domovský
občasník
Domova pro seniory Tovačov

podzim
3/ 2026



Tam, kde máme kořeny

O kořenech, návratech a 15 letech VITALu

DOMOV PRO SENIORY TOVAČOV

Obsah čísla

ÚVODNÍ SLOVO

Úvodní slovo 3
Moudrost čísla 3

KALENDÁŘ

Co nás čeká 4
Pozvání do domovské kaple 4

TÉMA ČÍSLA

Návraty 5
Návrat domů 5
Co si člověk nese celý život, velká anketa 6
Cesta zpátky, rozhovor s kaplanem R. Neherou 8
Kořeny, které pomáhají pečovat 10
VITAL: 15 let příběhů 11
Co pro mě znamená VITAL? 12

MALÉ ZMĚNY PRO LEPŠÍ DEN

Proměna jídelny 13
Houpačka, která začala dětským bazárkem 13

KULTURA A SPOLEČNOST

Jedna kniha pro podzimní čas 14
Písnička mládí 14
Pírko 15
Jubilanti, Přivítali jsme, Opustili nás 16

JAK SE STARÁME

Když hudba spojuje 17
Když pečujeme i o to, co není vidět 18
Vzpomínka, která se proměnila v dar 18

HUMOR A ZÁBAVA

S humorem jde všechno líp 19
Najdete 6 rozdílů? 19
Kvíz, hlášky z českých filmů 20

PODĚKOVÁNÍ

Poděkování rodin 21
Dar farního společenství 21
Když poděkování pečuje 21

ZE ŽIVOTA V DOMOVĚ 22

SLOVO NA ZÁVĚR 31

číslo 3/2026
vyšlo 30. 10. 2026

Fotografie použité na stranách tohoto občasníku pocházejí z archivu DS Tovačov, případně jsou čerpány z fotobanky Pexels.com či Pixabay.com, není-li uvedeno jinak. Některé fotografie a ilustrace jsou vytvořeny či upraveny AI.



Úvodní slovo



Milí čtenáři,

podzim nás každoročně vrací blíž k zemi. Stromy odkládají listí, zahrady pomalu utichají a možná si právě v tomto čase více než jindy uvědomujeme, jak důležité je to, co zůstává skryté pod povrchem.

Kořeny.

Mají je stromy, ale svým způsobem také každý z nás. Vyrůstají z míst, odkud pocházíme, z lidí, kteří nás provázeli, z našich zkušeností, vztahů, hodnot i obyčejných vzpomínek. Nejsou vidět, a přesto nás celý život ovlivňují.

A někdy nám také ukazují cestu zpátky.

Proto jsou hlavním tématem tohoto podzimního Občasníku **kořeny a návraty**. Nejen návraty domů nebo do míst našeho dětství. Také návraty k lidem, vzpomínkám a hodnotám, které jsou pro nás důležité. A někdy i k tomu, co jsme v každodenním spěchu na chvíli ztratili ze zřetele.

O kořenech ale přemýšlíme také v souvislosti s péčí. Životní příběh člověka totiž nekončí ve chvíli, kdy začne potřebovat pomoc druhých. To, co prožil, koho miloval, jak pracoval, čemu věřil a co měl rád, zůstává jeho součástí. Právě proto má v našem Domově své pevné místo biografická péče.

A letos máme ještě jeden důvod ohlédnout se za tím, odkud jsme vyšli. Připomínáme si **15 let od otevření prvního oddělení VITAL pro lidi s demencí**. Patnáct let setkávání, hledání, učení se – a především mnoha lidských příběhů.

I těm jsme v tomto čísle věnovali prostor.

Přeji vám, aby čtení podzimního Občasníku pro vás bylo chvílí, kdy není kam spěchat. Třeba vás některý z příběhů na chvíli zastaví. Některý něco připomene. A některý vás možná zavede tam, kam se každý z nás čas od času potřebuje vrátit.

Ke svým kořenům. ■

Lenka Šenková, ředitelka

Moudrost čísla

„Štěstí se neohlásí zaklepáním.
Někdy prostě přiběhne,
rozcuchá ti vlasy, rozhází plány,
a připomene tvému srdci,
že ještě nezapomnělo létat.



KALENDÁŘ

Co nás čeká

Zdeňka Pospíšilová, aktivizační pracovnice

Vaření guláše

Vaření guláše proběhne v říjnu na všech odděleních. Ukážeme své kuchařské umění a budeme moci porovnat své kulinářské výtvory s ostatními. Už teď se těšíme na společnou ochutnávku.

Dušičky

Období Dušiček nám přináší vzpomínky na naše zesnulé. Je to čas vzpomínání a uctění jejich památky. Kdo bude mít zájem, může se k nám přidat a společně s námi zapálit svíčku za své blízké na místním hřbitově.

Svatý Martin

Posezení na svatého Martina se již stalo naší tradicí. Těšit se můžete na příjemné posezení s hudbou a drobným občerstvením. Společně si užijeme příjemné chvíle.

Návštěva arcibiskupa

Návštěva olomouckého arcibiskupa v našem Domově bude významnou událostí. Součástí návštěvy bude setkání s našimi uživateli a ve velké jídelně proběhne mše svatá.

Žehnání adventních věnců

Přichází adventní čas, kdy ve svých domácnostech zapalujeme adventní svíce a pomalu odpočítáváme čas do Vánoc. V listopadu proběhne žehnání adventních věnců. Každý, kdo si bude chtít nechat požehnat svůj adventní věnec, je srdečně vítán.

Mikulášská nadílka

Mikuláš se svou družinou nezapomíná ani na náš Domov. Za básničku či písničku čeká na každého sladká odměna.

Rozsvícení vánočního stromu

Za zvuku koled a vůně svařeného vína se na naší zahradě rozzáří vánoční strom. Svými světýlky bude zdobit naši zahradu a vytvářet kouzelnou sváteční atmosféru.

Pozvání do domovské kaple

Roman Nehera, kaplan

Podzimní měsíce přinášejí chvíle, které nás zvou ke ztišení, vzpomínání a společným setkáním. Zveme Vás proto k událostem, které nás čekají v našem Domově.

Říjen patří tradičně modlitbě růžence. I v našem Domově se budeme společně scházet k této modlitbě. Termíny jednotlivých setkání naleznete na každém oddělení. Přijďte se na chvíli zastavit a prožít společný čas v klidu a modlitbě.

Listopad je časem vzpomínání na naše blízké zemřelé. Připomeneme si ty, kteří nás během uplynulého roku opustili. Ke vzpomínkovému setkání se sejdeme **5. listopadu v 15 hodin ve hřbitovní kapli sv. Jiří.** V tiché vzpomínce a modlitbě budeme myslet na ty, kteří byli součástí života našeho Domova a již nejsou mezi námi.

Významná událost nás čeká **19. listopadu**, kdy náš Domov navštíví **emeritní arcibiskup Mons. Jan Graubner.** V domovské kapli bude sloužit mši svatou a poté věnuje svůj čas osobnímu setkání s klienty a zaměstnanci Domova. Velmi si vážíme toho, že pan arcibiskup naše pozvání přijal, a těšíme se na společně strávené chvíle.

S koncem listopadu se přiblíží **advent – čas očekávání a přípravy na Vánoce**. **V pondělí 30. listopadu ve 14 hodin** se sejdeme v domovské kapli při **žehnání adventních věnců**. Společně tak symbolicky vstoupíme do adventního času.

A potom už budeme pomalu směřovat k Vánocům. Prosinec přinese mariánský svátek **Neposkvrněného početí Panny Marie** i závěr adventního očekávání, které vyústí ve svátky Narození Páně.

Ať jsou pro nás letošní podzimní a adventní dny příležitostí ke společným setkáním, zastavení, vzpomínce i radostnému očekávání.

Těším se na společná setkání s Vámi. ■

Váš kaplan



Návraty

Lenka Šenková, ředitelka

Každý člověk během života někam odchází. Odchází z rodného domu. Odchází do školy, za prací, za láskou, za svými sny. Odchází od lidí, kteří ho vychovali, aby jednou mohl vychovávat jiné. Někdy odchází dobrovolně. Jindy proto, že život jinou cestu nenabízí.

A přece se zdá, že čím jsme starší, tím častěji se vracíme. Ne vždy na stejná místa. Spíš ke stejným hodnotám. Najednou zjišťujeme, že to, co jsme kdysi považovali za obyčejné, bylo možná tím nejcennějším. Vůně čerstvě upečeného chleba. Stůl, u kterého se scházela celá rodina. Cesta lemovaná stromy. Známý hlas. Podaná ruka. Domov.

Jenže návrat nemusí znamenat jen návrat do krajiny našeho dětství. Člověk se může vracet i jinak. Vrací se k lidem, na kterých mu záleží. K věcem, které dávají životu smysl. Ke slovům, která chtěl vyslovit. K odvaze být sám sebou.

Říká se, že stromy drží pevně díky kořenům, které nejsou vidět. S člověkem je to podobné. To nejdůležitější v nás nebývá na očích. Nepozná se podle úspěchů ani podle toho, kolik jsme toho stihli. Roste tiše, někde hluboko. Ve vztazích. Ve vzpomínkách. V hodnotách, které jsme přijali od těch, kteří tu byli před námi.

Kořeny nejsou minulost. Jsou tím, co nám umožňuje znovu najít cestu.

