

POHODOVINY



SLOVO ŘEDITELKY



ZPRÁVY Z DOMOVA



PŘÍSPĚVKY KLIENTŮ

Vážení přátelé, milí obyvatelé našeho Domova,

s příchodem podzimu máme za sebou období, které bylo v Pohodě opravdu pestré. Užili jsme si řadu akcí, společných setkání a příjemných chvil. I přes letošní vysoké teploty jsme často využívali naši zahradu, která nám letos přinesla nejen příjemné místo k odpočinku, ale také bohatou úrodu. Vlastních výpěstků jsme měli opravdu hodně a mám radost, že se zahradě i společné práci kolem ní tak dařilo. Velkou akcí byla také naše Podzimní slavnost, na kterou se letos sešlo více než 250 lidí. Pekli jsme prase, poslouchali hudbu a hlavně jsme měli možnost strávit čas společně. Myslím, že se slavnost opravdu povedla, a děkuji všem, kteří se na její přípravě podíleli. Během léta jsme ale nezapomínali ani na věci, které jsou důležité pro každodenní život v Domově. Zkolaudovali jsme elektronickou požární signalizaci a budeme pokračovat v dalších opatřeních zaměřených na bezpečnost našich klientů i zaměstnanců. Vyměnili jsme také 30 postelí a 31 nočních stolků, abychom postupně zlepšovali vybavení Domova. Podzimní program už máme připravený a já se těším na všechny akce, setkání a společné dny, které nás čekají. Věřím, že si i podzim společně užijeme.

V pohodě v Pohodě

Andrea Tajanovská, ředitelka



Mezi oblíbené akce v Domově patří každoroční Řízkobraní. I letos se na nás naše paní kuchařky pořádně připravily a nachystaly kuřecí, vepřové i mleté řízky a také vegetariánskou variantu v podobě brokolicového řízku se sýrem. K tomu jsme si pochutnali na oblíbeném zelném salátu s koprem, domácím pečivu a několika druhích omáček. O příjemnou atmosféru se postaral hudebník pan Petr Vonáška. Řízkobraní jsme si užili plnými doušky – dobré jídlo, hudba a společný čas.

D. Holubová



Někdy stačí jedno setkání a dávné vzpomínky se vrátí, jako by to bylo včera. Takové milé shledání jsme naplánovali dvěma dámám, které se po letech znovu potkaly v našem domově. S úsměvem si připomněly, jak spolu chodily do kostela, a paní Božena Čarková řekla paní Marii Schönové: „Pamatuješ, jak jsme spolu každou neděli chodily do kostela?“ Společné vzpomínání obě dámy potěšilo a ukázalo, že některá přátelství a vzpomínky zůstávají v srdci po celý život.

M. Búzková



Po stopách Číny jsme se vydali s Andreou Tajanovskou. Zavítali jsme nejen do hlavního města Číny, do Pekingu, ale také jsme ochutnávali tradiční čínské ovoce, jako je ananas či mango. A co by to bylo za zážitek bez malé výzvy? Naše dámy a pánové si zkusili ovoce uchopit čínskými hůlkami. A šlo jim to opravdu skvěle. U ochutnávky se velmi nasmála paní Jiřina Pořádková, která na zmíněné hůlky házela jeden vtip za druhým.

D. Holubová

Léto začalo na Libíně

Každé léto vyrážíme objevovat známá turistická místa. Letos jsme naši letní tradici odstartovali na Libíně, v Horské chatě Libín. Zavzpomínali jsme, od srdce se zasmáli a pochutnali si na dobrém jídle i pití. No, kdo by si nedal výborný smažený sýr, domácí borůvkové knedlíky, křupavý smažený řízek nebo zeleninový salát s čedarovými uhlíky? Každý si vybral podle své chuti, ale všichni jsme si náramně pochutnali. A než nám byly dobroty přineseny na stůl, paní Marie Šestáková společně s ostatními zavzpomínala na dětství plné poutavých zážitků. Do konverzace se zapojila také paní Marie Burdová, která si následně výlet velmi pochvalovala. Takové společné chvíle prostě stojí za to!

