

# POHODOVINY



## SLOVO ŘEDITELKY

## ZPRÁVY Z DOMOVA

## PŘÍSPĚVKY KLIENTŮ

Vážení přátelé, milí obyvatelé našeho Domova, adventní a vánoční čas k nám opět přichází se svým tichým kouzlem, teplem světel a vzácnou příležitostí na chvíli zpomalit, nadechnout se a ohlédnout se za rokem, který se s námi pomalu loučí. Právě v těchto dnech si ještě silněji uvědomujeme, jak nesmírně důležité je mít kolem sebe lidi, kteří vytvářejí skutečný domov – prostor plný bezpečí, blízkosti, porozumění a radosti ze společně prožitých chvil. O to se snažíme po celý rok, v adventu pak dvojnásob – prostřednictvím klidného prosincového programu, který ctí tradice, přináší úsměvné chvíle i drobná překvapení.

Ráda bych vyjádřila své upřímné poděkování všem našim skvělým kolegyním a kolegům, kteří se s trpělivostí, laskavostí a odhodláním starají o vaše pohodlí, spokojenost a každodenní pohodu. Jejich práce je mnohdy nenápadná, avšak o to důležitější a cennější. Stejně tak děkujeme rodinám a blízkým za jejich podporu, důvěru a spolupráci, která nám pomáhá vytvářet prostředí, kde se dobře žije.

Přejeme Vám, aby letošní Vánoce byly naplněny radostí, světlem, hřejivými vzpomínkami a okamžiky, které pohladí po duši. Ať si vychutnáte sladkou vůni cukroví, milá setkání, tichá zastavení i všechny drobnosti, jež dělají Vánoce Vánoce. Do roku 2026 vstupme s nadějí, klidem a odvahou těšit se na nové příběhy a krásné chvíle.

Přejeme Vám pevné zdraví, dostatek sil, mnoho laskavých lidí kolem sebe a nespočet důvodů k úsměvu. Krásné a požehnané Vánoce a pohodový nový rok!

**V pohodě v Pohodě**

Andrea Tajanovská, ředitelka



Potrpíme si na výzdobu Domova v každém ročním období a ta vánoční je pro nás vždy srdcovou záležitostí. Letos jsme opět slavnostně rozsvítili 12 vánočních stromků, děvčata pečovatelské společnosti společně s našimi dámami a pány pečlivě ozdobily svá oddělení a o zbytek Domova se postarala naše aktivizační pracovnice. Ať se vydáte kamkoli, všude Vás provází jemné světélkování, třpytivá výzdoba a vůně čerstvého jehličí, která navozuje pravou sváteční atmosféru.

D. Holubová



Procvičování těla patří mezi nejoblíbenější aktivity v Domově. Obzvláště oblíbené je cvičení na všech patrech díky pojízdné tělocvičně, která nabízí širokou škálu pomůcek, jež mohou naše dámy a pánové využívat. Všichni se mohou kdykoliv zapojit, ať už mají chuť na jemné protažení nebo svižnější cvičení. S nadšením se do cvičení zapojuje také paní Běla Šefránková, která nám s úsměvem prozradila: „Je to báječné, já se protáhnu vždy moc ráda.“

M. Búzková



Dámské a pánské kluby jsou u nás stálíci na pohodovém kalendáři. A protože se blíží Vánoce, věnovaly se naše dámy v uplynulých dnech přípravě a pečení vánočních štol. „To je ale vůně. Těším se, až je budeme ochutnávat,“ pochvalovala si paní Anna Kořánková, která byla nadšena také z příjemné atmosféry plné smíchu a vzájemné pomoci. A my můžeme jen potvrdit, že štolky se opravdu vydařily. Provoněly celou aktivizační dílnou a jejich chuť byla naprosto výtečná.

D. Holubová

## Týden sociálních služeb

Každoročně se připojujeme k Týdnu sociálních služeb, který pořádá Asociace poskytovatelů sociálních služeb, jejímž členem je náš Domov již od svého vzniku. Tato celorepubliková akce vzniká ve spolupráci s Ministerstvem práce a sociálních věcí a jejím cílem je vzdát hold všem poskytovatelům i zaměstnancům v sociálních službách. Stejně jako v předchozích letech jsme i letos uspořádali Den otevřených dveří. Návštěvníci měli možnost projít si prostory Domova

a nahlédnout do jeho běžného provozu. Velkým zpestřením celého dne bylo vystoupení našich přátel ze STROOM DUB o.p.s., kteří si pro nás připravili skvělé muzikálové představení. Jejich energie, radost a hudební nadšení doslova roztančily a rozezpívaly celou jídelnu.



