

Září 2025

DOMOV HORTENZIE

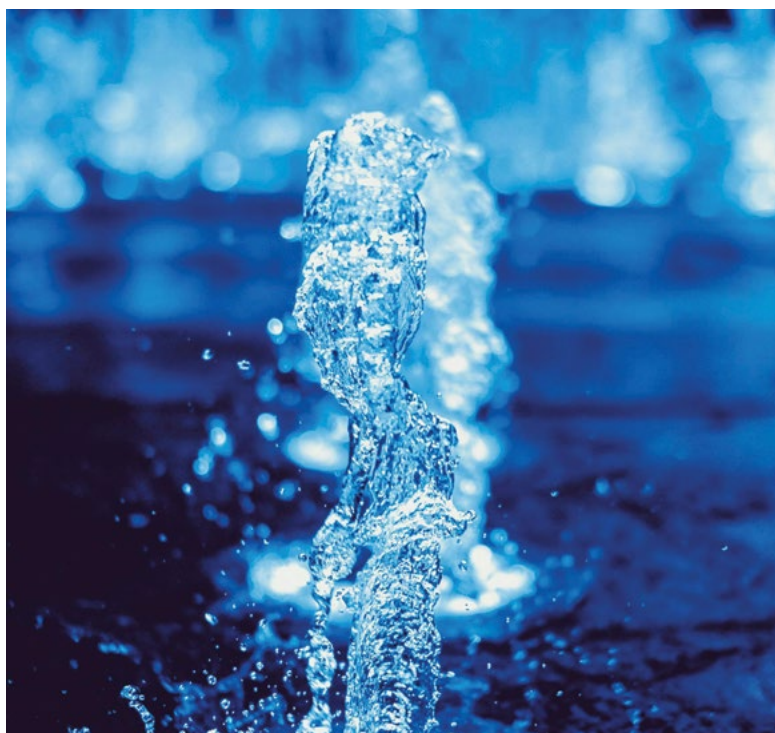
www.domovhortenzie.cz

Domov Hortenzie



„Jeden vykope studnu – tisíce z ní pijí tisíc let.“

Staré čínské přísloví



„Jednou je hůř, jednou je líp,
život Tě nejednou povznes i skříp.
Jednou jsi nic, jednou jsi král,
zbývá jen jediné, táhnout to dál.“

Z básně Jiřího Korna

SLOVO ŘEDITELE



Milí čtenáři,

otevíráte podzimní číslo zpravodaje Domova Hortenzie, ve kterém se dozvíte, jak jsme strávili léto a co plánujeme v nadcházejícím období. Letní měsíce jsou pro naše klienty i zaměstnance obdobím, které nám umožňuje být co nejvíce v kontaktu s přírodou.

Pokud je to jen trochu možné, snažíme se, aby si obyvatelé Domova Hortenzie podle svých možností užili vůně, barvy i chutě léta. Individuální aktivizace, společenské akce i výlety na zajímavá místa – nic z toho nechybělo v programu letních aktivit.

Vedle péče o naše klienty, která je naším posláním, jsme se naplno věnovali také práci a koordinaci celé řady činností souvisejících s přípravou na otevření nové pobytové služby Domova se zvláštním režimem.

Výstavba nového Domova se už blíží ke svému závěru, a tak se rozběhly procesy postupného nábory nových pracovníků i přípravy na zahájení příjmu žádostí. Ten bude spuštěn už v říjnu.

Paralelně s těmito činnostmi jsme už od jara spolu s renomovanou architektonickou kanceláří pracovali na interiérové studii našeho Domova seniorů Hortenzie. Výsledkem je architektonická studie interiérů, na niž teď navážou práce na projektové dokumentaci. Pokud se vše podaří, mohli bychom v letech 2027 až 2030 postupně kompletně modernizovat interiéry Domova seniorů Hortenzie.

Stejně jako vždy je i naše podzimní číslo oknem, kterým můžete nahlédnout do pestrého života Domova Hortenzie.

S úctou **Marian Žárský**,
ředitel Domova Hortenzie



VOLBY 2025

Volby do Poslanecké sněmovny Parlamentu České republiky 2025

Volby do Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR se uskuteční ve dnech 3. a 4. října 2025. Toto datum stanovil prezident republiky na základě zákona o volbách do Parlamentu České republiky. Zvoleno bude 200 poslanců. Volby se konají v řádném termínu čtyř let od předchozích voleb v roce 2021. Jedná se o první volby v České republice, při kterých je možné využít korespondenční hlasování.

Kdo může hlasovat:

- občan České republiky, který nejpozději 4. října 2025 dovrší věku 18 let;
- je přihlášen k trvalému pobytu na území ČR nebo má voličský průkaz vydaný obecním úřadem nebo zastupitelským úřadem;
- nemá soudem omezenou svéprávnost k výkonu volebního práva;
- lékař ani hygiena mu nenařídili izolaci.

občanství České republiky – platným občanským průkazem, v případě voličského průkazu odevzdá tento volební komisi.

Volič obdrží od okrskové volební komise prázdnou úřední obálku opatřenou úředním razítkem (úřední obálka). Na požádání mu komise vydá i sadu hlasovacích lístků.

S úřední obálkou a hlasovacími lístky se musí volič odebrat do prostoru určeného k úpravě hlasovacích lístků. Jinak mu nebude hlasování umožněno. **Volič vloží do úřední obálky jeden hlasovací lístek.** Na hlasovacím lístku, který vkládá do prázdné úřední obálky, **může zakroužkováním pořadového čísla nejvýše u čtyř kandidátů uvedených na témže hlasovacím lístku vyznačit, kterému z nich dává přednost (udělení preferenčního hlasu).** Volič musí dbát na to, aby do úřední obálky vložil pouze jeden hlasovací lístek, jinak je hlas voliče neplatný.

Pavína Stašová,
sociální pracovnice

Průběh voleb v Domově Hortenzie

Klienti Domova Hortenzie, kteří nemají na jeho adrese trvalý pobyt, potřebují voličský průkaz. S jeho vyřízením pomáhá sociální pracovnice.