D. Holubová



Za vůni pražené kávy do Drahonic

A naše další cesta vedla za vůni čerstvě pražené kávy do Pražírny v Drahonicích. A že to byla vůně! Neodolali jsme a ochutnali třeba výbornou ledovou kávu s vanilkovou zmrzlinou a domácí šlehačkou. Nechyběly ani lahodné domácí dezerty, které sklídily velký úspěch. Dámy si pochvalovaly voňavou kávu, pánové naopak uvítali klasiku v podobě dobře vychlazeného pivečka. Pivo si vychutnal také pan Jan Havel, který panu Jiřímu Moudrému vyprávěl o historii Netolic. „Jojo, to byly časy. V Netolicích bylo tolik hospod, ale to jsme ještě byli mladí hřebci,“ smál se pan Jan Havel.

D. Holubová



Na výlet za dobrým jídlem

Během letních prázdnin jsme pro dámy a pány připravili několik výletů. Vyrazili jsme na oběd do Nové Hospody a také do Horních Chrástů na Ekofarmu. Na Nové Hospodě jsme si pochutnali na dobrém jídle a užili si příjemné posezení. „Jsem moc rád, že jsem se mohl na Nové Hospodě potkat s bratrem. Dali jsme si společně kávu, popovídali si a bylo moc příjemné se zase vidět,“ pochvaloval si pan Miroslav Hanžl. Na Ekofarmě jsme si užili dobré jídlo a osvěžující točené pivo. „Točené pivo bylo opravdu výborné, pěkně vychlazené a přišlo k chuti,“ pochvaloval si pan Jan Havel. Výlet jsme si všichni užili.

M. Búzková



Kouzlo Netolic

Během léta jsme se zúčastnili několika zajímavých akcí. Mezi ně patřily například Památky bez bariér na státním zámku Kratochvíle, oblíbené Posezení pod lípou nebo návštěva netolického muzea. Na akci Památky bez bariér na zámku Kratochvíle jsme si užili pestrý program v krásném prostředí a příjemně strávené společné chvíle. Velmi příjemné bylo také Posezení pod lípou, kde nechybělo povídání, hudba ani občerstvení. Paní Aloisie Buchtelová se usmála a řekla: „Tady je nám krásně, pod lípou je příjemný stín, ještě si můžeme společně zaspívat a popovídat.“ A nyní nás čeká každoroční akce Zažít Netolice jinak, na kterou se také velmi těšíme. Věříme, že i tentokrát si společně užijeme příjemné odpoledne plné setkávání, zábavy a nových zážitků.

M. Búzková



Domácí zmrzlina pro horké dny

Během léta jsme se pravidelně věnovali přípravě domácí zmrzliny, kterou jsme si udělali v mnoha příchutích. Připravili a ochutnali jsme vanilkovou, sušenkovou, datlovou, čokoládovou i několik druhů ovocné. Několikrát nám s přípravou domácí zmrzliny pomáhala také naše dobrovolnice, slečna Barbora Hájková. Výroba domácí zmrzliny zaujala také paní Kristýnu Barchini, redaktorku Českého rozhlasu České Budějovice. Postup jí popsala paní Božena Čarková: „Nejprve jsme vyšlehali smetanu a potom jsme do ní zapracovali Salko. Já jsem ani nevěděla, že může být tak jednoduché připravit domácí vanilkovou zmrzlinu.“ Naším dámám a pánům jsme ji poté servírovali do vaflových kornoutů jako v cukrárně. Chutnala opravdu všem. Paní Zdeňka Vávrová nadšeně zhodnotila: „No, tak to je něco. Ta je tak výborná.“

A protože letošní léto bylo opravdu velmi teplé, přišla na řadu také domácí ledová káva, která sklídila velký úspěch.

