



*Domov pro seniory a Domov se zvláštním režimem
Moravská Třebová*

JITŘENKA

Březen 2026

V MĚSÍCI BŘEZEN SLAVÍ

NAROZENINY

- ❖ 1. 3. – Bartošová Ludmila
- ❖ 2. 3. – Králová Marta
- ❖ 3. 3. – Dosedělová Věra (DZR)
- ❖ 4. 3. – Nečasová Ludmila
- ❖ 10. 3. – Dosedělová Helena
- ❖ 12. 3. – Tomková Julie (DZR)
- ❖ 19. 3. – Gerišová Marie



SVÁTKY

- ❖ 2. 3. – ANEŽKA - Dvořáčková, Hochmanová
- ❖ 6. 3. – MIROSLAV - Elfmark, Kroupa, Sekanina
- ❖ 9. 3. – FRANTIŠKA - Tutschová (DZR)
- ❖ 11. 3. – ANDĚLA - Parutschková
- ❖ 19. 3. – JOSEF - Havlík, Pařízek



PŘEJEME MNOHO KRÁSNÝCH OKAMŽIKŮ A PEVNÉ ZDRAVÍ

V MĚSÍCI ÚNOR ZEMŘELI

- ❖ PEČINKOVÁ Marie
- ❖ PODLOUČKÁ Antonie
- ❖ ZATLOUKALOVÁ Alžběta



DO DOMOVA PRO SENIORY A DOMOVA SE ZVLÁŠTNÍM REŽIMEM NASTOUPILI

❖ ČERVINKOVÁ Jindřiška	z	Kovalovic
❖ FRIŠ Pavel	z	Hraniček
❖ HAVLÍČKOVÁ Jarmila	z	Jevička
❖ HORNÍČKOVÁ Vladimíra	z	Moravské Třebové
❖ KNOTKOVÁ Marta	z	Radiměře
❖ NĚMEČKOVÁ Marie	z	Moravské Třebové
❖ VÁCLAVKOVÁ Marie	ze	Sušic
❖ PAICHOVÁ Anna (DZR)	z	Bělé u Jevička
❖ ŠIMKOVÁ Jana (DZR)	z	Visky u Jevička

DO DOMOVA PRO SENIORY A DOMOVA SE ZVLÁŠTNÍM REŽIMEM VYSTOUPILI

- ❖ HORNÍČKOVÁ Vladimíra
- ❖ VODIČKOVÁ Helena



Mezinárodní den žen – 8. března

Milé dámy,

u příležitosti **Mezinárodního dne žen**, který si každoročně připomínáme 8. března, Vám chceme věnovat tato srdečná slova plná úcty, poděkování a obdivu.

Tento svátek vznikl na počátku 20. století jako připomínka odvahy a vytrvalosti žen, které bojovaly za svá práva a důstojné postavení ve společnosti. Dnes je však především krásnou příležitostí zastavit se a říci Vám, jak moc si Vás vážíme – za Vaši životní moudrost, zkušenosti, laskavost i sílu, se kterou jste překonávaly radosti i starosti života.

Každá z Vás napsala svůj jedinečný příběh. Mnohé z Vás prožily dobu plnou změn, výzev i historických okamžiků. Vaše vzpomínky jsou pokladem a Vaše přítomnost obohacením pro všechny kolem.

Přejeme Vám pevné zdraví, radost z každého nového dne, úsměv na tváři a pocit, že jste stále obklopeny úctou a láskou. Ať Vás těší drobné každodenní radosti – milé slovo, sluneční paprsek za oknem, oblíbená hudba či setkání s blízkými.

Děkujeme Vám za vše, co jste vykonaly, vybudovaly a předaly dalším generacím. Jste inspirací svou vytrvalostí i lidskostí.

S přáním krásného svátečního dne

Tým domova pro seniory a domova se zvláštním režimem



BŘEZEN

Březen – měsíc naděje, vzpomínek a nových začátků

Březen je měsícem proměny. Zima pomalu ztrácí svou vládu, dny se prodlužují a svět kolem nás se začíná nadechovat k novému životu. Možná si i Vy při pohledu z okna všimáte, že světlo má jinou barvu než v lednu či únoru. Slunce už nehřeje jen symbolicky – jeho paprsky mají sílu, která probouzí nejen přírodu, ale i lidskou náladu.

