



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

# JITŘENKA

*Duben 2026*

## V MĚSÍCI DUBEN SLAVÍ

### NAROZENINY

- ❖ 1. 4. – Báča Jiří
- ❖ 5. 4. – Matušková Oldřiška
- ❖ 7. 4. – Poul Karel, MUDr. Tmějová Lenka (DZR)
- ❖ 8. 4. – Šindelářová Jana
- ❖ 12. 4. – Laštůvková Eva
- ❖ 15. 4. – Havlíková Emma, Soldánová Libuše
- ❖ 20. 4. – Letošová Anna (DZR)
- ❖ 24. 4. – Procházková Marie
- ❖ 27. 4. – Muselík Jaroslav
- ❖ 30. 4. – Fribertová Jarmila



### SVÁTKY

- ❖ 8. 4. – **EMMA** - Havlíková
- ❖ 16. 4. – **IRENA** - Kladivová
- ❖ 20. 4. – **MARCELA** - Hanáková, Šimonová
- ❖ 24. 4. – **JIŘÍ** - Báča, Křetínský
- ❖ 27. 4. – **JAROSLAV** - Muselík

**PŘEJEME MNOHO KRÁSNÝCH OKAMŽIKŮ A PEVNÉ ZDRAVÍ**

## V MĚSÍCI BŘEZEN ZEMŘELI

- ❖ DRBALOVÁ Anna
- ❖ PUŽÍKOVÁ Marie



## DO DOMOVA PRO SENIORY A DOMOVA SE ZVLÁŠTNÍM REŽIMEM NASTOUPILI

- |                       |   |                      |
|-----------------------|---|----------------------|
| ❖ DVOŘÁKOVÁ Pavla     | z | Březové nad Svitavou |
| ❖ HALVOVÁ Zdeňka      | z | Moravské Třebové     |
| ❖ CHALOUPKOVÁ Elfrída | z | Moravské Chrastové   |
| ❖ PEŘINA Mojmír       | z | Moravské Třebové     |
| ❖ KRÁLOVÁ Marie       | z | Lázy                 |



## ZÁPIS ZE SPOLEČNÉHO SETKÁNÍ OBYVATEL K CHODU DOMOVA A STRAVĚ

- **Kdy:** 5. 3. 2026
- **Kde:** Společenská místnost A3
- **Přítomní klienti:** 35
- **Přítomný personál** - Mgr. Milan Janoušek – ředitel organizace, Bc. Romana Holasová – zástupce ředitele, vedoucí sociálního úseku, sociální pracovníce, Pavla Skoupá, Eva Pavlišová, Dagmar Pospíšilová – volnočasové aktivizační pracovníce.
- **Zápis:**

Na začátek p. ředitel a p. Holasová všechny přítomné klienty přivítali. Slovo si vzal p. ředitel a klienty informoval o avizovaném navýšení plateb za stravu a ubytování, které souvisí s neustále se zvyšujícími cenami všech vstupů, materiálů, potravin, energií, služeb atd.

Sdělil, že si zjišťovali cenové navýšení u jiných domovů pro seniory v blízkém okolí Moravské Třebové. P. ředitel konstatoval, že i přes avizované navýšení patří ceny v našem domově k nejnižším.

Slovo si vzala p. Holasová a informovala klienty o částkách, které budou nově platit dle typů pokojů a jejich specifik. Upozornila klienty, že během měsíce března je bude navštěvovat s dodatky ke smlouvám s novým navýšeným poplatkem včetně přehledu plateb.

Dále klientům sdělila, že klienti, kteří pobírají nižší starobní důchod, než je částka k úhradě, bude jim poplatek ponížen o částku, která jim ze zákona musí zůstat na osobní potřebu. Klienti, kteří nemají účet u poskytovatele služby, musí doložit nový důchodový výměr, který se v lednu zvyšoval.

Na nedoplatku, způsobeném nízkým starobním důchodem, by se měla podílet rodina, přátelé či jiní příbuzní.

Slovo si ještě vzal p. ředitel a zodpověděl klientům případné dotazy.

Na závěr se p. Holasová a p. ředitel s klienty rozloučili a popřáli jim pěkné jarní dny.



## ZMĚNA ÚHRAD OD 1. 4. 2026

V průběhu měsíce března klienti obdrželi aktualizaci stávající smlouvy formou dodatku.