Hlasovací lístky obdrží voliči nejpozději tři dny předem dnem voleb (30. září 2025).

Termín voleb v Domově Hortenzie – **pátek 3. října v 15.00 hodin v jídelně.** Okrsková volební komise vyšle své členy s přenosnou volební schránkou. Volič musí volební komisi prokázat svou totožnost a státní

Nový Domov se zvláštním režimem přivítá první klienty v roce 2026

Žádosti o umístění lze podávat od října 2025

V areálu Domova Hortenzie ve Frenštátě pod Radhoštěm pokračuje výstavba nového Domova se zvláštním režimem. Podle plánovaného harmonogramu bude jeho provoz zahájen 1. ledna 2026.

V této souvislosti informujeme, že od 1. října 2025 bude možno podat žádost o poskytnutí služby v Domově se zvláštním režimem. Potřebné tiskopisy k podání žádosti jsou k dispozici od 1. září 2025 v Domově Hortenzie u sociální pracovnice nebo je lze vytisknout na webových stránkách www.domovhortenzie/pro-zadatele-a-klienty/dokumenty-ke-stazeni/.

V případě dotazů a pro zjištění bližších informací se obraťte telefonicky, e-mailem nebo osobně na tyto kontakty:

SOCIÁLNÍ PRACOVNICE - DOMOV SE ZVLÁŠTNÍM REŽIMEM

Radana Hanková, DiS.
mob.: 703 315 272
e-mail: hankova@domovhortenzie.cz



Srpnová reportáž TV Beskyd o postupu výstavby DZR Hortenzie

VEDOUcí SOCIÁLNÍHO ÚSEKU

Mgr. Kristýna Ambrožová
tel.: 556 806 118; mob.: 734 260 457
e-mail: ambrozova@domovhortenzie.cz

Týden sociálních služeb v Domově Hortenzie

Od pondělí 29. září do pátku 3. října 2025 se koná Týden sociálních služeb.

Srdečně vás zveme na **Den otevřených dveří**, který proběhne ve středu 1. října. Přijďte se podívat, jak žijí naši klienti, seznámit se s péčí, kterou poskytujeme, a nahlédnout do každodenního života Domova Hortenzie.

Podrobný program najdete na zadní straně zpravodaje v kalendáriu.



Přehledně, jasně a citlivě...

Pro zájemce o naši službu a jejich příbuzné jsme připravili zbrusu nové informační materiály. **Brožury a letáky budou volně k dispozici v Domově Hortenzie i v elektronické podobě ke stažení na našich internetových stránkách.**

Praktičtější lednice pro všechny

Do pokojů klientů jsme zakoupili **stolky pod lednice, které slouží jako podstavce**. Lednice jsou díky nim umístěny výše od podlahy a umožňují **snazší a bezpečnější přístup** jak mobilním klientům, tak i těm na invalidním vozíku.

-red-



Od tance po dravce: Den plný zábavy v Hortenzii

Děti, hudba, grilování a majestátní ptáci – letošní Den otevřených dveří bavil všechny generace.

Tak jako každý rok v červnu, i letos jsme uspořádali v celém areálu Domova „Den otevřených dveří“. Program byl bohatý pro klienty, rodinné příslušníky i veřejnost. **Nechyběly tradiční komentované prohlídky prostor se sociálními pracovníci**, které zodpovídaly veškeré dotazy veřejnosti.

Letošní ročník jsme obohatili o mezigenerační setkání s dětmi z mateřské školy Montevláček Lichnov, které si pro nás v zahradě připravily nádherné vystoupení Valášku. V tomto souboru se zaměřují



Valášek na Dni otevřených dveří DH

na uchování a prezentaci valašských tradic a lidových tanců.

Odpoledne nás čekala fascinující ukázka dravých ptáků Jaroslava Oszedy. Návštěvníci mohli obdivovat majestátní sovy, sokoly, káně, puštíka či orla step-

ního. Dozvěděli jsme se spoustu zajímavostí o jejich chování i ochraně. Pro mnohé to byl **nezapomenutelný zážitek**. Zbytek programu doplnilo grilování špekáčků s hudebním vystoupením harmonikáře pana Piskoře.

Kristýna Brablcová, vedoucí aktivizací

Den města a Den sociálních služeb ve Frenštátě pod Radhoštěm

Prezentace Domova Hortenzie, nových služeb a terapeutických pomůcek pro širokou veřejnost.

Pátek 6. června 2025 jsme strávili na frenštátském náměstí, kde jsme prezentovali naši činnost v rámci Dne města a Dne sociálních služeb. Široké veřejnosti jsme představili jak stávající službu domova pro seniory, tak nově vznikající službu Domova se zvláštním režimem.

Návštěvníci se zajímali, kdy bude stavba Domova se zvláštním režimem dokončena, pro koho bude služba určena a kdy bude zahájen její provoz. Poskytnuté informace jsme doplnili nástěnkou s fotografiemi, které přibližovaly postup výstavby.

Mimo jiné jsme v praxi ukázali využití různých terapeutických pomůcek, polohovacího křesla a mobilní zahrádky. Odpoledne nás navštívili i naši klienti, kteří si užili pobyt na náměstí.

Kristýna Brablcová, vedoucí aktivizací



Letní aktivity – výlet za sovami do Trojanovic

Letní aktivity – Nahé divadlo 19. 8. 2025



Letní aktivity v Hortenzii

Udržujeme tělo i mysl aktivní – venku i uvnitř

Volnočasové aktivity, které se snažíme organizovat v našem Domově, mají udržet zdravé tělo i mysl a přinášet radost. Důležité je také sdílení společných chvil, upevnění vztahů mezi klienty i personálem a příležitost k sebevyjádření.

Skupinové kondiční cvičení má motivovat k udržení stávající fyzické kondice, ke zlepšení stability a podpoře paměti. Pohybové aktivity pro seniory posilují svaly i sebevědomí. Každý má možnost zapojit se dle své kondice a momentální nálady.