Naši předkové říkali: „*Březen – za kamna vlezem.*“ A skutečně, počasí bývá vrtkavé. Jeden den nás potěší jarní slunce, druhý den nás překvapí studený vítr nebo poslední sněhová přeháňka. Právě tato proměnlivost však k březnu patří. Je to měsíc přechodu – mezi zimou a jarem, mezi klidem a novým pohybem.

Název měsíce je pravděpodobně odvozen od břízy, která právě v tomto období začíná rašit. Jemná zelená barva prvních lístků patří k nejkrásnějším odstínům jara. Na zahradách vykvétají sněženky, bledule a krokusy. Ze stromů se ozývá zpěv ptáků, kteří se vracejí z teplých krajín. Vzduch voní jinak – svěže a nadějně.

Tradice a zvyky měsíce března

Březen byl odedávna spojen s hospodářskými pracemi. Na polích začínaly první přípravy na setí, v zahradách se prořezávaly stromy a uklízely záhony. Pro mnohé z Vás jsou tyto práce jistě spojené s konkrétními vzpomínkami – na dětství na venkově, na pomoc rodičům, na první jarní dny plné práce, ale i radosti.

V moderní době se březen stal také měsícem knihy. Už od roku 1955 byl v Československu vyhlášen jako „Měsíc knihy“, aby podporoval čtenářství. Knihy nás provázejí celým životem – učí nás, těší, dávají nám možnost cestovat v čase i prostoru. Možná právě březen je vhodnou příležitostí otevřít si znovu oblíbený román nebo básnickou sbírku.

Co nás čeká v březnu 2026?

- **První jarní den – 20. března 2026**

Dne 20. března 2026 nastane jarní rovnodennost. Den a noc budou stejně dlouhé a astronomicky začne jaro. Od tohoto dne budou světlé hodiny převažovat nad tmou. Je to symbolický okamžik – světlo vítězí nad zimní tmou.

- **Velikonoce – 29. března 2026**

V roce 2026 připadnou Velikonoce na konec března.

Velikonoční neděle bude 29. března. Pro křesťany jde o nejvýznamnější svátek roku, připomínající zmrtvýchvstání Ježíše Krista. Pro mnohé z nás jsou však Velikonoce spojeny i s lidovými tradicemi – barvením vajíček, pečením beránka, mazancem či pletením pomlázky.

Kolik z Vás si ještě pamatuje, jak se vajíčka barvila v cibulových slupkách nebo zdobila voskem? Jak voněl čerstvě upečený mazanec a jak se děti těšily na koledu? Tyto vzpomínky jsou cenným dědictvím, které stojí za to vyprávět dalším generacím.

Významné historické události v měsíci březnu

- **Narození Tomáše Garrigua Masaryka – 7. března 1850**

Dne 7. března 1850 se narodil Tomáš Garrigue Masaryk, první prezident samostatného Československa. Byl symbolem vzdělanosti, morální pevnosti a víry v demokracii. Jeho heslo „Pravda vítězí“ známe dodnes. Mnozí z Vás jste vyrůstali v době, kdy jeho jméno bylo vyslovováno s velkou úctou.

- **Narození Jana Amose Komenského – 28. března 1592**

Dne 28. března 1592 se narodil Jan Amos Komenský, učitel národů. Jeho myšlenky o vzdělávání byly na svou dobu převratné. Prosazoval, aby se učily všechny děti – chlapci i dívky – a aby škola byla místem radosti, nikoli strachu. Dodnes je považován za jednu z největších osobností českých dějin.

- **Okupace českých zemí – 15. března 1939**

15. března 1939 začala okupace českých zemí nacistickým Německem. Tento den patří k nejsmutnějším okamžikům naší historie. Mnozí z Vás jste tuto dobu zažili osobně nebo z vyprávění svých rodičů. Připomíná nám, jak cenné jsou svoboda a mír.