Prosíme klienty, kteří hradí platby prostřednictvím bankovního účtu přes trvalý příkaz, aby si nastavili změnu částky od 1. 4. 2026 dle uvedeného ceníku a typu aktuálního ubytování.

Zapsala: Miroslava Kunderátová, soc. pracovnice DpS

### Měsíční úhrada dle typu ubytování

Úhrady za pobyt jsou stanoveny v souladu se zněním zákona č. 108/2006 Sb. o sociálních službách a prováděcí vyhlášky č. 505/2006 Sb., v platném znění

<b>Domov pro seniory – budova A</b>					
		denní		měsíční	
Budova A 1 lůžkový pokoj se sociálním zázemím	Strava	229,00	strava	6 961,60	
	ubytování	355,00	ubytování	10 792,00	
	celkem	584,00	<b>Úhrada</b>	<b>17 753,00</b>	
Budova A 2 lůžkový pokoj se sociálním zázemím	strava	229,00	strava	6 961,60	
	ubytování	330,00	ubytování	10 032,00	
	celkem	559,00	<b>Úhrada</b>	<b>16 993,00</b>	
<b>Domov pro seniory - budova D</b>					
		denní		měsíční	
Budova D 1 lůžkový pokoj se sociálním zázemím	strava	229,00	strava	6 961,60	
	ubytování	355,00	ubytování	10 792,00	
	celkem	584,00	<b>Úhrada</b>	<b>17 753,00</b>	
Budova D 1 lůžkový pokoj bez sociálního zázemí	strava	229,00	strava	6 961,60	
	ubytování	330,00	ubytování	10 032,00	
	celkem	559,00	<b>Úhrada</b>	<b>16 993,00</b>	
Budova D 2 lůžkový pokoj se sociálním zázemím	strava	229,00	strava	6 961,60	
	ubytování	330,00	ubytování	10 032,00	
	celkem	559,00	<b>Úhrada</b>	<b>16 993,00</b>	
Budova D 2 lůžkový pokoj bez sociálního zázemí	strava	229,00	strava	6 961,60	
	ubytování	300,00	ubytování	9 120,00	
	celkem	529,00	<b>Úhrada</b>	<b>16 081,00</b>	

Při stanovení úhrady je počítáno s průměrnou délkou měsíce 30,4 dnů. Úhrada je uvedena v Kč. Celková výše měsíční výše úhrady se zaokrouhluje na celé Kč ve prospěch klienta.

### Měsíční úhrada dle typu ubytování

Úhrady za pobyt jsou stanoveny v souladu se zněním zákona č. 108/2006 Sb. o sociálních službách a prováděcí vyhlášky č. 505/2006 Sb., v platném znění

<b>Domov se zvláštním režimem</b>					
		denní		měsíční	
1 lůžkový pokoj se sociálním zázemím	strava	229,00	strava	6 961,60	
	ubytování	355,00	ubytování	10 792,00	
	celkem	584,00	<b>Úhrada</b>	<b>17 753,00</b>	
2 lůžkový pokoj se sociálním zázemím	strava	229,00	strava	6 961,60	
	ubytování	330,00	ubytování	10 032,00	
	celkem	559,00	<b>Úhrada</b>	<b>16 993,00</b>	

Při stanovení úhrady je počítáno s průměrnou délkou měsíce 30,4 dnů. Úhrada je uvedena v Kč. Celková výše měsíční výše úhrady se zaokrouhluje na celé Kč ve prospěch klienta.

Platnost od 1. 4. 2026  
Schválil: Mgr. Milan Janoušek, ředitel

Mgr.  
Milan  
Janoušek  
Digitálně podepsal  
Mgr. Milan  
Janoušek  
Datum: 2026.03.06  
10:12:20 +01'00'

Platnost od 1. 4. 2026  
Schválil: Mgr. Milan Janoušek, ředitel

Mgr. Milan  
Janoušek  
Digitálně  
podepsal Mgr.  
Milan Janoušek  
Datum: 2026.03.06  
10:11:22 +01'00'

## ***DUBEN – významné dny historie***

### **1. dubna 1887 – elektrické osvětlení ulic v Jindřichově Hradci**

První dubnový den se nazývá apríl. Drobné zlomyslnosti a žertíky si ze sebe prý lidé tropili už ve středověku. Ve stejný den roku 1887 ale také bylo v Jindřichově Hradci jako v prvním českém městě zavedeno elektrické osvětlení ulic. V Olomouci se 1. dubna 1899 rozjela první elektrická tramvaj a 1. dubna 1913 doktor Rudolf Jedlička v Praze otevřel Jedličkův ústav, první český ústav pro tělesně postižené. A nebyl to apríl!

