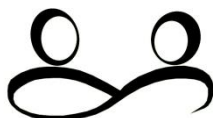


# **SOCIÁLNÍ SLUŽBY** **PEČOVATELSKÁ A ODLEHČOVACÍ**



**DECENT HULÍN**  
příspěvková organizace

**ZPRAVODAJ**

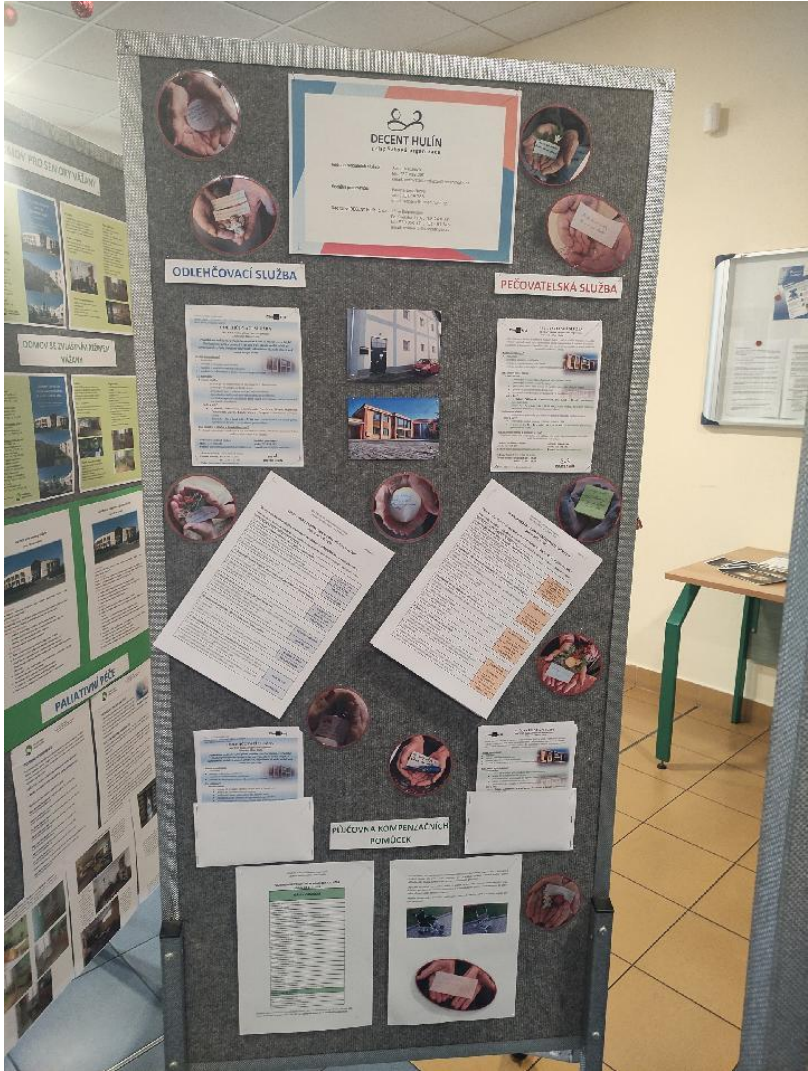
**PROSINEC 2023**

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

## Prezentace sociálních služeb

V měsíci prosinci jsme využili možnosti prezentace sociálních služeb, která se koná v Knihovně Kroměřížska v průběhu měsíce prosince a ledna. Sociální služby poskytující své služby seniorům na území Kroměřížska své služby prezentují na informačních panelech ve vestibulu knihovny. Návštěvníci se tak mohou podívat, jaké služby pro seniory jsou na našem území poskytovány.





**DECENT HULÍN**  
 s.r.l. zapsaná v obchodním rejstříku  
 IČO: 252 90 211  
 sídlo: Hulín 100, 252 01 Hulín  
 IČO: 252 90 211  
 sídlo: Hulín 100, 252 01 Hulín

**ODLEHČOVACÍ SLUŽBA**

**PEČOVATELSKÁ SLUŽBA**

**DOMOV SE ZVLÁŠTNÍM RŮZNÝM VĚKEM**

...  
 ...  
 ...



**PEČOVATELSKÁ SLUŽBA**

...  
 ...  
 ...

**PALATIVNÍ PÉČE**

...  
 ...  
 ...

...  
 ...  
 ...

...  
 ...  
 ...

...  
 ...  
 ...

**PÉČOVÁNÍ KOMU PENZIJÁČVÍCH POUČEK**

...  
 ...  
 ...

...  
 ...  
 ...

## Zdobení vánočního stromečku

Již tradičně jsme se zúčastnili prosincového zdobení vánočního stromečku na náměstí v Hulíně. Každoročně přemýšlíme, jakým způsobem náš stromeček nazdobit, aby nejen hezky vypadal, ale aby byl také tematický ke službám, které poskytujeme.