M. Búzková

## Naše tradiční hnětýnky

Dodržování tradic je pro nás velmi důležité, a proto se k nim každý rok s radostí vracíme. Jednou z těch nejoblíbenějších je pečení hnětýnek. Naše dámy a pánové si je každoročně připravují úplně sami – od zadělání těsta, přes vykrajování a pečení, až po samotné zdobení a samozřejmě i ochutnávku. Letos se na naši společnou práci přijela podívat také redaktorka Českého rozhlasu České Budějovice, paní Kristýna Barchini, kterou zajímala tradice hnětýnek v našem okrese. A výsledek? Hnětýnky byly lahodné, krásně nazdobené a každý kousek získal svůj vlastní osobitý vzhled.



Zdobení si užívala i paní Jiřina Pořádková, která nám s úsměvem řekla: „Tohle mě fakt baví. Také jsem je dříve dělala a je fajn si ten čas připomenout.“

M. Búzková

## Vůně svatomartinských rohlíčků

Letos poprvé se naše dámy a pánové pustili společně s třetáky ze ZŠ Netolice do přípravy svatomartinských rohlíčků. Tyto tradiční dobroty se pojí se svátkem svatého Martina a připomínají dávný zvyk upéct něco dobrého na uvítanou jeho příchodu. Jejich tvar má symbolizovat podkovu či roh hojnosti a legenda říká, že odměňovaly ty, kdo konali dobré skutky. V některých krajích se dokonce věřilo, že svatomartinské rohlíčky přinášejí rodině štěstí a dostatek po celý další rok. A právě proto se jejich příprava rozvoněla po celém Domově a přinesla radost všem, kdo se do ní zapojili.

D. Holubová



## Příjezd svatého Martina

Již počtvrté k nám 11. listopadu v 11:11 hodin přijel svatý Martin. Přestože tentokrát nedorazil na bílém koni ani s přívalem sněhu, jak praví legenda, přivezl s sebou to nejdůležitější – radost, naději a sváteční atmosféru. Jak bývá dobrým zvykem, nechybělo ani martinské víno, sváteční pohoštění a symbolické požehnání zimnímu a předvánočnímu času v našem Domově. A jak jste mohli číst v předchozím článku, vítali jsme ho



s úsměvem a náručí plnou voňavých svatomartinských rohlíčků. „To je tedy něco. A ten kůň je moc hezky stavěný,“ radoval se pan Vilém Mráz. „Mám tuhle tradici moc ráda,“ smála se na nás z terasy paní Marie Bošková.

D. Holubová

## Melodické setkání

Ani v předvánočním čase nezapomínáme na setkávání s našimi dobrovolníky, kteří už řadu let zpřijemňují volné chvíle našich dam a pánů. Jednou z nich je také paní Dagmar Koutová, která k nám každý měsíc přiváží pořádnou dávku hudby, nejrůznějších hudebních nástrojů a také svou psí společnici Joudy – fenku, která se v našem Domově cítí, jako by se tu narodila. Každé setkání je plné pozitivní energie, zpěvu a dobré nálady, která se rychle šíří mezi všemi zúčastněnými. „Je to příjemné zpestření. A Joudy? Tak to je fešanda“, usmívala se paní Zdeňka Vávrová.

*D. Holubová*



## Zvířecí návštěvy pro lepší den

To by nebyly pravé POHODOVINY, kdybychom se nezmínili o našich zvířecích přátelích. I v uplynulém období nás navštívila celá řada chlupatých i opeřených kamarádů, kteří nám přinášejí radost téměř neustále. Králíci, papoušci, psi a mnoho dalších zvířat jsou u nás vítáni s otevřenou náručí. Paní Helena Schejbalová si nedávno naplno užila setkání s několika papoušky a s úžasem poznamenala: „Je u mě a vůbec nemá tendenci uletět. Tak to koukám.“ Tyto drobné, ale krásné momenty dokazují, jak velkou sílu má zvířecí blízkost. A do dalšího roku můžeme s jistotou slíbit, že nás čeká ještě mnoho zvířecích novinek, na které se už teď všichni velmi těšíme.

