



Domov
důchodců
Bystřany

PARAPLÍČKO 10.

DOMOV DŮCHODCŮ BYSTRANY

Říjen 2025
cena 10,- Kč

Tajenka za cenu

Správně vyluštěnou tajenku křížovky z tohoto čísla odevzdejte na recepci do schránky "Paraplíčko" do 20.10.2025. Výherce bude uveřejněn v příštím čísle Paraplíčka. Výhru předá asistentka Kamila Říhová.

Výhercem ze zářijového Paraplíčka se stává p. Dolejšová Hana z 1. patra

Slečno, co si budete přát? Dám si párek, prosím. A křen?										
41	MEDIKAMENTY slovensky	RÁZNĚ	PANEČKU	PŘEVOZ	AUTOR-SKÝ ARCH zkratka	M	KLADNÁ ELEKT-RODA	NEVELKÁ	SPOJKA	KAZAŠ-SKÉ JEZERO
	MÍČ slovensky						ZUŘIVOST			
	PLA-NETKA						ZOLUV ROMÁN			
							SIRNÁ SLOUČ			
	SICILSKÁ SOPKA				TAKOVÉ MNOŽSTVÍ					
					BRÁZDA nářečné					
1									ČÁST STŘECHY	DĚTSKÁ HRAČKA
	KÓD JEMENU		STAROŘEC KOLONÁDA					KILO-JOULE zkr.		
			CIZOKRAJ. BYLINA					Z JAKÉHO DŮVODU		
M	KOMICKÝ KRES-LENÝ SERIÁL	ODSLUNÍ					PŘED-LOŽKA			
		ODSLÁP-NUTÍ					POZI-TIVUM			
CENINA						KRAJOVÝ ODĚV				
						JEMNÁ MLHA				
ZÁPACH medicín.					TĚŽKÝ KOV					
					CELEBESKÝ BUVOL					
BOHO-SLUŽBA				INDIÁN				LYŽAŘ-SKÁ VĚTROV-KA	DRŽET V NÁRUČI	
				JAVORY						
KÓD IZRAELE			MOŽNÁ					PO-VZDECH		
			PRÁVO					LITEVSKÉ SÍDLO		
UČITEL							SOUHLAS			
							SYMBOL LÁSKY			
MEZERA						GOGOLOVO UMĚLEC. JM.				
						VENEZUEL-SKÁ ŘEKA				
M	CHE-MICKÁ ZNAČKA	KÓD RUMUN-SKÁ			ZN. FRANC. HORČICE					
	ASTATU	TAHLE			INIC. HERCE PRACHAŘE					
ROZDRO-BOVAT										
2										ISARA, KAK AFEL, ALOV ANOA, AZA ALOVE, YE STOA

2950506



Blahopřejeme k narozeninám v měsíci říjen



- 6.10. Novotná Vlasta
8.10. Malypetr Jiří
10.10. Jonášová Miluše
11.10. Josková Alena
13.10. Dittrichová Stanislava
17.10. Havelcová Hana
25.10. Huša Vojtěch
26.10. Slavíková Erika
31.10. Horálková Hannelore
- 17.10. Toms Ferdinand
19.10. Semerád Jaroslav
20.10. Kasíková Helena
22.10. Hájková Emilie
22.10. Vlčková Jelena
23.10. Holubová Veronika
25.10. Weidemann Henry
29.10. Košková Eva

PROGRAM NA ŘÍJEN

9. 10. 2025 - 9:00 - FILM NA PŘÁNÍ
17. 10. 2025 - 14:00 - LITERÁRNÍ POSEZENÍ
23. 10. 2025 - 9:00 - PÍSNÍČKY NA PŘÁNÍ
30. 10. 2025 - 9:15 - DÝŇOVÁNÍ

Jméno a patro: Zde odstříhnout:

Tajenka:

Úvodní slovo



Vážení a milí klienti,

s radostí a pokorou nastupuji do role ředitelky domova důchodců. Věřím, že domov není jen budova – ale hlavně lidé v ní, vztahy a každodenní maličkosti, které nám dělají radost. Většina z vás mě zná z pozice vedoucí péče (řešili jsme spolu nákup židlí, změnu léků, vídali jsme se na setkání domova, byla jsem roky hlavní výčepní při různých akcích domova, dále pak při mých kontrolách a auditech po patrech atd.).