D. Holubová



Čokoládová premiéra

Jedno příjemné odpoledne si dámy připravily sladké čokoládové fondue. Společně nachystaly čerstvé ovoce, rozpustily čokoládu a pustily se do přípravy této oblíbené pochoutky. „Tohle je ale dobrota, čokoláda s ovocem se snad ani nedá odmítnout!“ pochvalovala si paní Božena Čarková. Paní Běla Šefránková se přidala: „Nejlepší je, že jsme si to připravily samy, a ještě jsme si u toho hezky popovídaly.“ Kousky ovoce si dámy namáčely do teplé rozpuštěné čokolády a s chutí si svou sladkou odměnu vychutnávaly. Každá si mohla vybrat podle své chuti – někdo si oblíbil více čokolády, jiný zase pořádnou porci ovoce. Celé odpoledne se neslo v duchu pohody, smíchu a společného tvoření. Čokoládové fondue se nakonec povedlo na jedničku a nezbylo téměř nic.

M. Búzková



Když se spojí kino a kavárna

Každý pátek odpoledne se u nás otevírá kinokavárna, která se stala příjemným zpestřením týdne. Dámy a pánové se společně scházejí, aby si užili pohodové odpoledne u filmu, dokumentu nebo oblíbeného seriálu. K příjemné atmosféře samozřejmě patří také něco dobrého na zub, což si často připravujeme sami. Tentokrát jsme si pochutnali na ovocných pohárech a řezech z BeBe sušenek. Nechyběly ani oblíbené věnečky, které měly u přítomných velký úspěch. Příprava vlastních dobrot je navíc stejně příjemná jako jejich následné ochutnávání – společně si popovídáme, něco připravíme a potom si vše vychutnáme u promítání. Kinokavárna tak není jen o samotném filmu, je především o společně stráveném čase, dobrém jídle, povídání a pohodové atmosféře. Každý pátek se proto těšíme, co si tentokrát pustíme a jakou dobrotu si k tomu připravíme.

M. Búzková



Po sladkém přichází slané

Léto u nás nebylo jen ve znamení sladkých dobrot. Mysleli jsme také na milovníky slaných pochoutek, kteří si přišli na své. Společně s aktivizačními pracovníci se naše dámy a pánové pustili do přípravy různých slaných jídel. Společně připravili lahodná kuřecí křidélka, osmažili kapra, pochutnali si na smaženém květáku, cuketové nádivce, naložili několik kilo utopenců, upekli také domácí bochníky chleba a nechyběla ani klasika v podobě míchaných vajíček. „Na smaženého kapra jsem měl chuť už delší dobu a tenhle je opravdu výborný,“ usmíval se pan Josef Tománek. Společné vaření a pečení jsme si užili stejně jako následné ochutnávání.

D. Holubová



Alpačí návštěva pana Práška

Zvířecí návštěvy patří mezi nejoblíbenější aktivity v Domově, a proto jsme i v tomto období připravili pro naše dámy a pány něco opravdu výjimečného. Slečna Bára Kroupová je náš zaručený parťák pro zooterapie a tentokrát nám přivezla svého vymazleného alpačího krasavce, pana Práška. Ten si naše dámy a pány okamžitě získal. Kam vešel, tam zanechával dobrou náladu a smích. Velkou radost udělal paní Marii Pöschlové, kterou navštívil přímo na pokoji. „Sestřičky, ten je tak krásný. Já bych si ho tady klidně nechala,“ usmívala se.

D. Holubová



Malí chlupáči s velkým kouzlem

Během letních měsíců jsme si pro dámy a pány připravili několik příjemných návštěv zvířecích kamarádů. Na pokoje postupně zavítali králíci a morčata, kteří přinesli spoustu radosti, úsměvů a příjemného rozptýlení. Každá návštěva proběhla v jiný den během dopoledne, a tak jsme si mohli zvířata užívat opakovaně. Při návštěvě králíků si je dámy a páni mohli pohladit, pomazlit a pozorovat jejich klidné chování. Paní Marie Tlustošová se na králíka podívala a s úsměvem řekla: „Ten je ale krásný a heboučký, hned bych si ho tu nechala.“ Jindy přišla na pokoj na návštěvu také morčátka. Ani ta nezůstala bez pozornosti a dámy i páni si jejich přítomnost moc užili. Paní Alžběta Kučerová při hlazení morčete poznamenala: „To je takový malý chlupáček, ten je roztomilý. Je radost mít takovou

návštěvu.“
Návštěvy zvířat tak byly vždy příjemným zpestřením běžného dne.