*D. Holubová*



## Radost, která přichází s dětmi

V našem Domově se opět naplno věnujeme mezigeneračnímu setkávání v rámci projektu Mezi Námi, o.p.s., který propojuje naše dámy a pány s dětmi z Netolic. Každý měsíc nás navštěvují prvňáčci i třetíci ze ZŠ Netolice a pravidelně za námi docházejí také děti z MŠ Netolice a ZUŠ Netolice. Tato setkání jsou vždy plná radosti, zvědavosti a krásné společné energie, která obě generace nesmírně obohacuje. Za sebou máme již několik tvořivých akcí – společně jsme vyráběli přírodní krmítka pro ptáky, bílé ozdoby ze studeného porcelánu i voňavé skořicové šneky z kynutého těsta. Všichni si při práci pomáhají, povídají si a často se od sebe navzájem učí. „Ty děti jsou tak šikovné. Vše jim jde od ruky,“ pochvalovala si spolupráci paní Marta Černá. Mezigenerační projekt tak u nás opět ožívá v plné síle a přináší do Domova spoustu úsměvů a krásných společných zážitků.

*D. Holubová*



## Ježíškova vnučata opět začala nadělovat

I letos jsme se zapojili do projektu Ježíškova vnučata, který každoročně přináší našim dámám a pánům nezapomenutelná setkání a splněná přání. Vánoční atmosféra se tak v Domově objevila už nyní, protože postupné předávání dárků právě začalo. Mezi první obdarované patří pan Josef Michálek, který je zvyklý trávit většinu svého času venku na terase. Právě proto mu Ježíškova vnučata, paní Jana Blumentrittová, darovala dvě zimní bundy a teplé ponožky, a paní Veronika Vavříková se svým přítelem mu přivezli krásně hřejivou deku. Z dárků měl obrovskou radost, což potvrdil i svými slovy: „Moc vám děkuju, opravdu moc. Ani nevíte, jakou jste mi udělali radost.“

*M. Búzková*



## Andělský trh na dvoře

Také v letošním roce nechyběly tradiční Andělské trhy na dvoře Domova, které nás vtáhly do předvánoční atmosféry a radosti ze setkání s těmi nejbližšími. Součástí akce byla celá řada domácích dobrot, vánoční punč s ovocem, koledy a mnoho ručních výrobků z rukou našich dam a pánů. Právě ruční výrobky se letos mimořádně vyvedly a těšily se velkému zájmu, což nás velmi potěšilo. Na Andělské trhy dorazil také pan Josef Grill s manželkou, která akci okomentovala slovy: „To bylo opravdu krásné odpoledne. Ten punč je výborný, chutnal nám všem.“ Její slova potvrdil i pan Jan Pöschl.

*M. Búzková*



## Čertovský průvod

Tradice ctíme a máme je rádi, a proto ani letos nemohl v předvánočním čase chybět čertovský průvod, který má v našem Domově vždy klidnou a přátelskou podobu. Svatý Mikuláš k nám tentokrát dorazil se dvěma čerty a třemi krásnými anděly, kteří okamžitě rozzářili celý Domov. „Vy jste tak pěkní,“ dodala s úsměvem paní Milada Hůrská. Mikuláš se svou družinou rozdával sladké pohlazení i milé adventní pozdravy, které vytvořily hřejivou atmosféru. A nemusíte se bát – i letos zůstal náš Domov kompletní. Ani jeden čert si nikoho neodnesl.



*D. Holubová*

## Bílé světlo svaté Lucie

V našem Domově jsme letos poprvé přivítali zcela novou tradici – svaté Lucie. Po celém Domově procházelo pět tajemných bílých postav, které svým klidným krokem a jemným světlem z luceren přinášely našim dámám a pánům radost, překvapení i kousek adventního tajemna. Tradice svaté Lucie sahá do dávných časů a je spojena s ochranou domácností, světlem a bdělostí před blížící se zimou. Lucie podle lidových zvyků obcházela stavení, kontrolovala pořádek, přinášela pozhnání a připomínala, že světlo a čistota mají v adventním období své pevné místo. Někde byla Lucie tichá a tajemná, jinde rozdávala malá přání či drobnou radost – vždy však symbolizovala ochranu a dobro. Naše Lucie přinesly do Domova nejen tradici samotnou, ale také mnoho úsměvů a krásných okamžiků. Dámy a pánové byli z návštěvy příjemně překvapeni a nová adventní tradice se okamžitě setkala s velkým ohlasem. Už nyní se těšíme, že se příští rok svaté Lucie do našich chodeb opět vrátí.

