



Dům seniorů - Domov důchodců
Příspěvková organizace

Domovské listy

Číslo 1|Prosinec 2019



V tomto čísle najdete

Úvodní slovo

Zdravotnické okénko

Jak předejít dehydrataci 5

Podkožní aplikace infuzí 7

Sociální okénko

O našich pravidlech 8

Co Vás čeká v roce 2020 13

Aktivity

Trénink paměti 15

Vánoční soutěž 16

Povídání o kráse ledových diamantů 17

Život v domově

Záblesky ze života v domově 18

Rozloučení, vítání a oslavenci 21

Vážení,

jsem ráda, že Vám mohu představit první vydání časopisu, jehož název „Domovské listy“ byl vymyšlen ve spolupráci s klienty. Časopis bude možné získat u sociálních pracovníků, v bufetu a v elektronické verzi na našich webových stránkách www.dsddpacov.cz. Četnost vydávání plánujeme čtvrtletně, tzn. 4x do roka. Časopis ponese informace týkající se chodu organizace, novinek a vše bude pro zpestření doplňováno zajímavými články, kvízy a rébusy. Pokud byste i Vy chtěli doplnit další vydání nějakým příspěvkem, budeme určitě rádi. V tomto případě se můžete obrátit na sociální pracovníce.

V roce 2019 proběhlo v zařízení mnoho stavebních úprav a prací. Jsem si vědoma, že omezovaly běžný chod a provoz organizace. Přesto jsem ale ráda, že se udělal velký kus práce a požadavky se podařilo realizovat. Došlo k opravě střechy, okapů, k další etapě výměny oken a vchodových dveří, modernizaci stravovacího provozu, včetně renovace přilehlé jídelny, výmalbě v prostoru výtahu a schodiště, vytvoření provozního skladového zázemí, aj. Samozřejmě vše obnášelo i značné finanční zatížení, proto musím poděkovat za spolupráci našemu zřizovateli „Městu Pacov“, že se finančně na téměř všech akcích podílel. Velké díky patří i všem zaměstnancům organizace za jejich odvedenou práci a součinnost,

mnohdy ve ztížených podmínkách. Již nyní mám na následující rok připravené další návrhy a plány, tak uvidíme, co se podaří realizovat ☺.

Počátkem roku 2020 nás všechny čeká další velká změna, a to postupné zprovoznění nové přístavby. Tímto Vás všechny zvu na oficiální slavnostní otevření s možností prohlídky, které proběhne v pátek 6. prosince v časovém rozmezí 13:00-19:00 hodin.

Během měsíce ledna je plánováno přestěhování 28 klientů Domova se zvláštním režimem (nynější 2. patro) do nové budovy. Ostatní klienti, kteří využívají službu Domov pro seniory (3. a 4. patro), se mohou těšit na zvýšený komfort, na základě něhož dojde k rušení 3-lůžkových pokojů. V nabídce budou pouze jednolůžkové a dvoulůžkové pokoje. Ze všech pokojů je přístup na balkon, který bude v příštím roce vybaven novým zahradním nábytkem.

V letošním roce se podařily navázat další spolupráce s organizacemi působící nejen v našem městě. Několikrát jsme u různých příležitostí realizovali výstavu výrobků našich klientů, nově klienty navštěvuje dobrovolnice Michaela Chábová, která je majitelkou tří canisterapeutických psů - dvou německých ovčáků Dolly a Boba a jednoho slovenského čuvače

Lancelota. Děkuji i všem dalším dobrovolníkům, kteří smysluplně pomáhají našim klientům.

Vzhledem k tomu, že se přibližuje čas vánoční a konec roku 2019, chtěla bych jménem celé organizace Vám i Vaším blízkým popřát příjemné prožití vánočních svátků, v novém roce pevné zdraví, mnoho štěstí a spokojenosti.

*Ing. Michaela Pučálková, DiS.
Ředitelka organizace*



Jak předejít dehydrataci?

Tekutiny jsou jednou ze základních složek výživy člověka. Pro udržení funkce vnitřního prostředí těla je důležitá správná bilance tekutin, tedy příjem a výdej. Přívod tekutin ve správném množství je důležitým předpokladem k zachování zdraví a duševní pohody.

Kolik bychom ovšem měli za den vypít tekutin?

Na tuto otázku není jednoznačná odpověď, protože závisí na několika faktorech. Mezi ně patří věk, tělesná hmotnost, pohybová aktivita, stres, tělesná teplota, míra pocení, průjem, skladba jídelníčku, kardio-vaskulární onemocnění a choroby ledvin, ošacení, okolní teplota a roční období. Jistě bychom našli i další možné faktory. Jako skvělou pomůcku odrážející hydrataci organismu nám však postačí barva moči.