M. Búzková



Barevní hosté

Během léta jsme měli možnost zažít hned několik nevšedních setkání se zvířaty. Dámy a páni se postupně seznámili s papoušky, sovami, a dokonce i hadem. Každé setkání bylo jiné a přineslo spoustu zajímavých zážitků, překvapení a nových poznatků ze světa zvířat. Papoušci zavítali za dámami a pány přímo na jednotlivá patra domova. Mohli jsme si je prohlédnout zblízka, obdivovat jejich krásné barvy a dozvědět se něco zajímavého o jejich životě a chování. Jeden z papoušků dokonce přistál panu Miroslavu Hanžlovi přímo na rameni: „Podívejte, on si na mě sedl, a ještě takhle roztahuje křídla,“ smál se, zatímco mu papoušek seděl na rameni. O něco větší dobrodružství nás čekalo na terase, kde jsme se setkali se sovami a hadem. Sovy zaujaly svou velikostí, krásným peřím, a především svým tajemným vzhledem. Velkou pozornost samozřejmě vzbudil také had, kterého jsme měli možnost pozorovat zblízka.

M. Búzková



Setkání, která mají smysl

Bonnie, naše border kolie, patří mezi pravidelné návštěvníky Domova. Každý měsíc přichází potěšit naše dámy a pány, kteří se na ni vždy moc těší. A Bonnie se žádné výzvy nebojí. Překážkou pro ni není ani postel či židle, kde se neváhá pohodlně uvelebit, nechat se pořádně podrbat za ouškem a za všechnu péči nás odměnit sladkým polibkem svým čumákem. Její přítomnost si užívala například paní Marie Pilátová, od které si vysloužila pořádnou dávku lásky a pomazlení.

D. Holubová



Smyslová aktivizace v každodenním životě

Smyslová aktivizace je již neodmyslitelnou součástí života v našem Domově a každodenně přináší našim dámám a pánům radost, nové podněty i příležitosti k aktivnímu zapojení. V Domově dlouhodobě využíváme Koncept smyslové aktivizace, který vychází z úcty, respektu a lásky k člověku a podporuje aktivizaci prostřednictvím smysluplných činností. Zapojením všech smyslů podporujeme paměť, kognitivní funkce, pozitivní emoce, komunikaci i vzájemné vztahy. Smyslová aktivizace podporuje vybavování vzpomínek a umožňuje člověku navazovat na jeho dosavadní zkušenosti, dovednosti a životní příběh. V následující fotogalerii vám přinášíme ukázkou krásných okamžiků, které dokazují, že i zdánlivě obyčejné podněty mohou vykouzlit úsměv a zpříjemnit každodenní život.

D. Holubová



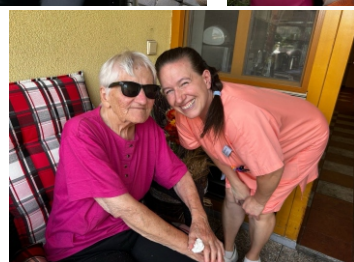
Zahrada plná života

Léto je jako stvořené pro trávení času venku, a tak jsme si krásné letní dny užívali naplno. Dámy a páni vyráželi na procházky do okolí, poseděli si na zahradě nebo si jen tak vychutnávali slunečné počasí a čerstvý vzduch. Každý si mohl vybrat podle své chuti a možností, zda se projde, odpočine si ve stínu nebo si popovídá s ostatními. Nezůstávali jsme ale jen v areálu domova. Když byla příležitost, vyrazili jsme také do města, kde jsme si udělali menší procházku, zastavili se na něco dobrého nebo si užili ruch města. Takové výpravy jsou příjemným zpestřením běžných dnů a přinášejí nové zážitky. Během jednoho odpoledne se paní Miloslava Pospíšilová při procházce obrátila na sestřičku se slovy: „Sestřičko, dneska je venku tak krásně, pojďme ještě chvíli posedět na zahradě.“ A tak jsme ještě chvíli zůstali venku a užívali si příjemné počasí a společný čas.