Mým cílem je, aby se tu každý klient cítil bezpečně, důstojně, spokojeně a – když to jen trochu půjde – i s úsměvem na tváři. Slíbím vám, že se budu snažit naslouchat, hledat řešení a občas přinést i trochu dobré nálady. Protože jak se říká: „den bez úsměvu je jako hrnek bez kávy“ – a to si tu rozhodně nemůžeme dovolit!

Těším se na společnou cestu a na to, co všechno společně zvládneme.

S úctou a úsměvem

Bc. Monika Hrušková, ředitelka DD



TÝDEN

SOCIÁLNÍCH SLUŽEB

29. 9. 2025 - 9,00 HODIN - BINGO
30. 9. 2025 - 9,30 HODIN - MUZIKOTERAPIE
1. 10. 2025 - 14,00 HODIN - ČLOVĚČE NEZLOB SE!
2. 10. 2025 - 9,00 HODIN - HUDEBNÍ VYSTOUPENÍ
3. 10. 2025 - 8,00 - 11,00 HODIN - 11,30 - 15,00 HODIN - DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ

Nové složení v redakční radě Paraplíčka: Bc. Monika Hrušková, ředitelka
Radka Rosová, DiS., sociální pracovníce
Kamila Říhová, asistentka

Vítáme nové klienty, kteří nastoupili v září:

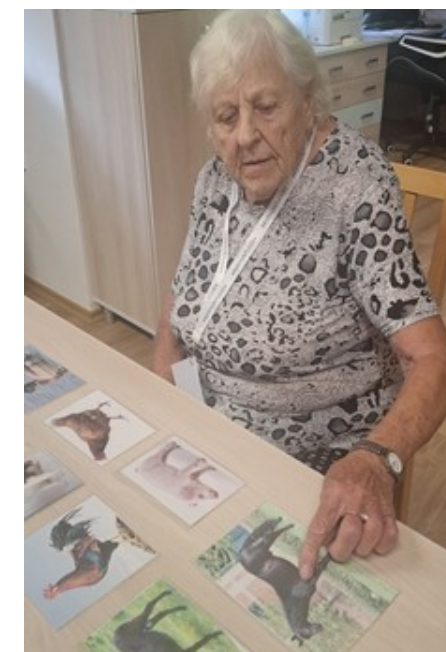
Vítejte

Hargašová Věra z Teplic
Banka František z Teplic

Bauerová Liane z Bystřan
Jirčíková Věra z Bíliny

MALÁ FARMA

Ve čtvrtek 11. září proběhly Farmářské hry za účasti dětí z Mateřské školy Bystřany. Soutěžilo se v různých disciplínách – poznávání zvuků vesnice, házení bramborou či sázení květin. Nechybělo ani slavnostní vyhlášení vítězů mezi dětmi i klienty.



Janovský 7edmiboj

Ve středu 17. září se v Janově v Domově pro seniory uskutečnilo sportovní klání seniorů s názvem Janovský 7edmiboj. Z našeho domova se zúčastnily tři uživatelky, které se s nadšením zapojily do všech disciplín. Ačkoli jsme tentokrát nezískali žádnou medaili, celý den jsme si užili naplno. Dopoledne patřilo soutěžím, které byly pro nás netradiční a představovaly příjemnou výzvu. Odpoledne následovala volná zábava s připraveným programem. Počasí bylo převážně zamračené, ale chvílemi se objevilo i slunce, což přispělo k příjemné atmosféře. Odvážíme si hezké zážitky a už nyní se těšíme na další ročník tohoto milého setkání.



