

Z LUKOVSKÉHO PODHRADÍ

ČÍSLO 2/2026

Čtvrtletník DS Lukov * Číslo 2/2026
Vychází v počtu 120 ks* Neprodejné



Úvodní slovo ředitelky

Léto v domově pro seniory: období pohody, ale i zvýšené péče

Léto přináší do chodeb našeho domova více světla, tepla a možností trávit čas venku. Zahrady se pomalu plní květinami, připravují se společná posezení, hudební odpoledne či krátké výlety. Pro mnohé z vás je právě léto obdobím příjemných vzpomínek na minulé dovolené. Je to čas rodinných setkání a chviliek strávených v přírodě. Léto je ideální příležitostí pro společné aktivity. Pobyt venku zlepšuje náladu, podporuje sociální kontakt a pomáhá udržovat psychickou pohodu. Má však také svá úskalí.

S létem přichází vysoké teploty, které představují pro mnohé z nás určitou zátěž. S přibývajícím věkem se snižuje pocit žízně a organismus se obtížněji vyrovnává s vysokými teplotami. Velmi důležitý je proto pravidelný pitný režim. Myslete tedy, prosím na pravidelný přísun tekutin. Za tímto účelem máte nainstalovány u zahrady, ve společenské místnosti a na odděleních zásobníky vody. Pokud si vodu nezvládnete natočit sami, nebojte se požádat pracovníky domova, kteří vám jistě vyhoví.

Velkou roli v letních dnech hraje také ochrana před přehřátím. V nejteplejší části dne omezte pobyt na přímém slunci. V ranních hodinách větrejte pokoje a chodby, na pokojích zatáhněte žaluzie. Při pobytu venku nezapomínejte na pokrývku hlavy, volte lehké oblečení.

Přeji Vám všem krásné léto a věřím, že pokud se budeme řídit těmito radami, prožijeme krásné období plné společného setkávání, zážitků a dobré nálady.

Ředitelka domova
Mgr. Bartošová Eva

Protipožární opatření – objekt B



Vážení klienti,

Už téměř devět měsíců probíhá v našem domově realizace akce Protipožární opatření – objekt B a pomalu se chýlí ke konci. Dle smlouvy o dílo bychom měli být hotovi v srpnu tohoto roku.

Jak jste si mnozí jistě všimli, v rámci akce byli, kromě slaboproudých protipožárních opatření, vyměněny podlahová krytiny – PVC za nehořlavé a v chodbách provedeny nové podhledy. Byly vyměněny mnohé dveře včetně vstupních do objektu B. Všechny dotčené místnosti budou nově vymalovány.

Součástí prací je také oprava zvlhlé zdi v 1.NP mezi objekty A a B u hlavní jídelny. Začaly se i práce na oplocení směrem k restauraci U ledňáčka. Výstavba nového plotu se však o něco opozdila z důvodu dodávky materiálu. Oplocení bude obdobné konstrukce jako na severní hranici našeho areálu.

Každá rekonstrukce za plného provozu s sebou přináší velké výzvy. Prach, hluk, přítomnost řemeslníků a nutná provozní omezení, které výrazně zasahují do vašeho každodenního života v domově. Proto chceme na tomto místě vyjádřit to nejdůležitější – obrovské poděkování.

Děkujeme vám všem, našim klientům, za trpělivost, se kterou zvládáte nepohodlí, při každodenní stavební činnosti! Děkujeme, že zvládáte dny plné hluku i dočasné přesuny do jiných částí budovy. Váš domov bude krásnější, bezpečnější a modernější právě díky vaší toleranci!

Protipožární opatření – objekt B



Velký dík patří celému týmu pečovatelů. Vedle své náročné každodenní péči o klienty musí koordinovat provoz v improvizovaných podmínkách. Maximální nasazení a lidský přístup zajišťují, že klienti rekonstrukci pociťují co nejméně. Dokázali udržet bezpečné prostředí i uprostřed stavebního chaosu.

Mimořádné uznání a poděkování patří také pracovníkům údržby. Bez jejich obětavosti a technické vynalézavosti by domov takto náročné období nedokázal bezpečně přestát. Nonstop nasazení při neustálém stěhování nábytku, operativním řešení technických výpadků, a koordinaci řemeslníků je pro úspěch celé akce klíčové.

V letošním roce se již žádné další akce neplánují, tak si všichni oddechne a odpočineme od stavebního ruchu. V dalších letech bychom chtěli postupně vyměnit výtahy za modernější a spolehlivější a pokračovat v udržovacích pracích a opravách domova, aby byl stále tím pěkným domovem vám všem a nám příjemným pracovištěm.

