principy, které se staly základem jeho politického myšlení.

Jako profesor na pražské univerzitě vystupoval proti rigidním poměrům v rakousko-uherské monarchii. V Říšské radě reprezentoval tzv. realistický směr české politiky. Byl nejen myslitelem, ale také praktickým politikem, který před první světovou válkou a zejména během ní usiloval o samostatný stát Čechů a Slováků. Po vypuknutí války roku 1914 odešel do exilu, kde vedl zahraniční odboj.

Spolupráce s Benešem a Štefánikem

K Masarykovi se přidali Edvard Beneš a Milan Rastislav Štefánik, později označovaní za „otce zakladatele“ Československa. Beneš se jako schopný diplomat soustředil na vyjednávání s dohodovými mocnostmi a řešení nedůvěry některých zemí k nově vznikajícímu státu. Milan Rastislav Štefánik, slovenský astronom a generál francouzské armády, byl klíčovým spojovníkem



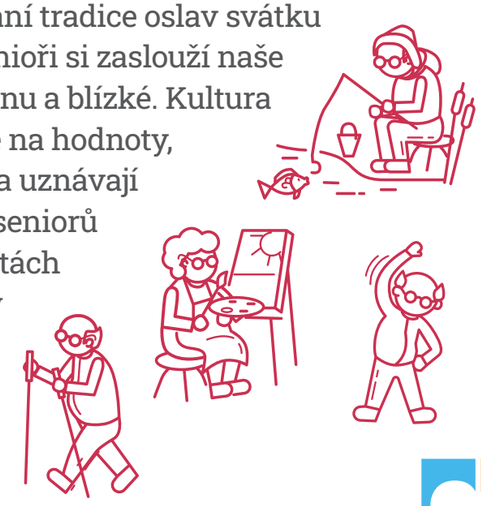
s Francií a velkým organizátorem československých legií v zahraničí.

Jedním z nejdůležitějších dokumentů, které tito tři předložili světu, byla Washingtonská deklarace z 18. října 1918. Nastínila nárok Čechů a Slováků na nezávislost na habsburské monarchii a přitáhla pozornost Spojených států i evropských mocností k československé otázce.

Rozhodující den nastal 28. října 1918, kdy v Praze zástupci Národního výboru československého vyhlásili samostatný stát. O dva dny později se k nové republice připojila i Slovenská národní rada v Martině. Tím vznikl mnohonárodnostní stát, který se skládal z Čech, Moravy, Slezska, Slovenska a později i Podkarpatské Rusi. T. G. Masaryk byl 14. listopadu 1918 jmenován prozatímním prezidentem a při svém návratu z exilu byl vítán s obrovským nadšením. Země potřebovala novou ústavu, hranice a funkční vládu. První československou vládu vedl Karel Kramář, zatímco Alois Rašín, další osobnost, zaujal post ministra financí a připravil zásadní hospodářské reformy.

MEZINÁRODNÍ DEN SENIORŮ

Na první den v měsíci říjnu připadá každoročně Mezinárodní den seniorů. Tento den byl zřízen Organizací spojených národů (OSN) v roce 1991 s cílem zvýšit povědomí o problémech a výzvách stárnutí populace. Rovněž má tento den za úkol zvýraznit přínos starších osob k různým sektorům společnosti. Zastavte se na chvilku, vzpomeňte na svoje blízké a v tento den udělejte radost rodičům, babičkám a dědečkům. Zajděte spolu třeba na kávu nebo do divadla, udělejte si spolu výjimečný den, na který budete všichni rádi vzpomínat. Buďte součástí budování tradice oslav svátku seniorů a podpořte dobrou myšlenku, vždyť senioři si zaslouží naše poděkování za své celoživotní zásluhy pro rodinu a blízké. Kultura respektu a uznání je koncept, který se vztahuje na hodnoty, názory a činy, které vyjadřují úctu k seniorům a uznávají jejich přínos pro společnost. Mezinárodní den seniorů je významným dnem, který je na těchto hodnotách založen, a proto je důležitý pro podporu kultury respektu a uznání mezi všemi generacemi.