Pokud máme moč tmavě žlutou, znamená to, že musíme tekutiny organismu doplnit a hrozí nám dehydratace. Ale pokud je moč světlé barvy, je to ukazatel, že je naše tělo optimálně zavodněné. Důležité je také navýšení tekutin v určitých situacích. Již při zvýšené teplotě, postačí nárůst o 1 °C - tedy zvýšená teplota na 37 °C, bychom měli vypít o 1 000 ml více tekutin! Zvýšená potřeba je také u průjemového onemocnění, kde je velké riziko rychle vzniklé dehydratace. S přibývajícím věkem lidé často přestávají mít pocit žízně a vypijí za den pouze pár hrnků vody. Pokud se nedostavuje pocit žízně, neznamena to, že jsme optimálně zavodněni a pít více není potřeba. Jestliže cítíme sucho v ústech a máme žízeň, je to varovný signál těla pro již vzniklou dehydrataci. Z toho tedy vyplývá, že pitný režim bychom si měli rozdělit

po celý den, aby žízeň nenastala. A kolik bychom tedy měli vypít tekutin? Pro pokrytí denní potřeby organismu bychom měli vypít kolem 1,5 litru denně, vždy záleží na aktuálních podmínkách.

DEHYDRATACE

Nedostatek vody v organismu způsobí akutní i chronické problémy. Mírná dehydratace se projevuje bolestí hlavy, malátností, únavou, poklesem fyzické výkonnosti a soustředění. Při těžké dehydrataci hrozí přehřátí organismu, oběhové selhání a šok. Při mírné, ale dlouhodobé dehydrataci, kterou ani nemusíme registrovat, můžeme být vystaveni vážným zdravotním poruchám. Vedle bolesti hlavy a chronické zácpy se nedostatek tekutin odráží ve funkci ledvin a dochází k vzniku ledvinových a močových kamenů. Dehydrataci se také zvyšuje riziko infekce močových cest.

JAKÉ JSOU VHODNÉ A NEVHODNÉ TEKUTINY?

Základem pitného režimu je čistá voda z vodovodu, ale občas si můžeme dopřát pestřejší skladbu nápojů. Pro doplnění minerálních látek je vhodné zařadit středně mineralizované vody, avšak nepřekračujte 500 ml za den. Mezi další vhodné nápoje patří pramenité, kojenecké vody, slabé čaje a džusy ředěné vodou, které vybíráme vždy 100 %, bez přidaného cukru a dalších složek. Mezi oblíbenými nápoji, kterým bychom se ale měli vyhýbat, jsou tzv. soft drinky.

Zdroje:

KASPER, H. (2009). *Výživa v medicíně a dietetika*. Praha: Grada.

KOŽÍŠEK, F. (2005). *Pitný režim*. Státní zdravotní ústav [online]. Dostupné z: <http://www.szu.cz/uploads/documents/chzp/voda/pdf/pitnyrez.pdf>

Do této skupiny nápojů patří limonády, kolové a energetické nápoje, ochucené minerální vody a nektary. Důvodem je vysoký obsah cukru, prázdné kalorie, oxid uhličitý a kyselina fosforečná, která se podílí na vzniku osteoporózy. Káva a alkoholické nápoje nejsou součástí pitného režimu a jsou pouze chuťovým doplňkem. Kvalitní kávu si můžeme bez obav dopřát každý den, ale neměli bychom zapomenout ke kávě vypít skleničku vody navíc. Pouze při určitém onemocnění (např. kardiovaskulárním, renálním či žaludečním) se doporučuje omezení kávy, nikoliv úplné

vylovení ze svého jídelníčku.

ZÁVĚR

Nezapomínejte na svůj pitný režim, který je důležitý pro správné fungování vašeho těla. Dobrou pomůckou pro přehled denního přívodu je počítání vypitých hrnečků. Není potřeba denně vypít 2 a více litru tekutin, ale ani není vhodné omezovat pitný režim z různých důvodů, např. čím více budu pít, tím častěji musím na toaletu. Zkuste se zaměřit na pitný režim a osvojit si návyk pravidelného doplnění vody.

Mgr. Veronika Fišerová
nutriční terapeut



Podkožní aplikace infuzí

Dehydratace je u Vás, našich klientů v seniorském věku častým problémem. Jako řešení se nabízí **subkutánní** neboli **podkožní infuze**. Je to postup, jehož úkolem je nahradit množství tekutin a zajistit tak odpovídající hydrataci organismu.