A právě proto se člověk celý život vrací. Ne proto, že by chtěl znovu žít to, co bylo. Ale aby znovu objevil to, co je opravdu důležité.

Právě tam nacházíme světlo. Tam, kde máme své kořeny. ■

Návrat domů

Lenka Šenková, ředitelka

Když prach cesty pálí mě na nohách,
a srdce mé tíží tíseň a vzdor,
šeptám si potají své tiché sliby,
že najdu zpět cestu přes obzor.

Tam, kde dřív zpíval vítr v korunách,
a slzy stékaly jen z rosy ranní,
vracím se zlomený a s tichým přáním,
a doufám, že lék najdu na stráních.

Refrén

V šepotu stromů a v písních řek,
vracím se domů – tam na vše je lék...

Co když mě domov nevezme zpátky,
a cesty nám zpřetrhal jak pouta čas,
co když tu nezbylo nic než jen prázdno,
a ticho, co víc už nezná můj hlas.

Když zavřu oči a nadechnu vzduch,
zas uslyším v dálce ten známý tón,
snad najdu cestu, když bloudím tmou,
za posledním rohem čeká domov můj.

Refrén

V šepotu stromů a v písních řek,
vracím se domů – tam na vše je lék...

Co si člověk nese celý život

kolektiv pracovníků Domova

Kořeny máme každý někde jinde. Přesto se v našich odpovědích znovu objevovala podobná slova – rodina, domov, lidé, vzpomínky, hodnoty.

Tentokrát jsme se ptali klientů i zaměstnanců našeho Domova. Na stejné nebo podobné otázky odpovídali lidé různého věku, s různými zkušenostmi a různými životními příběhy. Jejich odpovědi jsme nechali promlouvat společně. ■

Co pro vás znamenají kořeny?

„Kořeny pro mě znamenají zázemí, rodinu a hodnoty, které ze mě udělaly člověka, jímž jsem dnes. Je to základ, o který se můžu v životě opřít."
Andrea Klimešová, Vital

„Rodina a zázemí."
paní Jarmila Nezhybová, Vital 1

„Kořeny pro mě znamenají hlavně rodinu, domov, místo, kam se člověk může vždycky vrátit. Jsou to vzpomínky, lidé a hodnoty, které si neseme celý život."
Lucie Vašková, Vital 1



„Mými kořeny jsou mí předci, moje rodina, prostředí, ze kterého pocházím."
anonymně, Vital





„Mé kořeny jsou pro mě podstatné. Dávají mi pocit sounáležitosti a stability, ale také energii, sílu a pocit štěstí. A právě to, co ze svých kořenů získávám, mohu posílat dál."
anonymně, Vital B

Co jste si přinesli ze své rodiny?

„Snažím se předávat úctu, laskavost a důležitost držet jako rodina při sobě."
Andrea

„Určitě je to úcta k lidem, slušnost a ochota pomoci, když je to potřeba. Snažím se také vést děti k tomu, aby si vážily rodiny a lidí kolem sebe."
Lucie

„To, co jsem stihla převzít od rodičů a prarodičů jako dítě – vážit si daru života, pozdravit, poděkovat, být zdvořilá."
Martina



„Nikomu se nevysmívej a dělej samé dobro."
paní Jarmila



„Především bezpodmínečné přijetí, respekt a tolerance k odlišnostem. Otevřenost a upřímnost, pracovitost a odpovědnost, ale také osobní hranice, respektování vlastních hodnot a sebeúcta."
anonymně, Vital B



Jaké místo vám dává pocit bezpečí a klidu?

„Pocit bezpečí a klidu u mě nastává, jakmile za sebou zavřu vstupní dveře od svého bytu, když jsem po boku svého muže a svých dětí."
anonymně, Vital

„Nejvíc mě uklidňuje domov. Je to místo, kde se cítím dobře. Je pro mne důležité mít chvíli klid a být sama se svými myšlenkami."
Lucie

„Domov, místo, kde jsem vyrostla."
Martina

„Já se vracím do přírody, k horám a divokým řekám. Připadám si tam volná a svobodná. Mé těžkosti se tam najednou jeví podstatně menší, než se v danou chvíli mohou zdát. Příroda mi vždy ulehčí a jako bonus fyzicky unaví."
anonymně, Vital B

„Můj domov, ale především přítomnost mých blízkých. Moje rodina, rodiče a přátelé jsou pro mě nesmírně důležití, protože právě oni pro mě to bezpečné místo a klid vytvářejí, ať jsme kdekoliv."
Andrea

Kam se ve vzpomínkách nejraději vracíte?

„Do ohniště se házely brambory. Vzácné bylo, když jsme je potřeli máslem."
paní Jarmila

„Jak jsem lítala po venku s kamarády z vesnice a po zahradě se sourozenci."
Za zahradou měli rybník, který byl pro děti velkým lákadlem. Kluci tam skákali z vrby do vody.
Jedny z nejhezčích vzpomínek **paní Jarmily** se pojí s hody ve Věrovanech. Sešla se celá rodina, přijeli komedianti a ve stáncích byla lízátka a perníky. Sladkosti tehdy nebyly samozřejmostí, a právě proto byly pro děti něčím výjimečným. A potom zahrada a táborák.

K čemu se vracíte v těžších chvílích?

„V těžkých chvílích se vracím hlavně k rodině a k lidem, kterým důvěřuji. Pomáhá mi také být chvíli sama, srovnat si myšlenky a nabrat sílu."
Lucie

„K hodnotám, tradicím, zvykům, k rodišti, víře – pomáhat druhým."
Martina

...a někdo to má právě naopak:

„V těžkých chvílích se snažím nevracet zpátky, dívat se dopředu a věřit v sebe, věřit své intuici a poslouchat svůj vnitřní hlas. Myslet pozitivně."
anonymně, Vital

Co vás životní příběhy seniorů naučily o životě?

„Naučily mě pokoře, trpělivosti a tomu, že každý lidský život je jedinečný. Ukázaly mi, jak důležité je umět naslouchat a vážit si každého přítomného okamžiku."
Andrea

„Především to, že každý člověk má za sebou mnohem víc, než je na první pohled vidět. Také že některé věci, které dnes považujeme za samozřejmé, samozřejmé vůbec nejsou."
Pavlína

„Naučily mě, že bychom si měli víc vážit obyčejných chvil a lidí kolem sebe. Každý má svůj příběh a často si uvědomím, jak rychle život utíká. Také mě to učí větší trpělivosti, empatii a pokoře."
Lucie

„Práce s životními příběhy seniorů mě naučila, že nejdůležitější v životě jsou vztahy. Nejvzácnější je trávit čas se svými blízkými, uvědomovat si šťastné chvíle, neodkládat věci a snažit se prožívat každý den naplno."
anonymně, Vital

Co si tedy člověk nese celý život?

„Celý život si neseme vzpomínky a zážitky. Uchováváme si je v paměti a tvoří naši identitu."
Andrea

„Především svoje zkušenosti, vzpomínky a způsob, jakým se naučil dívat na svět."
Pavlína

„Rodinu a úctu ke stáří a životu, vztah k místu, odkud pocházím. Tradice, zvyky, písničky, hudbu, folklór, víru a hodnoty, které nám rodiče předali, abychom pracovali, měli úctu k životu, zvířatům, přírodě, vodě, půdě, vlasti, jazyku. Vzpomínky na dětství v rodině, lásku."
Martina

Rodina. Domov. Lidé. Hodnoty. Vzpomínky.

Cesta zpátky

O návratech, hodnotách a odpuštění s kaplanem R. Neherou

Lenka Šenková, ředitelka



Někdy se vracíme na známá místa. Jindy k lidem, hodnotám nebo víře, které jsme během života ztratili z dohledu. O tom, proč je návrat důležitou součástí lidského i duchovního života, jsme si povídali s kaplanem Romanem Neherou.

V duchovní tradici se často objevuje motiv návratu. Proč je podle vás tak důležitý?

Návrat v duchovním smyslu znamená mnohem víc než jen vrátit se na určité místo. Často je obrazem člověka, který se po cestě, hledání, ztrátě nebo životní proměně znovu obrací k tomu, co je pro něj skutečně podstatné.

Může to být návrat k sobě samému, k vlastním hodnotám a k tomu, co jsme během života možná na čas ztratili z dohledu. Může to být návrat ke kořenům – připomenutí toho, odkud pocházíme, co nás utvářelo a kam patříme. A samozřejmě také návrat k Bohu, k víře a k hlubšímu smyslu našeho života.

K životu patří i chvíle, kdy člověk zabloudí nebo se vydá směrem, který se později ukáže jako nesprávný. Důležité je vědět, že se může zastavit, svůj omyl přijmout a začít znovu.

> *„Nevracíme se zpět v čase a nevracíme se ani jako stejní lidé, kteří kdysi odešli.“*

A možná právě v tom spočívá skutečný význam návratu. Nevracíme se zpět v čase a nevracíme se ani jako stejní lidé, kteří kdysi odešli. Přinášíme si s sebou všechno, co jsme cestou prožili. To, co jsme dříve považovali za samozřejmé, pak můžeme najednou vnímat jako dar.

Motiv návratu nám připomíná, že člověk může hledat, bloudit i ztrácet – a přesto nemusí být definitivně ztracen. Vždy může znovu hledat cestu k tomu, co v sobě možná nikdy úplně neztratil.

Existují hodnoty, ke kterým bychom se měli během života stále znovu vracet?