- **První člověk ve vesmíru**

Dne 27. března 1968 tragicky zahynul Jurij Gagarin, první člověk, který se podíval do vesmíru. Jeho historický let v roce 1961 byl symbolem odvahy a technického pokroku lidstva. Mnozí si jistě pamatují, jak tuto zprávu slyšeli v rádiu či viděli v televizi.

Březen v našich osobních vzpomínkách

Každý měsíc v sobě nese nejen velké dějiny, ale i malé osobní příběhy. Možná právě v březnu jste slavili svatbu, narodilo se Vám dítě nebo jste nastoupili do prvního zaměstnání. Možná si vybavíte jarní brigády, školní výlety či první vycházky bez zimního kabátu.

Březen býval také měsícem půstu před Velikonocemi. V mnoha rodinách se držely tradice střídmosti a rozjímání. Lidé více přemýšleli o svém životě, o vztazích a hodnotách. I dnes může být březen časem klidného zastavení.

Poselství měsíce března

Březen nám každoročně připomíná, že po každé zimě přichází jaro. Že po období chladu a temna přichází světlo a nový život. Je symbolem naděje.

V domově pro seniory může být březen obdobím společných setkání, vyprávění a sdílení vzpomínek. Můžeme si společně číst, zpívat jarní písničky, připomenout si tradice nebo jen posedět u okna a pozorovat, jak se příroda mění.

Ať je tedy březen 2026 měsícem radosti z maličkostí – z paprsku slunce na tváři, z rozkvetlé větvičky ve váze, z milého slova či úsměvu. Ať nám přinese klid do srdce, zdraví a pocit, že každý nový den má svůj smysl.

Protože stejně jako příroda i člověk může znovu a znovu nacházet světlo – bez ohledu na roční období svého života.

LIDOVÉ PRANOSTIKY

O počasí

- Březen – za kamna vlezem.
- Březen – za kamna vlezem, duben – ještě tam budem.
- Březen bez vody – duben bez trávy.
- Suchý březen, mokrý máj – bude humno jako ráj.
- Mnoho dešťů v březnu přináší hubené léto.
- Bouřky v březnu věští dobré léto.
- Teplý březen – studený duben.
- Studený březen – úrodný rok.
- Kolik mlh v březnu, tolik mrazů v máji.

O úrodě a práci na poli

- Jaký březen, takový červen.
- Březnové slunce má krátké ruce.
- V březnu vítr, v dubnu déšť – pak jistě úrodný jest.
- Když v březnu hřmí, sněhu ještě napadne.
- Vlhký březen – dobré víno.

O jaru a přírodě

- Když v březnu tráva raší, mráz ji ještě poráží.
- Březnový sníh zaorávej do polí.
- Na svatého Řehoře (12. března) čáp letí přes moře.
- Na svatého Josefa (19. března) jaro přichází do lesa.

Březnové pranostiky krásně ukazují, jak pozorně naši předkové sledovali přírodu. Každá změna počasí pro ně měla význam – věděli, že právě v březnu se rozhoduje o tom, jaký bude celý rok.

Zdroj: internet

JAK PEČOVAT O IMUNITU V JARNÍCH MĚSÍCÍCH

Jaro je krásné období plné světla a nového života. Zároveň je to však čas, kdy je náš organismus po zimě oslabený. Změny počasí, kolísání teplot i jarní únava mohou imunitu zatížit. Dobrou zprávou je, že i drobnými každodenními návyky můžeme své zdraví podpořit.

Přinášíme několik jednoduchých a bezpečných doporučení.

1. Dostatek čerstvého vzduchu a pohybu

Každodenní pobyt venku, pokud to počasí dovolí, prospívá tělu i mysli. Stačí krátká procházka kolem budovy, posezení na zahradě nebo cvičení u otevřeného okna.

Lehký pohyb:

- zlepšuje krevní oběh,
- podporuje činnost plic,
- posiluje obranyschopnost.

I jemné protahování na židli nebo jednoduché cviky pod vedením personálu mají velký význam.

