

Z LUKOVSKÉHO PODHRADÍ

ČÍSLO 3/2026

Čtvrtletník DS Lukov * Číslo 3/2026
Vychází v počtu 120 ks* Neprodejné



Úvodní slovo ředitelky

Babí léto klepe na dveře.

Jak přivítat podzim s úsměvem a v plné síle

Sluneční paprsky už ztrácejí svou palčivou sílu, rána nás vítají chladivou rosou a příroda kolem se pomalu zahaluje do hřejivých tónů žluté, oranžové a červené. Léto sice definitivně předává své žezlo, ale to rozhodně není důvod k zármutku. Podzim je totiž jedním z nejkrásnějších a nejklidnějších období roku – obdobím, které přímo vybízí k zastavení, rozjímání a péči o sebe sama.

Ohlédněte se za uplynulými měsíci. Možná jste zažili radostná setkání s rodinou, viděli vyrůst svá vnoučata, poseděli se sousedy na lavičce nebo se radovali z teplých slunečních paprsků. Všechny tyto momenty si uchovejte v mysli. Právě z nich totiž můžete čerpat energii během chladnějších dní. Rozloučení s létem nemusí být smutné, berte ho jako poděkování za všechno krásné, co nám přineslo.

A teď nastupuje podzim. Už není úmorné horko, vzduch je svěží a dýchá se mnohem lépe.

Podzim přímo vybízí k využití naší zahrady, nebo krátkým vycházkám okolo domova. Když se dny začnou zkracovat a venku se rozprší, přichází čas na vytvoření té správné pohody. S tím Vám pomohou naše šikovné pracovnice. Můžete si připravit různé bylinkové rituály, šálek teplého čaje s medem a citronem zahřeje tělo i duši. Skvěle funguje šípek pro imunitu nebo meduňka pro klidný spánek. Můžete provonět domov nejen bylinkami, ale i skořicí a pečeným jablíčkem. Fantazii se meze nekladou.

Každé roční období má své neopakovatelné kouzlo. Podzim nás neučí smutku, ale umění odpočívat a radovat se z malých, každodenních radostí. Přejeme vám, abyste do tohoto nového období vykročili s lehkým krokem, pevným zdravím a klidem v duši

Mgr. Eva Bartošová
ředitelka

Představujeme se vám



Milí klienti,
ráda bych se vám touto cestou představila. Jmenuji se **Alžběta Malinová** a mé kořeny sahají do malebných Jeseníků. Dětství a velkou část života jsem prožila v lázeňském městečku Karlova Studánka přímo pod vrcholem Pradědu, kam se dodnes velmi ráda a často vracím na dovolené a výlety.

Osud mě nakonec zavál pod Hostýn, do malé vesničky Chomýž. Zde dnes bydlím v útulném domku spolu se svým přítelem a dvěma čtyřnohými parťáky. Mám dvě dospělé děti, které jsou již samostatné, a tak mi zbývá čas na mé koníčky – přírodu, turistiku, houbaření, tramping a v neposlední řadě také na moji fenku Betyнку.

Několik let jsem pracovala jako pečovatelka v Bystřici pod Hostýnem. V našem zařízení jsem původně začínala na úseku úklidu. Práce s lidmi a zdejší prostředí mi však natolik přirostly k srdci, že dnes u nás působím jako **aktivizační pracovnice** na 2. oddělení.

To znamená, že se spolu budeme pravidelně potkávat při nejrůznějších kulturních, společenských a tvořivých akcích. Mojí snahou bude přinášet vám radost, pohodu a smysluplně naplněný čas.

Moc se těším na naše společná setkávání, rozhovory a spolupráci s vámi všemi!

Vaše Alžběta Malinová

Představujeme se vám



Jmenuji se **Světlana Dudová**, od malička jsem vyrůstala ve městě Holešov společně se svými rodiči a starší sestrou Evou.

V roce 1995 jsem se provdala za manžela Petra. Máme spolu tři dospělé děti, syna Jakuba, dceru Kateřinu a Petru. Největší radost a moje potěšení je mých 6 vnoučat, se kterými trávím hodně času.

Ráda pracuji na zahrádce, v létě ráda cestuji, při dlouhých večerech tvořím různé dekorace. 10 let jsem pracovala jako pečovatelka v DS, práce mě bavila a naplňovala.

Od 1.září jsem přestoupila na pozici aktivizační pracovník na 2. oddělení.

