

# Náš domov



Jarní číslo  
21. 3. 2025

## Vážení čtenáři,

jaro je tu a s ním i nové vydání našeho časopisu!

Příroda se probouzí, dny jsou delší a sluneční paprsky nás lákají k procházkám a novým zážitkům. Stejně jako příroda, i my se těšíme na svěží energii, která s jarem přichází.

V tomto jarním čísle vám přinášíme inspiraci pro krásné dny – najdete zde zajímavé články z našich aktivit, zavzpomínáme na zimu a jak jsme si ji užili.

Připomeneme si nadcházející tradice spojené s tímto krásným obdobím. Nechybí ani plány na společné akce a aktivity, které nám jaro zpříjemní.


Doufáme, že Vám náš časopis přinese radost a zahřeje Vás stejně jako první jarní slunce. Přejeme příjemné čtení a krásné jarní dny!

S úsměvem a jarním pozdravem 😊.



### Citát:

*"Jaro je důkazem, že krása může vzejít i po nejtemnější zimě."* – Jessica Harrelson



Krátká jarní báseň

Autor neznámý

*Slunce hřeje, tráva voní,  
vítr šeptá mezi lány.  
Květ se sklání v ranní rose,  
jaro přišlo – tiše, bosé.*

## Co jsme prožili v zimě

### Prosinec

#### *10. 12. 2024 – Vánoční tvoření se ZŠ Nýrov*

V úterý 10. 12. 2024 za námi do Domova opět dorazily děti ze ZŠ Nýrov. V jídelně se sešlo několik našich uživatelů, aby společně s dětmi vyráběli vánoční svíčky. Ty jsme následně použili na výzdobu chodeb našeho Domova. V jídelně panovala příjemná atmosféra a společnou práci dětí se seniory hodnotíme jako výborné mezigenerační setkání.



## *19. 12. 2024 – Předvánoční posezení se společnou večeří*



Ve čtvrtek 19. prosince jsme se tradičně sešli s uživateli Domova pro seniory v krásně vyzdobené jídelně, kde jsme si užívali vánoční atmosféru u slavnostní večeře.

Na úvod pan ředitel všechny osobně pozdravil a poděkoval za spolupráci v uplynulém roce. Všem zúčastněným poté popřál příjemné vánoční svátky plné pohody a zdraví. K poslechu nám hrálo oblíbené hudební duo Ivana a Michal. Společně s nimi jsme si mohli zanotovat krásné koledy a vánoční písně. Pak následovala slavnostní večeře, na které jsme si všichni moc pochutnali.





## Zvláštní poděkování

Na dárcích pro naše seniory se letos podílely tři projekty:

- Ježíškova vnučata
- Hvězda splněných přání
- Restaurace Havírna



JEŽÍŠKOVA VNUČATA

Zvláštní poděkování patří všem, kteří se podíleli na organizaci, propagaci, na uskutečnění a také těm, kteří se do těchto projektů zapojili a obdarovali naše seniory. Vězte, že Vaše dárky udělaly velkou radost.





## Leden

### *9. 1. 2025 – Vystoupení dětí z MŠ Letovice, Tyršova*

Ve čtvrtek 9. 1. 2025 k nám dorazily děti z mateřské školy na ulici Tyršova v Letovicích. Jedna třída nám předvedla taneční a pěvecké vystoupení s vánoční tematikou. Další třída si pro nás připravila zpívanou pohádku o Červené Karkulce. Dětem se vystoupení moc povedlo.

Děkujeme za krásné uzavření svátečních dní a za potěšení našich seniorů.



### *14. 1. 2025 – Povolání hasič*

V úterý 14. 1. 2025 jsme měli milou návštěvu profesionálních hasičů z Blanska. Pan Kala se svým kolegou přijeli přiblížit své povolání našim uživatelům. Přednáška byla velmi zajímavá a padlo mnoho zvědavých dotazů. Dozvěděli jsme se, k jakým zásahům nejčastěji vyrážejí, jaký je časový dojezd či jaké vybavení používají. Proběhla i praktická ukázka hasičského obleku se všemi ochrannými pomůckami. Moc děkujeme pánům za jejich ochotu a doufáme, že nás zase někdy navštíví.





### *23. 1. 2025 – Novoroční turnaj v čáře*

V domově pro seniory se letos opět konal tradiční novoroční turnaj v čáře. Soutěžící se s nadšením pustili do hry, která prověřila nejen jejich přesnost, ale i strategické myšlení. Atmosféra byla plná napětí i smíchu, když se jednotliví hráči snažili co nejlépe umístit své žetony.

