



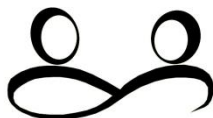
Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost



**Zlínský kraj**

# **SOCIÁLNÍ SLUŽBY**

## **PEČOVATELSKÁ A ODLEHČOVACÍ**



**DECENT HULÍN**  
příspěvková organizace

## **ZPRAVODAJ**

## **ZÁŘÍ 2021**

Projekt rozvoje pečovatelské a odlehčovací služby v  
Hulíně je finančně podporován Zlínským krajem.

Dobrý den,

přinášíme Vám další vydání Zpravodaje, tentokrát jeho podzimní vydání. Podzim je období, kdy se sklízí většina úrody, stromy ztrácejí listí, zvířata se ukládají k zimnímu spánku, dny se krátí, ochlazuje se a také více prší. Právě na podzim bychom měli dbát na své zdraví více než jindy, protože toto počasí nahrává nejrozličnějším virózám a nachlazení.

Na následujících stranách Vám přinášíme pár tipů, jak načerpat potřebné vitamíny a minerály pro lepší obranyschopnost organismu a také Vám přinášíme další informace o aktuálním dění a o našich službách.

### **Připomeňme si i některé podzimní pranostiky:**

- Jsou-li ještě na podzim bouřky, neuhodí brzo mrazy.
- Kdo na podzim šetří, toho zima nevyhladoví.
- Je-li mnoho žaludů, přijde dlouhá a tuhá zima.
- Podzim bohatý na mlhu věští v zimě mnoho sněhu.
- Čím dříve listí opadne, tím úrodnější příští rok.
- Jaký listopad, takový březen.

## INFORMAČNÍ OKÉNKO K FAKULTATIVNÍM SLUŽBÁM

(jsou poskytovány nad rámec zákona o sociálních službách)

- ***Půjčovna kompenzačních pomůcek***

DECENT Hulín, p.o. nabízí zapůjčení kompenzačních pomůcek, které napomáhají k aktivizaci a zlepšení života uživatelů. Tyto pomůcky jim pomáhají zvládat některé běžné úkony každodenního života a umožní jim setrvat v přirozeném prostředí.

Zapůjčení je možné i na krátkou dobu za účelem vyzkoušení a vybrání odpovídajícího typu pomůcky pro konkrétní situaci, prostředí a dle individuálních potřeb uživatele nebo do doby, než si uživatel zajistí pomůcku vlastní.



*Nabízíme k zapůjčení například:*

- chodítka pevná, chodítka s koly, WC křesla, nástavce na WC, invalidní vozíky, sedací kruhy, sedačky na vany, antidekubitní podložky, antidekubitní matrace, koupací lůžko apod.

Pomůcky je možné zapůjčit po předchozí telefonické domluvě s vedoucí sociálních služeb paní Alenou Matulovou, telefon **737 018 289** a vyzvednout na pracovišti sociálních služeb na adrese Kostelní 988 v Hulíně.

Veškeré kompenzační pomůcky zapůjčujeme nejen uživatelům našich sociálních služeb, ale také veřejnosti.

- ***Středisko osobní hygieny***

Naše pečovatelská služba nabízí mimo jiné také tzv. ambulantní službu ve středisku osobní hygieny. Toto středisko se nachází na adrese Nábřeží 1314 a je určeno k vykonání osobní hygieny našich uživatelů, kteří nemají zajištěné vhodné podmínky ve své domácnosti. Mohou mít například jen vanu a vyhovuje jim z nějakého důvodu využívat sprchový kout nebo například potřebují při vykonání osobní hygieny pomoc pracovnice, ale mají ve své koupelně málo prostoru.

Středisko osobní hygieny je možné využít po domluvě s pracovnicemi společně s úkonem Pomoc při úkonech osobní hygieny.

## Pohled do naší ambulantní pečovatelské služby:

Naše středisko je vybaveno vanou, která je přístupná ze 3 stran a díky tomu se nabízí více možností, jak pomoci uživateli při vstupu do vany a výstupu z vany.