### **2. dubna 1981 – otevření Kongresového centra Praha**

V Praze byl 2. dubna 1981 otevřen Palác kultury, dnešní Kongresové centrum Praha. Také díky němu se Praha v roce 2017 stala osmou nejpopulárnější konferenční destinací světa a v roce 2022 se dostala do TOP 5 nejlepších míst světa.

### **4. dubna 1875 – premiéra symfonické básně Vltava**

Vltava je druhá skladba cyklu symfonických básní Má vlast a jedno z vrcholných děl hudebního skladatele Bedřicha Smetany i české klasické hudby. Skládá se z šesti částí, které Smetana zkomponoval v letech 1874–1879. Vltava byla složena mezi 20. listopadem a 8. prosincem 1874 a měla premiéru 4. dubna 1875. Má vlast se každoročně hraje 12. května v den výročí Smetanovy smrti jako zahajovací koncert festivalu Pražské jaro.

### **5. dubna 1937 – otevření Letiště Praha-Ruzyně**

V roce 1937 psal dobový tisk o nově otevřeném letišti v pražské Ruzyni jako o největším a nejmodernějším vzdušném přístavu republiky. Co by asi tehdejší novináři říkali při pohledu na dnešní Letiště Václava Havla? Zatímco v roce 1937 letiště využilo necelých čtrnáct tisíc cestujících na 24 linkách, v roce 2024 odbavilo před šestnáct milionů cestujících a proběhlo 134 609 startů a přistání letadel.

### **6. dubna 2015 – prodloužení pražského metra**

V dubnu 2015 byla trasa pražského metra A prodloužena na jejím západním konci o čtyři nové stanice, a to Bořislavka, Nádraží Velešlavín, Petřiny a Nemocnice Motol.

### **7. dubna 1348 – založení Univerzity Karlovy a Den vzdělanosti**

Právě 7. dubna 1348 vydal král Karel IV. zakládací listinu Karlovy univerzity. Král měl napilno, ve stejném roce založil také Nové Město Pražské a položil také základní kámen hradu Karlštejn. Ovšem univerzita, to bylo něco, co střední Evropa ještě neznala! První vysoké učení na sever od Alp a na východ od Paříže se stalo základním kamenem českého školství a zároveň posílilo kulturní kontakty našich zemí s Evropou. Nahlédněte se Kudy z nudy do světa univerzit a připomeňte si Den vzdělanosti!

### **8. dubna 1999 – premiéra filmové komedie Pelíšky**

V dubnu 1999 měly premiéru Pelíšky, filmová komedie režiséra Jana Hřebejka. Pelíšky se vzápětí staly divácky nejúspěšnějším filmem roku. Film, který vás dokáže rozesmát i rozplakat, získal celkem tři České lvy, a zařadil se mezi oblíbené vánoční filmy.

### **10. dubna 1968 – film Ostře sledované vlaky získal Oscara**

Film režiséra Jiřího Menzela Ostře sledované vlaky (1966) získal Oscara v kategorii Nejlepší cizojazyčný film v rámci 40. ročníku udílení cen americké Akademie filmového umění a věd za rok 1967.

### **12. dubna 1972 – vyhlášení CHKO Český kras**

Pestrá a mnohotvárná krajina, která se rozkládá mezi Prahou a Berounem, zahrnuje téměř 700 jeskyní s nejdelším jeskynním systémem v Čechách, významná naleziště zkamenělin a cennou teplomilnou květenou i zvířenu. V dubnu 1972 byla na rozloze 130 kilometrů čtverečních vyhlášena Chráněná krajinná oblast Český kras.

### **13. dubna 1950 – akce K, nejtemnější den v dějinách české církve**

Při akci K v noci ze 13. na 14. dubna 1950 příslušníci Sboru národní bezpečnosti, Státní bezpečnosti i Lidových milicí přepadli a obsadili celkem 75 klášterů mužských řádů v Česku a 62 klášterů na Slovensku. O dva týdny později, v noci z 27. na 28. dubna, následovaly v rámci akce Ř ženské kláštery.