Pranostiky

Říjnové pranostiky

Spadne-li v říjnu listí, bude mokrá zima.

Mlhy v říjnu - sněhy v zimě.

Co v říjnu zimy přibude, v lednu jí opět ubude.

V říjnu mráz a větry - leden, únor teplý.

Vějou-li v říjnu severní větry, nezdaří se obilí.

Sněží-li brzy v říjnu, bude mokrá zima.

Čím dříve listí opadne, tím úrodnější příští rok.

Když dlouho listí nespadne, tuhá zima se přikrade.

V říjnu hodně žaludů a bukvic oznamuje zimy víc.

Říjen a březen rovné jsou ve všem.

Září víno vaří, říjen víno pijem.

Po teplém září zle se říjen tváří.

Čím déle vlaštovky u nás v říjnu prodlévají, tím déle pěkné a jasné dny potrvají.

Když křížový pavouk se v říjnu ukrývá a nevylézá, není daleko do sněhu.

Je-li říjen velmi zelený, bude zato leden hodně studený.

Abeceda žádná věda

NARCIS

Latinský název: Narcissus

Je rod jednoděložných rostlin z čeledi amarylkovité (Amarylidaceae). Svůj název získal narcis z řeckého jména Narkissos.

Rozšíření ve světě

Je známo 27–60 druhů (záleží na pojetí), které jsou rozšířeny v jižní Evropě, v Asii a v severní Africe, jinde se vyskytují pouze adventivně.

Rozšíření v Česku

V ČR není původní žádný druh z rodu narcis (Narcissus). Narcis žlutý (Narcissus pseudonarcissus) a narcis bílý (Narcissus poëticus) jsou hojně pěstované jarní rostliny, které často zplaňují i do volné přírody. Vzácněji se pěstuje narcis taceta (Narcissus tazetta), který má na rozdíl od předchozích druhů květy v květenství. Jako okrasné rostliny se pěstuje množství kultivarů, které jsou odvozeny od výše zmíněných druhů a jejich kříženců, kromě nich se taky ještě jedná o druhy jako Narcissus bicolor, Narcissus moschatus, Narcissus odoratus, Narcissus jonquilla a asi i dalších.

Rozloučili jsme se...

Domov pro seniory

Zukalová Vlasta

Dittrich Jan

Šebenová Jindřiška

Domov se zvláštním režimem

Jančíková Ludmila

Roubalová Jitřenka

... mezi nás vítáme.

Domov pro seniory

Mistat Jaroslav

Šedová Valerie

Juřenová Kristina

Domov se zvláštním režimem

Kmošťáková Helena

Hudcová Ludmila

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

NAROZENINY SLAVÍ

Domov pro seniory

Feikeová Albína

Teperová Vlasta

Ing. Hlubek Jiří

Klimšová Anna

Konečná Marie

Mališ Jan

Svorová Věra

Skotnicová Drahomíra

Diblíková Alžběta

Šrámek Jindřich

Pustková Eva

Domov se zvláštním režimem

Dudková Eva

Horváthová Zuzana

Hudcová Ludmila

Všem oslavencům ze srdce přejeme pevné zdraví a spoustu radostí.

Zábavné úkoly pro seniory

1 Zakroužkuj všechna lichá čísla

2 69 74 51 8 85

44 67 3 18 31 66

91 63 87 34 17 75

40 10 33 27 12 72

29 99 22 36 11 45

100 9 81 16 57 13

2 Vymyslete plemeno psa na dané písmeno

B .....

D .....

K .....

M .....

P .....

ŘEŠENÍ

1 69, 51, 85, 67, 3, 31, 91, 63, 87, 17, 75, 33, 27, 29, 99, 11, 45, 81, 57, 13.

2 Buldoček, dalmatin, kokršpaněl, maltézský psík, pudl.