Tato nová role pro mě představuje úžasnou příležitost, jak na svou dosavadní péči navázat z trochu jiného úhlu. Aktivizační práci vnímám především jako poslání přinášet do každodenního života našich klientů radost, energii a smysluplné činnosti. Velmi se těším, že při našich programech využiji i svou zálibu v ručních pracích a společně si vyzdobíme naše prostředí krásnými dekoracemi. Mým cílem je, abychom se při tvoření, nebo jen obyčejném povídání u kávy cítili všichni spokojeně. Chci být pro vás oporou, která vám pomůže objevovat nové zájmy a udržovat si svěží mysl i dobrou náladu. Těším se na všechna naše společná setkávání a věřím, že spolu prožijeme spoustu pěkných okamžiků.

Těším se na společné setkávání s vámi.

Vaše Světlana Dudová

Organizační změny v rámci oddělení 1 a 3

V průběhu letošního roku došlo v odděleních 1 a 3 k reorganizaci práce přímé obslužné péče. K tomuto kroku jsme postupně dospěli na základě dlouhodobého vývoje v uplynulých letech, přičemž jsme navázali na osvědčenou praxi z oddělení 2, kde tento systém již úspěšně a dlouhodobě funguje.

Naší hlavní prioritou zůstává spokojenost vás, našich klientů. Současně se však intenzivně snažíme vytvářet příznivé podmínky pro naše zaměstnance a co nejvíce jim usnadnit jejich náročnou profesi. Moderní doba přináší nové postupy a trendy, na které je v rámci rozvoje sociálních služeb nezbytné reagovat.

Cílem těchto změn je především udržení vysoké kvality poskytované péče a zajištění vašeho komfortu. Jelikož nám záleží na tom, abyste se v našem domově cítili skutečně jako doma, rozhodli jsme se jednotlivá oddělení rozdělit na dvě menší, autonomní části – část A a část B. Vzhledem k tomu, že stávající oddělení jsou prostorově i kapacitně velmi velká, vyhodnotili jsme jejich symbolické zmenšení jako nejlepší krok k vytvoření komornějšího, klidnějšího a rodinnějšího prostředí.

Harmonogram změn a personální zajištění

Od června 2026 začalo tuto změnu úspěšně aplikovat oddělení 3 a od září na nový systém plně přešlo také oddělení 1.

Pevně věříme, že tyto organizační úpravy pro vás budou přínosné. Velkou výhodou je, že přímou péčí vám nově bude zajišťovat stálá a menší skupina pečovatelek. Tento personál bude stabilně působit na konkrétní části A nebo části B, což umožní užší a osobnější kontakt mezi vámi a našimi zaměstnanci.

Organizační změny v rámci oddělení 1 a 3

Konkrétní změny, které se dotýkají vás, našich klientů:

- Rozdělení oddělení: Každé oddělení je nyní rozděleno na dvě prostorově i kapacitně naprosto totožné poloviny, které označujeme jako část A a část B.
- Místo stravování: Pro část klientů se mění místo podávání stravy. Stravování bude nově probíhat v menších jídelnách, a to vždy podle toho, do které části (A či B) byl klient nově zařazen.
- Změna klíčových pracovníků: V souvislosti s personálním zajištěním jednotlivých částí dochází u některých z vás ke změně klíčového pracovníka. O tom, kdo je nově vaším klíčovým pracovníkem, jste již byli informováni.

Uvědomujeme si, že každá změna může zpočátku vyvolat řadu otázek. Naším cílem však je, aby pro vás přechod na nový systém proběhl zcela hladce a bez komplikací.

Vedoucí oddělení 3, paní Tereza Jadrníčková, hodnotí uplynulé období a zavedené změny velmi pozitivně, a to zejména na základě vaší přímé zpětné vazby.

Z dosavadních zkušeností vyplývá, že:

- Klienti mají mnohem lepší přehled o pečujícím personálu a setkávají se se známými tvářemi.
- Poskytovaná péče je efektivnější a probíhá v klidnější atmosféře
- Personál je méně zatížen přecházením přes dlouhé chodby celého oddělení, díky čemuž mohou pečovatelky trávit více času přímo u vás.

Organizační změny v rámci oddělení 1 a 3

Zavedení nového systému je proces, který vyžaduje čas, než se vše plně ustálí.

Chtěli bychom vás proto zdvořile požádat o trpělivost a shovívavost, pokud se na začátku objeví drobné provozní nedostatky.

Uděláme maximum pro to, abychom je co nejdříve vyladili k vaší plné spokojenosti.

V případě jakýchkoli dotazů, podnětů či nejasností se prosím neváhejte obrátit na vedoucí oddělení nebo sociální pracovníky, kteří vám rádi vše vysvětlí.

Děkujeme vám za pochopení, důvěru a spolupráci.