*D. Holubová*

## Pohlazení svaté Barbory

A pokud nějaká tradice nemůže chybět, pak je to příchod svaté Barbory, která po celém Domově rozdávala malé větvičky, zvané barborky. Tyto větvičky jsou symbolem naděje a tradice praví, že pokud do Štědrého dne vykvetou, přinesou obdarovanému štěstí. Velkou radost měla i paní Vlasta Kůrová, která větvičku přijala s dojetím a usmívala se: „Každý rok se na příchod Barborky moc těším. Ona je tak roztomilá.“ S velkým úsměvem si návštěvu svaté Barbory užíval také pan Václav Soukup, který naší milé Barborce daroval karamelový bonbon.

*M. Búzková*



## Vánoční večeře s těmi nejbližšími

Již tři roky pořádáme vánoční večeře pro naše dámy a pány a jejich rodiny. Zatímco při prvním ročníku se dva nabízené termíny okamžitě zaplnily, nyní pravidelně otevíráme tři termíny, které se těší velkému zájmu. Každoročně připravujeme svátečně prostřené tabule, naše kuchařky vaří slavnostní tříchodové menu, hrají koledy, obsluhujeme hosty a užíváme si společné povídání i vzpomínání. Tradičními hosty našich vánočních večeří je také rodina paní Marie Gruberové. A protože máme v jídelně krásně ozdobený vánoční strom, nikdy nezůstane jen u večeře – dojde také na předávání dárků, a hlavně oblíbené společné vánoční focení. „Moc rádi sem jezdíme a jsme rádi, že můžeme s babičkou trávit vánoční čas v tak hezké atmosféře a s tak milými lidmi. Velmi si vážíme všeho, co děláte pro seniory v Pohodě,“ shodla se rodina paní Marie Gruberové. Vánoční večeře a společné focení si každoročně nenechává ujít ani pan Imrich Morong a jeho početná rodina, z jejichž zájmu máme vždy velkou radost. Jejich slov i pozitivních ohlasů ostatních rodinných příslušníků si nesmírně vážíme a těšíme se z jejich přítomnosti každý rok.

*D. Holubová*



## Česko zpívá koledy

I letos jsme se zapojili do celorepublikové akce Česko zpívá koledy, která propojuje lidi napříč generacemi. Recepce se proměnila v příjemné místo plné světýlek a vánoční atmosféry, kde jsme společně zpívali tradiční české koledy. Společné zpívání nám přineslo radost, dojetí a krásný předvánoční pocit klidu a tepla.



*M. Búzková*

## Do křesla pro hosta zasedl vzácný host

I nadále několikrát do roka pořádáme oblíbené setkání s názvem Křeslo pro hosta, které se vždy těší velkému zájmu. Tentokrát do pohodového křesla usedl velmi milý a talentovaný host, pan Radek Žalud. Pan Radek Žalud je český nevidomý zpěvák a hudebník, který se proslavil svým výrazným hlasem a širokým uměleckým záběrem. Patří mezi oblíbené české interprety a někdy je přirovnáván k českému Bocellimu. Pro naše dámy a pány to byl opravdu jedinečný zážitek. Během celé akce se ukázala i jeho laskavá a pozorná povaha – s velkým respektem a zájmem odpovídal na otázky o svém životě, práci i soukromých zážitcích. Celou událost navíc prokládal svým osobitým zpěvem, který dokázal vykouzlit opravdu dojemnou atmosféru.



*M. Búzková*

## Kouzlo adventních nedělí

V adventním období jsme pro naše dámy a pány připravili každý týden tematický program, od psaní vánočních pohledů po pečení a zdobení perníčků. Povídali jsme si o vánočních zvycích a tradicích a adventní čas jsme zakončili Vánočním koncertem s krásnou sváteční atmosférou. Každá neděle tak přinesla radostné chvíle a společně strávený čas.



