

KŘIŠŤANOVINY

DUBEN – KVĚTEN

DOMOV
SENIORŮ
Milka Křížková
PRACHATICE



domov@domovseniorupt.cz



www.domovseniorupt.cz



Bavorská 936, 383 01 Prachatice

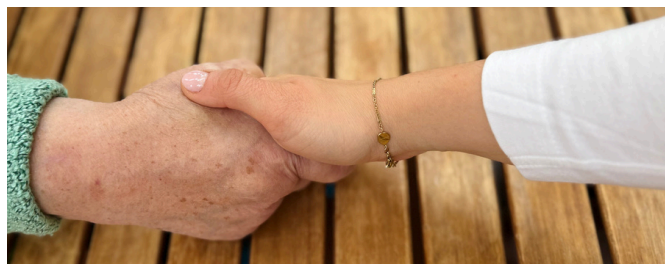


384 391 746; 606 325 984

Smyslovka všedního dne

Smyslovka všedního dne — to jsou chvíle, které probudí všechny smysly.

Velikonoce a velikonoční tradice – jsou témata, která v nás často probouzí krásné vzpomínky. Vzpomínky na dětství, na chvíle strávené s rodiči, prarodiči, nebo naopak na okamžiky, kdy jsme Velikonoce prožívali s vlastními dětmi a vnoučaty. Během dubna jsme v rámci Smyslové aktivizace naplno prožívali velikonoční atmosféru. Povídali jsme si o tradicích, barvili vajíčka a sdíleli příběhy, které se k nim vážou. Nechyběla ani hudba a tóny, které přinesly klid, uvolnění a radost.



videoukázka



domov@domovseniorupt.cz



www.domovseniorupt.cz



Bavorská 936, 383 01 Prachatice



384 391 746; 606 325 984





V zeleném tónu jara

K jaru neodmyslitelně patří čerstvá zelenina. U nás to letos byly první ředkvičky – vypěstované vlastníma rukama, s péčí a radostí z očekávání úrody. Aktivita podpořila smyslové vnímání, jemnou motoriku i chuť k jídlu a přinesla opravdový požitek z jednoduchých věcí. Každé naše setkání začíná rituálem – podáním ruky, přivítáním a přečtením kalendáře. Společné chvíle přinášejí radost, posilují komunikaci a pohodu společných chvil.



 **SMYSLOVÁ®
AKTIVIZACE**

Smyslovka v zahradě

Když jsme v zahradě, vracíme se ke kořenům, k přirozenému rytmu přírody a vzpomínkám, které má každý z nás v sobě. Senioři se s aktivizačními trenérkami společně starají o záhonky, sází zeleninu, bylinky, květiny i ovocné keře a následně sami sklízí plody své práce. Dotek hlíny, vůně čerstvých bylinek i pocit teplého slunce na tváři často otevírají vzpomínky na vlastní zahrádky, dětství nebo chvíle strávené se svými blízkými. Každé setkání v zahradě je připomínkou toho, co všechno ještě dokážeme. Jakou sílu může mít obyčejná lopatka v ruce a jak moc radosti umí přinést kousek půdy pod nohama. Smyslová aktivizace v přírodě propojuje vnímání přírody i příjemné pocity.





domov@domovseniorupt.cz



www.domovseniorupt.cz



Bavorská 936, 383 01 Prachatice



384 391 746; 606 325 984



Mezigenerační setkání

Když se v domově setkají děti se seniory, nejde jen o roztomilá objetí a dětský smích, vzniká prostor, kde se předávají zkušenosti, vzpomínky i čistá radost ze společného tvoření. Setkání jsou připravována střídavě. Každé má svůj jednoduchý, ale hluboký rituál – podání ruky, práce s kalendářem, sdílení vzpomínek. Jednou seniorům děti zpívají, vyprávějí nebo tvoří, podruhé to jsou senioři, kteří předávají dětem své dovednosti.