Vítězem se nakonec stala paní Švancarová, která svým klidným přístupem a přesnou rukou ovládla finálové kolo. Nechyběla ani sladká odměna pro všechny účastníky. Turnaj byl skvělým startem do nového roku a důkazem, že soutěžní duch nezná věk!



## *29. 1. 2025 – Vystoupení dětí ze ZUŠ Letovice*

Ve středu 29. 1. 2025 nám přišly zahrát a zazpívat děti z literárně dramatického kroužku a z pěveckého kroužku pod vedením paní Hany Bočkové, Mgr. Marie Nečasové a za hudebního doprovodu paní Jitky Pecháčkové. Hrála se pohádka s vánoční tematikou "Tři králové". Děti z prvních až třetích ročníků u nás vystupovaly poprvé a měly trochu trému. Nic to ovšem nezměnilo na výsledném dojmu. Krásně zpívaná a hraná pohádka udělala všem přítomným radost, a dokonce si i většina diváků s vystupujícími zazpívala.



### *30. 1. 2025 – Přednáška o rekonstrukci základní umělecké školy Letovice*

Ve čtvrtek 30. 1. 2025 nás navštívil ředitel Základní umělecké školy Letovice pan Mgr. Vladimír Pečinka. Nejprve nám pověděl o historii školy, o detašovaných pracovištích a jaké možnosti výuky žáci na škole mají. Poté jsme zhlédli videoprohlídku nově zrekonstruované školní budovy, která se po 2 letech slavnostně minulý rok v září otevírala.

Bylo velmi zajímavé nahlédnout do jednotlivých hodin výuky a pro některé to byla i možnost zavzpomínat na dobu, kdy jejich děti "Lidušku" navštěvovaly.

Moc děkujeme panu řediteli za jeho čas! Zároveň nám toto setkání nabídlo možnost domluvit se na další spolupráci se ZUŠ Letovice, které se p. ředitel vůbec nebránil.





## Únor

### 6. 2. 2025 – Promítání fotek v jídelně

V domově pro seniory se pravidelně konají nejrůznější akce a události, které přinášejí radost, zábavu a nezapomenutelné okamžiky. Abychom tyto chvíle uchovali a umožnili našim seniorům se k nim vracet, pořádáme alespoň 1 x do roka promítání fotografií. Během těchto setkání se obyvatelé mohou podívat na snímky z oslav, výletů, tvořivých dílen či jiných společných aktivit. Promítání doprovází komentář a vyprávění příběhů, které oživují vzpomínky a často vedou k zajímavým rozhovorům mezi uživateli. Tyto chvíle nejsou jen příležitostí k připomenutí krásných okamžiků, ale také ke společenskému setkání a sdílení radosti. Fotografie mají moc probouzet emoce, vyvolávat vzpomínky a posilovat pocit sounáležitosti. Mnozí senioři se díky nim cítí více propojeni s komunitou a mohou si připomenout, jak aktivní a pestrý život v domově vedou. Promítání fotografií se tak stává nejen poutavým programem, ale také způsobem, jak podporovat duševní pohodu a vzájemné vztahy mezi obyvateli. Těšíme se na každé další setkání, kde společně zavzpomínáme na krásné okamžiky a budeme se těšit na nové zážitky.





## *11. 2. 2025 – Valentýnské pečení v klubovně*

Valentýn je sice převzatý svátek, ale proč toho nevyužít a nesejkat se v klubovně s plánem napéct něco dobrého a u toho si povídat, pít dobrou kávu a mít se hezky.

A tak jsme se v našem domově pro seniory rozhodli oslavit svatého Valentýna sladkou radostí. Naši uživatelé se s nadšením pustili do pečení valentýnských srdíček, která nejen krásně provoněla celý domov, ale také přinesla spoustu úsměvů.

Senioři se s chutí zapojili do přípravy těsta a vykrajování tvarů. Celý proces byl doprovázen příjemnou hudbou, povídáním o tradicích a veselou atmosférou. Mnozí si zavzpomínali na časy, kdy pekli dobroty pro své rodiny a vnoučata.

Pečení srdíček nebylo jen o kulinářském umění, ale především o sdílení radosti, kreativity a vzájemné spolupráce. Výsledkem bylo voňavé cukroví, které si senioři naplánovali sníst v pátek 14. 2. 2025 na den sv. Valentýna. Jako symbol lásky a přátelství dali senioři ochutnat i ostatnímu personálu domova.