Věříme, že se v zrekonstruovaných prostorách budete cítit příjemně, dobře a bezpečně.



Ing. Hana Zarembová



Léto našeho mládí

Zlaté časy prázdnin: Od proutěných kufrů k šumění splavu

Vzpomínáte, jak se dříve balilo na cesty? Žádné plastové kufry na kolečkách. Do módy patřily bytelné kufry z lepenky nebo proutěné koše, které se musely pořádně převázat provazem, aby se cestou ve vlaku neotevřely. A cesta samotná? To byl rituál. Jízda „vláčkem motoráčkem“ s otevřenými okny, ze kterých do kupé nalétávaly saze z lokomotivy, patřila k věci.



Léto našeho mládí

Svět u babičky na zápraží

Pro mnohé ale prázdniny neznamenal daleké kraje, nýbrž návrat ke kořenům – do chalup našich prarodičů. Svět u babičky měl svůj vlastní rytmus, který se neřídil hodinami, ale sluncem. Ráno nás budilo kokrhání kohouta a šplouchání vody v plechovém lavoru.

Prázdniny, to byla práce i zábava v jednom. Pomáhalo se při sušení sena, kdy se pod hrozbou blížící se bouřky spěchalo s vidlemi na louku, ale odměnou pak bylo spaní na čerstvé vonící kupce nebo na půdě ve stodole. Prsty jsme měli věčně zbarvené od borůvek nebo od loupání čerstvého hrášku, který se nikdy nedostal až do hrnce, protože jsme ho stihli sníst cestou ze zahrady.



Léto našeho mládí

Když udeřila největší horka, nebylo nic lepšího než místní splav nebo rybník. Voda byla studená, dno blátivé, ale smích dětí se rozléhal široko daleko. Večery pak patřily ohňům. Vůně dýmu ze suchých větví a opékání buřtů na prutu, to byla ta nejlepší „gastronomie“, jakou jsme si uměli představit. Kytara, pár písniček a hvězdné nebe nad hlavou – to byly okamžiky, kdy se zastavil čas.

Doba se změnila, cesty jsou rychlejší a cíle vzdálenější. Ale to podstatné na léto zůstává stejné: je to čas laskavosti a zpomalení. I dnes, když si sedneme a zavzpomínáme.



Prázdniny totiž nejsou jen datum v kalendáři, je to stav duše, který si v sobě neseme celý život.

Pamatujete, kolik co stálo?

Letní osvěžení:

Točená zmrzlina: Malá stála 0,70 Kčs, velká pak 1,40 Kčs (v pozdějších 80. letech se cena zvedla na 2 až 3,50 Kčs).

Nanuk Míša: Legendární tvarohový nanuk stál dlouhé roky rovnou 1 Kčs.

Limonáda v lahvi: Ovocná žlutá nebo červená limonáda přišla na 0,60 až 1,10 Kčs.

Pivo (desítka): V restauraci jste za půllitr zaplatili kolem 1,40 až 1,70 Kčs.



Léto našeho mládí

Na nákupu u pultu:

Rohlík: Standardní tukový rohlík stál celá desetiletí 0,30 Kčs.

Chléb (1 kg): Šumava nebo konzumní chléb stál kolem 2,60 Kčs.

Mléko (1 litr): V proslulé igelitovém sáčku stálo 2 Kčs.

Máslo (250 g): Kostka másla vyšla na 10 Kčs.



Ať už vaše vzpomínky patří dobrodružným cestám starou škodovkou, klidu na babiččině zápraží nebo jen té sladké chuti první červnové třešně, jedno mají společné – jsou to poklady, které nám nikdo nevezme.



S blížícím se létem, kdy nás čeká mnoho teplých a určitě i horkých dnů, není určitě od věci si připomenout, jak je pro nás důležitý dostatečný pitný režim.

Dodávat tělu dostatek tekutin musíme samozřejmě celoročně, nicméně v létě, při vysokých teplotách okolního vzduchu, může nežádoucí dehydratace organismu (nedostatečné zavodnění) nastat velice rychle. Dehydratace u starších osob a seniorů může způsobit zhoršení zdravotního stavu, hrozí vyšší riziko pádů, zmatenost a další nezanedbatelné potíže, čemuž je lépe se vyvarovat.

Nejlepším způsobem, jak předejít uvedenému, je věnovat našemu pitnému režimu náležitou pozornost.