M. Búzková



Střípky z Podzimní slavnosti



MOJE MOMENTY Z DĚTSTVÍ – z pera Běly Šefránkové



Prázdniny skončily a děti se opět těšily, až usednou do školních lavic. Jako každý rok nás navštěvují děti ze základní školy. My se na ně vždy moc těšíme a připravujeme pro ně různé hry, vyrábění i pečení. Děti jsou velmi šikovné a s velkým elánem se do všeho pouštějí. Tato mezigenerační setkávání jsou pro nás všechny příjemným zpestřením a přinášejí radost oběma generacím. A právě setkávání s dětmi mě přivedlo k myšlence zavzpomínat na naše vlastní školní léta.

My, obyvatelé našeho Domova, jsme si věkově blízcí, a proto si při společných diskusích dobře rozumíme. Naše vzpomínky bývají často podobné. Tentokrát jsme nejvíce vzpomínali na období války, kterou jsme jako děti sami prožívali. Naše rodina se z Prahy přestěhovala do jižních Čech, do obce Libějovice, kde jsme válečné období snášeli o něco lépe. Byla bída a sehnat trochu mouky nebylo vůbec jednoduché. Přesto se našli odvážní mlynáři, kteří lidem mouku poskytovali.

Pamatuji si na hluk letadel, který se nesl nad našimi hlavami. Bylo nařízeno zatemňovat okna, aby tma ztížila nepříteli orientaci při náletech. Lidé žili v neustálém strachu. Američtí vojáci bydleli ve škole a my jsme se učili v hospodě. Děti byly často podvyživené. Od Červeného kříže jsme ve škole každý den dostávali lžici rybího tuku. Dodnes si pamatuji, s jakým odporem jsme ho polykali.

Místní ženy vojákům praly především ponožky. Za to dostávaly mýdlo a různé dárky. Dodnes mám před očima ploty, na kterých visely vyprané ponožky. Nám dětem vojáci házeli žvýkačky, které jsme do té doby vůbec neznali. Pro nás to bylo něco úplně nového. V roce 1945 jsme se konečně dočkali konce války a osvobození. Pamatuji si, jakou radost občané prožívali. Po válce se všichni snažili znovu postavit na nohy. Nebylo to však jednoduché období. Zboží bylo stále málo a potraviny se vydávaly takzvaně na lístky, podle počtu osob v rodině.

Dnešní generace si už jen těžko dokáže představit, jak těžká byla tehdejší doba a jakým strádáním si lidé procházeli. Přesto jsou to vzpomínky, které v nás zůstávají celý život. Milí přátelé, určitě byste i vy dokázali své vzpomínky popsat mnohem podrobněji – každý podle toho, kde válku prožíval, kolik mu tehdy bylo let a co všechno si z té doby pamatuje. A právě takové vzpomínky stojí za to si připomínat a předávat dál. Protože to, co jsme sami prožili, by nemělo být zapomenuto.