**Zpracovalo: vedení DS
na základě podkladů
od Terezy Jadrníčkové,
vedoucí 3. oddělení.**

Zvířecí návštěvy v našem domově



 **Nadační fond**
Českého rozhlasu



Pohlazení hebké psí srsti dělá hotové zázraky. Pomáhá nám zapomenout na starosti, rozhýbat bolavé klouby při házení míčku a vykouzlí úsměv na tváři i v ty dny, kdy se necítíme úplně nejlépe. Nově k nám pravidelně dochází paní Urbancová se svou fenkou **Lotty a Canisterapie srdcem**. Psi mají úžasný dar – vycítí, kdo potřebuje povzbudit, a rádi opřou svou hlavu o vaše kolena, abyste věděli, že na nic nejste sami.



Tato krásná setkání plná psí radosti můžeme v našem domově prožívat díky finanční podpoře z grantu **Nadačního fondu Českého rozhlasu**. Děkujeme, že nám pomáháte přivádět do života více úsměvů!



Zvířecí návštěvy v našem domově



Vedle canisterapie máme také možnost setkávat se s koňmi. Hipoterapie a kontakt s těmito zvířaty nám přinášejí zážitky, na které mnozí z nás vzpomínají ještě dlouho poté.

Pohled do hlubokých koňských očí uklidňuje a krmení z ruky nebo pouhé pohlazení teplé koňské šíje v nás probouzí krásné vzpomínky na mládí.

Jsme nesmírně vděční, že tyto výjimečné chvíle a kontakt s přírodou můžeme zažívat. Stejně jako v případě canisterapie, i tyto zvířecí návštěvy jsou zajištěny díky štědrému grantu z Nadačního fondu Českého rozhlasu, kterému tímto srdečně děkujeme.



Nadační fond

Českého rozhlasu



Jubilanti domova



Dopoledne 1 x za 3 měsíce patří jubilantům domova. Na tyto oslavy pravidelně přicházejí poblahopřát i zástupci našich obcí. Jejich návštěva, vřelá slova a drobné dárky jsou pro oslavence důkazem, že naši senioři jsou stále pevnou a důležitou součástí širší komunity. Všem našim oslavencům ještě jednou přejeme pevné zdraví, neutuchající optimismus a spoustu klidných dní plných pohody.



Skupinové aktivizace

Skupinové cvičení 2. oddělení.



Letní vzpomínky v kuchyni na 1. oddělení a naše rybízová bublanina. Chvíli nám to čištění rybízu trvalo, ale máme šikovné klientky a všechno jsme zvládli a zavzpomínali na zpracování letního ovoce



Skupinové aktivizace

Bylinková dílna

Klienti ze všech oddělení si vytvořili vlastní levandulovou dekoraci, kterou poté využili na výzdobu svých pokojů.



Vystoupení hudebního souboru Jarášek



Cimbálový soubor Jarášek věnoval svůj čas klientů domova a daroval nám kulturní program plný zpěvu a písní. Celému souboru patří velké poděkování za příjemně prožité odpoledne.



Skupinové aktivizace

Pohybem k dobré náladě: Letní cvičení s naší Věrkou



Když se řekne oblíbená aktivizace, mnoha z nás se okamžitě vybaví letní cvičení pod vedením naší Věrky. Její lekce patří k opravdovým vrcholům týdne a pokaždé spolehlivě zaplní místa těmi, kdo chtějí udělat něco pro své zdraví a pohodu.



Recitační dopoledne

Vzpomínky mají schopnost přenést nás zpátky v čas, a přesně to se stalo během našeho nedávného setkání. Společně jsme se ponořili do světa poezie, listovali v paměti a oživilí verše, které nás provázely životem. Z původně klidného povídání se nakonec vyklubala zábavná recitační soutěž.



Skupinové aktivizace

Návštěva spolku šermu, tance a divadla Nuntius Regis. Děkujeme skupině za darování divadelního představení klientům, které pro nás bylo nevšedním zážitkem.



Setkání u Binga, když je venku deštivo zajdeme si na bingo.



Pánský klub

Chladné a nevlídné počasí za okny nemusí být překážkou pro zážitky, které máme spojené s teplým létem. Členové našeho Pánského klubu se o tom přesvědčili na svém posledním setkání, jehož tématem byly táboráky. Protože nám venkovní teploty nedovolily usednout ke skutečnému ohni, poradili jsme si s chlapeckou vynalézavostí a atmosféru plápolajícího ohně jsme si vytvořili přímo v naší společenské místnosti.

Zazněly tóny kytary a společně jsme si zazpívali trampské písničky, které v každém z nás probudily vzpomínky na mládí, vandry a noci strávené pod širým nebem.

Správná chlapecká sešlost se neobejde bez občerstvení. Vůni dřeva nahradila neodolatelná vůně špekáčků na pivu a pečených brambor.