### **14. dubna 1946 – zahájení vyhlídkových plaveb na Brněnské přehradě**

Na Brněnskou přehradu byla 14. dubna 1946 spuštěna první osobní výletní loď jménem Brno. O den později ji následovala loď Morava. Loď Brno byla v provozu do roku 1967, pak se na více než dvacet let přesunula na Vranovskou přehradu. Z provozu byla vyřazena v roce 1978.

### **15. dubna 1818 – založení Národního muzea**

V Praze bylo roku 1818 založeno Národní muzeum. Seznamte se na Kudy z nudy s jeho historií a postupným rozšiřováním, jeho zakladateli a zajímavostmi, které muzeum provázely na cestách českou historií.

### **16. dubna 1880 – premiéra osobní lodní dopravy v Praze**

Přesně před 145 lety zahájila belgická společnost Parrau a spol. osobní lodní dopravu v Praze. Čtyři malé parníčky Pražané důvěrně a přátelsky nazývali „ožralé rybičky“. Zvláště se kolébaly a nebyly moc bezpečné, ale místní si je rychle zamilovali. Už po třech letech dopravní společnost koupila jiná firma a lodě se pod názvem Rychlá salonní paroplavba rozjely z Prahy na Zbraslav, do Davle a Štěchovic. Až se vydáte na výletní plavbu a budete nastupovat na palubu, vzpomeňte si na první ožralé rybičky!

### **17. dubna 1966 – první pochod Praha–Prčice**

V dubnu 1966 se poprvé konal nejznámější organizovaný turistický a dálkový pochod v Česku pochod Praha–Prčice. Trasa z Prahy tehdy měřila 65 kilometrů. V současnosti akce nabízí přes dvacet různých tras včetně tras pro děti, cyklisty a vozíčkáře.

### **18. dubna 1966 – film Obchod na Korze získal Oscara**

Film režisérů Jána Kadára a Elmara Klose Obchod na korze (1965) získal Oscara v kategorii Nejlepší cizojazyčný film v rámci 38. ročníku udílení cen americké Akademie filmového umění a věd za rok 1965.

### **18. dubna 1906 – Nobelova cena pro Berthu von Suttnerovou**

První osobou narozenou v Čechách, která získala Nobelovu cenu, se stala Bertha von Suttnerová. V roce 1905 se rovněž stala první ženou, jíž byla udělena Nobelova cena za mír. Cenu převzala 18. dubna 1906 v Kristianii, dnešním Oslu.

### **19. dubna 1945 – vypálení osady Ploština**

Necelý měsíc před koncem druhé světové války vypálilo německé policejní komando SS spolu se speciální protipartyzánskou jednotkou Josef osadu Ploština. Nacisté tam zavraždili desítky mužů, žen i dětí. Tragédie se stala námětem knihy Ladislava Mňačka Smrt si říká Engelchen a dnes ji připomíná Památník Ploština.

### **20. dubna 1854 – první český železniční vagon**

Z Ringhofferovy dílny v Praze vyjel první český železniční vagon. Největší továrna na vagony v rakouské monarchii vyráběla kromě tramvají také salonní vlaky pro většinu evropských panovníků. Do začátku druhé světové války vyvezla Ringhofferova továrna 145 tisíc vozů všeho druhu.



### **23. dubna 1836 – vyšel Máj Karla Hynka Máchy**

V Praze vyšel nákladem 600 výtisků Máj, česky psané básnické dílo Karla Hynka Máchy. Jediná kniha, která za jeho života vyšla, je dnes považovaná za vrcholné dílo českého literárního romantismu.

### **27. dubna 1849 – Praha se rozšířila o pátý městský obvod**

Spojením čtyř samostatných královských měst (Staré Město, Nové Město, Malá Strana, Hradčany) vzniklo 12. února 1784 Královské hlavní město Praha. Pátý městský obvod, Židovské město – Josefov, přibyl 27. dubna 1849.

### **28. dubna 1900 – v pražské Libni byla vyrobena první česká lokomotiva**

28. dubna 1900 předali pracovníci Českomoravské továrny na parní stroje do provozu první parní lokomotivu vyrobenou na českém území. Lokomotivám řady 310 se říkalo přátelsky Nazdárek, Matylda nebo Kafemlejnek, a na nějaký čas ovládly českou železniční síť. V provozu byly až do roku 1968 a dnes je můžete vidět v železničním muzeu v Lužné u Rakovníka. Anebo ve filmu Páni kluci, kde parní lokomotiva Kafemlejnek hraje důležitou roli.