V dubnu společně sdíleli velikonoční tradice, pekli beránky a jidáše.



domov@domovseniorupt.cz



www.domovseniorupt.cz



Bavorská 936, 383 01 Prachatice



384 391 746; 606 325 984





domov@domovseniorupt.cz



www.domovseniorupt.cz



Bavorská 936, 383 01 Prachaticce



384 391 746; 606 325 984

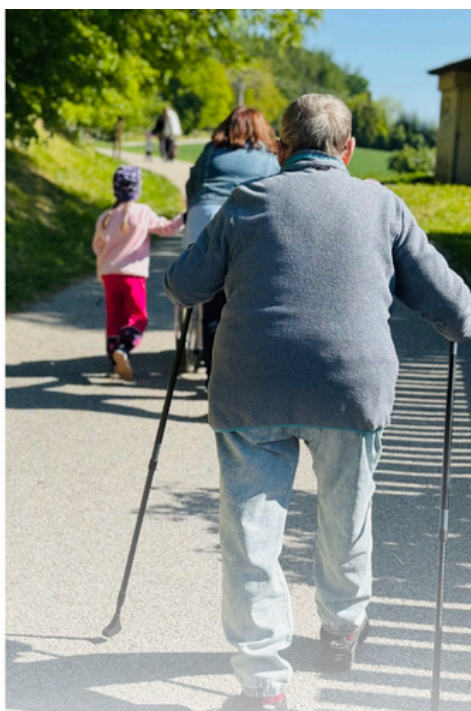




Vycházka

Květnové sluníčko lákalo ven, a tak se senioři společně s dětmi vydali na společnou procházku. Slunečné počasí, úsměvy a milé rozhovory provázely celou cestu.





videoukázka



Podívejte se, jak si obě generace navzájem rozuměly.



domov@domovseniorupt.cz



www.domovseniorupt.cz



Bavorská 936, 383 01 Prachovice



384 391 746; 606 325 984



Smyslovka v pohybu, aneb Cvičení šité na míru

Dobrovolnictví je krásnou cestou, jak pomáhat druhým a přinášet radost. Hanka Rabenhauptová u nás pravidelně organizuje dvakrát měsíčně Cvičení šité na míru. Cvičení je ušité tak, aby se mohl zapojit každý, kdo chce protáhnout tělo a radovat se z pohybu.



Trénink paměti

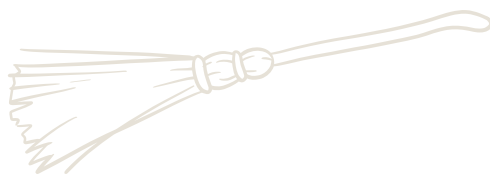
Díky Městské knihovně Prachatice a pravidelným setkáním se Šárkou Polatovou, certifikovanou trenérkou, rozvíjíme paměť pomocí zábavných aktivit. Když se hraje Bingo, pak se hledají správná slova, probouzí se i vzpomínky na kávové rituály, chvíle strávené s přáteli či rodinou nebo vůně kávy, která provází každodenní život.



Kulturní akce

Kulturní a hudební programy jsou oblíbenou součástí života v domově. Je to příležitost nejen si zazpívat, ale i zatančit. Mezi stálce patří oblíbené oslavy narozenin, které se konají každé dva měsíce. V těchto dnech společně slavíme narozeniny všech obyvatel, kteří mají v daném období svůj den. Setkáváme se v jídelně, kde nechybí rodinní příslušníci, slavnostní atmosféra a živá hudba.