Skupinové aktivizace



Paní Olga Skovajsová a její nezapomenutelná přednáška Vydali jsme se s ní na fascinující cestu plnou kontrastů. Provedla nás dvěma podmanivými zeměmi – Indií a Nepálem – rájem pod Himalájemi.



Hudební kvíz



V našem domově proběhlo příjemné dopoledne plné vzpomínek a známých melodií. Pro klienty jsme připravili zábavný hudební kvíz, který prověřil naše znalosti populárních písní, klasických skladeb. Všichni zúčastnění s nadšením hádali názvy skladeb i jména interpretů a u mnoha písniček si společně i zazpívali.



Loučení s létem



Zahradní akce Loučení s létem se opravdu vydařila! Celý den nás provázelo krásné počasí a skvělá nálada. Velké poděkování patří kapele Yoshville Grass, která se postarala nejen o hudební vystoupení, ale celý hudební program navíc sama sponzorovala! Poděkování za sponzoring a podporu programu patří také pivovaru Malenovice. Klienti si tak mohli užít skvělou atmosféru a k tomu si vychutnat vynikající pivo Zlínský švec. Děkujeme všem sponzorům za podporu a vám všem, kteří jste dorazili a rozloučili se s létem společně s námi!



Den otevřených dveří

V rámci letošního Týdne sociálních služeb jsme u nás otevřeli dveře dokořán všem klientům, jejich rodinám i široké veřejnosti.

Program odstartoval hned zrána, kdy se naše prostory proměnily v malé tržiště. Návštěvníci si mohli prohlédnout a nakoupit regionální pochutiny.

Odpoledne patřilo písničkám a tradicím.

Pravým vyvrcholením celého dne byl odpolední program. Naše srdce i hlasivky potěšilo pěvecké vystoupení a beseda. Naším hostem byli Kašavští chlapi, kteří s sebou přinesli porci dobré nálady. Pánové nás potěšili nejen svým typickým humorem a vyprávěním, ale také lidovými písničkami, které si s nimi s chutí zazpíval celý sál.



Paměť v kondici

Znáte lidová rčení?

Doplňte chybějící slova do známých českých přísloví

1. Kdo jinému jámu kopá, sám do ní
2. Ranní ptáče dál
3. Komu se nelení, tomu se
4. Jablko nepadá daleko od



Retro kvíz pro náročné filmové diváky

1. Který režisér natočil poetický film Rozmarné léto podle novely Vladislava Vančury?
2. Který film z roku 1965 s Idou Kamiňskou a Jozefem Kronerem získal jako první československý snímek Cenu Akademie (Oscara)?
3. V komedii Světáci hrají tři fasádníci z venkova. Který z herců hrál postavu jménem Prouza?

ŘEŠENÍ PRO KONTROLU

Doplňovačky: 1. padá, 2. doskáče, 3. zelení, 4. stromu

Kvíz: 1. Jiří Menzel, 2 Obchod na korze, 3 Vlastimil Brodský)

Vzpomínáte na filmové legendy?

Vyberte správnou odpověď a otestujte si svou paměť:

1. Jak se jmenovala svérázná snacha v podání Heleny Růžičkové v komediích o rodině Homolkových?

☐ Babička Homolková

☐ Heduš

☐ Hedvika

2. Z jakého slavného filmu pochází legendární hláška: „Stíráš? Stírám...“, kterou říká pan Kemr při natírání plotu?

☐ Na samotě u lesa

☐ Chalupáři

☐ Marečku, podejte mi pero!

3. Který oblíbený český herec ztvárnil hlavní roli revizora Gustava Anděla ve filmech Dovolená s Andělem a Anděl na horách?

☐ Vlasta Burian

☐ Jaroslav Marvan

☐ Jindřich Plachta

4. Jaké povolání vykonával Jiří Sovák v nezapomenutelné komedii Marečku, podejte mi pero! v továrně na traktory?

☐ Skladník

☐ Mistr

☐ Ředitel závodu

5. Ve kterém slavném muzikálu zazněly písně jako „Milenci v texaskách“ nebo „Den je krásný“?

☐ Starci na chmelu

☐ Kdyby tisíc klarinetů

☐ Dáma na kolejích

Správné odpovědi pro kontrolu:

(1. Heduš, 2. Na samotě u lesa, 3. Jaroslav Marvan, 4. Mistr, 5. Starci na chmelu)

Zpravodaj Z LUKOVSKOHO PODHRADÍ vychází v nákladu 120 výtisků pro potřeby obyvatel DS Lukov, Hradská 82 a je neprodejný. Na vydání spolupracují - ředitelka DS, Mgr. Eva Bartošová, Bc. Monika Brunová, Mgr. Šmirausová Marie, sociální pracovnice, aktivizační pracovnice. Použité materiály: Wikipedie, Pinterest, Seznam.cz, archív DS.