2. Vyvážená a pestrá strava

Po zimě tělo ocení čerstvé potraviny bohaté na vitaminy. Důležité jsou zejména:

- **Vitamin C** (citrusy, paprika, kysané zelí)
- **Vitamin D** (pobyt na slunci, ryby, vejce)
- **Zinek** (ořechy, semínka, luštěniny)

Nezapomínejte na dostatek bílkovin – pomáhají při obnově buněk a celkové regeneraci.

Pokud užíváte doplňky stravy, vždy je vhodné poradit se s lékařem.

3. Pitný režim

I když nemáme pocit žízně, tělo potřebuje pravidelný přísun tekutin. Vhodná je voda, bylinkové čaje nebo slabý černý čaj.

Dobře hydratovaný organismus:

- lépe odvádí škodliviny,
- podporuje správnou funkci sliznic,
- pomáhá předcházet infekcím.

4. Kvalitní spánek a odpočinek

Imunita se posiluje během spánku. Dopřejte si pravidelný režim – chodit spát i vstávat přibližně ve stejnou dobu.

Krátký odpolední odpočinek může být prospěšný, ale neměl by nahrazovat noční spánek.

5. Péče o psychickou pohodu

Dobrá nálada a klid mají na imunitu větší vliv, než si často uvědomujeme.

Pomoci může:

- čtení oblíbené knihy,
- poslech hudby,
- společné hry a povídání,
- tvořivé činnosti (malování, ruční práce).

Smích je někdy tím nejlepším lékem.

6. Otuzování s rozumem

Není třeba studených sprch, ale postupné větrání pokoje a přiměřené oblékání pomáhá tělu lépe reagovat na změny teplot. Důležité je vyhnout se prochladnutí – jaro bývá zrádné.

7. Hygiena a prevence

Pravidelné mytí rukou, používání kapesníků a vyhýbání se kontaktu s nemocnými pomáhá omezit šíření infekcí.

Důležitá je také kontrola očkování (například proti chřipce či pneumokokům) – vždy po konzultaci s lékařem.

Malé jarní povzbuzení

Imunita není jen otázkou léků, ale celkového životního stylu. Každý sluneční paprsek, každý úsměv a každé milé slovo mají svou hodnotu.

Jaro nám připomíná, že i po dlouhé zimě přichází období růstu a nové síly. Pečujme o sebe laskavě, trpělivě a s radostí z maličkostí.

Zdroj: internet

Cvičení pro bystrou mysl

Mozek je jako sval – čím více ho používáme, tím lépe nám slouží. Pravidelné procvičování paměti pomáhá udržet pozornost, slovní zásobu i schopnost soustředění. Připravili jsme pro Vás několik jednoduchých a zábavných cvičení, která můžete vyzkoušet sami nebo společně s ostatními.

1. Zapamatujte si seznam

Přečtěte si následující slova. Máte na to jednu minutu. Poté text zakryjte a zkuste si zapsat nebo říct co nejvíce slov, která si pamatujete.

Seznam slov:

strom – kniha – jablko – hodiny – kočka – řeka – klíč – okno – chléb – růže – kabát – dopis

Kolik slov jste si zapamatovali?

Zkuste to znovu – půjde to lépe?

☞ Tip: Pomáhá vytvořit si z těchto slov krátký příběh.

2. Slovní řetěz

Začněte libovolným slovem, například **JARO**.

Další slovo musí začínat posledním písmenem předchozího slova.

JARO → OKNO → OVOCE → ...

Pokračujte, dokud Vás to baví. Můžete hrát ve dvojici a střídat se.

3. Vzpomínky na minulost

Odpovězte si na otázky:

- **Jak vypadala Vaše první škola?**
- **Kdo byl Vaším oblíbeným učitelem?**
- **Jaká byla Vaše první práce?**
- **Jaké písničky se zpívaly ve Vašem mládí?**

Vzpomínání posiluje dlouhodobou paměť a zároveň přináší radost.

4. Doplněte přísloví

Zkuste doplnit známá česká přísloví:

1. **Ranní ptáče dál ...**
2. **Bez práce nejsou ...**
3. **Kdo jinému jámu kopá, ...**
4. **Darovanému koni ...**
5. **Tak dlouho se chodí se džbánem pro vodu, až ...**

(Správné odpovědi: doskáče, koláče, sám do ní padá, na zuby nekoukej, se ucho utrhne.)