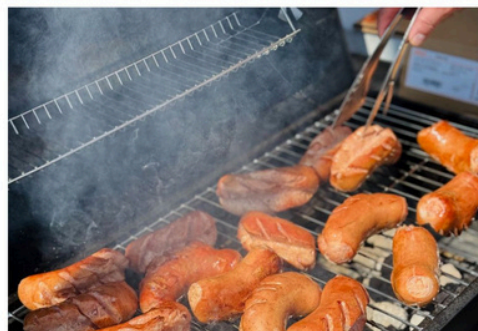




Čarodějky dobrodějky



Dubnový program ozvláštnila tradiční akce – čarodějnický rej. Naše aktivizační pracovnice se převlékly za čarodějnice a připravily zábavné odpoledne plné smíchu, opékání buřtů, hudby a tance.



domov@domovseniorupt.cz



www.domovseniorupt.cz



Bavorská 936, 383 01 Prachatice



384 391 746; 606 325 984

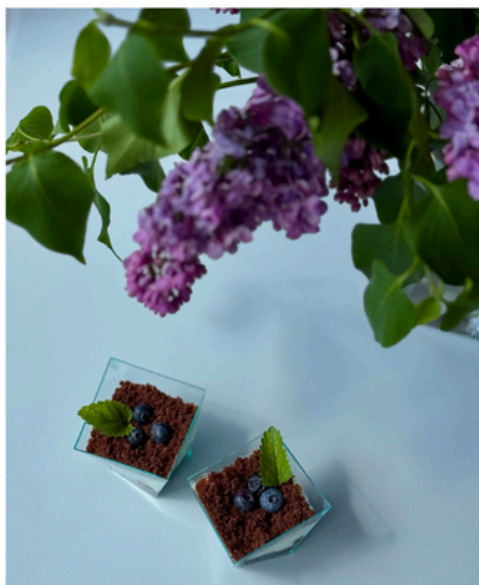
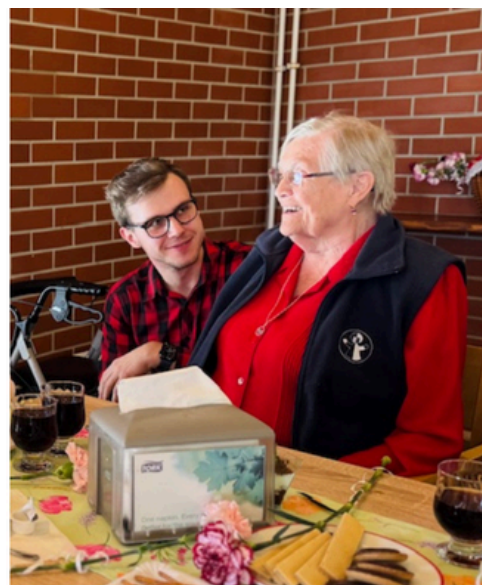




Den matek

Květnová oslava měla velmi srdečný a dojemný ráz. Každá žena v sále dostala karafiát jako symbol poděkování a úcty. Nechyběla taneční zábava s kapelou Flanel a přítomnost rodinných příslušníků. Máme radost, že společné chvíle přinášejí radost a pocit sounáležitosti.





domov@domovseniorupt.cz



www.domovseniorupt.cz



Bavorská 936, 383 01 Prachovice



384 391 746; 606 325 984





Městská knihovna Prachatice pořádá
v Domově seniorů Mistra Křišťana
15. 5. 2025 OD 14:00 HODIN

**LITERÁRNÍ
KAVÁRNA**

se spisovatelem
Milanem Zachem
Kučerou



**KRISTIÁN ANEB
OLDŘICH NOVÝ**

Na akci bude pořizována fotografická dokumentace.



Literární kavárna

Literární kavárna je o besedách se zajímavými hosty a hudebních akcích, které připravuje Městská knihovna Prachatice nejen pro obyvatele domova, ale také pro veřejnost. V květnu k nám zavítal spisovatel Milan Zach Kučera s poutavou přednáškou o filmech pro pamětníky.