Co se u nás událo

Domov důchodců Bystřany získal certifikát díky účasti v unikátním projektu zaměřeném na sexualitu a vztahy

Domov důchodců Bystřany se v období od září 2024 do září 2025 aktivně zapojil do projektu neziskové organizace Freya, z. s., který se věnuje práci se sexualitou a vztahy v zařízeních sociální péče. Do projektu byly zapojeny čtyři pracovníce našeho zařízení, které se staly součástí tzv. sítě vzájemného učení.

Projekt nabídl nejen odbornou podporu, ale především prostor pro sdílení zkušeností mezi zařízeními, která chtějí citlivě a profesionálně pracovat s tematikou vztahů, intimity a sexuality klientů. V rámci projektu probíhala pravidelná setkávání, diskuse a odborná školení. Postupně také vznikala vnitřní metodika přizpůsobená specifickým našeho domova.

Naše zařízení se tématu vztahů a sexuality věnuje dlouhodobě, nicméně projekt nám umožnil zrekapitulovat dosavadní praxi, lépe vymezit hranice mezi klienty a zaměstnanci a zároveň přesněji formulovat postupy vedoucí k naplňování individuálních potřeb klientů.

Výsledkem intenzivní práce celého týmu, a především skvělé spolupráce napříč všemi profesemi v zařízení, bylo získání certifikátu, který potvrzuje naši odbornost a otevřený přístup k této důležité oblasti života seniorů.

Děkujeme organizaci Freya, z. s., za možnost být součástí tohoto přínosného projektu a věříme, že nově nastavená pravidla a metodika přispějí k ještě kvalitnější péči o naše klienty.

Pokud byste měli zájem o bližší informace, můžete se informovat u konzultantek na patře: 1.p. Fráterová Martina, 2.p. Mejzlíková Krupová Darja, 3.p. Lišková Kristýna, 4.p. Šachová Kamila nebo kontaktní osoby Chlebanové Jitky.

Projekt - Ptačí slet

V našem domově letos opět proběhne Ptačí slet, který je součástí dlouhodobého projektu zaměřeného na poznávání ptactva a přípravu na celorepublikové sčítání ptáků, jež se uskuteční v lednu 2026. Klienti se mohou těšit na tematické povídání s geriopracovníky, během nichž si připomenou různé druhy ptáků, jejich chování i význam v přírodě. Součástí programu bude i praktická část – společně se budeme starat o krmítka v zahradě a doplňovat zrní, aby naši opeření sousedé měli dostatek potravy. Kdo z Vás bude mít zájem o doplňování krmítek, nechtě se hlásit na ergoterapii.



Bc. Hana Daňková, DiS., ergoterapeutka

Cestování

Moje pátá, sedmidenní a zatím poslední plavba zaoceánskou lodí (opět z flotily MSC - MSC SEAVIEW) byla v červenci 2019, a byla to plavba Středoziemním mořem. Vypluli jsme 1. července z italského města **Janov (Genoa)**. Janov je historické přístavní město v severozápadní Itálii, kde se narodil Kryštof Kolumbus. Janovský přístav je po Marseilles druhý největší ve Středomoří a hraje klíčovou roli v italském obchodu a ekonomice.

Itinerář:

1. den: Itálie, Janov, nalodění a vyplutí ve večerních hodinách

2. den: Itálie, La Spezia – Cinque Terre, neboli „Pět zemí“ je nádherná a jedinečná oblast na severozápadním pobřeží Itálie v Ligurii. Je proslulá svými pěti malebnými rybářskými vesnicemi, které jsou jako z pohlednice: **Riomaggiore, Manarola, Corniglia, Vernazza, Monterosso al Mare**. Tyto vesnice jsou zasazeny do strmých útesů s barevnými domky, terasovitými vinicemi a krásnými výhledy na moře. Celá oblast je zapsána na seznamu světového dědictví UNESCO. **La Spezia** je považována za vstupní bránu do **Cinque Terre**. My jsme si prohlédli všech 5 vesniček, mezi kterými jsme se pohybovali jejich lokálním vlakem „Cinque Terre Express“. Cesta mezi jednotlivými vesnicemi trvá jen pár minut, což umožňuje snadné přeskakování z jedné do druhé.