Pozvolný úbytek svalové hmoty a zhoršení pohyblivosti se u seniorů projevuje i ve zhoršení jemné motoriky. Do programu proto zahrnujeme kulinářské aktivity, keramické a kreativní dílny, zahradní terapie a sportovní programy.

Nejraději klienti tráví svůj volný čas na zahradě a ve venkovních prostorách areálu Domova. Využíváme každou příležitost, kdy připravované programy můžeme realizovat pod pergolou, v party stanu nebo na terasách, kde si sluníčko mohou užívat i méně mobilní klienti.

Obyvatelé Hortenzie se vždy těší na grilování špekáčků, sportovní programy a kulturní akce. Jednou z nich bylo srpnové divadelní představení „Muž, který čeká“ v podání rožnovského Nahého divadla.

Kristýna Brablcová, vedoucí aktivizací



Kulinaření, příprava pohárů



Kulinaření, jahodové poháry

Pěstitecké práce



Výlet za koníčky do jezdeckého areálu v Trojanovicích



Adolf Heyduk



Adolf Heyduk (1835–1923)

byl český básník, představitel májovců. Je známý především svou lyrickou poezií, která se často inspirovala přírodou, vlastenectvím a rodinnými hodnotami. Napsal více než šedesát básnických sbírek.

- Narodil se v Rychmburku, působil jako profesor kreslení a stavitelství v Písku.
- Byl propagátorem česko-slovenských vztahů.
- Mezi jeho díla patří sbírky Lesní kvítí (1873), Cimbál a husle (1876), Ptačí motivy (1897) nebo Epigramy (1921), z níž uvádíme několik básní.
- Jako jediný z básníků Nerudovy generace se dočkal vzniku samostatného Československa.

Adolf Heyduk

ČAS

Co vzešlo, co zkvetlo,
ať vně, ať v nás,
co rvalo, co hnětlo,
i stín i světlo,
vše smíří čas!



ÚŘAD A ROZUM

Kdo úřad má,
má rozum v naší době.
Jak často u nás ten,
kdo ministrem,
znenadání ztrácí
věci obě.

ROSA POESIE

Fialku s písni dávám,
obě jsem našel v lese;
v kalíšku fialky rosa,
na písni slza se třese;
nebýti na nich té vláhy,
s nebe a z očí jež kane,
jsou oba skvostné ty dary
jen květy plané.



DĚD A VNUK

Dobré jest, když vnuk se pyšní dědem.
Líp však bude, my-li opak svedem.



LÁSKA

Rány lidstva líp se láskou léčí,
nežli děly, puškami a meči.

PŘÁNÍ

Bůh dej, by to, co my jsme snili,
ti mladší po nás vyplnili.

PŘÍTEL

Ze všeho, co ušetřil Ti Bůh,
dar nejdražší jest věrný, dobrý druh.

MLÁDÍ

Mládí hyne, krása opadává,
jenom vzpomínka nám růže s rosou dává;
leč z té rosy v netušené kráse
prchlé štěstí mládí usmívá se.



Když kuchyň přijede za vámi: Mobilní modul pro aktivní seniory v Domově Hortenzie

Domov Hortenzie představuje inovativní pojízdný kuchyňský modul, který umožňuje seniorům trávit čas aktivně i na lůžku. Ředitel zařízení Marian Žárský vysvětluje, jak vznikl nápad a jak významně zvyšuje kvalitu života klientů.

Co přesně je mobilní kuchyňský modul a pro koho je určen?

Jedná se o aktivizační modul určený pro klienty, kteří tráví většinu času na lůžku. Modul byl navržen a rozkreslen a následně zpracován renomovanou nábytkářskou firmou Ambra. Inspirační byl vozík pro mobilní zahrádku, který se v Domově používá už tři roky a u klientů má velký ohlas. Možnost využít čas na lůžku aktivně a smysluplně, věnovat se činností, které měli klienti v životě rádi, významně zvyšuje kvalitu jejich života.

Co vedlo k myšlence vytvořit pojízdnou kuchyň pro klienty Domova?

Řekl jsem si: když to jde u zahrádky, proč by to nešlo s kuchyní? Přesně jako v tom starém přísloví o Mohamedovi a hoře – když klient nemůže dojít do kuchyně, proč by kuchyň nemohla přijet k němu. Po více než roce práce vznikl výsledný produkt – pojízdný kuchyňský modul pro klienty Domova. Vidíme v něm významný krok v individuálních aktivizacích. Umožňuje lidem, kteří z důvodu věku a zdravotních omezení přicházejí o aktivní život, dělat běžné činnosti, získávat potřebné podněty a radost ze života.

Jak konkrétně modul pomáhá seniorům a zlepšuje jejich každodenní život?

Mezi aktivizační činnosti patří i vaření. S věkem často dochází ke ztrátě sociálních kontaktů, pocitu potřeby či mobility, což u některých klientů vede k dlouhodobému pobytu na lůžku. Ztráta možnosti vykonávat běžné činnosti je pro ně často frustrující. Jakákoliv aktivita, která jim pomáhá znovu prožívat běžné životní činnosti, je velmi vítaná. Mobilní kuchyňský modul je sice drobná, ale významná pomůcka, která klientům přináší radost a zlepšuje kvalitu jejich života.

Kdo se podílel na výrobě modulu a kdo projekt finančně podpořil?

Velké poděkování patří technikům a vývojářům ze společnosti Ambra, kteří návrh fyzicky zpracovali, a také donátorům, bez kterých by projekt zůstal jen na papíře. Konkrétně jde o společnost Innomotics s.r.o., která dlouhodobě podporuje sociální projekty, a obec Lichnov u Nového Jičína.