domov@domovseniorupt.cz



www.domovseniorupt.cz



Bavorská 936, 383 01 Prachatice

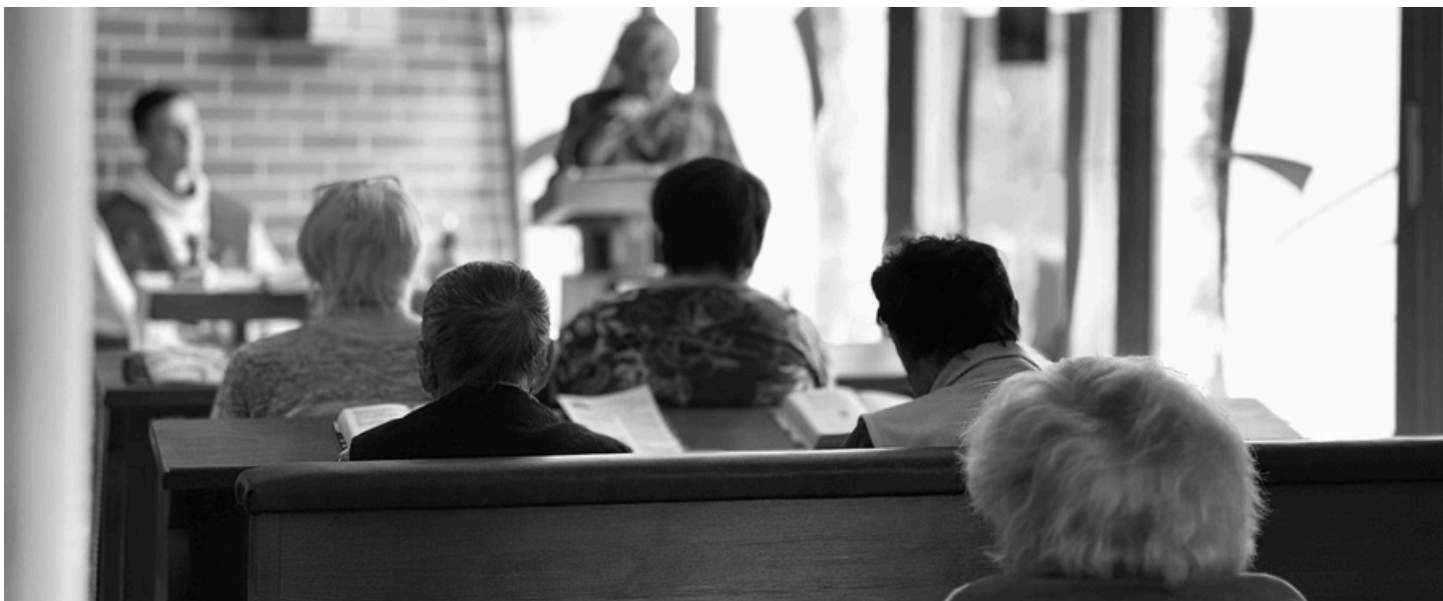
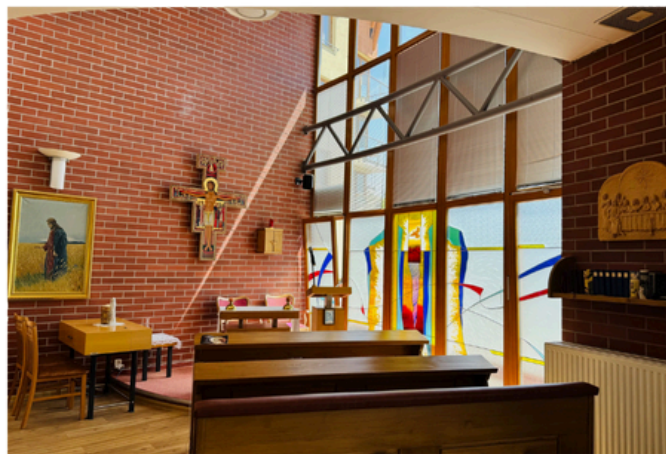


384 391 746; 606 325 984



Život s vírou

V kapli domova může každý v tichu sdílet svůj osobní příběh nebo se společně účastnit mše svaté, a to každou středu od 15:00 hodin.