Děkujeme za Vaše pilné ruce a vřelá srdce.



## *14. 2. 2025 – Cvičení seniorů na sv. Valentýna: Pohyb pro zdraví a radost*

V domově pro seniory se snažíme zpestřit každodenní život našich obyvatel různými aktivitami. Na svatého Valentýna jsme připravili speciální cvičební program, který nejen podpořil fyzickou kondici seniorů, ale také přinesl spoustu radosti a společného sdílení. Během cvičení se obyvatelé zapojili do jemných protahovacích a posilovacích cviků, které byly přizpůsobeny jejich možnostem. Cvičební setkání bylo vedeno v příjemné atmosféře, doprovázené hudbou a tematickými valentýnskými dekoracemi, které dodaly akci slavnostní nádech. Kromě fyzických přínosů mělo cvičení i pozitivní dopad na duševní pohodu seniorů. Společné pohybové aktivity posílily vzájemné vztahy mezi obyvateli, podpořily dobrou náladu a připomněly důležitost aktivního životního stylu. Tato valentýnská pohybová setkání se setkala s velkým nadšením a věříme, že se stanou tradiční součástí našeho programu. Těšíme se na další společné chvíle plné pohybu, radosti a zdraví. Na závěr si senioři společně připili na zdraví a ochutnali vlastní upečené valentýnské cukroví, čímž započali příjemný den v dobré náladě.



## *21. 2. 2025 – Zpívání s p. Marií Nečasovou*

V domově pro seniory jsme měli tu čest přivítat paní Mgr. Marii Nečasovou, talentovanou hudebnici, která ovládá hru na klavír, housle a zároveň krásně zpívá. Její návštěva přinesla našim seniorům neopakovatelný hudební zážitek plný emocí a radosti. Paní Nečasová hrála písničky podle přání seniorů, a tak si každý mohl zazpívat tu svou.

Zvláštní poděkování:

Paní Nečasová dochází do našeho domova pro seniory již pravidelně mnohokrát do roka. Jsme velmi rádi za tuto spolupráci, že se rozhodla věnovat svůj čas našim seniorům, a to navíc zcela dobrovolně, bez nároku na honorář. V místnosti s paní Nečasovou vždy panuje srdečná atmosféra a někteří senioři si s chutí zazpívají spolu s ní. Hudba má neuvěřitelnou moc spojovat lidi, probouzet vzpomínky a dodávat energii. Paní Nečasové patří velké poděkování za její ochotu, laskavost a nezištnou snahu potěšit naše seniory.





## 27. 2. 2025 – Hraní deskových her

V domově pro seniory se pravidelně snažíme přinášet našim obyvatelům aktivity, které nejen potěší, ale také podpoří jejich mentální a sociální pohodu. Jedním z oblíbených programů se stalo dopoledne deskových her, které přineslo spoustu smíchu, přátelského soutěžení a radosti. Senioři si mohli vybrat z široké nabídky her – od klasických šachů, kostek, „Člověče nezlob se“ a přes karetní hry, až po moderní společenské hry. Během herního setkání se nejen procvičovala paměť a logické myšlení, ale také posilovaly sociální vazby mezi uživateli.

Atmosféra byla plná veselí a nadšení, někteří senioři sdíleli vzpomínky na hry, které hrávali v mládí, jiní se s nadšením učili novým pravidlům. Celé odpoledne se neslo v duchu přátelského soupeření a příjemného sdílení společných chvil. Deskové hry se staly pravidelnou součástí programu našeho domova, protože přinášejí nejen zábavu, ale i mnoho dalších benefitů pro naše seniory. Už teď se těšíme na další herní odpoledne plné radosti a pohody!