S poděkováním za rozhovor **Eva Lhoťanová**



IVANA CVÍČKOVÁ: Srdcem u klientů Domova Hortenzie

Od každodenních povinností po nezapomenutelné okamžiky – pečovatelka Ivana Cvíčková vypráví o své práci a životě mezi klienty. V rozhovoru popisuje své začátky, zkušenosti i radost, kterou jí práce s klienty přináší.

■ Jak dlouho už v Domově Hortenzie pracujete a co vás k této práci přivedlo?

Po ukončení základní školy jsem se hlásila na zdravotní školu, ale nedostala se tam kvůli omezené nabídce oborů. Vyučila jsem se tedy jako prodavačka potravin a nějakou dobu pracovala v tomto oboru. Později jsem kvůli financím nastoupila do palkovické pekárny.

Jednoho dne jsem s maminkou navštívila její kamarádku, klientku Domova Hortenzie. Prostředí mě oslovilo – lidé byli milí a usměvaví, personál příjemný a vládla pohodová atmosféra. Doplnila jsem si vzdělání a absolvovala kurz asistenta handicapovaných osob.

V prosinci 2007 jsem nastoupila do svého vysněného Domova Hortenzie ve Frenštátě pod Radhoštěm a pracuji zde už 18 let.

■ Jak byste popsala běžný den pečovatelky v tomto zařízení?

Na začátku každé směny se seznamujeme s aktuálními informacemi o klientech a řídíme se stanoveným harmonogramem práce. Naším úkolem je pomáhat se vším, co klienti sami kvůli věku, chronickému onemocnění, handicapu nebo následkům úrazu nezvládnou.

Pomáháme s osobní hygienou, oblékáním, výměnou ložního prádla i s koupáním. Zajišťujeme přípravu a podávání stravy, doprovod k lékaři i roznášku čistého prádla na pokoje. Klienty také doprovázíme na denní aktivity – například na cvičení, kulturní vystoupení, koncerty, společenské akce nebo na posezení v tradiční střední kavárně. Podle potřeby jim obstaráváme i drobné nákupy.

Ke každému klientovi přistupujeme individuálně, respektujeme jeho potřeby a přání a necháváme dostatek prostoru, aby se mohl sám vyjádřit. Součástí naší práce je také komunikace s rodinnými příslušníky, se kterými společně hledáme nejlepší způsoby péče o jejich blízké.



■ Co vás na práci s klienty nejvíce těší a co je pro vás nejnáročnější?

Největší radost mi dělá spokojenost klientů a jejich úsměv. Když ráno vejdu do pokoje a slyším: „Dobré ráno, jsem ráda, že vás vidím, sestřičko,“ hned je můj den veselejší a mám energii do další práce. Těší mě, když mohu pomoci a klient je díky tomu spokojený. To je pro mě ta největší odměna – vědomí, že má moje práce smysl a zlepšuje kvalitu jejich života. Často jsme my pečovatelky jediné osoby, se kterými osamělí senioři komunikují, a o to je tato práce cennější.

Nejnáročnější je pro mě fyzická stránka práce – manipulace s klienty a jejich přesuny. Vyžaduje to sílu, ale zároveň velkou šetrnost, protože je často nutné klienta nadzvednout či otočit. Máme sice možnost využívat zvedák, ale pro klienta to nebývá vždy příjemné.

■ Máte nějakou nezapomenutelnou vzpomínku nebo příběh z praxe, o který byste se s námi podělila?

Za ta léta jsem nasbírala spoustu krásných příběhů. Jednou si měl náš klient vyzvednout vyznamenání za činnost v odboji. Měla jsem tu čest doprovodit ho do Olomouce na slavnostní předání medaile. Atmosféra byla úžasná – kamarádi i sousedé z rodných Velkých Karlovic ho vítali s radostí. Bylo nádherné sledovat jeho upřímný úsměv. Po cestě jsme se ještě zastavili na kávu v restauraci U Pelikána, kam kdysi chodíval. Byl šťastný a vděčný za krásně prožitý den, a já s ním.

Vzpomínám také na klienta, jehož jediným příbuzným byl nemocný synovec, který nemohl docházet na návštěvy. Získala jsem kontakt a začali jsme si psát pohlednice a dopisy, později pravidelně telefonovali. Klient byl nadšený, oči se mu rozzářily a získal lepší náladu, což mě velmi těšilo.

Dojemné bylo, když mi dcera jednoho klienta opakovaně poděkovala ještě po pěti letech od jeho úmrtí. Připomněla mi tehdy drobnost – že jsem mu přinesla z domova termofor, když měl studené nohy.

A někdy se stanou i věci „mezi nebem a zemí“. Vzala jsem jednoho pána na výlet do Muzea Obecná škola v Kozlovicích. Povzbudil mě, ať hodím minci u sošky pro štěstí. A věřte nebo ne – druhý den mi ustala silná akutní bolest zad.

■ Jste také předsedkyní odborů – co tato role obnáší a proč je pro vás důležitá?

Členkou odborů jsem se stala hned při nástupu do zaměstnání. Postupně jsem pracovala ve výboru – nejprve jako hospodář, později místopředsedkyně – a nyní mě kolegové zvolili předsedkyní. Věřím, že členství v odborech má smysl, protože pomáhají zaměstnancům v pracovních i osobních záležitostech a jsou důležitým partnerem v těžkých časech.

Naše organizace má se zaměstnavatelem velmi dobrý vztah a vyjednáváme kolektivní smlouvu o finančním ohodnocení a benefitech. Podporu máme také od odborového svazu s odborníky na pracovní právo.

Odbory výrazně pomohly i během pandemie covidu v roce 2020 – zajistily ochranné pomůcky, bezpečnost pracovníků a covidové odměny pro zaměstnance v sociálních službách a zdravotnictví.

Proto chci v této práci pokračovat a usilovat o důstojnější podmínky pro všechny.

■ Jak se podle vás v posledních letech proměnila péče o seniory a pracovní podmínky pečovatelek v České republice?