Dále máme k dispozici bezbariérový sprchový kout, který je uzpůsobený tak, že je v něm dostatek prostoru k vykonání osobní hygieny například s pomocí pracovníce pečovatelské služby. Je vybaven sedátkem a madly a do prostor sprchového koutu se dá najet i s invalidním vozíkem.



## AKTUÁLNĚ

### *Den české státnosti*

*Proč je 28. září státním svátkem?*

28. září je svátkem sv. Václava, přemyslovského knížete, patrona Čech a Moravy a jednoho z tradičních symbolů českého státu. Svátek připadá na den jeho zavraždění v roce 935 za účasti Václavova bratra Boleslava.

V dobách nejtěžších lidé věřili, že spasí český národ. Jeho podobizna zdobí dvacetikorunovou minci a jeho jméno stále patří v naší zemi mezi oblíbené.

K postavě sv. Václava se vztahuje mnoho pověstí, podle jedné z nich spí ve středočeské hoře Blaník se svými rytíři a české zemi vyjede na pomoc, až jí bude nejhůř.



Vedle Cyrila a Metoděje a svatého Prokopa patří mezi nejvýznamnější šířitele křesťanství v českých zemích.

Podle pověsti zavedl v zemi tradici pěstování vína.

**28. září, Den české státnosti, se začal slavit jako památný den již v dřívějších letech, ale až v roce 2000 se stal státním svátkem České republiky. Se schválením Dne české státnosti jako státního**

*svátku měla ale poslanecká sněmovna velké problémy. V Den české státnosti slaví narozeniny např. Miloš Zeman, který ovšem byl ostře proti uznání tohoto svátku.*

***V Den české státnosti se udělují svatováclavské medaile osobnostem, které přispěly k posílení české státnosti.***

### ***Pranostiky na den svatého Václava***

*„Kolem svatého Václava nové léto nastává.“*

*„Svatý Václav v slunci září, sklizeň řípy se vydaří.“*

*„Svatý Václav víno chrání, po něm bude vinobraní.“*

*„Na svatého Václava každá pláňka dozrává.“*

*„Na svatého Václava jedna zima přestává a druhá už nastává.“*

Město Hulín v tento významný den tradičně pořádá ***Svatováclavské hody***.

Dopolední program začíná od 9:00 hodovou Mší svatou v kostele sv. Václava a pokračuje průvodem na náměstí v Hulíně, kde starosta města zahájí hody. Těšit se můžete na vystoupení hulínských Hanáků, mažoretok, dechové hudby „Hulíňané“ a zároveň se můžete zúčastnit filmového kvízu, zhlédnout varieté loutek na střeše maringotky nebo navštívit retro výstavu v Galerii Informačního centra na náměstí v Hulíně.



ve spolupráci s



srdečně zve na

# Svatováclavské hody v Hulíně

## 25. - 28. září 2021

**VSTUP ZDARMA**

Více informací na [www.mkehulin.cz](http://www.mkehulin.cz)

Změna programu vyhrazena  
Obdobstvími zajištěno

### Sobota 25. září 2021

od 17:00 **Inflagranti s hostem Václav Noid Bárta, koncert**  
Letní kino Hulín, vstupné 250,- Kč

### Neděle 26. září 2021

14:00 - 16:00 **Muzeum nejen hraček Hulín**  
výstava nejen retro Hraček, Dr. Stojana 375 Hulín

### Pondělí 27. září 2021

17:00 **ZÁŘÍ, zlínská alternativně pop-rocková kapela**  
náměstí Míru

### Úterý 28. září 2021

#### *Dopolední program, náměstí:*

9:00 **Tradiční hodový jarmark u koupaliště**

9:00 **Hodová mise svatá v kostele sv. Václava**

9:00 - 14:00 **Nadechněme se!**

výzva pro zbravější píče, [www.svebezkoure.cz](http://www.svebezkoure.cz)