3. den: Itálie, Řím. Řím je jako obrovské muzeum pod širým nebem. Každá ulička, každý dům a každé náměstí má svůj příběh. A co jsme viděli? **Koloseum (Colosseo)** je bezpochyby jedním z nejznámějších symbolů Říma. Tato obrovská stavba, postavená v 1. století, sloužila jako amfiteátr pro gladiátorské zápasy, lovy divokých zvířat a veřejné popravy. **Forum Romanum** bývalo centrem starověkého Říma. Dnes je to rozsáhlé archeologické naleziště, kde procházíte mezi ruinami chrámů, oblouků a bazilik. **Pantheon,** zachovalá antická budova, která původně byla chrámem všech bohů. **Vatikán,** je sice nezávislý městský stát, ale nachází se přímo v srdci Říma. Je sídlem papeže a centrem katolické církve. Zde se nachází světoznámá **Sixtinská kaple**, jejíž strop vymaloval Michelangelo. Je to naprosto dechberoucí umělecké dílo. **Fontána di Trevi** je nádherná a majestátní barokní fontána, do které lidé házejí mince, aby se podle legendy jednou do Říma vrátili. I já tam hodila minci a do Říma se vracím teď v půlce října na 3 dny, abych viděla to, co jsme v jednom dni nestihli. Je to město, které okouzlí každého, kdo ho navštíví.



4. den: Francie, Cannes. Cannes je hlavně celosvětově proslulé především díky svému Mezinárodnímu filmovému festivalu. Na mě působí jako město kontrastů - kocháš se luxusem a zároveň objevuješ historii a přírodní krásy. **Palác festivalů a kongresů (Palais des Festivals et des Congrès)** je moderní budova z betonu a skla a je hlavním centrem pro pořádání filmového festivalu. Je slavná kvůli svému červenému koberci a otiskům rukou filmových hvězd na „**Cestě hvězd**“. **Promenáda La Croisette** je absolutní srdce Cannes. Je to elegantní promenáda lemovaná palmami, luxusními hotely, butiky světoznámých značek a plážemi. Na jedné straně Promenády La Croisette najdete starý přístav, kde kotví jachty od malých až po ty neuvěřitelně luxusní. Prohlédli jsme si i staré město **Le Suquet** - je to malebná spleť úzkých, dlážděných uliček, které stoupají do kopce, na vrcholu kopce se nachází **kostel Notre-Dame d'Espérance**, odkud je nádherný panoramatický výhled na město, přístav a moře.

5. den: Palma de Mallorca. Palma de Mallorca je hlavní město ostrova Mallorca, který je součástí Baleárských ostrovů. Leží na jižním pobřeží Mallorky, v zálivu, který poskytuje městu přístav a také krásné pláže blízko města. Prošli jsme si staré město s úzkými uličkami, náměstí Plaça Major a shlédli jsme **Katedrálu La Seu** — gotická katedrála, jedna z dominant města, dále Královský palác — **Palacio de l'Almudaina** a zašli jsme se také podívat na **Castell de Bellver** — kulatá hradní pevnost nedaleko centra, kde jsou opravdu krásné výhledy na moře.