**Předběžný plán akcí:**

**Březen**

**Masopustní veselí**

**Vítání Jara**

**Beseda s p. Pitnerovou**

**Kouzelnické vystoupení**

**Duben**

**Květinové vazby**

**Pečení jidášů**

**Hrkání**

**Taneční vystoupení Mga. Petra Velety**

**Pálení čarodějnic**

**Květen**

**Vystoupení dětí z MŠ Komenského**

**Autobusový výlet**

**Hudební vystoupení žáků ZUŠ Letovice**

*Změna vyhrazena – některé akce se teprve domlouvají.*

*V následujícím období oslaví své narozeniny*

**Březen**

*Paní Jarmila Dračková*

*Paní Božena Němečková*

*Paní Marie Kolářová*

*Paní Jarmila Valoušková*

*Paní Zdeňka Weisová*

**Duben**

*Pan Tomáš Dvořák*

*Paní Ludmila Peterková*

*Paní Drahomíra Dvořáčková*

*Paní Marie Prudilová*

*Pan Jaroslav Marek*

*Pan Miloslav Hladký*

**Květen**

*Pan Ota Čáslavka*

*Paní Marie Bednářová*

*Paní Jaroslava Poláčková*

*Paní Eliška Švancarová*

*Pan František Písařík*

*Paní Božena Tomášková*

## Valorizace důchodů 2025 aneb Co přinese seniorům?

Valorizace důchodů je každoroční úprava penzí, která má zajistit, aby příjmy seniorů držely krok s rostoucími cenami a inflací. V roce 2025 došlo k dalším změnám, které ovlivní výši starobních, invalidních i pozůstalostních důchodů.

### **Jak se valorizace vypočítává?**

Valorizace důchodů se odvíjí od několika faktorů – především od růstu průměrné mzdy a inflace. Podle platných pravidel se důchody zvyšují o:

- **růst cen** – tedy inflaci, která ovlivňuje životní náklady seniorů,
- **polovinu růstu reálné mzdy** – aby důchody rostly alespoň částečně s životní úrovní pracující populace.

### **O kolik se důchody zvýšily v roce 2025?**

Vláda oznámila, že v roce 2025 dojde ke zvýšení důchodů v průměru o **350 korun měsíčně**. Přesná částka valorizace závisí na konkrétní výši důchodu každého seniora. Zvýšení se skládá ze dvou složek:

1. **Pevná část valorizace** – stejná částka pro všechny důchodce.
2. **Procentní část** – růst důchodu podle jeho aktuální výše.

### **Proč je valorizace důležitá?**

Ceny energií, potravin a dalších základních potřeb rostou, a proto je valorizace klíčovým nástrojem, který pomáhá udržet životní úroveň seniorů. Díky valorizaci mají důchodci větší jistotu, že jejich příjmy nebudou dramaticky znehodnoceny inflací.

### **Jak se změna dotkne konkrétních skupin?**

- **Starobní důchodci:** Zvýšení pomůže pokrýt rostoucí náklady na bydlení a léky.
- **Invalidní důchodci:** I jejich penze se zvýší, což jim pomůže lépe zvládnout finanční výdaje.
- **Pozůstalostní důchody:** I vdovy, vdovci a sirotci se dočkají vyšších příspěvků.

### **Kdy se důchody zvýší?**

Valorizace vstoupila v platnost od **1. ledna 2025**. Seniori tak obdrželi vyšší důchody už v lednové výplatě.



## Nový systém vyúčtování přeplatků za léky od roku 2025

Od 1. ledna 2025 dochází ke změně v systému úhrady doplatků za léky na recept. Nová pravidla mají usnadnit proces pro pacienty i lékárníky a zajistit, že nikdo nebude muset čekat na vrácení přeplatků.



### Jak bude systém fungovat?

Dosud pacienti hradili doplatky za léky, a pokud překročili tzv. ochranný limit, pojišťovna jim přeplatky vracela zpětně – obvykle po skončení čtvrtletí. Nově se proces zjednoduší:

- Jakmile pacient dosáhne ochranného limitu, přestane platit započitatelné doplatky v lékárně.
- Pojišťovna převezme úhradu těchto doplatků přímo.
- Pacient již nebude muset čekat na vrácení přeplatků po skončení čtvrtletí.

### Co je to ochranný limit?

Ochranný limit je maximální částka, kterou pojištěnec za rok zaplatí na započitatelných doplatcích za léky. Pokud ji překročí, pojišťovna začne hradit další započitatelné doplatky za něj.

### Výše limitu závisí na věku a zdravotním stavu:

- **Seniorům nad 70 let a dětem do 18 let** platí nižší limit.
- **Osoby se zdravotním postižením** mohou mít individuálně stanovené limity.

### Jaké doplatky se započítávají?

Do ochranného limitu se počítají pouze tzv. započitatelné doplatky. Ne všechny léky na recept se do limitu zahrnují, proto je dobré se informovat u lékaře nebo v lékárně.