*M. Búzková*

## Domovem znovu projde Andělský průvod

Těsně před Vánoci pro naše dámy a pány opět chystáme jednu z nejoblíbenějších a nejpohodovějších tradic. Již popáté se po celém Domově vypraví Andělky z andělského průvodu. Stejně jako každý rok budou rozdávat dárky, cukroví, a hlavně spoustu úsměvů a radosti. Samozřejmě ani letos nebude chybět všemi oblíbený čokoládový likér, který každoročně připravují šikovné ruce našich dam spolu s aktivizační pracovnící Václavou Novákovou a paní ředitelkou. A co dodat na závěr? Snad jen to, že se na naši andělskou parádu už teď nesmírně těšíme.

*D. Holubová*

## Domov Pohoda získal certifikaci Konceptu smyslové aktivizace

V Domově pro seniory Pohoda dlouhodobě uplatňujeme Koncept smyslové aktivizace, který učí úctě, respektu a lásce v péči o stárnoucího člověka a zároveň podporuje aktivizaci založenou na smysluplných činnostech. Smyslová aktivizace stimuluje všechny smysly a přispívá ke zlepšení kognitivní i emocionální pohody našich klientů. V listopadu tohoto roku jsme oslavili velký úspěch, protože náš Domov získal certifikaci v Konceptu smyslové aktivizace, přičemž závěrečnou supervizi u nás prováděla přímo autorka konceptu a ředitelka Domova seniorů Mistra Křišťana v Prachaticích. Jsme hrdí, že smyslová aktivizace se stala přirozenou součástí naší péče a přináší klientům smysluplné a radostné zážitky.

*D. Holubová*



Krásné prožití  
svátků vánočních  
a pohodový rok 2026

## DO NAŠICH RODIN – z pera Běly Šefránkové



Vánoční pozdrav z našeho Domova posíláme,  
při vůni vánočky, vzpomínáme.

Prožijte v pohodě vánoční chvíle,  
zapaňte svíčky, koledy zpívejte,  
na nás se v myšlenkách z povzdáli dívejte.

Kdo z rodiny sem přijde,  
velice vítán bude.

Uvidí, jak krásné Vánoce tady prožíváme,  
výborná ryba chybět nebude,  
i sladkostí vrchovatě bude.

Do Nového roku vstupujte s elánem,  
při dobrém zdravíčku, s úsměvem na líčku,  
vykročme naproti novému štěstíčku.

## NA SLOVÍČKO

### – s Marií Bednárovou

Maruška Bednárová je naší mnohaletou dobrovolnicí a žádná akce se bez ní neobejde. Proto jsme ji nominovali na Křesadlo 2025, které každoročně oceňuje jihočeské dobrovolníky. Naší pohodové Marušky jsme se zeptali, co jí na dobrovolnictví nejvíce láká: „Přináší mi to radost a setkání se zajímavými lidmi, od dětí až po seniory. K dobrovolnictví v Pohodě mě přivedla, Andrejka, paní ředitelka, když jsem se k vám jela poprvé podívat. Vzalo mě to u srdce, vždy k vám ráda jedu, pomůžu s čímkoliv. Navíc mě pokaždé přivítají usměvaví a milí lidé. S o to větším potěšením jezdím právě k vám do Netolic.“



## ZNOVU U MÉĎŮ – z pera Františka Nováka

Tentokrát bylo setkání s nevidomými občany. Obdivoval jsem jejich orientaci po celém objektu. Byla pořádána soutěž ve zvukové střelbě z pistole a pušky. Sluchátka na uších vydávala zvuk míření na terč, nejvyšší tón znamenal 10 bodů. My jsme se soutěže také zúčastnili, kromě sluchátek nám byly nasazeny také tmavé brýle, tím jsme neviděli. Nás bylo 9, nevidomých 13. 10 ran z pistole a 10 ran z pušky znamenalo 200 bodů. Já jsem měl celkem 183,6 bodu a v naší skupině skončil druhý. Kromě diplomu jsem dostal i CD s písničkami. To byl denní program.

Večer se odvíjel úplně jinak. Po večeři jsme se scházeli v klubovně, kde nechybělo občerstvení a zároveň jeden z nevidomých hrál na kytaru a opravdu tento nástroj ovládal mistrně, v družné zábavě, kde se střídala hudba s vtipy některými i pepnými. Žádný z večerů nekončil před půlnocí. Tak se žije u Méďů. Těším se na další setkání, které začne v dubnu.