I my jsme v našem zařízení zvýšili standard ošetrovatelské péče a zahájili subkutánní rehydrataci. Tato metoda je šetrnější než podání infuze do žíly, kdy je často obtížný přístup spojený s komplikacemi.

Aplikaci infuzí zajišťují všeobecné sestry, vždy na základě ordinace lékaře. Podáváme základní roztoky - fyziologický a glukózu.



Komu je aplikace určena? Klientům se sníženým příjmem tekutin, horečnatým nebo průjemovým onemocněním.

Naše zkušenosti ukazují především na komfort klienta, kdy dochází ke zlepšení zdravotního stavu. Klient zůstává ve svém domácím prostředí a nemusí být podroben hospitalizaci v nemocnici.

Milena Růžková
VÚOZP



Obr.: Ukázka aplikace podkožní infuze na dolní končetině u klientky

O našich pravidlech

Věděli jste, že i v našem zařízení se musíme řídit určitými pravidly? Je to pro nás povinnost ze zákona, a proto jsme se za sociální úsek rozhodly Vás s těmito pravidly postupně seznámit.

Někdy to bude možná náročné 😞, ale budeme se snažit Vás tím provést co nejsnáze a třeba i zábavně, pokud to půjde.

Na začátek je dobré si ujasnit, o jaká pravidla se jedná. Obecně v oblasti sociálních služeb a tak i v zákoně, se hovoří o **Standardech kvality sociálních služeb**. Asi Vám letí hlavou otázky typu „Co to vůbec je? Čeho se ty pravidla týkají? A jak se to vlastně týká vůbec „nás“ jakožto klientů?“ Ty otázky jsou správné a na jejich zodpovězení se půjdeme podívat. 😊

Co to teda jsou ty Standardy kvality?

Standardy popisují, JAK má vypadat kvalitní sociální služba. Jde o soubor kritérií, kterými je definována úroveň poskytování sociálních služeb v oblasti jednak provozního a jednak personálního zabezpečení sociálních služeb. Mimo to také v oblasti vztahů mezi poskytovatelem a uživateli.

Proč vznikly?

Vznikly proto, aby došlo ke zkvalitnění poskytovaných sociálních služeb lidem a aby nedocházelo ke zneužívání a k porušování jejich práv. Jde o vytvoření důstojných podmínek pro život s možností co největšího rozvoje a seberealizace s ohledem na nepříznivou sociální situaci člověka. Standardy slouží jako vodítko, jak se v systému sociálních služeb dle zákona 108/2006 Sb. orientovat.

Standardy a klienti

Vy, jakožto klienti, se tak stáváte cílem naší služby. Ne že byste se podíleli na tvorbě standardů, ale ty standardy zahrnují i Vás. Zkvalitnění služby se totiž týká již samotného jednání se zájemcem o danou službu až po přijetí a soužití klientů u nás v Domově. Tvůrci standardů šlo hlavně o to, aby daná služba byla poskytována v co největším zájmu samotného klienta, přizpůsobit ji jeho specifickým podmínkám a požadavkům.

Po krátkém vysvětlení se budeme v následujících řádcích zabývat prvním standardem.

Standard č. 1:

Cíle a způsoby poskytování sociálních služeb

**Domov pro seniory
(DPS)**

**Domov se zvláštním
režimem (DZR)**

Poslání

Posláním pobytové sociální služby DPS je poskytnutí nezbytné podpory s ohledem na zajištění důstojnosti a individuálních potřeb klientů. Tyto činnosti směřují k udržení soběstačnosti a předcházení sociálnímu vyloučení.

Posláním pobytové sociální služby DZR je poskytnutí nezbytné podpory s ohledem na zajištění důstojnosti a individuálních potřeb klientů. Tyto činnosti směřují k udržení soběstačnosti a předcházení sociálnímu vyloučení v bezpečném prostředí.



Zásady

Poskytování sociálních služeb v **DPS** jsou zásady založeny na týmovosti a jednotném přístupu.

Při poskytování sociálních služeb v **DPS** vycházíme z těchto principů:

D = DŮSTOJNOST – chování ke klientům s respektem a úctou

P = PŘÍSTUP – poskytování pomoci v úkonech, které klient nezvládá s cílem udržet soběstačnost v základních úkonech sebeobsluhy

S = SPOLUPRÁCE – výkon sociální služby ve spolupráci s klientem, jeho blízkými a dalšími organizacemi

P = PODPORA – zachování kontaktu s přirozeným sociálním prostředím

Poskytování sociálních služeb v **DZR** jsou zásady založeny na týmovosti a jednotném přístupu.