9:30 - 14:00 **A jak to tenkrát bylo...**

výstava v Galerii IC Hulín

9:30 - 12:00 **Filmový kvíz**, můžete si vyzkoušet znalost českých filmů, aktivita velmi podobná úspěšnému televiznímu pořadu Videostop, náměstí

9:30 - 12:00 **Maringotka - Divadlo eMILLion**

- varietní loutky na sířse maringotky, chůdará s kroužky

9:30 - 12:00 **DH Hulínané na náměstí**

**Průvod od kostela na náměstí**

**za doprovodu DH Hulínané**

10:30 **Zahájení hodů starostou města R. Hozou**  
Vystoupení Hulínských Hanáků, Mažoretky Kontrasty Hulín, DH Hulínané, náměstí

#### *Dopolední program v letním kině:*

14:00 **Zahájení odpoledního programu**

14:10 **DASHA & Pajky Pajk Martina Kumzákova,**

koncert, kde DASHA zpívá své oblíbené skladby všech žánrů od popu přes funky, soul až k muzikálovým melodlium

15:30 **Petr Jablonský,**

známý český imitátor, bavitel, moderátor a herec

16:30 **Pane Hapko, děkuji,**

sansonový koncert Patrika Možíše a jeho hostů





## MYSLETE NA ZDRAVÍ

Listy stromů žloutnou, dny se krátí a slunce už nemá takovou sílu jako před měsícem. Přichází podzim a s ním i plísňovité a ranní mrazíky. Změna ročního období je často spojená s nachlazeními a dalšími sezónními onemocněními. Jak se jim vyhnout a užít si toto krásně barevné období ve zdraví, vám poradí několik následujících tipů.

### 1. Nastartujte obranyschopnost těla

Imunitní systém funguje jako štít, který vás přirozeně chrání před bakteriemi a viry. Na podzim je jeho posílení obzvláště důležité. Výkyvy teplot, deštivé dny a kratší doba slunečního svitu náš organismus vyčerpává a tím oslabuje i jeho přirozenou schopnost se bránit. Jak svému imunitnímu systému pomoci?

- **Hlíva ústříčná** – Tato houba obsahuje mnoho cenných látek, které napomáhají funkci naší imunity. Vedle vitamínů B, D, C a K obsahuje i minerály a stopové prvky a hlavně 1,3-D-glukany, které jsou schopné přirozenou cestou aktivovat naši imunitu. Navíc je bohatá na vlákninu, takže vede i k očištění střev od škodlivých látek.
- **Rakytník** – Velmi kyselé bobule rakytníku jsou plné léčivého oleje, který obsahuje téměř všechny vitamíny. Rakytník pomáhá zejména při problémech se záněty v trávicím traktu, ateroskleróze, ale dá se požívat i na kožní poranění či při únavě, rekonvalescenci či kdykoliv, kdy cítíte, že nejste ve své kůži.

## 2. Jezte podle sezóny

Podzim je období zrání švestek, jablek, hrušek i ořechů. V České republice je všech těchto plodů dostatek a jsou k dostání v té nejčerstvější podobě. Vyhněte se proto dováženým ananasům a kiwi, které jsou trhané nezralé a neobsahují zdaleka tolik vitamínů, kolik by obsahovat měly. Využijte toho, co nám nabízí naše příroda.

- **Vitamín C** – Nejdůležitější vitamín pro posílení imunity. Kromě rakytníku je ho velké množství obsaženo právě ve švestkách a jablkách.
- **Dýně Hokkaidó** – V posledních letech je velmi oblíbená a obsahuje překvapivě mnoho vitamínů – především skupiny B (nezbytné pro správné fungování metabolismu), beta karoten a také minerály důležité pro fungování celého organismu jako selen a zinek.

## Víte, že..

burčák je jeden z nejzdravějších nápojů? Musíme mít ovšem na paměti, že elixírem zdraví je ale pouze, pokud jej užíváme v malém množství.