DOKTORSKÁ POHÁDKA U MÉĎŮ – z pera Františka Nováka

Přijel jsem k Méďům a hned jak se to dozvěděla jedna klientka, musel jsem otevřít ordinaci. Na vysvětlenou už z dřívějších setkání mě oslovovala „pane doktore“. Vyšetřením bylo přiložení ucha na její hrud'. Pacientka chtěla vědět, jak jí fungují tělesné orgány a požádala o nějaké rady. Řekla mi, že si rady bere k srdci a bude se snažit je dodržovat. A teď se vracím k začátku mé návštěvy restaurace. Na otázku, jaká bude pracovní doba ordinace, povídám, že celých 24 hodin. Vyšetření bylo pravidelné 4x denně, někteří klienti z toho měli legraci, my to ale brali vážně. Před obědem jsem se šel projít a při vstupu do restaurace tam už všichni seděli. Ptali se, kde jste byl, pane doktore? A já odpověděl, že jsem navštívil sousedy, kteří mají nemocného dědečka, tak jsem mu byl namíchat lívancové těsto. Při svačině se ptali, jak to dopadlo. Já povídám, že za mnou byli sousedé, že dědeček najednou vyskočil z postele a pryč z domu a že neví, kde je. Někdo z klientů povídal, že je zvědavý, jestli pan doktor navštíví Pandrholu. Já povídám, že ano, ale až stromy na parkovišti budou ozdobeny jitrnicemi a jelity. Na druhý den se zázrakem na jednom stromě objevila umělá jitrnice a jelito. Po obědě jsem dostal otázku, jak to vypadá u Pandrholů. Já na to odpověděl, ano, byl jsem tam, nevypadá to dobře, Pandrhola někde chytil moribundus. Dal jsem mu sníst mísu mláta, ale asi mu to nepomůže. Večer přišla zpráva, že Pandrhola už není. I přesto moje klientka žije a užívá si dobrého zdraví. Když se poslouchá doktor, tak jsou pacienti zdraví.



Nové úkony pečovatelské služby

Od 1. července 2026 platí novela vyhlášky č. 505/2006 Sb., která upravuje mimo jiné rozsah činností poskytovaných v rámci sociálních služeb. Novela, která vyšla jako vyhláška č. 100/2026 Sb., přináší několik změn, které se dotýkají také pečovatelské služby. Pečovatelská služba má i nadále především pomáhat lidem, kteří chtějí co nejdéle zůstat ve svém přirozeném domácím prostředí. Pečovatelky mohou pomáhat například při oblékání, podávání jídla a pití, osobní hygieně, pohybu, přesunu na lůžko nebo vozík či při dalších každodenních činnostech. Novela zároveň



podrobněji popisuje některé úkony související s používáním pomůcek a s péčí o zdraví. Patří sem například pomoc při orientačním neinvazivním měření fyziologické funkce, pomoc s použitím kompenzační pomůcky, pomoc při péči o pokožku bez porušení integrity kůže, pomoc při vypuštění a výměně sběrného sáčku při zavedené močové cévce. Nová úprava vyhlášky tak reaguje na potřeby lidí, kteří potřebují pomoc, ale zároveň chtějí zůstat co nejdéle doma, ve známém prostředí a v kontaktu se svou rodinou a okolím.

P. Pfeffrová

Podzimní slavnost

Poslední prázdninový pátek jsme si letos zpřijemnilí tradiční Podzimní slavností v Domově, která se nesla ve znamení dobrého jídla, příjemného počasí, a především společného setkávání.

Hlavním lákadlem bylo pečení prasete. Pečené maso všem velmi chutnalo, u dobrého jídla samozřejmě nechybělo ani povídání, smích a vzpomínání. Slavnosti se zúčastnili naši klienti paní Ženíšková a pan Novák. Na chvíli se za námi zastavili také paní Hrochová a pan Suškleb. Bylo milé se společně potkat a užít si páteční odpoledne. Velkým zpestřením byl také fotokoutek, kde jsme si mohli pořídit veselé fotografie na památku. Nechyběl ani punčový dort a bábovka od paní Ženíškové a punčový řez od paní Novákové. „Moc jsme si to užili. Bylo krásné počasí, dobré jídlo, a hlavně jsme si zase společně popovídali,“ zaznělo mezi klienty. Počasí nám přálo, nálada byla výborná a celé odpoledne uteklo jako voda. Podzimní slavnost se zkrátka vydařila.

E. Pechová