6. den: Španělsko, Barcelona. Barcelona je hlavní město Katalánska a druhé největší město Španělska po Madridu. Je známá svým jedinečným spojením historie, kultury, architektury a moderního životního stylu. Nejznámějším architektem města je **Antoni Gaudí**. Jeho díla jsou ikonami města: **Sagrada Família** – symbol města a stále nedokončená bazilika, **Park Güell** – barevný park plný mozaik, originálních staveb a vyhlídek na celé město. **Casa Batlló** – pohádkový dům s fasádou pokrytou mozaikou, připomínající dračí šupiny, a nebo **Casa Milà (La Pedrera)** – slavná budova se zvlněnou kamennou fasádou a unikátní střechou. Město je spojeno nejen s Gaudím, ale i s umělci jako Pablo Picasso nebo Joan Miró. Prošli jsme si historické centrum – **Gotickou čtvrť (Barri Gòtic)** s úzkými uličkami, prohlédli jsme si **Katedrálu svatého Kříže a svaté Eulálie, Plaça Reial** – elegantní náměstí s palmami, pod arkádami plné restaurací a barů, dále **Plaça de Catalunya** – hlavní náměstí města, vstupní brána na slavný bulvár **La Rambla**. Dále jsme shlédli **Picassovo muzeum** – rozsáhlou sbírku děl Pabla Picassa, hlavně z jeho raného období.



7. den: Korsika, Ajaccio. Korsika, známá jako „Ostrov krásy“, je francouzský ostrov a je čtvrtým největším ostrovem ve Středozeří. Hlavní město Ajaccio je rodištěm **Napoleona Bonaparta** a mnohé památky ve městě jsou věnovány právě jemu. Najdete zde jeho rodný dům (který je zároveň i muzeem), jeho památník, několik jeho soch. Shlédli jsme **Katedrálu Nanebevzetí Panny Marie** – v ní byl Napoleon pokřtěn. **Chapelle Impériale** – monumentální kaple z roku 1860, kde se nachází hrobka rodičů a sourozenců Napoleona Bonaparte. **Citadela** – masivní pevnost na výběžku nad mořem přímo v centru Ajaccia původně již z dob před naším letopočtem, současná podoba pochází ze 17. století.



8. den: Itálie, Janov, vyloďení a odjezd domů

My domů neodjeli. Po vzrušující plavbě po moři jsme si dopřáli zasloužený odpočinek a přesunuli se na týden k pohádkovému Gardskému jezeru (**Lago di Garda**), které je největší jezero v Itálii. Nachází se na úpatí Alp a zaslouženě je největší klenot severní Itálie. O zážitcích u jezera „**Lago di Garda**“ vám napíši v příštím roce 2026 v Paraplíčku. Máte se na co těšit.

Kamila Říhová, asistentka

Představujeme zaměstnance

Představujeme zaměstnance – Libuše Křížová, dokumentační referentka

1. Jak dlouho v domově pracujete a na jakém pracovišti?

V domově pracuji osmým rokem, v přízemí jako administrativní pracovník.

2. Jaké je vaše původní zaměstnání, vzdělání?

Nastoupila jsem po mateřské dovolené a vystudovala jsem obor technicko – administrativní pracovník + nástavbový obor podnikání.

3. Co Vás přivedlo k práci v domově?

Doporučení od mojí známé, že je v domově volná pozice.

4. Kde bydlíte, chcete říct něco o své rodině?

Bydlím v Duchcově a mám desetiletou dceru Kristýnu.

5. Co vás na vaší práci těší, co vám přináší?

Těší mě pracovní kolektiv, jsem ráda, že to do práce nemám tak daleko, co se týče dojíždění. Líbí se mi moderní a čisté pracovní prostředí a pracovní doba.

6. Co je pro vás na vaší práci náročné?

Časté změny v administrativě, časový pres v době na konci a na začátku měsíce (uzávěrka pro pojišťovny), náročné je stále sedět osm hodin na židli a koukat do počítače.

7. Jak „dobíjíte baterky“, relaxujete, co ráda děláte ve volném čase?

Mám ráda pohyb, sport i dobrý film nebo seriál, výlety do přírody, dobré jídlo. A volný čas věnuji dceři.

8. Chcete něco vzkázat nebo doplnit?

Aby lidi na sebe nebyli zlí a pomáhali si. Byli více v pohodě a byli přející.

Děkujeme za rozhovor