Určitě ano. Některé hodnoty nejsou cílem, kterého jednou dosáhneme a máme hotovo. Jsou spíše směrem, ke kterému se v různých obdobích života znovu obracíme.

Patří k nim láska – nejen jako cit, ale také jako schopnost přijímat druhé, dávat a přát dobro. Důležitá je pravdivost vůči sobě samému a otázka, zda žijeme v souladu s tím, kým skutečně jsme. Stejně tak soucit, pokora, vděčnost nebo odpuštění.

Vděčnost nám například pomáhá znovu si všimnout toho, co už máme, místo abychom stále hleděli jen na to, co nám chybí. Pokora připomíná, že nemusíme všemu rozumět, všechno ovládat ani mít vždy pravdu. A odpuštění nám může pomoci, abychom nezůstávali navždy připoutáni k tomu, co se stalo.

Důležitá je také schopnost být přítomni tam, kde právě jsme, a čas od času si položit otázku, čemu má náš život sloužit a co po nás jednou zůstane.

Možná je podstatné právě ono „znovu“. Některou hodnotu můžeme poznat už v mládí, v určitém období života ji ztratit z očí



a po mnoha letech se k ní vrátit – tentokrát s mnohem hlubším porozuměním. Duchovní cesta proto nemusí být jen hledáním něčeho stále nového. Někdy je především postupným návratem k tomu podstatnému.

A nakonec možná vede k jedné jednoduché otázce: *Jakým člověkem se skrze svůj život stávám?*

Myslíte si, že každý člověk v sobě nosí místo, kam se může vracet, i když je daleko od domova?

Myslím, že ano. Takové místo nemusí být spojeno s konkrétním domem nebo krajinou. Může to být vnitřní prostor bezpečí, ticha a zakotvení, ke kterému se dokážeme vrátit i tehdy, když se kolem nás mnoho věcí změnilo.

Pro někoho je tímto místem vzpomínka na domov, hlas blízkého člověka nebo obraz z dětství. Pro jiného modlitba, příroda nebo víra. Je to místo, kde nemusíme nic dokazovat, můžeme na chvíli odložit své role a jednoduše být sami sebou.

> *„Domov v tomto smyslu není jen místo. Je to také vnitřní stav a pocit zakotvení.“*

Člověk proto může být daleko od svého skutečného domova, a přesto v sobě cítit klid a bezpečí. A naopak může být fyzicky doma, ale uvnitř se cítit ztracený.

Domov v tomto smyslu není jen místo. Je to také vnitřní stav a pocit zakotvení. A možná se k tomuto vnitřnímu domovu potřebujeme vracet právě proto, abychom měli odkud znovu vycházet do světa.

Jakou roli hraje při návratu odpuštění – druhým i sobě samému?

Z pohledu křesťanství má odpuštění v návratu člověka k Bohu, k druhým i k sobě samému zásadní místo. Je spojeno s milostí, pokáním, smířením, a především s nadějí na nový začátek.

> *„Nemusím navždy zůstat tím, kým jsem byl. Mohu se vrátit, přijmout odpuštění a začít znovu.“*

Ježíš nás opakovaně vybízí k odpuštění a také v modlitbě Otčenáš říkáme: *„Odpusť nám naše viny, jako i my odpouštíme našim viníkům.“* Odpuštění však neznamená popírat, že se nám stala křivda nebo že něco nebolelo. Znamená spíše postupně se osvobozovat od nenávisti, touhy po pomstě a od toho, aby nás minulost stále držela ve své moci.

Stejně důležité může být i odpuštění sobě samému. Křesťanství nás nevede k tomu, abychom svou vinu popírali. Důležitá je upřímnost, lítost, pokání a tam, kde je to možné, také snaha napravit způsobenou škodu. Pak ale přichází další krok – přijmout Boží odpuštění a nepokračovat v nekonečném odsuzování sebe sama.

Člověk může říci: *„Ano, udělal jsem chybu. Mrzí mě to. Minulost už změnit nemohu, ale mohu změnit to, jak budu žít od této chvíle.“*

Krásným obrazem takového návratu je podobenství o marnotratném synu. Syn se vrací domů poté, co selhal, a otec ho nepřijímá výčitkou, ale milosrdenstvím. Připomíná nám to, že návrat k Bohu není podmíněn tím, že dokážeme napravit celou svou minulost. Důležité je odhodlat se vrátit a dokázat přijmout milost.

Právě v tom může být odpuštění jednou z nejhlubších podob křesťanské naděje: **Nemusím navždy zůstat tím, kým jsem byl. Mohu se vrátit, přijmout odpuštění a začít znovu.** ■

Kořeny, které pomáhají pečovat

Lenka Šenková, ředitelka

Každý člověk přichází do Domova se svým životním příběhem. Na první pohled ale příběhy vidět nejsou. Vidíme věk. Nemoc. Potřebu pomoci.

Teprve když se zastavíme a začneme naslouchat, začínáme poznávat člověka. Kdo je. Odkud přichází. Co měl a stále má rád. Co ho těší. Čeho se obává. Co ho v životě formovalo. Kde byl doma. Kdo mu byl blízký. Jakou práci dělal. Co pro něj bylo a stále je důležité.

To všechno jsou jeho kořeny.

Nejsou jen vzpomínkou na to, co bylo. Člověk si je nese s sebou i do chvíle, kdy se jeho život mění, kdy potřebuje pomoc druhých nebo když nemoc začne zasahovat do jeho paměti a orientace.

Právě u lidí s demencí mohou být tyto kořeny obzvlášť důležité. Už patnáct let poskytujeme v našem Domově péči lidem s demencí na odděleních Vital. Za tu dobu jsme se mnohokrát přesvědčili, že znát životní příběh člověka není jen příjemným doplněním péče. Pomáhá nám porozumět tomu, co potřebuje právě dnes.

Proto v našem Domově pracujeme s *Biografickým modelem péče*. Díky němu někdy pochopíme, proč chce někdo vstávat velmi brzy, protože tak vstával celý život. Proč jiného uklidní známá píseň. Proč je pro někoho důležité mít své věci stále na stejném místě. Nebo proč člověk, který už obtížně hledá slova, ožije při vzpomínce na svou práci, rodinu či místo, kde prožil velkou část života.

Biografie nám nedává návod na člověka. Pomáhá nám mu porozumět.

A toto poznání potom můžeme každý den proměňovat v péči – ve způsob, jakým člověka oslovujeme, jak mu pomáháme, co mu nabízíme, čemu se raději vyhneme nebo kdy mu jednoduše dopřejeme čas.

Po patnácti letech péče o lidi s demencí víme, že nemoc může mnohé změnit. Může člověku vzít vzpomínky, slova i jistotu v tom, co se děje kolem něj. **Nemůže ale vymazat život, který prožil.**

A právě proto jsou pro nás jeho kořeny důležité. Pomáhají nám vidět člověka takového, jakým byl – a především takového, **jakým stále je**. ■



VITAL
15 let příběhů

Lenka Šenková, ředitelka

Některé věci v našem životě začnou dávat smysl až s odstupem času. Zkušenost, která byla kdysi těžká, se může stát začátkem něčeho dobrého.



Než vznikl Vital, byla jsem vnučkou. Můj dědeček byl laskavý člověk, který nás se sestrou bezmezně miloval. V posledních letech života onemocněl Alzheimerovou nemocí. Byla jsem tehdy mladá zdravotní sestra a věřila jsem, že když znám nemoc, budu také vědět, jak mu pomoci.

Nevěděla. Uměla jsem sice pečovat o jeho tělo, ale nerozuměla jsem světu, ve kterém žil.

Teprve mnohem později jsem pochopila něco, co dnes považuji za samozřejmé: že ne vždy můžeme člověka přivést do našeho světa. Ale vždy můžeme zkusit vstoupit do toho jeho.

Zkušenost s dědečkem ve mně zůstala. A spolu s dalšími zkušenostmi postupně formovala představu o péči, ve které vedle odbornosti mají své pevné místo také porozumění, respekt a lidská blízkost.

Když jsme 1. července 2011 otevřeli první oddělení Domova se zvláštním režimem Vital (tehdy pro 22 klientů), začal se psát nový příběh. Od té doby Vitalem prošly stovky klientů, jejich rodin i zaměstnanců. A každý do něj něco přinesl. Zkušenost, vzpomínku, otázku, úsměv, někdy i pořádnou životní lekci.

Za patnáct let se mnohé změnilo. Jedno ale zůstává – snaha vidět za nemocí člověka. S jeho příběhem, zvyky, potřebami, radostmi i obavami. Člověka, který potřebuje blízkost a respekt i tehdy, když mu nemoc bere vzpomínky, orientaci či slova.

Vital totiž netvoří jen prostory nebo název služby. **Tvoří jej lidé.** Ti, kteří zde žijí. Jejich blízcí. A všichni, kteří o ně každý den pečují a dávají našemu mottu ***„Člověku člověkem“*** konkrétní podobu.

Patnáct let Vitalu je tak vlastně příběhem mnoha lidí a mnoha zkušeností. A možná také připomínkou, že **nikdy dopředu nevíme, co dobrého z našich zkušeností jednou vyroste.**

K patnáctým narozeninám Vitalu jsme proto položili lidem, kteří jej tvoří, jednu jednoduchou otázku:

„Co pro vás znamená Vital?“

Jejich odpovědi najdete na následující straně. ■

Lidé dělají z místa domov.
Každý příběh má svou hodnotu.
Člověku člověkem.