Při poskytování sociálních služeb v **DZR** vycházíme z těchto principů:

D = DŮSTOJNOST – poskytování pomoci v úkonech, které klient nezvládá, s cílem udržet soběstačnost v základních úkonech sebeobsluhy s ohledem na zachování důstojnosti

Z = ZAJIŠTĚNÍ – vytvářet podmínky pro bezpečné prostředí

R = RESPEKT – chování ke klientům s respektem a úctou

P = PARTNERSTVÍ – výkon sociální služby ve spolupráci s klientem, jeho blízkými a dalšími organizacemi

Pro koho je služba určena

Cílovou skupinou **DPS** jsou osoby ve věku od 55 let trvale žijící na území ČR, které z hlediska zdravotního stavu mají sníženou soběstačnost v základních životních dovednostech, jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné osoby a není jim toto možné zajistit v jejich přirozeném prostředí za pomoci rodiny nebo jiných sociálních služeb.

Cílovou skupinou **DZR** jsou osoby ve věku od 55 let, které trvale žijí na území ČR. Zároveň se jedná o osoby trpící Alzheimerovou nemocí nebo jiným typem demence. A osoby vyžadující celodenní 24 hodinovou ošetrovatelskou péči, kterou nelze zajistit za pomoci rodiny nebo jiných sociálních služeb.

Pro koho není služba určena

Sociální službu v **DPS** nelze poskytovat jednak osobám s Alzheimerovou chorobou a jinými typy demence, jejichž stav vyžaduje pobyt v DZR, jednak osobám trpícím závažnou duševní nemocí, dále osobám trvale závislým na lékařské péči, osobám se závislostní problematikou (alkohol, drogy), osobám s mentálním a kombinovaným postižením, osobám, s nimiž se nelze na základě komunikační bariéry domluvit (např.: osoby hluchoněmé, hluchoslepé), osobám s úplnou ztrátou zraku, osobám se závažným neurologickým onemocněním (huntingtonova choroba, aj.) a také osobám, kterým byla vypovězena smlouva o poskytnutí téže sociální služby v době kratší než 6 měsíců z důvodu porušování povinností vyplývajících ze smlouvy.

Sociální službu v **DZR** nelze poskytovat jednak osobám trpícím závažnou duševní nemocí, jednak osobám trvale závislým na lékařské péči, dále osobám se závislostní problematikou (alkohol, drogy), osobám s mentálním a kombinovaným postižením, osobám, s nimiž se nelze na základě komunikační bariéry domluvit (např.: osoby hluchoněmé, hluchoslepé), osobám s úplnou ztrátou zraku, osobám se závažným neurologickým onemocněním (huntingtonova choroba, aj.) a také osobám, kterým byla vypovězena smlouva o poskytnutí téže sociální služby v době kratší než 6 měsíců z důvodu porušování povinností vyplývajících ze smlouvy.

Cíle

Cíle jsou společné a stejné jak pro službu **DPS**, tak **DZR**:

1. Informovanost a odbornost zaměstnanců
2. Kontinuální zvyšování kvality péče – indikátor kvality péče
3. Individuální aktivizace podporující zachování fyzických a kognitivních funkcí
4. Spolupráce s dalšími dostupnými zdroji

Poslední věc, kterou byste měli vědět je, jaké služby Vám jakožto sociální služba poskytujeme. To shrneme na následujících řádcích.

Poskytované služby

- poskytnutí ubytování a stravy
- pomoc při zvládání běžných úkonů péče o vlastní osobu
- pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu
- zprostředkování kontaktu se společenským prostředím (zajištění veřejně dostupných zdrojů, podpora využívání vlastní vztahové sítě)
- sociálně terapeutické a aktivizační činnosti
- pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí
- ošetrovatelská rehabilitační péče
- zprostředkování dalších doplňkových služeb – kadeřnice, pedikérka

Sociální úsek DS-DD Pacov

Zdroje:

Krutilová, D. et al. (2008). *Sociální služby: Tvorba a zavádění Standardů kvality poskytovaných sociálních služeb*.

Tábor: Abena.

MPSV. (2008). *Standardy kvality sociálních služeb: Příručka pro uživatele*. Dostupné z

https://www.mpsv.cz/documents/20142/225517/skss_final_web.pdf/1daaf363-940e-9c10-ee88-4048722a9be9

Standard kvality č.1

Co Vás čeká v roce 2020

Navýšení důchodů

Důchody v příštím roce porostou o víc než dříve zákonem stanovenou valorizací. Jedná se o nejvyšší navýšení v historii. Vláda o tom rozhodla již 30. 9. 2019.