### **30. dubna 1916 – v českých zemích byl poprvé zaveden letní čas**

Pravidelně každý rok si celá Evropa dvakrát ročně posouvá hodinové ručičky. Na jaře se mění zimní čas na letní čas, na podzim se letní čas mění na zimní. Letní čas používá většina Evropy a velká část Severní Ameriky, jinde se s ním setkáte výjimečně.

### Otázky k významným událostem v dubnu

- 1. Kdy byl založen Jedličkův ústav?**
- 2. Jaké ocenění získal film Ostře sledované vlaky?**
- 3. Kdy proběhla premiéra Vltavy od Bedřicha Smetany?**
- 4. Kdy a kde bylo otevřeno první elektrické osvětlení ulic v Čechách?**
- 5. Co můžete vidět v Chráněné krajinné oblasti Český kras?**
- 6. Kdy byla vyhlášena Chráněná krajinná oblast Český kras?**
- 7. Co znamená 'april' v kontextu 1. dubna?**
- 8. Jaké významné události se udály v Národním muzeu?**
- 9. Který český film obdržel tři České lvy a stal se divácky nejúspěšnějším filmem?**
- 10. Kdy byla založena Univerzita Karlova?**

Odpovědi:

1. dubna 1913
- Oscara
4. dubna 1875
1. dubna 1887 v Jindřichově Hradci
- 700 jeskyní, nejdelší jeskynní systém v Čechách, významná naleziště zkamenělin a cennou flóru i faunu
12. dubna 1972
- 'april' se používá pro označení 1. dubna, kdy si lidé tradičně dělají drobné zlomyslnosti a žertíky
- Národní muzeum bylo založeno 15. dubna 1818 a je známé postupným rozšiřováním, historií a zajímavostmi související s českou historií.
- Film Pelíšky režiséra Jana Hřebejka, který měl premiéru v dubnu 1999
7. dubna 1348 králem Karlem IV

*Zdroj: internet*

## *DUBEN – měsíc rybaření a klidných chvil u vody*

Duben je pro mnoho milovníků přírody jedním z nejkrásnějších měsíců v roce. Po dlouhé zimě se příroda probouzí, stromy se zelenají, dny se prodlužují a slunce začíná příjemně hřát. Právě toto období je ideální nejen pro procházky, ale také pro jednu z nejklidnějších a zároveň nejoblíbenějších aktivit – rybaření.

Pro seniory představuje rybolov skvělý způsob, jak trávit čas na čerstvém vzduchu, odpočinout si od každodenních starostí a zároveň zůstat aktivní. Nejde přitom jen o samotný lov ryb, ale o celkový zážitek – ticho u vody, zpěv ptáků a pomalé tempo, které dnešní uspěchaná doba často nenabízí.

### **Proč právě duben?**

Duben je pro rybáře výjimečný měsíc. Voda se začíná postupně oteplovat a ryby jsou po zimním období aktivnější. Začínají více vyhledávat potravu, což zvyšuje šanci na úspěšný úlovek. Zároveň ještě není takové horko jako v létě, takže pobyt venku je velmi příjemný.

Velkou výhodou dubnového rybaření je také klid. Na rozdíl od letních měsíců, kdy jsou břehy rybníků a řek často plné lidí, si na jaře můžete vychutnat ticho a pohodu.

### **Historie rybaření – tradice stará tisíce let**

Rybaření patří mezi nejstarší lidské činnosti. Již pravěcí lidé lovíli ryby jako důležitý zdroj obživy. Používali jednoduché nástroje – oštěpy, síť nebo primitivní háčky z kostí.

Ve starověku se rybaření postupně zdokonalovalo. Například ve starém Egyptě nebo Řecku už lidé používali první rybářské pruty a háčky podobné těm dnešním. Rybolov byl nejen nutností, ale postupně se stal i formou odpočinku a zábavy pro bohatší vrstvy.

Ve středověku se rybaření rozšířilo zejména v Evropě. Kláštery zakládaly rybníky, kde chovaly ryby jako důležitou součást stravy, zvláště v době půstu. V českých zemích má rybníkářství dlouhou tradici, která je spojená s budováním rozsáhlých rybníčních soustav.

S postupem času se rybaření změnilo z nutnosti přežití na koníček, který si lidé užívají pro radost a odpočinek.