Už když jsem nastoupila, byl Domov krásný – plný květin, s lidovými obrázky a terasou, kde se klienti rádi scházeli a odpočívali. Přesto byly postupem času nutné opravy a Domov prošel rozsáhlou rekonstrukcí a modernizací. Přibylo více jednolůžkových pokojů, každý klient má dnes své soukromí, pokoje jsou vybaveny televizí, chladničkou, varnou konvicí a polohovatelnou postelí. Zakoupili jsme nové koupací vozíky a kompenzační pomůcky včetně zvedáků.

Pracovní podmínky pečovatelek se výrazně zlepšily. Postupujeme podle standardů kvality, účastníme se školení a absolvovali jsme kurz bazální stimulace, který podporuje pohyb, komunikaci i kognitivní funkce klientů. Součástí péče jsou i různé masáže, například ke stimulaci dýchání.

Dbáme na to, aby se klienti cítili spokojeně, klidně a bezpečně a mohli v Domově prožít důstojné a pohodové stáří.

■ Co vám osobně pomáhá udržet si energii a pozitivní přístup k práci?

Největší význam má v tomto kolektivu – kolegyně jsou milé, ochotné poradit a vždy připravené pomoci, což umožňuje řešit věci v klidu a pohodě.

Ve volném čase ráda chodím do přírody a na procházky, které mi dodávají energii a elán. Letos jsem se také stala babičkou, takže radosti a motivace mám opravdu dost.

■ Jaké máte přání nebo vizi pro budoucnost Domova Hortenzie?

Přála bych si, aby Domov Hortenzie stále vzkvétal a aby zde žili spokojení klienti. Také si přeji, aby mi vydrželo zdraví a mohla jsem nadále pracovat ve své profesi, dělat radost lidem, kteří mou péči potřebují, a obohacovat jejich život v Domově.

Ráda bych se podílela i na práci v novém Domově se zvláštním režimem. Víím, že to bude náročné jak fyzicky, tak psychicky, ale chtěla bych s kolektivem vytvořit bezpečné a důstojné podmínky, aby se zde klienti cítili dobře a mohli prožít stáří spokojeně.

Děkuji vám za otevřený rozhovor a přeji hodně zdraví a sil do dalších let.

Eva Lhoťanová



MARIE DUŠOVÁ:

Vzpomínky z Karviné, klid v Beskydech

Paní Marie Dušová (1938–2025) se bohužel vydání svého vyprávění nedočkala. Protože se na něj těšila a rodina si jeho zveřejnění přála, přinášíme jej v původní podobě – jako tichou vzpomínku na její život.

Z Karviné do Beskyd

Paní Dušová se narodila a vyrostla v Karviné, městě pevně spojeném s hornickou tradicí. Život v kraji nebyl lehký – i ona sama pracovala na šachtě, u strojů, stejně jako oba její manželé, kteří byli horníci. Tvrdá práce však v lidech probouzela soudržnost a naučila je vážit si každého klidného okamžiku. Rodina proto trávila společné chvíle na chatě v Trojanovicích. „To byly dny plné radosti,“ uvedla. Spojení s Beskydami neztratila – dnes tam bydlí jedna z jejích dcer. Další žijí v Praze a v Karviné, a všechny ji často navštěvovaly, i ta z Prahy přijížděla každý měsíc. Mnoho radostí jí přinášeli také dva vnuci, tři vnučky a tři pravnučky.

Vzpomínky, které zůstávají

Během vyprávění se paní Dušové vybavily nejen roky práce a rodinného života, ale i dětství. Zavzpomínala na svého dědečka, který jí vyprávěl pohádky a vymyšlené příběhy plné fantazie. Takové chvíle v ní zůstaly po celý život a dávaly jí schopnost vidět svět jinak.

Byla dvakrát vdaná, a když padlo jméno druhého manžela Jaroslava, okamžitě si vybavila datum jeho svátku – 27. dubna. Život s ním doprovázela kokršpanělka Asta, veselá společnice. „Byla jako člen rodiny,“ podotkla tiše. Zvířata měla paní Dušová kolem sebe i v Domově Hortenzie – na pokoj za ní chodili psi, králík a dokonce i kuň. Posilovali její spojení s přírodou i se světem venku.

Pokoj plný klidu

V Domově Hortenzie žila paní Dušová od června 2022. Ačkoli zde byla odkázána na lůžko, její jednolůžkový pokoj působil živě a útulně. Fotografie, rostliny a krásný výhled do zeleně vytvořily atmosféru, v níž se dobře dýchalo. Bavila se četbou, televizním AZ kvízem, luštila křížovky nebo s dcerou hrála karty. Setkala se i s terapií snoezelen – barevná světla, zvuky a doteky jí přinášely nové smyslové zážitky. „Je to krásné, člověk zapomene na starosti,“ poznamenala.

V jejím vyprávění se prolínala Karviná s Beskydami, hornická dřina s pohádkami od dědečka, i současný klid v vděčnosti za péči. „Velmi dobře se tu o mě starají a ošetřují mě,“ řekla. Na otázku, co by popřála personálu, odpověděla: „Hodně dobré



nervy a aby ho neopouštěla dobrá nálada. Všechny pečovatelky jsou zde na svém místě.“ A její oči se při tom usmívaly.

Poděkování

Děkujeme paní Dušové za její příběh. Připomíná nám, že radost a vděčnost mohou přetrvat i přes všechny životní zkoušky.

Zaznamenala Eva Lhoťanová



Presbyopie: co ji způsobuje a jak ji léčit

Presbyopie je zcela běžná ztráta schopnosti oka ostřit na blízko. Většina lidí si začíná všimnout projevů presbyopie někdy kolem **40. roku života**, když začnou mít problém se čtením drobného textu.

Presbyopii se nedá uniknout, i když jste do té doby neměli žádné problémy se zrakem. Dokonce i lidé trpící krátkozrakostí si všimnou, že jejich vidění na blízko se rozostřuje, když nosí své obvyklé dioptrické brýle nebo kontaktní čočky ke korekci vidění na dálku.