Víte, **kde vzal burčák svoje jméno**? Napovíme, že s medvědy či buráky toho má společného opravdu pramálo. Jeho kořeny byste správně hledali na jižní Moravě. Právě zde totiž uzrálo **tzv. burčení**, tedy zvuk, který se ozývá při **bouřlivém procesu kvašení**.

## Je burčák opravdu tak zdravý?

Díky výraznému obsahu kvasinek je skutečným koncentrátem vitamínů skupiny B, zejména thiaminu. Právě vitaminy skupiny B pocházejí z kvasinek nebo jejich metabolické aktivity.

**Burčák tak prospěje vaší pokožce a vlasům, už i proto, že obsahuje zinek a další minerály a stopové prvky, které mají příznivé účinky na pleť a nervový systém a obecně příznivý účinek na metabolické procesy.**



Thiamin ovlivňuje stejně pozitivně i na srdeční činnost. Podle gastroenterologů však mohou kvasinky být hůře stravitelné, a proto doporučují, aby si v sezóně muži denně dopřáli nejvíce půl litru tohoto oblíbeného moku a ženy ještě méně. Dávka by neměla překročit tři decilitry. **Kromě toho lze v burčáku nalézt i další prospěšné látky, například kyselina nikotinovou a nikotinamid, obě mají pozitivní vliv na zdraví nervového systému a kůže.** Kyselina pantotenová má zase ochranný účinek na sliznice a zažívací ústrojí obecně.

## RECEPTY

Do podzimního čísla Zpravodaje jsme pro Vás vybrali inspiraci na recepty ze sezónních potravin.

Mrkev je plodina, která je velmi zdravá a plná vitamínů. Teď na podzim se sklízí, tak i v obchodě je ve většině případů nyní čerstvě sklizená. Připravte si s námi **mrkvovou pomazánku**.

Potřebujeme:

2 mrkve  
100 g lučiny nebo pomazánkového másla  
1 stroužek česneku  
1 lžička citronové šťávy  
1/2 jablka (50 g)  
hrst petržele nebo pažitky  
(1 lžíce majonézy)



Postup je velmi jednoduchý. Nastrouhejte na jemno mrkev a jablko, přidejte ostatní ingredience, můžete přidat podle chuti i majonézu a pomazánka je hotová.

Další velmi známou zeleninou, která k podzimu neodmyslitelně patří, je dýně. V posledních letech je velmi oblíbená **dýňová polévka**, zejména z dýně hokkaido, která je na přípravu zároveň velmi snadná.

Potřebujeme:

1 ks cibule

50 g máslo

sůl

1 ks dýně

1 kelímek smetana na vaření

pepř drcený



V hrnci rozežřejeme máslo, osmahneme na něm na drobno nakrájenou cibuli. Přidáme nakrájenou dýni a ještě chvíličky vše smažíme. Zalijeme studenou vodou tak, aby byla zelenina zcela ponořená, promícháme a vaříme, dokud dýně nezměkne (cca 20 min). Když je dýně měkká, stáhneme hrnec z plamene, přilejeme do něj smetanu na vaření, podle chuti osolíme, opepříme a rozmixujeme obsah hrnce tyčovým mixérem do hladka.