### **Rybaření dříve a dnes**

Rozdíl mezi rybařením v minulosti a dnes je značný, přesto zůstává jeho podstata stejná – trpělivost, klid a vztah k přírodě.

#### Jaké bylo rybaření dříve:

- jednoduché vybavení (dřevěné pruty, přírodní vlasce)
- lov především pro obživu
- méně pravidel a omezení
- více přirozeného kontaktu s přírodou
- znalosti předávané z generace na generaci
- 

#### Jaké je rybaření dnes:

- moderní pruty z lehkých materiálů
- kvalitní navijáky a vlasce
- široký výběr návnad a technik
- přísná pravidla a ochrana ryb
- důraz na ekologii a šetrné zacházení

Dnešní rybář má k dispozici mnoho pomůcek, které mu usnadňují lov. Přesto mnoho zkušených rybářů říká, že to nejdůležitější – trpělivost a cit pro přírodu – se nezměnilo.

## **Rybaření jako ideální aktivita pro seniory**

Rybolov je jednou z mála aktivit, které spojují pohyb, relaxaci a duševní odpočinek. Nevyžaduje velkou fyzickou námahu, a přesto přináší pocit smysluplně stráveného času.

### **Hlavní přínosy rybaření:**

- pobyt na čerstvém vzduchu
- uklidnění mysli a snížení stresu
- lehký pohyb
- trénink trpělivosti
- možnost setkávání s ostatními

Mnoho seniorů si rybaření oblíbilo také proto, že jim připomíná mládí. Často se jedná o činnost, kterou provozovali už dříve a nyní se k ní s radostí vrací.

### **Jak začít nebo se vrátit k rybaření**

Pokud jste nikdy nerybařili, nebo jste měli delší pauzu, není třeba se obávat. Začátky jsou jednodušší, než se může zdát.

### **Základní vybavení:**

- rybářský prut
- naviják
- vlasec a háčky
- návnada (např. červi, kukuřice)
- podběrák
- pohodlná židle

Důležité je mít platný rybářský lístek a povolenku k lovu. Tyto záležitosti lze vyřídit u příslušných úřadů nebo rybářských organizací.

### **Nejčastější dubnové úlovky**

V dubnu můžete narazit na různé druhy ryb. Mezi ty nejčastější patří:

- kapr
- cejn
- plotice
- okoun
- štika (podle pravidel daného revíru)

Každý druh ryby má své specifické chování, což dělá rybaření zajímavým a stále novým zážitkem.

### **Zajímavosti ze světa rybaření**

Rybaření je nejen koníček, ale také svět plný zajímavostí:

- ryby dokážou rozlišovat barvy
- některé si pamatují nebezpečí a vyhýbají se háčkům
- existují rybářské rekordy, které se drží desítky let
- rybaření má pozitivní vliv na psychiku a pomáhá proti stresu

Zajímavé je, že i v dnešní moderní době lidé vyhledávají rybaření právě proto, aby unikli technologiím a hluku.

## **Rybaření jako společenská tradice**

Rybaření často spojuje generace. Dědeček učí vnuka, rodiče tráví čas s dětmi, přátelé se setkávají u vody. Tyto chvíle mají velkou hodnotu a vytvářejí vzpomínky na celý život. V mnoha rodinách se rybaření stalo tradicí, která se předává z generace na generaci.

## **Bezpečnost a pohodlí především**

Při pobytu u vody je důležité myslet na bezpečnost:

- vhodné oblečení podle počasí
- ochrana proti slunci
- dostatek tekutin
- stabilní a bezpečné místo k sezení
- informování blízkých o vašem pohybu

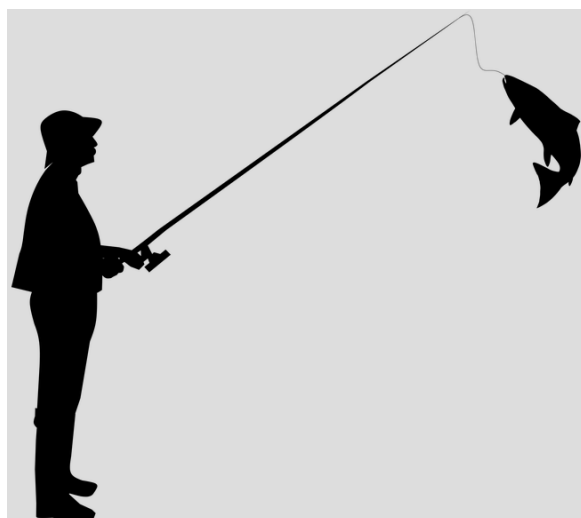
Pohodlí hraje velkou roli – dobrá židle, teplý nápoj a klidné prostředí dělají z rybaření skutečný odpočinek.