Doporučené množství tekutin je samozřejmě individuální záležitost. Liší se podle věku, pohlaví, fyzické aktivity, zdravotního stavu i teploty prostředí. Nelze tedy tzv. měřit každému stejně. Obecně se počítá potřeba tekutin pro dospělého člověka 30 – 40 ml na 1 kg tělesné hmotnosti. K té vyšší hodnotě (tedy 40 ml na 1 kg tělesné hmotnosti), bychom se měli přiklánět právě v letním období, kdy nám hrozí vyšší ztráta vody z organismu vlivem vysoké teploty vzduchu.

Přibližně 70 – 80 % tekutin bychom měli doplňovat prostřednictvím vhodných nápojů, jako je především čistá voda, neslazené minerálky, slabší čaje, či ovocné šťávy a kvalitní džusy. Dalších 20 – 30 % z celkového množství nezbytných tekutin může pocházet z jídla. Pokud hledáme potraviny, které nám pomohou zvýšit příjem tekutin skrze stravu, tak nejlepší volbou je dozajista ovoce a zelenina. Některé druhy obsahují až 90 % a více vody. Ovoce a zelenina je tedy ideální nejen pro hydrataci, ale dodá našemu tělu také tolik důležitou vlákninu, nezbytné minerály a vitamíny. U ovoce navíc čerpáme přirozenou energii z cukrů.

Ze zeleniny stojí za zmínku určitě okurka, která je absolutním vítězem, neboť obsahuje téměř 96 % vody. Mezi další druhy zeleniny s vysokým obsahem vody patří rajčata, zelené saláty, cuketa, řepíkatý celer, ale i květák či ředkvičky. Meloun sice často považujeme za ovoce, botanicky se ale jedná o zeleninu. Každopádně je to také dobrá volba, jak nenásilně doplnit tekutiny, protože podíl vody v melounu je až 92 %, navíc obsahuje cenné vitamíny, antioxidanty a minerální látky a vlákninu. Mezi ovoce, které má kromě vitamínů, vlákniny a minerálních látek také vysoký obsah vody, řadíme oblíbené ryze letní plody, jako jsou jahody a maliny, dále pak broskve a nektarinky. Dobrým zdrojem jsou i pomeranče, které jsou bohaté např. na vit. C. Také hroznové víno nám dodá mimo jiné v každé své bobuli potřebné tekutiny. Pokud někdo nemůže z jakéhokoli důvodu tvrdší druhy ovoce pokousat, není třeba si zoufat. Alternativa ve formě ovocných pyrů a případně smoothie, je plnohodnotný způsob, jak touto formou tekutiny a jiné důležité látky průběžně doplňovat. Do celodenního příjmu tekutin lze též započítávat polévky a vývary. Dalším dobrým zdrojem tekutin jsou i mléčné produkty jako kefír, acidofilní mléka a též jogurty, protože obsahují vysoký podíl vody, navíc tzv. obalený v bílkovinách.

Závěrem nutno podotknout, že příjem tekutin nemusí (a neměl by být) o vypití většího množství vody najednou. Klíčem je to, aby se pití stalo součástí našeho denního rytmu, abychom v průběhu dne nečekali na pocit žízně, ale doplňovali tekutiny v pravidelných intervalech. Taková sklenice vody hned po probuzení ráno, může úspěšně „nastartovat“ náš organismus po proběhnuvší noci. A jestliže budeme pak pokračovat po celý den s pitím vhodných tekutin, případně v kombinaci s doporučenými potravinami a pokrmy bohatými na vodu, naše tělo se nám určitě odmění dobrou kondicí a jasnou myslí.

Za celý kolektiv stravovacího provozu Vám přeji příjemné prožití nadcházejících letních dnů.

M. Chromá, nutriční terapeut

Jubilanti domova

**Našim drahým oslavencům přejeme vše nejlepší.
Hlavně pevné zdraví do dalších let.
Také neutuchající životní elán a radost.
Ať vás úsměv nikdy neopouští.**



Kulturní a společenské akce

Zavítaly k nám děti z divadelního souboru Kašava s povedeným představením **Dva Tovaryši** a hudebním pásmem plným písniček. Nezapomněly potěšit také klienty na pokojích



Květen je již tradičně spjat s lidovými zvyky a jeden takový jsme společně oživili i v prostorách naší zahrady. Naši klienti se zapojili do **zdobení májky**, kterou pestrobarevnými stuhami připravili na její slavnostní vztyčení. Celou akci provázela jedinečná atmosféra, kterou podtrhl pan kaplan svým profesionálním klavírním doprovodem.



Kulturní a společenské akce

Den matek

Náš domov rozezněl nádherný **koncert dětí ze ZUŠ Zlín - Malenovice**. Zaposlouchali jsme se do tónů příčných i zobcových fléten a klavíru. Tento hudební zážitek byl tím nejkrásnějším dárkem k svátku matek.