Čočka v oku se s přibývajícím věkem stává méně pružnou, čímž se snižuje její schopnost zaostřovat na blízko.

👁️ Projevy presbyopie

Neklamným projevem presbyopie je nutnost držet si telefon, knihu, časopis, jídelní lístek či jiný předmět dále od očí, abyste na něj lépe viděli. Bohužel, oddalováním věcí dále od očí se text zmenšuje, takže se jedná pouze o dočasné a jen částečně úspěšné řešení presbyopie.

Přestože můžete mít na blízko stále dobré vidění, presbyopie často přináší bolesti hlavy, únavu očí a zrakové vyčerpání, které činí čtení a další činnosti na blízko obtížnějšími a méně příjemnými.

👁️ Co presbyopii způsobuje?

Presbyopie souvisí s věkem. Jedná se o postupné ztlušťování a ztrátu pružnosti čočky v oku.

Tyto s věkem spojené změny jsou následkem usazování bílkovin v čočce, která postupně ztrácí během času svou elasticitu. S věkem přicházejí i změny ve svalových vláknech obklopujících čočku. Menší pružnost činí zaostřování na blízké předměty obtížnější.

👁️ Korekce presbyopie

Dioptrické brýle s progresivními brýlovými skly jsou nejoblíbenějším řešením u presbyopie pro většinu lidí starších 40 let. Tyto multifokální čočky bez viditelných čar zajišťují jasné vidění na blízko a poskytují skvělé vidění na všechny vzdálenosti.

Jinou možností korekce presbyopie jsou brýle s bifokálními skly, které však pro mnoho osob s presbyopií znamenají omezenější rozsah vidění.

Další možností jsou brýle na čtení. Na rozdíl od brýlí s bifokálními nebo progresivními skly, které většina lidí nosí celý

den, brýle na čtení se používají pouze, když potřebuje člověk vidět lépe na blízko a přečíst drobný text.

Bez ohledu na to, který typ dioptrických brýlí si vyberete pro korekci presbyopie, určitě zvažte skla s antireflexní úpravou. Antireflexní vrstva potlačuje odrazy světla, které mohou rušit a způsobovat únavu očí. Také pomáhá snížit odlesky a zvýšit ostrost vidění při řízení v noci.

👁️ Presbyopie jako součást stárnutí

Presbyopie je běžnou součástí procesu stárnutí a my všichni se s ní v nějakém okamžiku po 40. roku života budeme muset potýkat. Ať se rozhodnete pro jakoukoliv korekci, umožní vám to kdykoliv snadno číst zprávy na telefonu nebo bez problémů předčítat knihu vnučatům.

Pokud si začínáte všimnout projevů a symptomů presbyopie, objednejte se k očnímu lékaři na prohlídku a konzultaci ohledně nejhodnějšího způsobu korekce presbyopie právě pro vás.

*Pavla Bednaříková,
vedoucí zdravotního úseku*



Letní dny plné radostí i chutí



Privítání nových obyvatel našeho Domova,
manželů paní **Márie** a pana **Soběslava**



Canisterapie s pejskem Baylie u paní **Květoslavy**



Blahopřání k **91.** narozeninám paní **Emílie**



Blahopřání k **90.** narozeninám paní **Anně**



Letos postupně zveřejňujeme **úspěšnou esej Natálie Ivanové**, kterou se svými spolužáky představila obyvatelům Domova Hortenzie Ioni v dubnu. Povídání vzniklo ve volitelném předmětu Historie a současnost, který je určen žákům 9. tříd ZŠ Tyršova 913 a věnuje se historii Frenštátska od roku 1900 do současnosti. Podklady k vyprávění a fotografie poskytly Hlasy muzea ve Frenštátě, školní a městské kroniky, kniha Pohádka o Raškovi, archiv školy. Pokud některé události lípa vyprávěla jinak, než si je pamatujete, odpusťte jí to. Má už na to věk...

Stručný obsah předchozích dílů: Lípa svobody, která ve Frenštátě roste 106 let, vypráví o historii města. Popisuje zavedení telefonu a elektřiny, které ovlivnily ji i její kamarádku Katku, lípu u kašny. Významným obdobím byl říjen 1918, kdy se Katka stala lípou Československé republiky. Lípa svobody byla zasazena 4. května 1919 na počest vzniku Československa a od té doby roste po boku své starší kamarádky Katky. Zažila mimo jiné návštěvu prezidenta Masaryka v roce 1928 a tradiční „alotrijské“ noci, kdy odvedenci tropili ve městě různé lumpárny. Nejtemnější období přišlo 15. března 1939 s německou okupací, kdy vojáci obsadili Frenštát, rozmístili tanky na náměstí a přejmenovali ho na Viktoriaplatz.

Historie Frenštátu s lípou svobody

Třetí ze čtyř dílů

Aby toho nebylo málo, hned druhým rokem město zasáhly obrovské povodně. Bylo to 19. května 1940 – poprvé, co jsem se cítila promočená a měla jsem takový ten pocit, který určitě všichni znáte, když jste až moc dlouho ve vodě. Naštěstí nerostu úplně v horách, kde za den spadlo 250 mm deště, ale i tady ve městě to byla katastrofa a pro zemědělství i hospodářství to byla velká pohroma.

Byly zatopeny pole, zahrady, trhaly se hráze, přetékal řeky, u Lomné povodeň způsobila škodu za 800 000 korun. Všichni si po této povodni mysleli, že už je konec a dávali město do pořádku, ale já jsem ve své kůře cítila, že tohle byl jen začátek. Hned 31. května přišla další povodeň, byla sice kratší, ale zato mnohem dravější. Mnoho mých kořenů popraskalo a se mnou to vypadalo,

že brzy spadnu, ale jsem přece silná ženská a všechno zvládnou...