## **Závěrem**

Duben je ideálním měsícem pro návrat k přírodě i k tradicím. Rybaření spojuje minulost se současností – od jednoduchých nástrojů pravěkých lovců až po moderní vybavení dnešních rybářů.

Pro seniory je to krásná příležitost, jak zůstat aktivní, odpočinout si a zároveň si připomenout staré časy. Stačí jen nahodit prut, posadit se a nechat svět na chvíli zpomalit.

Možná právě v tom spočívá kouzlo rybaření – v jednoduchosti, klidu a radosti z přítomného okamžiku.



## *Dubnové bylinky a rostliny: přírodní pomocníci pro zdraví*

Dubnové bylinky představují skvělý způsob, jak pečovat o své tělo šetrně a přirozeně. Mnohé z nich rostou doslova „za humny“ a jejich účinky jsou známé už po staletí.

### **Proč sbírat bylinky právě na jaře?**

Na jaře mají rostliny největší sílu. Po zimě jsou plné živin, vitamínů a účinných látek, které jim pomáhají růst – a tyto látky prospívají i lidskému organismu.

### **Dubnové bylinky:**

- podporují imunitu
- pomáhají pročistit organismus
- dodávají energii po zimě
- zlepšují trávení
- působí proti únavě

### **Nejznámější dubnové bylinky a jejich účinky**

#### **KOPŘIVA DVOUDOMÁ – jarní očista těla**

Kopřiva patří mezi nejznámější a nejučinnější jarní byliny. I když ji mnozí považují za plevel, její účinky jsou mimořádné.

#### **Jak pomáhá:**

- čistí krev
- podporuje činnost ledvin
- pomáhá při únavě
- obsahuje železo – vhodná při chudokrevnosti

#### **Jak ji využít:**

- čaj z mladých listů
- polévky nebo špenát
- sušená do zásoby

Nejlepší jsou mladé kopřivy, které rostou právě v dubnu.

#### **PAMPELIŠKA – poklad pro játra**

Pampeliška není jen krásná jarní květina, ale také velmi cenná léčivka.

#### **Jak pomáhá:**

- podporuje činnost jater
- zlepšuje trávení
- pomáhá při nadýmání
- podporuje látkovou výměnu

#### **Jak ji využít:**

- čaj z kořene nebo listů
- salát z mladých listů
- pampeliškový med z květů

Je vhodná zejména pro seniory, kteří mají potíže s trávením.

### **MEDVĚDÍ ČESNEK – přírodní antibiotikum**

Medvědí česnek roste především v lesích a je velmi oblíbený pro svou výraznou chuť i léčivé účinky.

#### **Jak pomáhá:**

- posiluje imunitu
- působí antibakteriálně
- snižuje krevní tlak
- podporuje srdce

#### **Jak ho využít:**

- do pomazánek
- do polévek
- jako pesto

### **SEDMIKRÁSKA – nenápadná, ale účinná**

Sedmikráska roste téměř všude – na loukách, zahradách i u cest. Přesto je často přehlížena.

#### **Jak pomáhá:**

- podporuje dýchací cesty
- pomáhá při kašli
- působí protizánětlivě
- zlepšuje trávení

#### **Jak ji využít:**

- čaj z květů
- přidání do salátů
- ozdoba pokrmů

### **PODBĚL – pomocník při kašli**

Podběl je jednou z prvních jarních rostlin, které kvetou. Jeho žluté květy se objevují často už brzy na jaře.

#### **Jak pomáhá:**

- ulevuje při kašli
- pomáhá při nachlazení
- podporuje dýchací cesty

#### **Jak ho využít:**

- čaj z květů
- sirup proti kašli

Duben je ideálním časem, kdy se vydat do přírody a objevit její léčivou sílu. Bylinky jako kopřiva, pampeliška nebo medvědí česnek mohou přirozeně podpořit zdraví, dodat energii a pomoci tělu po zimě.

Možná zjistíte, že ty nejúčinnější léky rostou přímo pod vašimi nohama.