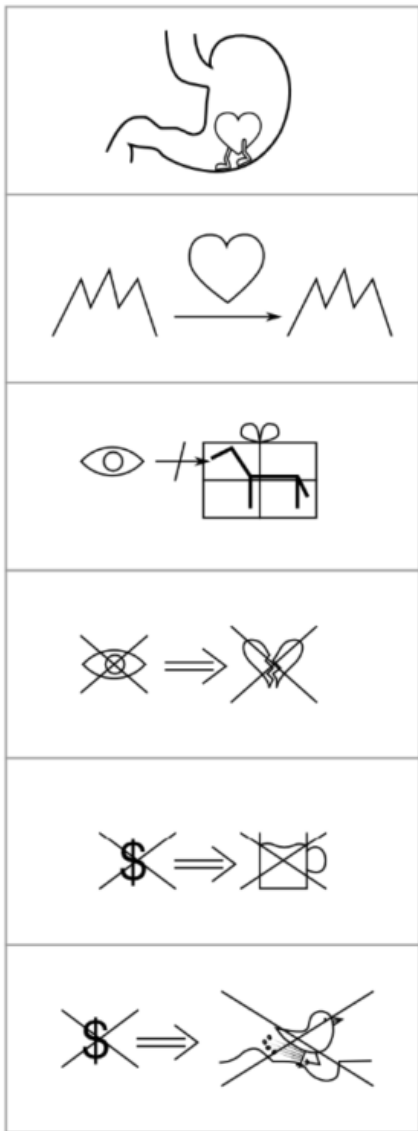
## TRÉNINK MYSLI

V předchozím vydání Zpravodaje jsme Vám přinesli hádanku v podobě obrázku rodiny, ke kterému byly indicie k uhodnutí jména babičky.

Správná odpověď byla, že babička se jmenuje **Jana**.

Z doručených odpovědí byla vylosována výherkyně, která od nás získala malou pozornost.

Na následujícím obrázku jsou piktogramy, na kterých jsou ukryta známá česká přísloví. Poznáte je? Správné odpovědi najdete hned vedle obrázku.



Láska prochází žaludkem.

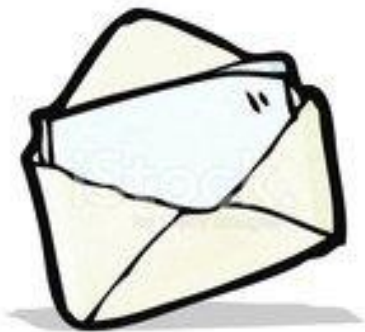
Láska hory přenáší!

Darovanému koni na zuby  
nehledí.

Co oči nevidí, to srdce nebolí.

Bez peněz do hospody nelez.

Bez peněz ani kuře nehrabe.



***Máte dobrý recept, nápad na článek, chcete někomu poblahopřát k jubileu nebo nám sdělit něco jiného? Budeme moc rádi, když nám přispějete do dalšího vydání Zpravodaje. Svůj podnět můžete předat pracovním pečovatelské či odlehčovací služby nebo vhodit do schránky, která je umístěna vedle kanceláře sociální pracovníce na adrese Nábřeží 1314.***

## KONTAKTY

### Ředitelství

**Jiřina Štěpánková** - ředitelka  
Ed. Světlíka 1197, 768 24 Hulín  
tel.: 731 481 746, 573 350 171, 573 352 930  
email: reditelstvi@decenthulin.cz  
web: www.decent.hys.cz

### Středisko sociálních služeb

Nábřeží 1314, 768 24 Hulín  
tel.: 573 352 555

#### vedoucí sociálních služeb

**Alena Matulová** - tel.: 737 018 289  
email: pecovatelskasluzba@decenthulin.cz

#### sociální pracovnice

**Pavčina Janečková, DiS.** – tel.: 703 848 785  
email: socialni@decenthulin.cz

### Provozní doba terénní pečovatelské služby

Po – Ne, včetně svátků 7:00 – 20:00

### Provozní doba terénní odlehčovací služby

Po – Ne včetně svátků 6:00 – 20:00

### Úřední hodiny na DPS Nábřeží 1314 v Hulíně

každé pracovní pondělí od 8:00 do 12:00 hodin  
každou pracovní středu od 12:00 do 13:00 hodin

*Nejste se službou spokojeni? Máte k nám nebo našim pracovnícím nějaké připomínky? Nenechávejte si je pro sebe! Jsou pro nás důležité a jsou pro nás přínosem. Sdělte nám své názory, a to buď osobně nebo písemně do schránky na DPS Nábřeží 1314, nebo přes naše internetové stránky.*

Zpravodaj sociálních služeb DECENT Hulín, p. o. připravila Pavčina Janečková