Chci vám připomenout, že vše, co někdy začne, tak vždy někdy skončí, a tak to bylo také s obsazením Frenštátu Němci. 6. května 1945 mezi šestou a sedmou hodinou vstoupila do města pravidelná vojska osvoboditelů. Velitelem města se stal gardový poručík Konstantin Fjodorovič Čirkov (většího hezouna jsem nikdy neviděla, takže jsem byla v ten den docela soustředěná na něho a nevnímala moc svět okolo), ale pamatuji si, že velitel a zástupci města to večer oslavili společně se sovětskými vojáky.

Největší oslavy se ale konaly 9. května, kdy byla osvobozena od války celá Evropa. Byly tady oslavy, které byly doprovázeny průvodem šesti tisíc účastníků. Lidé vzpomínali na občany Frenštátu, kteří zemřeli během války

na popravišti, v koncentračních táborech a dalších místech. Bylo jich celkem čtyřicet a jednoho z nich si velmi pamatuji, protože chodíval po náměstí každý den se svým pejskem a byl to velice milý chlapík. Nemůžu zapomenout ani na 107 občanů, kteří byli vězněni a mnozí z nich po osvobození na následky útrap umřeli.

Lidé samozřejmě nemohli nechat náměstí jméno od Němců, takže ho 12. července 1946 přejmenovali na náměstí Dr. Edvarda Beneše. O pět dnů později jsem mohla na vlastní listy vidět, jak pan prezident Beneš vypadá. Spolu se svou ženou Hanou a dalšími politiky navštívili Frenštát a přespalí na Vlčině.

Málem bych zapoměla na další změnu názvu náměstí – od roku 1951 stojím na náměstí Míru.

Dokončení příště...

Natálie Ivanová, ZŠ Tyršova 913



Cesta Domova Hortenzie k duševní pohodě seniorů

Rozhovor s **Kristýnou Ambrožovou**, vedoucí sociálního úseku.



■ Proč je dnes duševní zdraví seniorů tak důležité?

Duševní zdraví seniorů je stále více v centru pozornosti odborníků i společnosti. Současné trendy v péči o duševní zdraví kladou důraz na prevenci, aktivizaci a sociální kontakt jako zásadní složky kvalitního života seniorů. Je důležité podporovat aktivity, které stimulují mysl a posilují sociální vazby.

■ Jak k tomu přistupuje Domov Hortenzie?

Domov Hortenzie pro své zaměstnance organizuje odborné vzdělávací kurzy a proškoluje je v moderních trendech sociální práce v péči o duševní zdraví klientů seniorů.

Koncepty jako jsou sociálně-terapeutické a aktivizační činnosti, Bazální stimulace, Validace, Biografický model péče, Nutriční péče, Paliativní péče, Reminiscence, Aktivizační rehabilitace a jiné reflektují potřebu holistického celostního přístupu, který zahrnuje multidisciplinární spolupráci, individuální plánování podpory a využívání inovativních terapeutických metod.

Zaměstnanci Domova se snaží v rámci své práce podporovat duševní zdraví klientů a zlepšit kvalitu jejich života.

■ Které oblasti považujete za klíčové pro dobré duševní zdraví seniorů?

Těch oblastí je několik. Patří mezi ně především mezilidské vztahy, pohyb, smysluplné aktivity, pozitivní myšlení, zdravý

životní styl a bezpečné prostředí. Všechny tyto složky v Domově Hortenzie aktivně podporujeme.

VZTAHY

■ Jak Domov Hortenzie podporuje udržování sociálních kontaktů?

Domov Hortenzie klade velký důraz na udržování sociálních kontaktů, které jsou klíčové pro duševní pohodu a prevenci pocitu osamění.

Návštěvy jsou zde neomezené, což umožňuje pravidelný kontakt s rodinou a přáteli. Velkou výhodou je vysoký počet jednolůžkových pokojů, které zajišťují soukromí během návštěv. Klienti ve dvoulůžkových pokojích mohou návštěvy přijímat ve společenských místnostech, na zahradě nebo pod pergolou, pokud to počasí dovolí.

Sociální vazby jsou podporovány i uvnitř komunity Domova – prostřednictvím společenských a aktivizačních programů, při neformálních setkáních ve společných prostorech nebo během individuálních návštěv mezi klienty přímo na pokojích. Tyto každodenní kontakty napomáhají vytvářet pocit sounáležitosti a posilují mezilidské vztahy.

POHYB

■ Co všechno Domov nabízí pro udržení fyzické kondice seniorů?

Pravidelný pohyb, jako jsou procházky nebo lehké cvičení, má pozitivní vliv nejen na fyzické zdraví, ale i na duševní pohodu seniorů.

V Domově Hortenzie je podpora fyzické aktivity samozřejmostí. Klienti se mohou zapojit do skupinového kondičního cvičení nebo podle svých schopností a přání cvičit individuálně – například nacvičovat chůzi nebo se hýbat ve svém pokoji za podpory personálu. Všechny tyto aktivity jsou součástí Individuálního plánu, který je sestavován pro každého klienta na míru.

K pohybu vybízejí i prostory Domova – procházky po areálu či v zahradě poskytují příležitost k aktivnímu pohybu i odpočinku na čerstvém vzduchu.

SMYSLUPLNÉ AKTIVITY

■ Jaké aktivity pomáhají udržet mysl seniorů aktivní?

K udržení aktivní mysli seniorů přispívá zapojení do koníčků, dobrovolnictví nebo vzdělávacích programů, které zároveň přinášejí radost a smysluplné využití času.

Domov Hortenzie nabízí pestrou škálu aktivit, kulturních akcí a programů, které probíhají individuálně i skupinově. Jsou zaměřeny na terapii, relaxaci, vzdělávání i volnočasové využití. Aktuální program je pravidelně vyvěšován na nástěnkách a klientům jej každý den připomíná pečující personál.

Významnou roli hraje také dobrovolnictví. Setkání s dobrovolníky přináší seniorům nové podněty, společenský kontakt i pocit sounáležitosti. Pomáhají rozhovorem, doprovodem na procházky nebo při společných aktivitách, čímž podporují duševní pohodu a často i znovu probouzejí zájem o dřívější záliby.