Přednostně si polepší senioři s nižšími důchody. Průměrný starobní důchod, který je v současnosti 13 500 Kč, by měl od ledna 2020 činit 14 326 Kč. Nicméně vše se odvíjí od výše důchodu každého jedince.

Podle Ministerstva práce a sociálních věcí navýšení důchodů bude mít hlavně pozitivní dopad především na důchody žen, jejichž penze jsou mnohem nižší, než penze mužů. Tyto rozdíly se Ministerstvo práce a sociálních věcí bude snažit do budoucna narovnávat a to skrz připravovaný soubor opatření.

Pro představu je zde k vidění orientační tabulka s konkrétními důchody.

Současný důchod (Kč/měsíc)	Valorizovaný důchod (Kč/měsíc)
8.000,-	8.617,-
10.000,-	10.721,-
12.000,-	12.825,-
13.000,-	13.877,-
16.000,-	17.033,-

Zdroj: MPSV. (2019). Tisková zpráva: Vláda se připravuje na zvýšení důchodů, schválila nařízení o jeho parametrech. Praha: MPSV.

Nová přístavba

Konečně Vám můžeme poskytnout dlouho očekávanou informaci týkající se Domova se zvláštním režimem (dále jen DZR). Jak jste si určitě již všimli, nová přístavba stojí na zahradě dlouhou dobu, ale stále jste se nemohli jít podívat na to, jak vypadá uvnitř. To se však vše změní dne **6. prosince 2019**, kdy se slavnostně otevrou nejen Vám, ale i celé veřejnosti její dveře. Jelikož to bude slavnostní, tak to bude velké. Otevření bude probíhat za přítomnosti představitelů města, jakožto zřizovatele celého DS-DD Pacov. A co se týče stěhování? Tak to nastane počátkem nového roku. Nejprve budou přestěhovani již stávající klienti DZR, tzn. celé druhé patro, a poté se bude postupně navyšovat kapacita do jejího plného počtu. Ovšem změny se budou týkat i Vás, klientů Domova pro seniory. Postupně dojde k menším úpravám u jednotlivých pokojů s tím, že budou zrušeny třílůžkové pokoje. Takže v následujícím období je se na co těšit ☺.

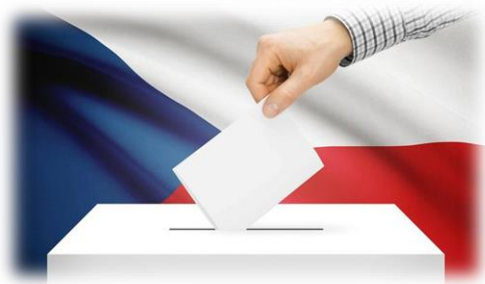
Krajské volby 2020

Do roku 2030 nás čekají volby každý rok. Jediné „volební volno“, kdy si jakožto občané České republiky od voleb odpočineme, spadá na rok 2027. A proto i nastávající rok 2020 se ponese v duchu volebním. Čekají nás nejen senátní volby, ale hlavně volby do krajských zastupitelstev. A víte, kdy se tento typ voleb konal naposledy? Bylo to v roce 2016, kdy uspělo především hnutí ANO. Je tedy zřejmé, že volby do krajských zastupitelstev se konají každé 4 roky, a to ve 13 krajích. Možná Vás také zajímá, kdy se volby uskuteční. Bohužel přesný termín Vám nyní neřeknu. Stanovuje ho prezident republiky, který datum stále nesdělil. Nicméně

prezident by měl datum říct nejpozději 90 dnů před jejich konáním, takže se vše dozvíte včas ☺. Jediné, co je velmi pravděpodobné, je období – volby by se měly konat na podzim.

Specifikem voleb do krajského zastupitelstva je to, že mohou kandidovat pouze politické strany, hnutí a jejich koalice. I zde platí volební klauzule – hranice 5 %, již musí všichni dosáhnout, aby postoupily k rozdělování mandátů. My jakožto voliči i v těchto volbách máme právo využít preferenční hlasy. Vždy se jedná o 4 hlasy na jedné kandidátce.

A když už víme, co nás čeká, tak se můžeme na nadcházející volební období společně těšit.