Co pro mě znamená VITAL?

Patnáct let může znamenat mnoho věcí. Vzpomínky na začátky. Zkušenosti získané cestou. Každodenní práci, která se za tu dobu stala samozřejmostí.

Vital ale pro každého může znamenat trochu něco jiného.

Tři kolegyně. Tři různé pohledy. A jedna služba, kterou společně tvoří lidé. ■

„Radovat se z naprostých maličkostí."

Andrea Klimešová

aktivizační pracovnice Vital

Pro mě znamená Vital víc než jen název oddělení. Je to každodenní vnášení energie, smyslu a radosti do života našich klientů.

Snažím se, aby zde lidé prožívali své dny naplno, cítili se potřební a nebyli sami. Při společných aktivitách, cvičení nebo obyčejném povídání vytváříme místo plné úcty a lidského tepla.

Každý drobný pokrok nebo opětovaný úsměv je pro mě odměnou a připomínkou, že naše práce má smysl.

Vital mě každý den učí pokoře, trpělivosti a schopnosti radovat se z naprostých maličkostí.

Malé chvíle dělají velké věci.
Vykouzlit někomu úsměv má smysl.
Tady je dobře.

„Kus mého pracovního života."

Kristýna Holomčíková

sociální pracovnice

Když se řekne Vital, vybaví se mi kus mého pracovního života. Je to místo, u jehož zrodu jsem před patnácti lety stála, a proto pro mě nikdy nebude jen jedním z oddělení našeho Domova.

Stále častěji se na nás tehdy obraceli lidé a jejich rodiny s otázkou, zda bychom mohli přijmout jejich blízkého s Alzheimerovou nemocí, demencí nebo jinou poruchou orientace. Museli jsme je odmítat. Ne proto, že bychom nechtěli pomoci, ale protože jsme pro ně neměli vytvořenou službu a podmínky, které by jejich potřeby dokázaly zajistit.

A právě tehdy jsme si řekli, že to chceme změnit. Začalo období plné otázek, hledání a učení. Jezdili jsme na školení, ptali se zkušenějších kolegů, hledali inspiraci a přemýšleli, jak vytvořit místo, kde budou tito lidé nejen v bezpečí, ale především doma.

Vznikalo nové oddělení a s ním i jeho jméno. Z původního pracovního označení DZR se zrodil Vital – **„vitální i s Alzheimerem"**. Už tehdy jsme tím chtěli říct něco důležitého: diagnóza člověku nebere jeho důstojnost ani právo prožít svůj život co nejlépe.

Pamatuji si první klienty, první otázky, první chyby i první zkušenosti. Řešili jsme bezpečné prostředí, symboly, barvy, smyslovou aktivizaci, biografii člověka i to, jak se na klienta dívat jinýma očima.

Dnes, po patnácti letech, vidím, jak velký kus cesty jsme ušli. Z něčeho, co pro nás tehdy bylo velkou neznámou, se stala jedna z našich silných stránek.

Vital je pro mě symbolem změny. Je to místo plné vzpomínek, zkušeností a především lidí, kteří mu dali svůj čas, energii a srdce.

> *„Místo, kde se mohou bezpečně pohybovat.“*

Martina Indráková
ReVital

Pro mě je Vital místem pro klienty, kteří se mohou pohybovat samostatně nebo s kompenzační pomůckou a potřebují prostředí, ve kterém se mohou cítit bezpečně.

Bezbariérové podmínky jim umožňují pohyb podle jejich individuálních potřeb – samostatně nebo s doprovodem zaměstnanců či rodiny.

MALÉ ZMĚNY PRO LEPŠÍ DEN



Proměna jídelny

Jana Chalánková, koordinátor péče, Vital



V září jsme se na oddělení Vital dočkali rekonstrukce jídelny. Cílem bylo vytvořit příjemnější a pohodlnější prostředí pro naše klienty a zároveň praktické zázemí pro každodenní práci personálu.

Jídelna dostala novou podlahu, prostornou kuchyňskou linku s moderními spotřebiči, nové stoly i nábytek pro uložení pomůcek k aktivizaci. Nechybí ani velká televize.

Vše se podařilo barevně sladit tak, aby vznikl příjemný a praktický prostor pro společné stolování, ale i pro aktivizaci a chvíle, které naši klienti tráví společně. ■

Houpačka,
která začala dětským bazárkem

Lenka Šenková, ředitelka

Jeden hezký příběh začal nápadem dětí ze Základní školy Tovačov. Uspořádaly *Bazárek hraček* a jeho výtěžek věnovaly našim seniorům. Dnes vám chceme ukázat, jak tento příběh pokračuje.

U příležitosti 15. výročí služby Vital jsme z darovaných peněz pořídili dřevěnou zahradní houpačku. Své místo už našla na zahradě Domova. Dá se na ní posedět, povídat si, odpočívat nebo se prostě jen chvíli houpat a dívat se kolem sebe. Na první pohled je to „jen“ houpačka. Pro nás má ale svůj příběh.

A tak se dobrý nápad dětí proměnil v něco, co bude dělat radost dál – na zahradě našeho Domova pokaždé, když si na houpačku někdo sedne.

Dětem ze Základní školy Tovačov i všem, kteří jejich nápad podpořili, děkujeme. Za štědrost, a především za to, že mysleli na druhé.

Na darovací šek tehdy děti napsaly: *„Malé skutky laskavosti dokážou vykouzlit velkou radost.“* A naše nová houpačka je toho krásným důkazem. Děkujeme. ■



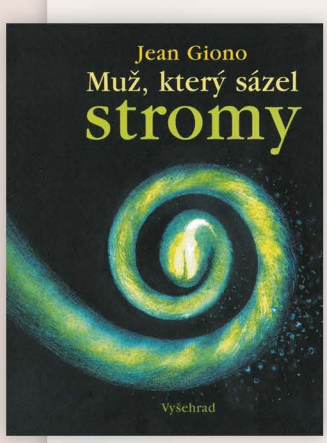
KULTURNÍ A SPOLEČENSKÉ OKÉNKO

Jedna kniha pro podzimní čas

Lenka Šenková, ředitelka

Podzim jako by nás sám vybízel trochu zpomalit, zastavit se a třeba také otevřít knihu.

Tentokrát jsme vybrali příběh nevelký rozsahem, ale velký svou myšlenkou. Příběh o tom, že i zdánlivě malé a nenápadné skutky mohou postupně proměnit svět kolem nás. ■



Muž, který sázel stromy
Jean Giono

Novela francouzského spisovatele Jeana Giona vypráví o osamělém pastýři Elzéardu Bouffierovi, který po mnoho let trpělivě sází stromy v opuštěné a vyprahlé krajině. Bez velkých slov, bez očekávání odměny a bez touhy po uznání postupně mění pustinu v živý les. S lesem se do krajiny vrací voda, život – a nakonec i lidé.

Je to tichý, poetický příběh o vytrvalosti, naději a víře v to, že i práce, jejíž výsledky možná neuvidíme hned, má smysl.

Některé stromy totiž rostou dlouho.

zdroj fotografie knihy www.alza.cz

Písnička mládí

Martina Holubníčková, aktivizační pracovnice



Každý z nás má v srdci ukrytou nějakou písničku z dětství. Písničku, kterou nás naučila maminka nebo babička. Tu, která se nám nečekaně vybaví a připomene známé pocity, vůni máminy náruče nebo třeba nejlepší kamarádku a posezení na lavičce.

U nás na oddělení ReVital se zpívá často a při každé příležitosti. Naše dámy umí písničky od lidových až po ty z dob Waldemara Matušky. *Muzikohrátky* jsou oblíbenou aktivizací, při které dámy zpívají a zpívají.

V dubnu při jednom posezení u kávy začala paní Helena zpívat mně úplně neznámou písničku o vesničce Annín. Spontánně se k ní přidala paní Štěpánka. Byl to krásný okamžik, při kterém vás napadne, jak hluboko mohou být v paměti uložena slova a melodie, o nichž jsme možná ani nevěděli.

Od dubna se k této písničce pravidelně vracíme. A dokonce ji naše dámy naučily i studentku, která u nás byla na praxi. Písnička jejich mládí tak žije dál a našla si cestu k další generaci. ■

Pírko

lehkost a svoboda

Pírko je drobný zázrak přírody, který v sobě nese symbol lehkosti a svobody. Vznáší se vzduchem, nechává se nést větrem, a přesto si nakonec vždy najde místo, kam může spočinout.

Možná nám připomíná, že ani my nemusíme všechno, co jsme během života nasbírali, stále nést s sebou. Něco si uchováváme, protože to tvoří naše kořeny a patří k našemu příběhu. K něčemu se rádi vracíme. A něco můžeme naopak pustit a nechat odejít.

Život totiž není jen o tom, **kde máme své kořeny a kam se vracíme**, ale také o tom, co dokážeme cestou odložit, aby se nám šlo o něco lehčeji.

Pírko nám šeptá, že lehkost je někdy tou největší silou.

To nejjemnější často unese ty nejsilnější příběhy.

Andrea Klimešová, aktivizační pracovnice

Jubilanti

V této rubrice si připomínáme jubilanty za uplynulé čtvrtletí.
Všem oslavencům srdečně blahopřejeme.