domov@domovseniorupt.cz



www.domovseniorupt.cz



Bavorská 936, 383 01 Prachatice

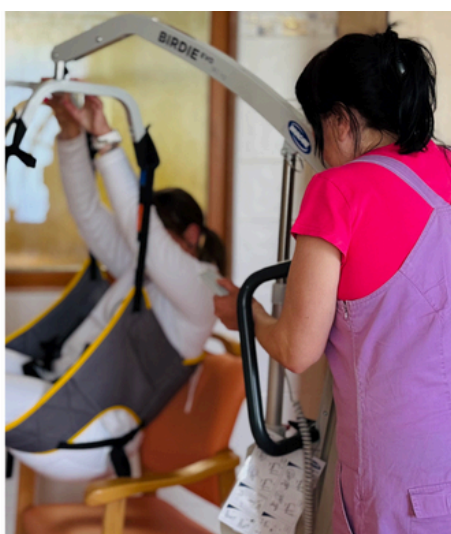


384 391 746; 606 325 984



Ze zákulisí péče

Když doslouží staré pomůcky, nahradíme je novými, které jsou zase o něco lepší. Koupací lůžko a zvedací zařízení pro bezpečný přesun klienta.



Školení zaměstnanců

V rámci mnoha kurzů, supervizí a workshopů si pečovatelé zdokonalují dovednosti.



„Školení mi pomohlo více porozumět kolegům a uvědomit si, že i malá změna v chování může zlepšit náladu v týmu.“

pracovnice přímé obslužné péče Jitka Harvalíková

Workshop v rámci programu mezigeneračního setkávání, který se konal v Českých Budějovicích, byl sdílením zkušeností a metody práce se seniory a dětmi, jenž pak při své práci využívají.



„Workshop byl velmi inspirativní a ukázal mi, jak důležité je propojení generací. Líbila se mi možnost sdílení vlastních zkušeností a zároveň jsem byla ráda za příležitost naslouchat zkušenostem ostatních.“

aktivizační pracovnice Kateřina Chalupěcká

S chutí a láskou

Tak se snažíme připravit snídaně, obědy a večeře. Nabízíme také různé druhy diet či jinak upravenou stravu podle zdravotního stavu seniora. Jíme očima a čistě prostřený stůl a servírování je naší vizitkou. Společné stolování je důležitou součástí každodenního života v domově. Jde nejen o doplnění energie, ale také o chvíle sdílení, pohody a kontaktu s ostatními.

Jídelníček 19. 5. 2025 - 25. 5. 2025				
Den	Snídaně	Oběd	Svačina	Večeře
Po 19.5.	Káva bílá, čaj, turistická pomazánka, tavený sýr ks, pečivo	Polévka mrkvová 1 - Kynuté lívance s ovocným rozvarem, jogurtem, sypané strouhaným tvarohem 2 - Plátek vepřové pečeně s balkánským sýrem, opečené brambory	Salát z čínské zeli	1 - Knedlík s vejci, červená řepa 2 - Vaječná omeleta s bylinkami a sýrem
Út 20.5.	Kakao, čaj, džem, máslo, jogurt, pečivo	Polévka cibulačka 1 - Cikánská vepřová plec, dušená rýže 2 - Kuřecí kostky na majoránce, těstoviny	Puding s ovocem	1 - Smažená brokolice, brambor, tatarka 2 - Polévka vložková, pečivo
St 21.5.	Káva bílá, čaj, žervé, salám, pečivo	Polévka minestrone 1 - Znojemská vepřová pečeně, houskový knedlík 2 - Katův šleh s vepřovým masem, bramboráčky	Dýňový kompot	1 - Rýžový nákyp s meruňkami 2 - Pomazánka z pečeného masa, zeleninová obloha, pečivo
Čt 22.5.	Káva bílá, čaj, tvarohová pomazánka s bylinkami, máslo, pečivo	Polévka kapustová s bulgurem 1 - Krutí prso špikované šunkou, mrkví a pórkem, štouchané brambory s jarní cibulkou 2 - Špagety s boloňskou omáčkou a se sýrem	Chlebiček s máslem a ředkvičkou	1 - Salám v těstíčku, bramborová kaše 2 - Vývar se zeleninou a játrovými knedlíčky, pečivo
Pá 23.5.	Káva, čaj, salám, plátkový sýr, máslo, pečivo	Polévka česneková se sýrem a krutónky 1 - Domácí sekaná, bramborová kaše, dušená zelenina na másle 2 - Zapečená vepřová kotleta v šouletu (hrách, kroupy, česnek, majoránka, sádlo)	Ovocný koktejl	1 - Francouzské brambory, kompot 2 - Polévka krupicová se zeleninou a vejcem, pečivo
So 24.5.	Kakao, čaj, prošívaná deka	Polévka kuřecí vývar s nudlemi Kuřecí prsa s bylinkovou krustou, opečený brambor, kompot	Ovoce	1 - Tvarohová pomazánka, zeleninová obloha, pečivo 2 - Obložený šunkovo sýrový talířek, máslo, pečivo
Ne 25.5.	Caro, čaj, paštika, tavený sýr ks, máslo, pečivo	Polévka vývar s vaječnou jíškou Švýcarská vepřová kotleta, brambor	Kefírové mléko	1 - Lázeňská pomazánka, pečivo 2 - Tvarohový dezert s jablky, pečivo