## VOLNOČASOVÉ AKTIVITY

### odd. A

Měsíc březen jsme zahájili oslavou MEZINÁRODNÍHO DNE ŽEN. K této příležitosti jsme uspořádali oslavu! Společně s klienty jsme s radostí upekli škvarkové cukroví. Připomněli jsme si historii tohoto svátku a zavzpomínali na MDŽ minulých let. Hezké překvapení nám připravili studenti místního gymnázia obor LETCI, kteří našim klientům zahráli a zazpívali písně vybrané pro tuto příležitost a každé klientce ve spol. místnost udělali radost růžičkou.



Naše seniory navštívili studenti a věnovali jim svůj čas předčítáním z knihy.



V březnu proběhlo i společné setkání obyvatel. Účast byla hojná.

Začali jsme se připravovat na Velikonoce a jeden celý den věnovali na výrobu velikonočních dekorací a upekli velikonoční perníčky.



Letos poprvé jsme oslovily naše klienty s nápadem vytvořit velikonoční přání na recepci. Klienty jsme vyfotografovaly s velikonoční dekorací a k těmto fotografiím jsme přiložily velikonoční přání i s vlastnoručním podpisem našich klientů. S jejich souhlasem jsou přání vystavena recepci a mají velký úspěch.

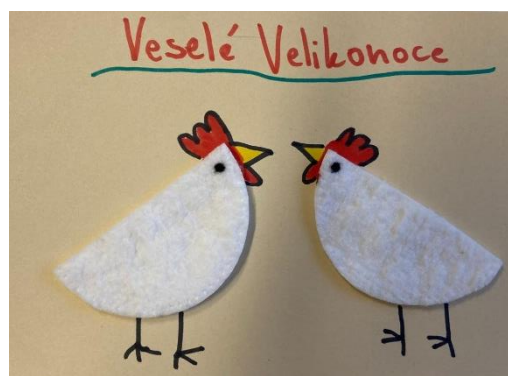
Stihly jsme i návštěvu VELIKONOČNÍHO JARMARKU NA ZÁMKU. S nadšením jsme si prohlédly jarní dekorace a na zpáteční cestě jsme si prošly náměstí.



## Velikonoční kavárnička

Poslední den v březnu jsme se sešli na tradičním velikonočním setkání. Dopoledne jsme společně upekli moučník a po obědě poseděli, zavzpomínali jsme na Velikonoce, jak je prožívali naši klienti a připomněli si historii těchto svátků. Jak se stalo již hezkou tradicí i na tuto akci nás přišli pozdravit studenti LETCI a obdarovali nás hezkými velikonočními přáníčky. Připravili je pro všechny obyvatele DpS, tedy i pro oddělení D a DZR.

Nakonec jsme si všichni společně popřáli veselé Velikonoce.



## VOLNOČASOVÉ AKTIVITY

### odd. D

V měsíci březnu jsme si užili prvního jarního sluníčka a návštěvy, procházky a projížďky v parku DpS.

Kromě oblíbeného cvičení a zpívání, hraní Binga a skládání ubrousků jsme měli kavárničku k MDŽ, kterou jsme si náramně užili. Upekli jsme si na ni výborný třený piškot. Pekli jsme i škvarkové bulky, které nám náramně chutnali.



Přišli k nám i děvčata z Bělé s Animoterapií. Z králíčků a koťátka měli klienti velikou radost.



Těšíme se na nadcházející velikonoční svátky a pěkné počasí, které nám umožní více využívat venkovní prostory domova.



*Dagmar Pospíšilová, PVA odd. D*

## VOLNOČASOVÉ AKTIVITY DOMOV SE ZVLÁŠTNÍM REŽIMEM

Dle týdenního harmonogramu, se věnujeme volnočasovým aktivitám. Velkou pozornost klademe na procvičování jemné motoriky a cvičení paměti,



Jako každé úterý pečeme zákusek (bábovka, táč s ovocem, kynuté koláče s tvarohem), vaříme pudink k odpolední kávě.

Příprava perníčku a pečení beránka, nám napovídá, že se blíží Velikonoční svátky.



Ve středu, se všichni rádi zapojujeme do skupinového cvičení na židlích a závěr patří zpívání známých lidových písniček.



Využíváme pěkného počasí k procházkám po zahradě DpS.



*Jana Kranichová a Veronika Čermáková, DZR*