5. Počítání z paměti

Zkuste si v duchu spočítat:

- **100 – 7 – 7 – 7 – 7 ... (odečítejte stále sedm)**
- **Kolik je 25 + 37?**
- **Kolik je 60 : 5?**

Nespěchejte. Důležitější než rychlost je soustředění.

6. Co se změnilo?

Podívejte se kolem sebe v místnosti a zapamatujte si pět předmětů.

Zavřete oči a zkuste je vyjmenovat.

Pokročilejší varianta: Požádejte někoho, aby jeden předmět přemístil. Poznáte, který?

7. Najděte rozdíly

Najděte v těchto dvojicích slov rozdíl:

- **MÁK – MAK**
- **VILA – VÍLA**
- **LES – PES**
- **RADA – RÁDA**

Procvičujete tím pozornost i zrakovou paměť.

Malé povzbuzení na závěr

Paměť se může s věkem měnit, ale pravidelný trénink přináší výsledky. Stačí pár minut denně – číst, luštit, počítat, vyprávět si příběhy.

Nejdůležitější je radost ze hry a společně stráveného času. Protože když se smějeme a bavíme, pracuje náš mozek nejlépe.

Zdroj: internet

VOLNOČASOVÉ AKTIVITY

odd. A

I přesto, že měsíc únor je krátký, my jsme se opět nenudili.

Hned začátkem měsíce jsme společnými silami poskládali hygienické ubrousky, které se používají při hygienách na našem oddělení. Tentokrát jsme se sešli v opravdu hojném počtu.



V našem domově jsme využili jablíčka z loňské sezóny a s radostí z nich připravili chutný domácí kompot pro celé oddělení A. Další várku jsme spotřebovali a společně s klienty připravili na žemlovku, která se podávala k večeři. Práce nám šla pěkně od ruky a celkem jsme spotřebovali 20kg jablek.



Klienti se zapojili do výroby masek na masopustní veselí.



K únoru patří MASOPUST. U nás tomu ani letos nebylo jinak. Masopustní veselí si klienti užili ve společenské místnosti a průvod masek navštívil i imobilní klienty na pokojích. Pro dobrou náladu hrála živá hudba a jako občerstvení se podávala tradiční zabíjačka. Letošní MASOPUST se opravdu vydařil a naši klienti odcházeli spokojeni.



V uplynulých dnech jsme v našem domově zahájili výrobu jarních dekorací a pustili se do tvoření pestrých jarních výzdob.



Při psaní Jitřenky 3.3.2026 byl krásný jarní den a my už se moc těšíme na procházky a společně strávený čas s našimi klienty venku v naší krásné zahradě před recepcí se zmrzlinou, při hraní kuželek a dalších oblíbených aktivit klientů.

Pavla a Evča, PVA odd. A

VOLNOČASOVÉ AKTIVITY

odd. D

Měsíc únor byl na budově D nabitý aktivitami.

Hned na začátku měsíce jsme se pustili do výroby dekorativních předmětů na charitativní akci na podporu starých kočiček.



Okrajovali jsme jablíčka na žemlovku.



Účastnili jsme se masopustního veselí v domově.



Vyráběli jsme pro město M. Třebová závěsné držáky na štamprlata.



Cvičili jsme, zpívali, meditovali, hráli Bingo, skládali ubrousky.



Na konci měsíce se nám velice umoudřilo počasí a vysvitlo jarní sluníčko, takže jsme se mohli po dlouhé zimě opět projít venku a nechat se příjemně naladit slunným jarním počasím.