21.5.



Katóv šleh s vepřovým masem, bramboráčky

22.5.



Krutí prso špikované šunkou, mrkví s pórkem, štouchané brambory s jarní cibulkou

23.5.



Domáci sekaná, bramborová kaše, dušená zelenina na másle

23.5.



Domáci sekaná, bramborová kaše, dušená zelenina na másle - individuální strava



domov@domovseniorupt.cz



www.domovseniorupt.cz



Bavorská 936, 383 01 Prachatice



384 391 746; 606 325 984



Zajímavosti

Sváteční menu k oslavě měsíce lásky

Měsíc květen, měsíc lásky jsme oslavili slavnostně. Společně se studenty z Nerudovky (Nerudovka — Střední škola a Základní škola Vimperk & Prachatice) jsme připravili obědové menu (obor číšník-kuchař). Společná chuť, pečlivost, ochota a úsměv na tváři udělaly z celého oběda opravdový zážitek.



domov@domovseniorupt.cz



www.domovseniorupt.cz



Bavorská 936, 383 01 Prachatice



384 391 746; 606 325 984





Krásné vlasy a krásná tvář

Celé dopoledne si mohly seniorky užít péči budoucích kadeřnic a vizážistek. Výsledkem byly spokojené a rozzářené tváře. Děkujeme všem studentům z Nerudovky za krásně strávený den, milý přístup a energii.



Návštěva zámku Kratochvíle

Výlet na zámek Kratochvíle spojený s výstavou květin a květinových vazeb, která okouzila svou pestrostí a barevností. Všichni si užili úžasnou prohlídku zámeckých prostor i procházku zámeckou zahradou. Výlet jsme zakončili posezením v zámecké cukrárně. Za organizaci výletu děkujeme Hance Rabenhauptové a všem dobrovolníkům, kteří se na této akci společně s námi podíleli.