Zdroj: Severa, D. (2019). V roce 2020 budou krajské volby. Jaký je jejich systém a jak dopadly předchozí? Dostupné z <https://www.seznamzpravy.cz/clanek/kdy-budou-volby-76043>
Severa, D. (2019). Jaké volby nás čekají do roku 2030? Volno bude jen v roce 2027. Dostupné z <https://www.seznamzpravy.cz/clanek/kdy-budou-volby-76043>

Změna ve vysílání

Další změnou od nového roku, která se týká nejen Vás, klientů DS-DD Pacov, ale i všech domácností v České republice, je přechod pozemního televizního vysílání na nový standard DVB – T2. Tato změna nejenže přináší zvýšení kvality obrazu a zvuku pro televizního diváka, ale obnáší i pár nepříjemností, jež budeme muset jakožto diváci podstoupit. Pro ty z Vás, kteří sledují televizi přes anténu existují dvě možnosti, jak přechod na DVB-T2 zajistit. Buď se pořídí set-top-box, což je cenově výhodnější varianta, anebo je nutné si pořídit zcela novou televizi. To, pro jakou variantu se rozhodnete, je zcela na Vás a Vaší rodině. Nicméně věřím, že ať se rozhodnete pro jakoukoliv variantu, obraz i zvuk bude lepší.

Mgr. Markéta Vazačová
sociální pracovnice

Trénink paměti

Najděte jedno slovo, které vyhovuje oběma uvedeným vysvětlením.



hlodavec – součást počítače

zvíře s bodlinami – druh pánského účesu

druh houby – lesní zvíře

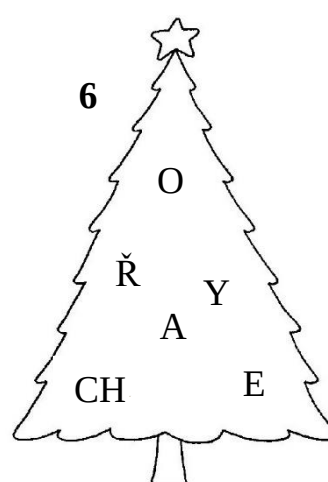
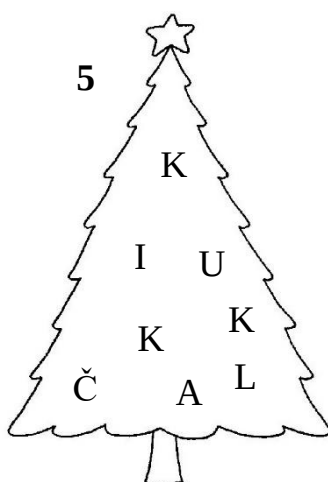
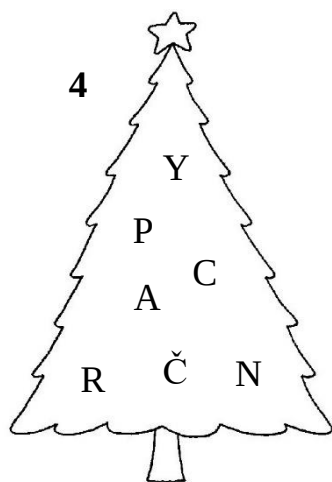
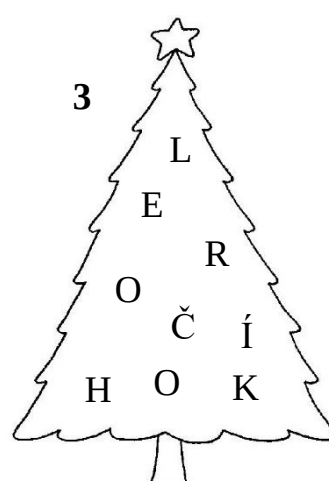
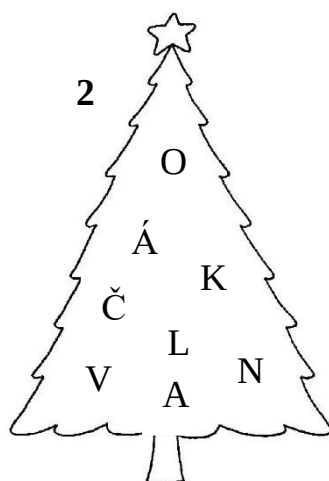
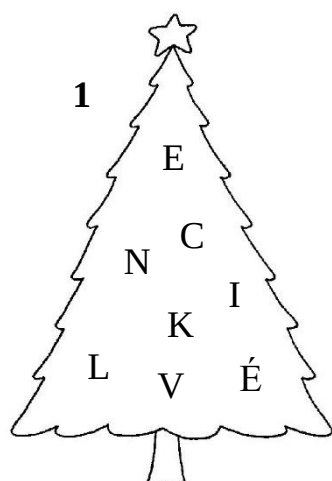
polní pták – nádoba na moč pro muže

oblíbené domácí zvíře – hezká mladá žena

severské zvíře – poukázka loterie

VÁNOČNÍ SOUTĚŽ

Kdo najde jako první všechny vánoční dobroty? Zbylé písmenko z každého stromku vepište do příslušného okénka dle čísla. Vyjde Vám slovo, které doplníte do věty pod příslušnými rámečky.