## Hodnocení pečovatelské služby

Také v letošním roce měli naši klienti možnost hodnotit poskytování jednotlivých úkonů poskytovaných pečovatelskou službou. Hodnocení probíhalo formou vyplnění anonymního dotazníku. Vyplněný dotazník nám vrátilo celkem 46 klientů. S úkony, které se týkají péče o klienta nebo jeho domácnost, s nákupy, s dohledy a donáškou či dovozem obědů jsou všichni klienti spokojeni. Tyto úkony jsou jim poskytovány podle jejich přání.



Další otázka byla zaměřena na provozní dobu naší sociální služby. Dle dotazníků by pečovatelskou službu mimo provozní dobu využil pouze jeden klient nebo klientka. Naopak dostačující připadá provozní doba dvaceti klientům. Další z otázek se týkala přístupu a jednání pečovatelek. Eva Fenclová a Eva Pechová dostaly od klientů nejlepší možné ohodnocení. V rámci hodnocení sociální služby byla také otázka, zda klientům chybí v jídelničce nějaká konkrétní jídla. Klienti uvedli skopové maso, prejt, lívance, řízky, zvěřina, dušená mrkev, cibulová polévka, častěji hrachová a gulášová polévka. Hodnocení od našich klientů je pro naši službu velmi cenné a proto děkujeme všem, kteří si našli čas a dotazník nám vyplnili.

*P. Pfeffrová*

## Adventní čas v Domě s pečovatelskou službou

Adventní období patří mezi oblíbenou roční dobu našich klientů. Tento čas jsme si zpříjemnili činnostmi typickými pro předvánoční období. Společně s klienty jsme si nakrájeli jablka a nasušili křížaly. Pan Tomáš Suškleb u krájení jablek uvedl „křížaly jsme doma nikdy nedělali, těším se, jak budou chutnat“ a udělal jeden balíček i pro svého bratra.

V dalších dnech pan František Novák a pan Tomáš Suškleb koupili čokoládové kolekce na zdobení společného vánočního stromku, který za pomoci paní Alžběty Ženiškové a pečovatelek ozdobili, stejně jako celou chodbu Domu s pečovatelskou službou a také s oblíbenou terasou, aby si mohli vánoční atmosféru užívat všichni klienti.

*E. Pechová*

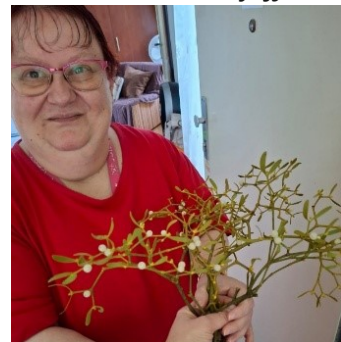
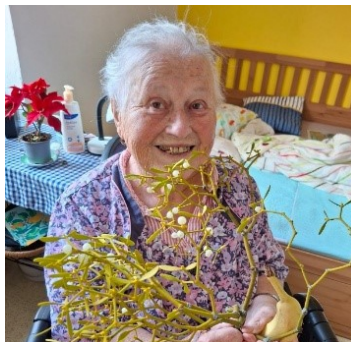


## Vánoční tradice

Společně s paní Ženiškovou připravila pečovatelka Eva Pechová další tradici patřící k vánočnímu období, nařezání větviček třešní do vázy. „Větvičkám se říká Barborky, do vázy se dávají 20 dní před Štědrým dnem a když rozkvetou, dívka se do roka a do dne vdá“ vysvětlila paní Ženišková. Barborky symbolizují také konec zimního slunovratu nebo příchod nového světa v podobě Ježíše Krista.

O další tradici se postarala pečovatelka Eva Pechová, která pro každého klienta v Domě s pečovatelskou službou přinesla větvičku jmelí. „Ze jmelí mám velkou radost, ochrání dům před určknutím a přináší štěstí“ děkovala paní Blažena Hrochová. Naši klienti si tak mohou doma pověsit větvičku, která jim přinese štěstí po celý rok.

*P. Pfeffrová*



## Vánoční večeře

Klienti z Domu s pečovatelskou službou si společně s klienty Domova pro seniory Pohoda užili společnou vánoční večeři. Tříchodové menu všem moc chutnalo. „Večeře byla výborná, moc mi chutnalo“ chválila si paní Alžběta Ženišková. „Bylo to moc příjemné posezení, atmosféra byla úžasná“ děkoval pan František Novák. A k jeho poděkování se připojujeme všichni, vánoční večeře si vážíme, je to pro nás příjemně strávený společný čas u dobrého jídla a pití.

*P. Pfeffrová*