Elán 2

Milada D.	90 let

Vital

Josef Č.	80 let
Jaroslava D.	90 let
Růžena V.	96 let

ReVital

Karel J.	80 let
Anežka M.	89 let

Vital A

Anna S.	80 let
Františka S.	88 let

Vital B

Anna Ž.	85 let
Ludmila N.	85 let
Jaroslava Š.	85 let

Vital 1

Emanuel T.	88 let
Marie N.	89 let



Vše nejlepší!

Přivítali jsme

V uplynulém čtvrtletí k nám do Domova přišli tito noví klienti.
Vítejte mezi námi!

26. 6.	paní	Zdařilová J.	oddělení Vital
8. 7.	paní	Tomášková A.	oddělení ReVital
27. 7.	paní	Kuželová I.	oddělení ReVital
3. 8.	paní	Nezhybová J.	oddělení Vital 1
5. 8.	pan	Orálek J.	oddělení Vital B
6. 8.	paní	Kratochvílová J.	oddělení Vital B
13. 8.	paní	Gogová M.	oddělení Vital A
19. 8.	pan	Navrátil V.	oddělení Vital 1
20. 8.	paní	Slouková V.	oddělení Vital
24. 8.	paní	Matulová J.	oddělení Elán 2
2. 9.	paní	Nevídalová L.	oddělení Vital B
3. 9.	pan	Slouka P.	oddělení Vital
8. 9.	paní	Spurná F.	oddělení Vital A
14. 9.	paní	Melichárková J.	oddělení Vital A
14. 9.	pan	Veselý J.	oddělení Vital 1
16. 9.	pan	Krajča V.	oddělení Vital
16. 9.	paní	Ptáčková A.	oddělení ReVital
23. 9.	paní	Bartošová M.	oddělení Vital A
23. 9.	pan	Číhal J.	oddělení Vital B
25. 9.	paní	Podmolíková M.	oddělení ReVital

Opustili nás

21. 6.	paní	Vybíralová A.	oddělení ReVital
25. 6.	paní	Hrabicová V.	oddělení Vital
20. 7.	paní	Jurová S.	oddělení Vital B
21. 7.	pan	Gajdůšek F.	oddělení Vital B
23. 7.	paní	Jakubíková M.	oddělení Vital 1
31. 7.	paní	Grygarová J.	oddělení Vital A
3. 8.	paní	Možnarová L.	oddělení Vital A
6. 8.	pan	Korený D.	oddělení Vital 1
10. 8.	paní	Benešová V.	oddělení Elán 2
19. 8.	paní	Hříbková V.	oddělení Vital B
20. 8.	paní	Kadlecová L.	oddělení Vital A
29. 8.	paní	Povýšilová N.	oddělení Vital A
31. 8.	paní	Jehlářová H.	oddělení ReVital
31. 8.	paní	Kuželová I.	oddělení ReVital
2. 9.	paní	Čižmářová M.	oddělení ReVital
3. 9.	paní	Zatloukalová F.	oddělení ReVital
5. 9.	pan	Navrátil V.	oddělení Vital 1
9. 9.	paní	Králová M.	oddělení Vital A
11. 9.	pan	Orálek J.	oddělení Vital B
19. 9.	paní	Žáčková K.	oddělení ReVital
22. 9.	paní	Majirská M.	oddělení ReVital

S láskou vzpomínáme.



Když hudba spojuje

aneb Muzikohrátky pod širým nebem

Andrea Klimešová, aktivizační pracovnice

Hudba má zvláštní schopnost spojovat lidi. Někdy stačí známá melodie, několik tónů nebo rytmus a člověk se přidá. Zazpívá si, vezme do ruky nástroj, usměje se – nebo jen poslouchá.

Muzikohrátky patří mezi pravidelné aktivity v našem Domově. A kdykoliv nám počasí přeje, přesouváme je ven. Společně se scházíme na rozkvetlé zahradě Domova, kde mají naše muzikohrátky pod širým nebem své kouzlo.

Setkání začíná vždy stejně. Všichni se seřadíme do velkého kruhu. Tento tvar nemá začátek ani konec, symbolizuje rovnost a propojení nás všech. Všichni na sebe dobře vidíme, sdílíme úsměvy a hned od první chvíle vnímáme společnou atmosféru.

Každý z účastníků si může vybrat jednoduchý rytmický nástroj – bubínek, chrastítko nebo ozvučná dřívka. Společně pak zpíváme známé lidové písně, které máme všichni rádi.

Právě známé melodie dokážou někdy otevřít dveře ke vzpomínkám. Připomenou písně, které se zpívaly doma, při práci, na zábavách nebo při rodinných setkáních. Někdo si vybaví slova, jiný melodii. A někdy stačí jen rytmus, který člověka přiměje poklepávat rukou nebo nohou.

Zpěv lidových písniček na zahradě vyvolává u našich klientů krásné vzpomínky a vykouzlí úsměv na tváři. Domovem se tak rozléhá nejen hudba, ale i smích a pohoda. A právě o to při muzikohrátkách jde. Nejen o zpívání a hraní, ale také o chvíli, kdy jsme spolu. Vnímáme jeden druhého, naslouchám si a každý se může zapojit tak, jak právě chce a může.

Když se k hudbě přidá čerstvý vzduch, slunce, vůně zahrady a zeleň kolem nás, má takové setkání ještě něco navíc.

Možná právě v těchto obyčejných chvílích je dobře vidět, že péče nemusí mít vždy podobu velkých věcí. Někdy může znít jako známá písnička, rytmus bubínku nebo společný smích. ■



Když pečujeme i o to, co není vidět

Lenka Šenková, ředitelka

Péče o člověka neznamená jen pomoci s aktuálními potřebami, ale také nezapomínat na to, co tvořilo důležitou součást jeho života dříve. Pro mnohé seniory jde o víru, která je provázela velkou část života a může zůstat blízká i ve chvíli, kdy jiné věci z paměti pomalu mizí. Proto má duchovní péče v Domově pevné místo.

Centrem tohoto života je kaple. Jednou měsíčně se zde koná mše svatá, každý týden bohoslužba slova a pravidelné „oprašování" náboženství. Program doplňují setkání respektující rytmus církevního roku – říjnové modlitby růžence, postní křížové cesty či květnové litanie. Každý měsíc se zde také scházíme ke vzpomínce na klienty, kteří nás opustili.

Duchovní péče však nekončí v kapli. Kaplan dochází za klienty přímo na oddělení, a to i za těmi s demencí, pro které by cesta do kaple byla obtížná. Modlitba, melodie, znamení kříže nebo slova, která člověka provázela celý život, tak mohou zůstat důvěrně známé.

Důležitou součástí jsou také každodenní individuální návštěvy na pokojích, rozhovor, společná modlitba nebo pouhá přítomnost. Kaple zároveň slouží jako otevřené místo pro tiché zastavení a rozhovor klientům i zaměstnancům. Od října navíc přibývají 2x měsíčně adorace se svátostným požehnáním.

Tímto přístupem se vracíme k tomu, co bylo pro dnešní seniory kdysi samozřejmé.

Ne proto, abychom vraceli čas. Ale abychom člověku i dnes umožnili zůstat v kontaktu s tím, co mu bylo po celý život blízké a co pro něj stále může být zdrojem klidu, naděje a jistoty.

Právě taková vzpomínka stála také na začátku příběhu nové monstrance pro naši kapli. ■

Vzpomínka, která se proměnila v dar

aneb Monstrance pro domovskou kapli

Markéta Gromusová, farnice

„Vzpomínám na to, jak jsme každou neděli chodívali po obědě do kostela na svátostné požehnání."

Tuto větu jsem slýchávala od své babičky, když vzpomínala na to, jak prožívala svou víru. Podobné vzpomínky se opakují i mezi seniory – na nedělní návštěvy kostela, průvody Božího Těla, adoraci před Nejsvětější svátostí a svátostné požehnání.

Právě tyto vzpomínky nás přivedly k myšlence pořídit do kaple domova seniorů monstranci. Chtěli jsme, aby měli klienti možnost prožívat duchovní život co nejplněji a aby jim prostředí kaple i v tomto připomínalo jejich vlastní farnosti, na které byli po celý život zvyklí.

Monstrance bude sloužit při vystavení Nejsvětější svátosti, při adoraci i při svátostném požehnání. Adorace přitom nemusí být jen časem modlitby slovy. Může být také chvílí ticha, odpočinku a prostého spočinutí v Boží přítomnosti.

Na pořízení monstrance se společně podílelo 16 dárců, kterým patří velké poděkování. Díky jejich štědrosti se podařilo shromáždit potřebné finanční prostředky. Dovoluji si touto cestou poděkovat také duchovnímu vedení a vedení Domova za jejich vstřícnost a podporu.

Díky vám všem můžeme přiblížit našim klientům další krásnou součást života, kterou mnozí z nich po léta prožívali ve svých farnostech. ■

HUMOR **A ZÁBAVA**



S humorem jde všechno líp

čerpáno z internetu









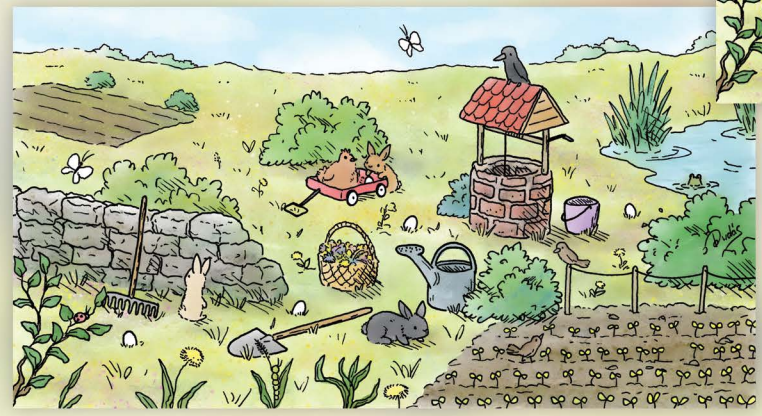
Humor je koření života...