1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Tajenka

Jsem forma pevného skupenství vody. Jsem křehká, ledová a unikátní. Co tedy jsem?

Jsem _____.

Vytvořila: Mgr. Markéta Vazačová
sociální pracovnice

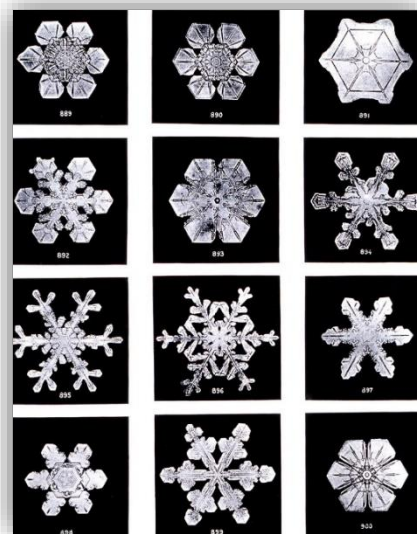
Sněhová vločka, aneb krása ledových diamantů

„Maličké zázraky nekonečné krásy, přičemž na světě s největší pravděpodobností nenajdete dvě naprosto stejné“, tak o sněhových vločkách mluvil známý fotograf Wilson Alwyn Bentley. Byl první, který výborně zachytil vločky na černém sametu, což mu umožnilo zaznamenat jejich obraz ještě před samotným roztáním.

Viděli jste někdy vločku z blízka?

Všimli jste si, že je každá jiná?

Je to z toho důvodu, že vločky vznikají v atmosféře spojením ledových krystalků, které lze považovat za zárodky budoucích sněhových vloček. Vždy se jedná o šestihrannou destičku, která se v průběhu svého vývoje mění a narůstá. Její jedinečnost způsobuje celá řada fyzikálních faktorů (např. teplota, vítr a vzdušná vlhkost). Ve chvíli, kdy má dostatečnou velikost putuje atmosférou směrem k zemskému povrchu a za vhodných podmínek dopadne až na zem. Po celou dobu je nutné, aby teplota vzduchu byla pod bodem mrazu. Jakmile je vločka na zemi, začíná ve spojení s dalšími vytvářet sněhovou pokrývku. Ta může mít různou podobu - od lehkého poprašku až po velké vrstvy vodnatého sněhu, který je vhodný pro stavbu sněhuláků. Napadaný sníh (shluk vloček) se dále proměňuje



Zdroj: Wikimedia commons

Wilson Alvin: Mikrofotografie sněhových vloček, 1902.

v závislosti na počasí. V případě slunce vločky tají, ba naopak při mrazu se naechraná sněhová pokrývka proměňuje v tuhou vrstvu. V nejkrajnějším případě se sníh může proměnit i v ledovou plochu.

A víte, co způsobuje to krásné křupání sněhu pod nohama?

Nejenom že jde o symfonii našich kroků, kterou si každý vytváříme tu svou, ale hlavně se jedná o stlačování vloček k sobě, při němž uniká vzduch, který právě způsobuje tu kouzelnou a čarokrásnou přírodní hudbu.

A pokud se po sněhu procházet nemůžeme, tak i sledování z okna, jak poletuje jedna vločka za druhou, se stává krásnou podívanou. Dalo by se říct, že jde o balzám pro duši.

Mgr. Markéta Vazačová
sociální pracovnice

Zdroj: Vodičková, K. (2018). *Jak vznikají sněhové vločky?* [online] Dostupné z <https://www.meteopress.cz/vysvetleni/jak-vznikaji-snehove-vlocky/>
Wikipedie. (2018). *Sněhová vločka*. [online] Dostupné z https://cs.wikipedia.org/wiki/Sn%C4%9Bhov%C3%A1_vlo%C4%8Dka

Záblesky ze života v domově

Návštěva poníků

V roce 2018 se náš domov zapojil do projektu Ježíškova vnoučata a jedním z našich splněných přání byla návštěva poníků Lexíka a Puntí. Další návštěva poníků proběhla 25. 6. 2019 a tentokrát doprovod Lexíkovi a Punt'ovi dělala i devítiměsíční fenka jménem Rija.



Canisterapie



V pondělí 22. 7. 2019 nás navštívila dobrovolnice Michaela Chábová, která je majitelkou tří canisterapeutických psů - dvou německých ovčáků Dolly a Boba a jednoho slovenského čuvače Lancelota. První setkání proběhlo s Dolly a Lancelotem. Další setkání jsou vždy jednou za měsíc a je pro všechny překvapením, který z psů za námi dorazí.