domov@domovseniorupt.cz



www.domovseniorupt.cz

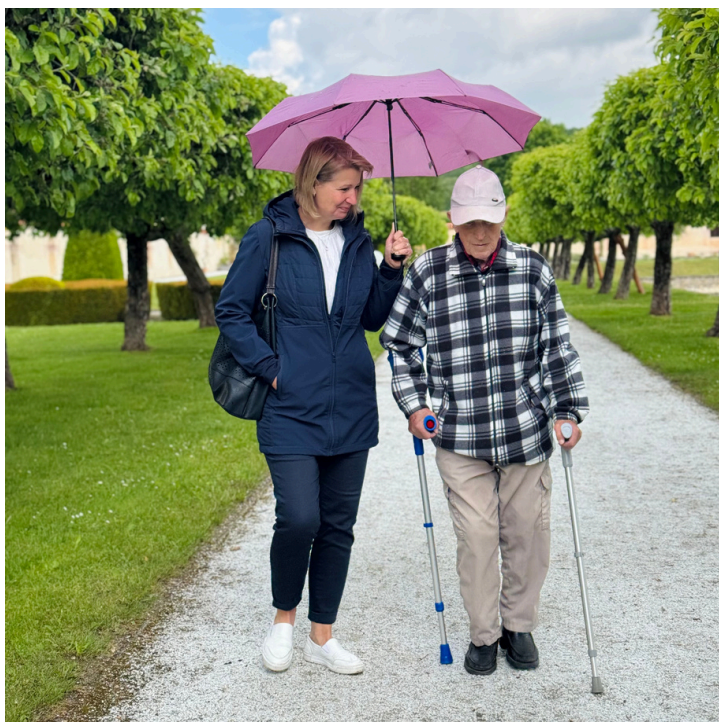


Bavorská 936, 383 01 Prachatice



384 391 746; 606 325 984





domov@domovseniorupt.cz



www.domovseniorupt.cz



Bavorská 936, 383 01 Prachatice



384 391 746; 606 325 984



Rekonstrukce domova informační setkání



Srdečné pozvání na informační setkání



pátek **6. 6. 2025** ve **14:00** hod.
Domov seniorů Mistra Křišťana Prachatice



Vážení obyvatelé domova, milé rodiny a blízcí,

zveřejní vás na společné setkání, kde vám podrobně představíme **projekt „Snížení energetické náročnosti budovy Domova seniorů Mistra Křišťana“**, který v následujících měsících zásadně promění náš domov k lepšímu. S finanční podporou Státního fondu životního prostředí ČR a Jihočeského kraje, v celkové plánované výši **70 milionů korun**.

Co se na setkání dozvíte

- Co všechno se v rámci modernizace bude měnit – zateplení, okna, fotovoltaika, VZT aj.
- Jaké zlepšení přinesou úpravy obyvatelům i zaměstnancům
- Jak bude domov fungovat během realizace projektu – provoz, opatření, zajištění provozu
- Kdo projekt financuje a proč má pro nás všechny smysl

Těšíme se na vás

Naším cílem je, aby se každý cítil dobře informovaný a v bezpečí. Přijďte se zeptat, diskutovat nebo si jen poslechnout, co vše nás čeká a jak přispějeme k lepší budoucnosti našeho domova.

za domov seniorů

Ing. Mgr. Hana Vojtová

ředitelka



Tento projekt je financován Evropskou unií v rámci Národního plánu obnovy.

Budeme vás pravidelně informovat o tom, jak se bude domov proměňovat.



domov@domovseniorupt.cz



www.domovseniorupt.cz



Bavorská 936, 383 01 Prachatice



384 391 746; 606 325 984



Výhled na červen

Na co se můžete těšit v následujícím měsíci?

- **4. 6.** Patrik a jeho malá zvířátka
- **5. 6.** Literární kavárna
— s cestovatelkou a spisovatelkou Hanou Hindrákovou
- **6. 6.** Informační setkání pro rodiny a blízké osoby uživatelů
- **9. 6.** Otevření letní kavárny s harmonikou
- **12. 6.** Oslava narozenin za měsíc květen a červen
- **20. 6.** Písničky k táboráku a grilování
- **24. 6.** Poníci v zahradě



Městská knihovna Prachatice pořádá
v Domově seniorů Mistra Křišťana
5. 6. 2025 OD 14:00 HODIN

**LITERÁRNÍ
KAVÁRNU**

s cestovatelkou
a spisovatelkou
Hanou
Hindrakovou

MŮJ AFRICKÝ PŘÍBĚH

Během besedy možnost zakoupení knih a originálních afrických
šperků, které vyráběli lidé z keňských chudinských čtvrtí.

www.hindrakova.cz www.africkepribehy.cz

Na akci bude pořizována fotografická dokumentace.

© Domov seniorů Mistra Křišťana Prachatice