Sváteční odpoledne nám nadělil také **pěvecký sbor Radost**, který svým vystoupením zaplnil sál i srdce všech přítomných. Pásmo plné známých písní a sborového zpěvu vykouzlilo našim klientkám úsměvy na tvářích. Děkuje pěveckému sboru za nádherný umělecký zážitek.



Kulturní a společenské akce

Mezigenerační setkání mají pro naše seniory nevyčísitelnou hodnotu. Propojování nejmladší a nejstarší generace přináší oboustranné obohacení. Velmi děkujeme dětem paním učitelkám a dětem z MŠ Fryšták za nádhernou návštěvu a už teď se moc těšíme na další společné chvíle.



Hipoterapie a oblíbení poníci z ranče Tlumačov



Poslední splněné přání přineslo historii i řemeslo



U nás v zařízení jsme prožili opravdu výjimečný den. Naše pozvání přijali úžasní **dárci z projektu Ježíškova vnoučata**, kteří našim klientům splnili poslední letošní přání a zprostředkovali jim nezapomenutelný zážitek. Celou akci organizačně zajistil spolek **Revenantea**.

O skvělý program se postarali čtyři vzácní hosté. Jana Kostková, Darek Dragoun a mistr kat Martin Foltýn z Brna, který všechny okamžitě vtáhl do děje svým poutavým historickým vyprávěním. Kovář Matěj dorazil s mobilní výhní a kompletním vybavením, takže klienti mohli zblízka sledovat tradiční řemeslo a nasát pravou atmosféru kovářské dílny.

Obrovské poděkování patří všem hostům za jejich čas a energii. Naše velké **poděkování patří celému projektu Ježíškova vnoučata**, díky kterému se toto poslední přání mohlo proměnit ve skutečnost a přinést radost tam, kde je to nejvíce potřeba.



Kácení máje zahájilo letošní zahradní sezónu

V našem Domově seniorů jsme v uplynulých dnech oficiálně otevřeli letošní sezónu zahradních setkání. První venkovní akce tohoto roku, tradiční Kácení máje, se setkala s obrovským zájmem našich klientů a přinesla odpoledne plné pohody.

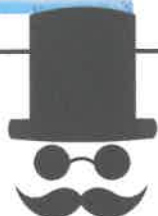
O skvělou atmosféru se postaral zpěvák Jiří Kura. Jeho živé vystoupení plné známých melodií nenechalo nikoho chladným. Zahrada se zaplnila klienty, kteří si přišli písničky nejen poslechnout, ale mnozí z nich si s chutí zazpívali a dopřáli si i tanec.

Srdečné poděkování patří panu Jiřímu Kurovi za jeho energii a krásný hudební program. První zahradní akce se vydařila na jedničku a stala se skvělým příslibem pro další letní aktivity.



Kulturní a společenské akce

Pro naše klientky jsme uspořádali oblíbený „Den pro krásu“, který byl plný zaslouženého hýčkání a péče. Dámy si s nadšením užily profesionální manikúru, kadeřnické úpravy i jemné líčení, které podtrhlo jejich přirozený šarm.



Aktivity Pánský klub



Aktivity na oddělení 1,2,3

Tvoření na 3. oddělení na téma - Tanec víl



Aktivita s prvky Arteterapie 2. oddělení



Prvky zahradní terapie na 1. oddělení – sázení rajčat



Kulturní a společenské akce

Zahradní Langoš párty



Letní akce - Vítání léta s dechovou hudbou Polančanka. Klienti a rodiny si mohli pochutnat na drobném občerstvení, nechybělo i točené pivo a limonáda.



Dnes přišel můj syn
a z ničeho nic mě
obejmul.

Příjemně mě to
překvapilo, ale pak
jsem slyšela, jak
říká otci:
Máš pravdu,
přibrala. 😂



Dřív zloději říkali
„Peníze nebo život!“.
Dnes říkají
„A tady mi to prosím
dvakrát podepište.“

PEPÍČEK JE V PARKU A JEZDÍ NA
KOLE. A TU NAJEDNOU VOLÁ:
„MAMI, JÁ JEZDÍM BEZ
RUKOUUUUUUUUU.“
A PO CHVÍLI JEDE ZASE A KŘÍČÍ:
„MAMI, JÁ JEŽDIM BEŽ
ŽUBUUUUUUUUUU.“

Leží žena s milencem v posteli a
náhle slyší kroky v předsíni.
„Starej jde!“ Milenec si unaveně
utře pot z čela a říká: „No
konečně...“