Felinoterapie

Klienty DS-DD Pacov také pravidelně navštěvuje paní Melzerová, která jim umožňuje být v přímém kontaktu s kocourem Jonášem.



Prosečkiáda 2019



Dne 5. 9. 2019 se naši klienti ve složení paní Kalinové, paní Svobodové a pana Filipa zúčastnili již 20. ročníku Prosečkiády. Připraveno pro nás bylo celkem deset soutěžních disciplín, z toho dvě disciplíny byly určeny pro doprovod klientů. Přestože jsme žádnou z hlavních cen nevyhráli, celý den jsme si užili a už teď se těšíme na další sportovní klání.

Pepíno Matura & Akordeon

V rámci Týdne sociálních služeb (7. - 13. 10. 2019) se v našem zařízení ve středu 9. 10. 2019 konal Den otevřených dveří. Na odpoledne jsme si jak pro naše klienty, tak i návštěvníky přichystali hudební vystoupení "PEPINO MATURA & AKORDEON".



Vystupující pan Josef Matura je známý hudební interpret z TV stanice Šlágr, který zahraje i zazpívá světově známé šlágry a evergreeny, české, moravské i slovenské lidovky, staropražské písničky, Hašlerky, ale i swing, pop a country. Vystoupení se všem moc líbilo.

Beseda s kpt. Ing. Pavlem Krejčím



Dne 7. 10. 2019 se konala beseda s příslušníkem HZS Kraje Vysočina, Územní odbor Pelhřimov, stanice Pelhřimov panem kpt. Ing. Pavlem Krejčím, který si pro naše klienty připravil zajímavou besedu na téma "Co hasiči dělají, když zrovna nehasí". Naši klienti ho uvítali písničkou "Co jste hasiči", on nám na oplátku představil svou práci a profesi hasiče, také nám přivezl na ukázkou hasičskou výstroj.

Modernizace stravovacího úseku



Od září letošního roku prochází kuchyně kompletní modernizací. Rekonstrukce byla nezbytná z důvodu zastaralého technického a technologického stavu s ohledem na nutnost navýšení kapacity, a to vzhledem k nově vybudované přístavbě.



Aktuálně využíváme prostory a vybavení školní jídelny v areálu Za Branou, kde si sami zajišťujeme stravu pro klienty. Jídlo je odsud poté převáženo do organizace DS-DD. V rámci modernizace je plánovaná i renovace podlahy a osvětlení v navazující jídelně.

Předpokládané zahájení provozu je plánováno na druhou polovinu prosince letošního roku.

Další etapa výměny oken

V měsíci **říjnu** byla dokončena další **etapa výměny oken**. Montážní práce zasáhly do společných prostor, kaple, aktivizační místnosti, administrativního zázemí, 6-ti bytových jednotek a vstupu do zahrady. V následujících letech zbývá obnova v budově části „C a D“, kde se nachází tzv. Byty zvláštního určení.



Poslední rozloučení

„Čas ubíhá a nevrací, co vzal. Jen láska,
úcta a vzpomínky v srdcích zůstávají.“



Během června, července, srpna, září, října a listopadu nás opustili:

*Kordík Josef
Bumbová Zdeňka
Holdych Jaroslav
Kovařík Stanislav
Chytrová Marie*

*Kukačková Květoslava
Vlčková Věra
Ševčíková Alžběta
Zajícová Anna
Kovařík Vlastimil*

Vítání nových klientů

*Fučík František
Kyršová Anna
Holeček František
Kyrš Jaroslav
Pešková Marie*

*Zacharová Marie
Pražáková Marie
Šlízková Růžena
Kepková Zdeňka
Musil Jindřich*



Nastávající oslavenci



21. 12.	<i>Kliková Marie</i>
01. 01.	<i>Kabeláčová Jarmila</i>
05. 01.	<i>Horálková Anežka</i>
14. 01.	<i>Chýšková Marie</i>
20. 01.	<i>Hovorka František</i>
23. 01.	<i>Cechnerová Miloslava</i>
27. 01.	<i>Hlásek František</i>
07. 02.	<i>Kyršová Anna</i>
08. 02.	<i>Kepková Zdeňka</i>
08. 02.	<i>Smetanová Milada</i>
09. 02.	<i>Jorová Marie</i>
09. 02.	<i>Kudrnová Květoslava</i>
17. 02.	<i>Cimbůrková Bohuslava</i>
20. 02.	<i>Janů Růžena</i>
28. 02.	<i>Pachtová Bohumila</i>