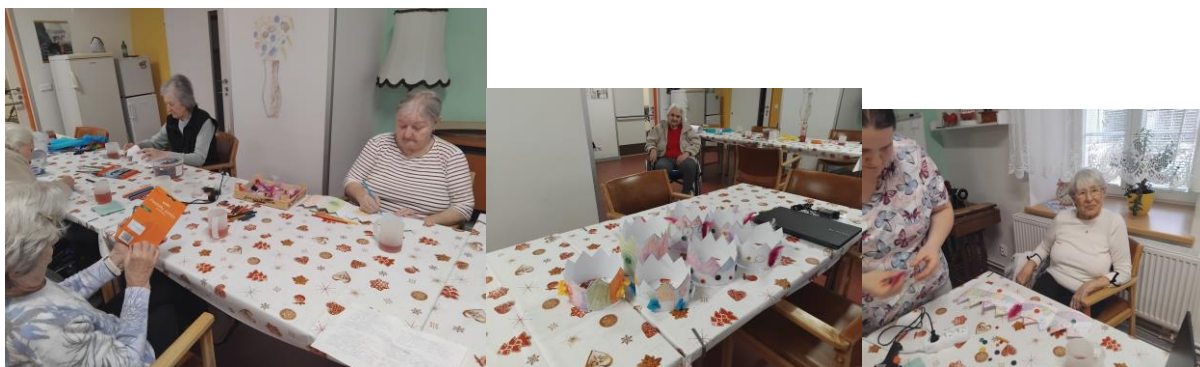
Už se moc těšíme, co nám přinese měsíc březen.

Dagmar Pospíšilová, PVA odd. D

VOLNOČASOVÉ AKTIVITY DOMOV SE ZVLÁŠTNÍM REŽIMEM

Výroba masek na Masopust,

Začátkem února jsme se pustili do přípravy na masopustní veselí, vyrobily jsme s našimi klientkami místo masek korunky z papíru, které si sami ozdobili a vybarvili.



PEČENÍ BÁBOVKY

Je potřeba si osladit život, my s našimi klientkami, jsme si upekly bábovku, na které si pochutnali všichni u společné kávičky.



Masopustní veselí

5.2. u nás na DZR proběhlo masopustní veselí, které jsme zahájili již v dopoledních hodinách přípravou pohárků se šlehačkou, a ovocem. Po obědě vyšel průvod masek po oddělení s návštěvou pokojů. Průvodem zněli lidové písně a veselí. Odpoledne si klientky vychutnaly pohárky u kávičky.



V sobotu 7.2. jsme přivítali masopustní průvod, který k nám přišel z města, součástí průvodu bylo spoustu krásných masek, které nás všechny potěšili.



V úterý 17.2. jsme byli pozváni na masopustní veselí na budovu „A“, kde jsem si poslechli pěknou muziku, u které jsme si společně zatančily, ochutnali jsme zabijačkové hody, a moc jsme si to všichni užily. Moc děkujeme za pohostinnost a za pozvání.



Jak je již zvykem, tak nás jako každý týden navštívila paní Mazurová z městské knihovny a četla našim klientům pohádky, a nakonec si společně zaspívali.



Loupání jablek na páteční žemlovku k večeři



A ze zbylých jablíček jsme si udělali štrúdl ke kávičce.



Návštěva s Holandska

V týdnu 23.-27.2.2026 byla v Sociálních službách na pracovní stáži Maaïke Arkesteijn.

Maaïke pracuje jako lékařský asistent v holandském Vlaardingenu, což je partnerské město Moravské Třebové.

Prohlédla si vnitřní i venkovní prostory Sociálních služeb, navštívila odlehčovací službu i terénní pečovatelskou službu. Zavítala i do kaple, kde si poslechla, jak hrají varhany. Zapojila se i do práce na oddělení DZR, kde pomáhala s podáním stravy klientům.

Celý týden měla velmi bohatý program, a když po týdnu odjížděla, říkala, že se jí u nás velmi líbilo.



Krásného počasí, jsme využili na procházky v zahradě našeho domova, svit sluníčka naše klientky naplnil dobrou náladou a optimizmem že se blíží jaro a s ním více slunečných dnů, které strávíme společně venku.



Ve volnočasových aktivitách se průběžně věnujeme jemné motorice ,
(skládání ubrousků) hrajeme společenské hry.



Nabízíme pravidelně interaktivní zvířátka (kočky) pro posílení smysluplných spojení, uklidnění a podporu štěstí.

Pravidelné posezení u kávičky, s něčím co si společně upečeme, s knížkou nebo časopisem.



Jana Kranichová a Veronika Čermáková, DZR