Najdete 6 rozdílů?

čerpáno z internetu

Obrázky vypadají shodně, ale přece jen se v 6 detailech liší. Vaším úkolem je najít všech 6 rozdílů.





Řešení:
Řešení naleznete na následující straně.

Kvíz – hlášky z českých filmů

Poznáte, ve kterém filmu, seriálu nebo pohádce zazněly tyto hlášky?

čerpáno z internetu



1) „Neber úplatky, neber úplatky, nebo se z toho zblázníš.“

A Vesničko má středisková
B Jáchyme, hoď ho do stroje
C Holky z porcelánu

2) „Kde udělali soudruzi z NDR chybu?“

A Pelíšky
B Světáci
C Pupendo

3) „To zas bude v álejích nablito.“

A Na samotě u lesa
B Slavnosti sněženek
C Sněženky a machři

4) „Jestli ona je panna, tak já jsem orel!“

A Slunce, seno, jahody
B Pane, vy jste vdova!
C Buldoci a třešně

5) „Tento způsob léta zdá se být poněkud nešťastným.“

A Rozpuštěný a vypuštěný
B Rozmarné léto
C Fešák Hubert

6) „To jsou blechy psí, ty na člověka nejdou.“

A Dědictví aneb Kurvahošigutntág
B Vrchní, prchni!
C Na samotě u lesa

7) „Rodiče, kteří chtějí vidět Idiota, nechť se dostaví do ředitelny.“

A Jára Cimrman, ležící, spící
B Marečku, podejte mi pero!
C Obecná škola

8) „Odvolávám, co jsem odvolal, a slibuji, co jsem slíbil.“

A Císařův pekař a pekařův císař
B Pyšná princezna
C Tři veteráni

9) „Složenky, vy krávy zelený, nenažraný!“

A Naše bláznivá rodina
B Hej rup!
C Kolja

10) „Není mrtvej. Ještě mu jdou hodinky.“

A Svět patří nám
B Já už budu hodný, dědečku
C Děvčátko, neříkej ne!

Řešení: 1) B 2) A 3) B 4) C 5) B 6) C 7) C 8) B 9) C 10) A

Řešení hledání rozdílů



zdroj ilustrační fotografie www.csfd.cz

PODĚKOVÁNÍ

„Děkuji je malé slovo, které dokáže zahřát na dlouhou dobu.“



Poděkování rodin

Vážená paní ředitelko, přeji dobrý den.

Ráda bych Vám touto cestou vyjádřila velký dík za péči, kterou jste věnovali mojí mamince, paní Nadi Povýšilové.

Maminka byla ve Vašem zařízení od 7. 12. 2016 a zemřela dne 29. 8. 2026, tedy po téměř deseti letech pobytu.

Celou dobu byla velmi spokojená, pochvalovala si přístup a péči veškerého personálu - sociálních pracovnic i sestřiček, vlastně každého, s kým přišla během svého dlouhého pobytu do styku.

Také já jako dcera jsem byla vždy nadmíru spokojená, kdykoliv bylo potřeba cokoliv vyřídit. Týká se to i vyřizování těch posledních, velmi bolestivých záležitostí.

Paní ředitelko, ještě jednou velmi děkuji za práci, kterou zaměstnanci DS Tovačov odvádějí, je na skvělé profesionální i lidské úrovni.

Také maminka Vám děkuje.

Přeji mnoho úspěchů do dalších let, těšilo mě.

S přátelským pozdravem

Iveta Chytilová

Dar farního společenství



Lenka Šenková, ředitelka

Velké a upřímné poděkování patří tovačovským farníkům, kteří mezi sebou uspořádali sbírku na zakoupení Monstrance dvanácti apoštolů pro kapli našeho Domova.

Jejich daru si velmi vážíme – nejen pro jeho hodnotu, ale především jako projevu sounáležitosti, přízně a zájmu o naše obyvatele a o místo, které má pro mnohé z nich hluboký duchovní význam.

Děkujeme všem, kteří do sbírky přispěli, i těm, kteří stáli u jejího vzniku a organizace. **Je krásné vědět, že náš Domov má kolem sebe lidi, kterým není lhostejný a kteří pomáhají, aby mohl být skutečným domovem i v duchovním rozměru.** ■

Když poděkování pečuje

kolektiv pečovatelek, ReVital

Letošní jaro bylo pro naše oddělení těžkým obdobím. Během jediného měsíce jsme se rozloučili s desítkou našich obyvatel. Jedním z nich byl i pan Vlastislav Vlček. Vždy milý, usměvavý a zdvořilý gentleman, o kterého byla radost pečovat. Odešel klidně, po rozloučení se svou rodinou.

Jeho rodina byla vždy velmi vstřícná a uznalá. Za naši péči nám poděkovala nejen slovy, ale i finančním darem určeným pro potřeby pečovatelek. Po dohodě jsme se rozhodly dopřát si uvolnění pro naše unavená těla. Pořídily jsme si masážní křeslo, které nám nyní slouží k odpočinku během pauzy nebo po náročné směně.

Pro nás je to malý každodenní komfort, od rodiny pana Vlčka však **velké a milé gesto. Děkujeme.** ■





ZE ŽIVOTA V DOMOVĚ

Jak chutná léto na Elánu

Ani během prázdnin jsme na našem oddělení nezaháleli. Léto jsme si užívali různými aktivitami, které nám přinesly nejen radosti, ale také příjemné chvíle strávené společně.

Hana Strejčková, koordinátorka oddělení Elán



Jednoho dne jsme se pustili do pečení štrúdlu. Společně jsme připravovali těsto, krájeli jablka, přidávali skořici, a nakonec vše dali upéct. Celým oddělením se brzy linula krásná vůně a všichni jsme se těšili, až ochutnáme. Štrúdl se opravdu povedl a všem moc chutnal.

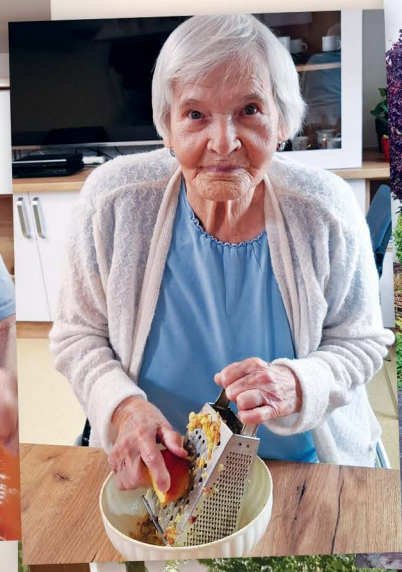
Když nám počasí přálo, vydali jsme se na návštěvu zahrady Domova. Užili jsme si čerstvého vzduchu, sluníčka a příjemného posezení v zeleni. Zahrada nám poskytla příležitost k odpočinku i povídání a někteří z nás si vychutnali také krásy rozkvetlé přírody.

Velkým zpestřením byla také návštěva korel. Tito krásní a veselí ptáčci nás zaujali na první pohled. Se zájmem jsme je pozorovali a jejich přítomnost nám vykouzlila úsměv na tváři.

A protože k pohodě patří také pořádek, pustili jsme se během prázdnin do úklidu skříní s prádlem. Udělali jsme si ve věcech pořádek, všechno pěkně srovnali a uložili na své místo. I taková činnost může být příjemná, když ji děláme společně.

Prázdniny u nás tedy rozhodně nebyly nudné. Pekli jsme, chodili na zahradu, pozorovali korely a také jsme si udělali pořádek ve skříních. Užili jsme si spoustu hezkých chvil a společně stráveného času. A přesně o tom naše léto bylo – o malých radostech, společných zážitcích a dobré náladě. ■















Vůně léta v šálku
aneb Naše lipová tradice

Andrea Klimešová, aktivizační pracovnice



Každý rok v červnu vyrážíme s našimi uživateli na zahradu Domova sbírat rozkvetlý lipový květ. Společný sběr na čerstvém vzduchu patří k našim malým tradicím a vůně kvetoucí lípy nám pokaždé zpříjemní celé dopoledne.

Nasbírané květy pak sušíme ve stínu na vzdušném místě, aby nám vydržely v dobré kvalitě po celý rok. A když přijdou chladnější podzimní a zimní dny, nastává čas naši letní zásobu zase vytáhnout.

Společně se scházíme u šálku horkého lipového čaje a už samotná jeho příprava se stala příjemným rituálem. Dvě lžičky sušeného květu zalijeme 250 ml vroucí vody, přikryjeme a necháme asi 15 minut vylouhovat. Po scezení můžeme čaj osladit lžičkou medu.

A pak už stačí jen posedět, povídat si a vychutnat si šálek voňavého čaje. **V jeho vůni jako by se na chvíli vrátilo léto – a spolu s ním možná i některá dávná vzpomínka.** ■

Letní hudební vystoupení



Zdeňka Pospíšilová, aktivizační pracovnice

V letních měsících nám naše zahrada nabízí příjemné posezení ve stínu vzrostlých stromů. K dokonalosti těchto chvil už chybí jen krásná hudba. A tak jsme si letní čas zpříjemnili hned dvěma koncerty.