POZITIVNÍ MYŠLENÍ

■ Co klientům pomáhá zvládat stres a udržet pozitivní duševní stav?

V Domově Hortenzie podporujeme klienty v přijetí změn a rozvíjení duševní pružnosti, která pomáhá lépe zvládat stres.

Každý klient má svého klíčového pracovníka, kterému se může svěřit nejen se svými přáními a starostmi, ale také s podněty, připomínkami či stížnostmi. Důvěru však může najít u kteréhokoli zaměstnance Domova.

Podle možností se pracovníci snaží klientům pomoci sami, nebo ve spolupráci s dalšími odborníky a organizacemi. Pokud není možné přání či potřebu naplnit v rámci základních služeb, zaměstnanci se aktivně snaží najít vhodné řešení prostřednictvím jiných pomocníků.

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

■ Jak posilujete zdravý životní styl v oblasti stravy a relaxace?

Je jisté, že kvalitní strava, dostatek spánku a relaxace jsou důležité pro duševní zdraví. V Domově se zabýváme nutriční, tedy vyváženým stravováním pro klienty seniory, ale respektujeme volbu výběru stravy.

V rámci aktivizací nabízíme také programy, které mají relaxační charakter. Například se jedná o některé techniky Bazální stimulace, muzikoterapie, arteterapie, kreativních činností či aktivity s dětmi v rámci mezigeneračního setkávání a podobně. Pomáhá rovněž terapeutická metoda Snoezelen, která je cíleně zaměřena na smyslové vnímání a relaxaci.

BEZPEČNÉ A POKODLNÉ PROSTŘEDÍ

■ Co zahrnuje prostředí Domova Hortenzie z hlediska bezpečí a komfortu?

Prostředí Domova Hortenzie je navrženo s ohledem na bezpečí a pohodlí seniorů. Celý areál je bezbariérový, vybavený vhodnými pomůckami a nábytkem přizpůsobeným jejich potřebám. Úpravy interiéru i okolí mají pozitivní vliv na duševní pohodu klientů.

Domov zároveň sleduje moderní trendy – již nyní se připravuje návrh úprav interiéru, který by ještě více odpovídal atmosféře domova a zároveň reflektoval specifické potřeby seniorů.

Samozřejmostí je i důraz na bezpečnost, a to například prostřednictvím evakuačních podložek, zařízení pro monitoring pádů nebo kontroly bezpečného opuštění pokoje, o nichž jsme už ve zpravodaji hovořili.

■ Jak Domov Hortenzie integruje péči o duševní zdraví do své každodenní práce?

Podpora duševního zdraví je u nás nedílnou součástí celkové péče o klienty. Pracujeme s respektem, empatií a podle nejnovějších poznatků, protože věříme, že každý senior si zaslouží prožít podzim života kvalitně, důstojně a s úsměvem.

Děkujeme za rozhovor.

-red-



Září 2025

- 4. 9. Grilování špekáčků s harmonikou pana Piskoře
- 8. 9. Přednáška p. Kráčalíka „V pohorách po horách“
- 6. 9. Snídaně formou švédských stolů
- 10. 9. Tradiční kavárna Domova Hortenzie
- 12. 9. Snídaně formou švédských stolů
- 18. 9. Vinobraní s cimbálovou muzikou Poštár
- 24. 9. Tradiční středoevropská kavárna
- 26. 9. Mše svatá
- 29. 9. – 3. 10. **Týden sociálních služeb**
- 29. 9. Hudební vystoupení – Saxofon Radima Nováka
- Kreativní odpoledne – květinové vázy
- 30. 9. Dopoledne: Kondiční skupinové cvičení – význam sociálních služeb
- Kulinářské odpoledne – Tiramisu

Říjen 2025

- 1. 10. **Den otevřených dveří – komentované prohlídky 9.00–16.00 hodin**
- Dopoledne: Podzimní tradiční kavárna Hortenzie
- Sportovní odpoledne: Turnaj v kuželkách
- 2. 10. Dopoledne: Mezigenerační setkání s dětmi z MŠ s tématem sociálních služeb
- Odpoledne: Oslava Mezinárodního dne seniorů s harmonikou p. Piskoře a občerstvením
- 3. 10. Dopoledne: Snídaně formou švédských stolů k příležitosti Týdne sociálních služeb
- Karetní odpoledne: Společenské hry
- 7. 10. Přednáška Jiřího Kráčalíka „Ural“
- 21. 10. Prodej oblečení v recepci Domova
- 23. 10. Dýňobraní s Láďou Kokešem a Zbyňkem Ternerem

Listopad 2025

- 13. 11. Svatomartinské odpoledne aneb Slavnost otevírající zimu s návštěvou sv. Martina
- 18. 11. Přednáška Jiřího Kráčalíka „Cesta na sever – Norsko“
- 26. 11. Slavnostní rozsvícení betlému Domova Hortenzie

Prosinec 2025

- 18. 12. Vánoční setkání
- 30. 12. Silvestrovské posezení

Kristýna Brablcová,
vedoucí aktivizací

Hádanka vám dnes odhalí...

... půvabné symboly nadcházejícího podzimu:

1.					Legendární značka motocyklů
2.					Jméno Ema domácky
3.					Jedlá sytě červená bulva
4.					Jméno matky Panny Marie
5.					Moravská metropole
6.					Jméno Iva domácky
7.					Podzemní skrýš zvířete
8.					Druhá část názvu města: New...



Čtvrtletní zpravodaj Domova Hortenzie, příspěvkové organizace Moravskoslezského kraje, Frenštát pod Radhoštěm. **Redakce:** Mgr. Kristýna Ambrožová, Mgr. Eva Lhoťanová, Mgr. Marian Žárský. **Kontakt:** zarsky@domovhortenzie.cz. **Grafika:** Mgr. Kateřina Kučová. **Tisk:** Lupress s.r.o. Vychází v polovině března, června, září a prosince v nákladu 300 výtisků.