### Výhody nového systému

- **Okamžitá úleva** – pacienti nemusí čekat na vrácení přeplatků.
- **Méně administrativy** – pojišťovny nebudou zpětně vyplácet přeplatky, což zjednoduší proces.
- **Lepší přehled** – pacienti si mohou svůj limit sledovat online, například v aplikaci eRecept.



## Velikonoce den po dni

*Škaredá středa, Zelený čtvrtek, Velký pátek: Poznejte velikonoční zvyky den po dni*



### O Škaredé středě se neškared'te

Škaredá středa, známá také jako Sazometná středa, je prvním významným dnem pro křesťany v rámci Velikonoc. Připomíná Jidášovu zradu, tedy „škaredý“ skutek. Označení „Sazometná“ pochází ze starého zvyku vymetání sazí z komína. Tradičně se v tento den uklízí, ale podle pověry bychom se neměli mračit, jinak nám zakaboněná tvář zůstane každou středu v roce.

### Zelený čtvrtek: jezte zeleninu a nehádejte se

Na Zelený čtvrtek se podle tradice doporučuje jíst zelenou stravu, jako je špenát, zelí nebo kopřivy, což má zajistit zdraví po celý rok. Podle další pověry by se lidé měli postit a jíst pouze rostlinnou stravu.

Pro křesťany je Zelený čtvrtek významným připomínkou Poslední večeře Páně, při níž Ježíš ustanovil svaté přijímání. Večer odlétají zvony do Říma a v kostelích zavládne až do Bílé soboty ticho, zvonění nahrazují děti s řehtačkami. Jejich zvuk měl v minulosti vyhánět nečisté síly z domovů. Dále se pekly jidáše – sladké pečivo z kynutého těsta potírané medem, které mělo přinést zdraví.

### Na Velký pátek si připomínáme ukřižování

Velký pátek je dnem smutku a připomínky ukřižování Ježíše Krista. Podle evangelií zemřel Kristus na kříži ve tři hodiny odpoledne, což je důvod, proč se v tento čas konají bohoslužby. Církevní tradice nařizuje půst.

Velký pátek je spojen i s lidovými pověrami. Říká se, že se v tento den otevírají poklady ve skalách a také hora Blaník. Podle legendy se voda z horských pramenů na chvíli mění na víno.

## **Bílá sobota: čas pro přípravu pomlázky a vajíček**

Bílá sobota je dnem klidu a očekávání zmrtnýchvstání Krista. V tento den se nekonají žádné církevní obřady a křesťané navštěvují tzv. Boží hroby. Název „Bílá“ se odvozuje od bílých rouch novokřtěnců, kteří byli přijímáni do církve. Barva symbolizuje čistotu a naději.

Tradičně se v tento den bílilo, uklízelo a připravovalo na oslavy Velikonoc. Pekl se velikonoční beránek a jidáše, zdobila se vajíčka a pletly pomlázky.

## **Na Boží hod upečte beránka**

Boží hod velikonoční, tedy Velikonoční neděle, je pro křesťany největším svátkem. Připomíná Kristovo zmrtnýchvstání a je dnem radosti.

V tento den se pekly a světily tradiční velikonoční pokrmy – mazance, vajíčka, chléb a beránci. Podle pověry, kdo ochutnal posvěceného beránka, ten měl najít ztracenou cestu v lese.

## **Velikonoční pondělí vrcholí pomlázkou**

Velikonoční pondělí je spojeno s tradicí pomlázky. Chlapci šlehají dívky čerstvými proutky, aby byly zdravé a svěží. Tento zvyk je považován za symbol plodnosti a obnovy života. Na oplátku dostávají od dívek malovaná vajíčka.

V některých regionech se dodržuje i zvyk polévání vodou, známý jako šmigrust. Někde polévají chlapci dívky, jinde naopak. Velikonoční pondělí tak uzavírá oslavy těchto významných svátků jara.



Hody, hody doprovody,  
já jsem malý zajíček,  
utíkal jsem podle vody,  
nesl košík vajíček.

Potkala mě koroptvička,  
chtěla jedno červené,  
že mi dá lán jetelíčka  
a já říkal: Ne, ne, ne.

Na remízku mezi poli,  
mám já strýčka králíčka,  
tomu nosím každým rokem,  
malovaná vajíčka.







*Redakční rada:*

*Bc. Kristýna Rodryčová, DiS.*

*Bc. Lenka Ježová*

*Ing. Ivo Kubín*