V červenci k nám zavítalo duo *Javorový škrpál*, které nám za doprovodu kytary a harmoniky zahrálo pásmo známých písní. Příjemná hudba a pohodová atmosféra vytvořily krásné letní odpoledne.

V srpnu nás potěšila skupina *Živá Huba*, která si pro nás připravila *„Hudební cestu časem“*. Zazněly známé písně a o příjemný hudební zážitek se tentokrát postarali otec s dcerou.

Mohli jsme si tak společně vychutnat krásnou atmosféru, kterou nám naše zahrada nabízí, a obohatit letní dny o příjemná hudební vystoupení. ■



Když dřevo vypráví

Lucie Neuerová, aktivizační pracovnice, Elán



Naši senioři navštívili místní řezbářskou školu, kde měli možnost prohlédnout si práce jejích studentů. Vystavené výrobky je zaujaly svou nápaditostí, rozmanitostí i precizním zpracováním.

S obdivem si prohlíželi krásné výrobky ze dřeva, které vznikly pod rukama mladých řezbářů. Bylo zajímavé vidět, kolik trpělivosti, zručnosti a tvořivosti se za jednotlivými pracemi skrývá.

Návštěva výstavy se tak stala nejen příjemně stráveným časem, ale také milým setkáním se světem tradičního řemesla a šikovností mladé generace. ■

Canisterapie

Andrea Klimešová, aktivizační pracovnice

Každé úterý je u nás v Domově ve znamení radosti, netrpělivého očekávání a hřejivých psích objetí. Pravidelně nás totiž navštěvují čtyřnozí terapeuti, na které se naši uživatelé vždy moc těší.

V teplejších měsících si užíváme přítomnost čtyřnohých terapeutů na naší krásné zahradě, zatímco s příchodem chladných dnů se přesouváme do tepla Domova.

Mnoho našich uživatelů dříve chovalo psy, a proto pro ně tato setkání nejsou pouhou aktivitou, ale srdeční záležitostí. Pejsky si mohou pochovat na klíně, jemně jim pročesat srst nebo je odměnit chutným pamlskem za jejich šikovnost. Je úžasné sledovat, jak chlupáči pozorně poslouchají povely své paničky a s jakou starostí předvádějí své kousky a dovednosti.

Pes dokáže vycítit náladu člověka, a tak se stává nejen společníkem ke hlazení, ale i vděčným posluchačem.

Každá návštěva čtyřnohého kamaráda je pro naše uživatele milým zpestřením a zdrojem pozitivní energie. ■









Dopoledne s hasiči

Zdeňka Pospíšilová, aktivizační pracovnice

Jedno krásné dopoledne nás navštívili mladí hasiči. V rámci táborové hry si společně s našimi seniory vyzkoušeli různé sportovní aktivity a užili si spoustu zábavy.

Toto setkání přineslo radost úplně všem. Děti z hasičského sboru nám vlily novou energii do žil a svým nadšením vykouzlily úsměv na tvářích našich seniorů. Věříme, že se příští rok opět setkáme a společně založíme krásnou letní tradici. ■



Když fandíme světovým výkonům

Gabriela Tužinčinová, aktivizační pracovnice

Naskytla se nám jedinečná příležitost navštívit *World Para Athletics Grand Prix*, prestižní světový závod v para atletice, který začal 2. července 2026 na stadionu TJ Lokomotiva v Olomouci.



Zúčastnilo se jej 184 atletek ze 42 zemí. Pozvání jsme přijali od náměstka hejtmana Olomouckého kraje JUDr. Martina Škurka.

Na místě nás přivítala ředitelka Domova Alfreda Skeneho v Pavlovicích u Přerova Mgr. Eva Machová, která nám předala všechny potřebné informace. Na stadionu se nás ujala také významná česká para atletka Mgr. Eva Kacanu, paralympijská vítězka ve vrhu koulí z Pekingu, mistryně světa a Evropy a mnohonásobná mistryně České republiky.

Závody trvaly tři dny a my jsme byli přímo u jejich začátku. Přijeli jsme hned první den – a rozhodně bylo čemu fandit.

České reprezentantky zaznamenaly skvělé výsledky. Miroslava Adámková zvítězila ve vrhu koulí v kategorii F56 výkonem 7,04 m a Eva Berná obsadila první místo ve stejné disciplíně v kategorii F37 výkonem 10,56 m. Hned první den padly také nové světové rekordy.

Pro mnohé z nás to bylo vůbec první setkání s para atletikou na takové úrovni. A byl to opravdu silný zážitek. Viděli jsme nejen výkony světových sportovců, ale také **odhodlání, sílu, vytrvalost a chuť nevzdávat se.**

Děkujeme za možnost být při tom, fandit a zažít atmosféru závodů světového formátu na vlastní oči. ■





Slavíme 80. narozeniny

Marcela Šugová, ReVital



Pan Karel se přistěhoval do našeho Domova v srpnu 2024. Jeho fyzický stav nebyl příliš dobrý. Avšak od prvopočátku jsme poznaly, že je velký bojovník, který se jen tak nevzdává. Jeho vůle a snaha byly viditelné při každé činnosti. Díky své píli a touze po soběstačnosti se dopracoval k takové fyzické kondici, že dnes zvládá mnoho činností sám nebo jen s malou pomocí pečovatelky.

Všichni jsme lidé, kteří mají ve svém životě radosti, ale také nějaké neřesti. Velkou radostí a zároveň i neřestí pana Karla jsou cigarety. Velmi rád si posedí na zahradě a vychutná si to své cigárko. Jednou se nám svěřil, že když ještě pracoval a nějaký kolega slavil narozeniny, ostatní mu darovali doutník.

Pan Karel oslavil 28. července krásné 80. narozeniny. Nechyběla gratulace a malý přípitek, ale největší radost mu udělal darovaný doutník, který si s chutí vykouřil. ■

U štrúdlu

Lucie Neuerová, Elán



Společné pečení štrúdlu se neslo ve znamení dobré nálady, vzpomínání a příjemného povídání. Naše klientky se s chutí zapojily do přípravy – strouhaly jablka, válely těsto, sypaly skořici a cukr. Pak už jen všechno zabalit a šup s tím do trouby!

Brzy se po oddělení začala linout známá vůně čerstvě upečeného štrúdlu. A právě vůně a chutě dokážou někdy otevřít dveře ke vzpomínkám – na domov, rodinu i chvíle, které jsme prožili před mnoha lety.

A nakonec přišla ta nejlepší část – společné posezení a ochutnávka. A jak jinak: **na vlastnoručně připraveném štrúdlu jsme si všichni pochutnali.** ■









Návštěva Vatikánu

Martina Holubníčková, aktivizační pracovnice



Kdo z věřících by alespoň jednou nechtěl navštívit Vatikán? Projít se po Svatopetrském náměstí, prohlédnout si Sixtinskou kapli, Apoštolský palác, Apoštolskou knihovnu nebo Vatikánská muzea.

Mě vždy lákala především Bazilika svatého Petra. Chtěla jsem vidět tu úchvatnou stavbu ze všech stran, a hlavně shora. A teď si ji můžu prohlížet každý den.

Naše oddělení ReVital dostalo od manžela naší kolegyně Marušky M. věrnou maketu Baziliky svatého Petra. Do detailu propracovaný model zdobí naši společnou jídelnu a dělá nám radost.

Poprvé jsme si jej společně prohlíželi na Popeleční středu a od té doby si před bohoslužbou povídáme o tom, jak to asi vypadá uvnitř. A naše uživatelky jako správné hospodyňky nezapomenou pokaždé upozornit na množství oken, která by rozhodně nechtěly umývat.

A tak jsme vlastně skoro každé úterý na malé návštěvě ve Vatikánu. ■



Návrat k vůni benzínu

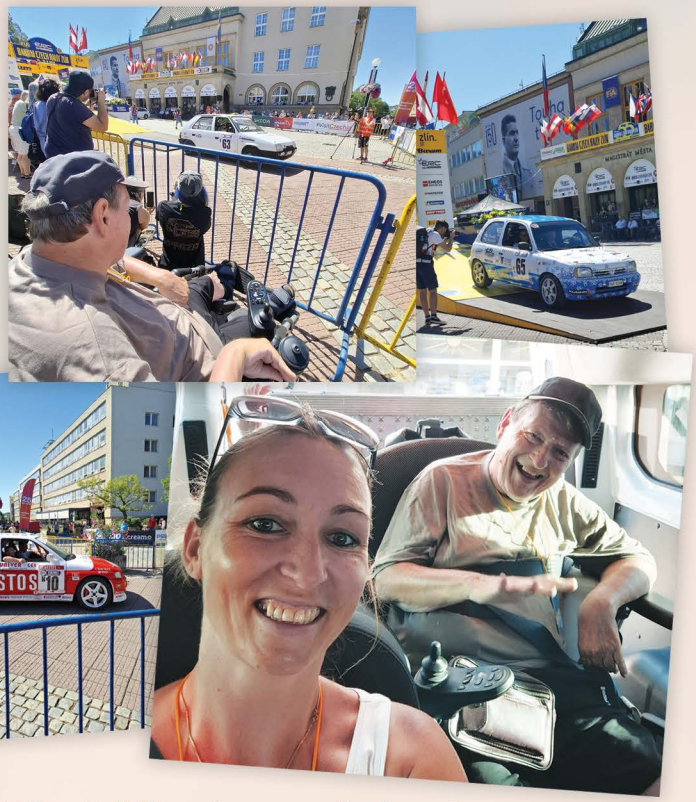
aneb Po letech opět na rally

Lucie Neuerová, aktivizační pracovnice

Pan Pavel se letos vydal na *Barum Czech Rally Zlín*, jeden z nejvýznamnějších motoristických závodů u nás. Tento nevšední zážitek dostal jako dárek od *Ježíškových vnoučat*.



Do Zlína jsme přijeli už v pátek, a tak jsme měli možnost sledovat přehlídku závodních vozů i představení jezdců. Některé z nich si pan Pavel pamatoval z dřívějších rally, kterých se pravidelně účastnil jako divák. Návštěva mu tak připomněla dobu, kdy za automobilovými závody rád vyrážel, a přinesla spoustu vzpomínek i radosti.



Díky Ježíškovým vnoučatům si pan Pavel splnil jedno ze svých přání a zároveň se na chvíli **vrátil k něčemu, co měl vždy rád**. Prožil odpoledne, na které bude jistě dlouho vzpomínat. ■

Podzámecká zahrada v Kroměříži

Zdeňka Pospíšilová, aktivizační pracovnice



Za příjemného slunečného dne jsme se vydali na výlet do Kroměříže, kde jsme navštívili Podzámeckou zahradu. Ta je společně s kroměřížským zámkem zapsána na Seznamu světového dědictví UNESCO a nabízí příjemné prostředí k procházkám i odpočinku.

Během procházky jsme obdivovali jezírka, vzrostlé stromy a rozkvetlé květinové záhony. Zastavili jsme se také u místní minizoo, která byla milým zpestřením našeho výletu.

Na závěr jsme si ve stínu stromů dopřáli šálek kávy, chvíli poseděli a užili si klidnou atmosféru zahrady. ■

Květnou zahradou bez bariér

aneb Den v barokním ráji

Andrea Klimešová, aktivizační pracovnice

Na sklonku léta jsme obdrželi milé pozvání od Olomouckého kraje a Národní rady osob se zdravotním postižením na akci „Den bez bariér", pořádanou ve spolupráci s Národním památkovým ústavem. Této příležitosti jsme s nadšením využili a v pondělí 7. září se vydali na společný výlet do Květné zahrady v Kroměříži.

Přivítalo nás nádherné, sluncem zalité dopoledne, jako stvořené pro procházku mezi rozkvetlými záhony. Po celou dobu se nám věnoval průvodce, který nám poutavým vyprávěním přiblížil bohatou historii tohoto barokního skvostu. Velkou zajímavostí, o kterou se s námi podělil, byl příběh zdejších vysokých habrových stěn. Tyto živé ploty se začaly vysazovat už v roce 1668 a ty nejstarší habry v nich rostou dodnes. Průvodce nám také ukázal vzácný liliovník tulipánokvětý, exotický strom, který v zahradě roste a v jarních měsících kvete žlutými květy připomínajícími tulipány.

Celou akci jsme zakončili posezením v kavárně u dobré kávy. Byl to zkrátka vydařený den, který jsme si všichni užili, a domů jsme se vraceli plní příjemných dojmů. ■



Bronzový úspěch na sportovních hrách

Andrea Klimešová, aktivizační pracovnice

Slunce, skvělá nálada a medailová radost. Tak by se dala stručně shrnout středa 9. září, kdy jsme se vydali na návštěvu a sportovní klání do Domova POHODA v Olomouci Chválkovicích. Tamní Domov pořádal sportovní hry a my jsme u toho rozhodně nemohli chybět.



Počasí nám přálo od samotného rána, po celou dobu panovalo nádherné, slunečné počasí, které všem sportovcům i divákům dodalo energii a dobrou náladu. V silné konkurenci celkem 9 týmů reprezentovala náš Domov trojice odhodlaných závodníků paní Zdeňka, pan Áda a pan Vilém.

Naši reprezentanti se s velkou chutí a nasazením zapojili do všech připravených sportovních disciplín. V každém kole bojovali jako jeden tým, vzájemně se podporovali a do každého úkolu dali maximum. A jejich obrovská snaha přinesla zasloužené ovoce.

V celkovém hodnocení náš tým vybojoval fantastické 3. místo. Odvážet si domů bronz z takto obsazeného turnaje je obrovský úspěch, na který jsme všichni náležitě hrdí. Našim sportovcům moc gratulujeme k medailovému umístění a děkujeme jim za reprezentaci našeho Domova. ■

Olympiáda v našem Domově



Lucie Neuerová, aktivizační pracovnice

Také u nás v Domově se 10. září konala olympiáda. Naši senioři si vyzkoušeli několik netradičních disciplín, při kterých nechyběla šikovnost, trpělivost a samozřejmě ani zdravá soutěživost.

Soutěžilo se například ve vrhu koulí, chytání rybiček nebo v hodu pytlíčky naplněnými rýží. Každý z účastníků se snažil podat co nejlepší výkon, ale o medaile tentokrát zase až tolik nešlo. Nejdůležitější bylo společně si užít příjemné sportovní dopoledne, pobavit se a trochu si zasoutěžit.

Na závěr samozřejmě nechybělo slavnostní vyhlášení výsledků a předání zasloužených odměn. Velkou pochvalu si však za své výkony, snahu a sportovního ducha zasloužili všichni účastníci.

Naše olympiáda nám znovu připomněla, že **na pohyb, zábavu a radost ze společně strávených chvil není nikdy pozdě.** ■

Živá zahrada

Gabriela Tužinčinová, aktivizační pracovnice



Již tradičně se u nás v Domově začátkem září uskutečnil program o přírodě, který pro nás připravilo Ekocentrum Iris Prostějov. Přijely k nám tři dámy z Prostějova v čele s paní Mgr. Evou Zatloukalovou, aby nám přivezly kousek přírody.

Tentokrát se jednalo o smyslově-naučný program zaměřený na zahradu, biodiverzitu a včelí produkty. Naši senioři si vlastnoručně vyrobili balzám ze včelího vosku, ochutnali různé druhy medu, vyzkoušeli si čichové a hmatové aktivity a zahráli si oblíbené bingo, při kterém se pod každým číslem skrývalo něco z přírody.





Dozvěděli jsme se také spoustu zajímavostí o včelách a včelích produktech. Celé setkání bylo pestré, poučné a zábavné a zpříjemnilo nám jedno zářijové dopoledne. Děkujeme a těšíme se na další setkání. ■

Svatováclavské hody

Andrea Klimešová, aktivizační pracovnice

Konec září v našem Domově již tradičně patří oslavám svátku svatého Václava. Letošní hodové veselí jsme však kvůli chladnějšímu počasí museli přesunout do naší jídelny. Na dobré náladě ani hodové atmosféře nám to ale neubralo.

Nechybělo dobré jídlo, pití, hudba ani společné zpívání. K hodovému pohoštění patřilo uzené maso a dobré víno a sladkou tečkou bylo jemné linecké cukroví.

O tu nejlepší atmosféru se postaral pan Lubomír Piskoř. Jeho hra na harmoniku a pestrý repertoár známých lidových písniček všechny přítomné brzy rozezpívaly.

Svatováclavské hody se zkrátka vydařily a ukázaly, že **dobrou náladu si umíme udělat za každého počasí.** ■











„I kdybych jistojistě věděl,
že svět zítra skončí,
stejně bych dnes
zasadil jabloň.“

Zasadit strom znamená věřit budoucnosti.
Znamená udělat něco dobrého,
přestože víme, že výsledky možná
neuvidíme hned – nebo je neuvidíme
vůbec. Přesto to má smysl.

To nejcennější v našem životě
často vzniká jinak, než jsme si
představovali. Pomalu. Trpělivě.
Téměř nepozorovaně.

Důvěra.
Laskavost.
Přátelství.
Odpuštění.

To všechno jsou semínka,
která potřebují čas.

Možná nikdy nezjistíme, co vyrostlo
z jediného vlídného slova,
z podané ruky nebo z chvíle,
kdy jsme někomu věnovali svůj čas.

A ani to vědět nepotřebujeme.

Stačí nepřestat sázet.
Některé stromy totiž rostou dlouho.

Poděkování redakční rady

Podzimní Občasník vznikal z mnoha příběhů, vzpomínek, slov, fotografií a drobných střípků ze života našeho Domova.

Děkujeme všem, kteří se na jeho vzniku podíleli. Klientům i zaměstnancům, kteří se s námi podělili o své vzpomínky, zkušenosti a zamyšlení. Autorům článků, fotografií a dalších příspěvků. Všem, kteří odpovídali na naše otázky, pomáhali hledat příběhy nebo přispěli dobrým nápadem.

Děkujeme také těm, kteří se podíleli na přípravě, korekturách, grafickém zpracování a samotném vydání časopisu.

Každý příspěvek je jiný. A právě díky tomu může Občasník zachytit náš Domov takový, jaký skutečně je – jako místo mnoha lidí, různých životních cest a příběhů, které stojí za to uchovat.

Děkujeme, že jste je s námi pomohli vyprávět. ■

DOMOV PRO SENIORY
TOVAČOV

design a sazba • www.inspiris.cz