Tentokrát se zrodil v našich hlavách nápad požádat naše

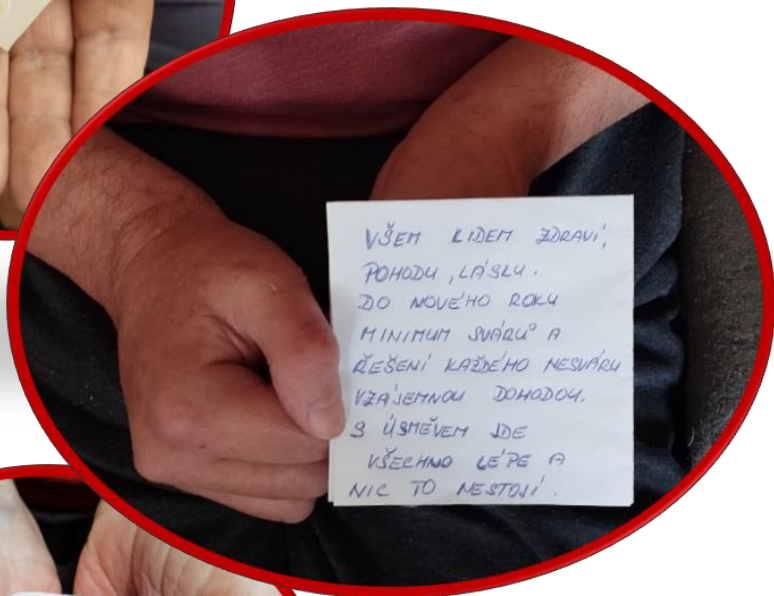
uživatelé, aby napsali či nadiktovali nějaké přání do

nového roku. Přání bylo poté vyfoceno v rukou

toho, kdo jej vyslovil.

Velmi vám děkujeme za spolupráci.





## Setkání pečujících o blízké

V Kroměříži se pravidelně několikrát ročně koná setkání osob, které pečují o své blízké. V této podpůrné svépomocné skupince je možné sdílet své zkušenosti. Tentokrát bude setkání zaměřeno na téma příspěvku na péči, o kterém poskytnou informace pracovnice úřadu práce.



Sociální služby  
města Kroměříže



**MĚSTO KROMĚŘÍŽ VÁS ZVE NA**

# SETKÁNÍ PEČUJÍCÍCH O BLÍZKÉ

**SETKÁNÍ BUDE TEMATICKY ZAMĚŘENO NA PŘÍSPĚVEK NA PÉČI**

Naším cílem je sdílet ve skupině své zkušenosti při péči o blízkou osobu, poznávat se a pomáhat si překonávat obtížné životní situace.

**KDY: pondělí 11. PROSINCE 2023 v 16 hodin**  
**KDE: Knihovna Kroměřížska, p. o.,**  
**Slovanské náměstí 3920, Kroměříž**

Na setkání se není nutné předem registrovat, vstup je bezplatný.

Svépomocnou skupinu bude moderovat pracovnice Sociálních služeb města Kroměříže paní Bc. Radka Křupková. Jako hosté budou pozváni pracovníci úřadu práce, zabývající se příspěvkem na péči.

Setkání osob pečujících o seniory či osoby se zdravotním postižením se uskuteční v konferenčním sále knihovny - po vstupu v levé části budovy. Interiér Knihovny Kroměřížska je bezbariérově přístupný vchodem z Vrchlického ulice.

Další případné informace získáte u pracovníka odboru sociálních věcí a zdravotnictví:  
lva.kanova@mestokm.cz, 573 321 424

## Otužování

Otužování patří mezi jednu z nejpřirozenějších a taky finančně i časově nejefektivnějších forem posilování imunity.



Když s otužováním začnete, první příznivé účinky se dostaví zhruba za měsíc. Vyplatí se vám hned na několika frontách – nejen že posílíte imunitu a zlepší se vaše tělesná zdatnost, ale také upevníte svoji vůli, odbouráte přebytečné tuky v těle, naučíte se lépe pracovat se stresem a zmírní se i případná deprese. Působením chladu navíc dochází k rozšíření cév, a tím i k lepšímu proudění krve. Pokud jste tedy například po úrazu a trápí vás bolesti, právě otužování pro vás může být pro své analgetické účinky vhodnou doplňkovou léčbou.

### Co se při otužování děje v našem těle?

Otužováním se zvyšuje hladina leukocytů (bílých krvinek) a cytokinů (proteinů důležitých při imunitní odpovědi) v krvi. Tím se zrychluje obranná reakce na cizorodé látky. Díky produkci endorfinů (hormonů štěstí) a adrenalinu (hormon dřeně nadledvinek), které se nám ve větší míře vyplavují do těla, cítíme příjemný pocit po těle i na duši.

## 6 důvodů, proč se otužovat



Podpoříte obranyschopnost organismu



Odbouráte přebytečné tuky v těle



Ulevíte svým alergiím



Zmírníte případnou bolest



Snížíte vysoký krevní tlak



Zlepšíte fyzické i psychické zdraví

### Pravidla zdravého otužování

U otužování se držte zlatého pravidla „všeho s mírou“. Extrémy totiž mohou vést k poruchám termoregulace – hypotermii nebo hypertermii. K hypotermii (neboli podchlazení) dochází při poklesu tělesné teploty při nadměrných ztrátách tepla pod 35 °C a k hypertermii (přehřátí organismu) při překročení teploty 37 °C. Ty mohou způsobit zhoršení funkce ledvin, změny krevního tlaku, zhoršení proudění krve, dehydrataci a kolaps. Abychom těmto nežádoucím situacím předešli, stačí se držet sedmi jednoduchých zásad.

Základem otužování je tzv. domácí otužování. Myslete



především na to, že všechno má svůj čas – ledové vodě předchází voda studená a té zase vlažná. Začněte od končetin, teprve potom přecházejte nahoru k tělu. Studenou sprchu si dávejte ráno, protože tehdy má největší účinek – můžete se otužovat i večer, ale ranní kúru tím nikdy plně nenahradíte. Navíc je třeba se sprchovat dvakrát déle než ráno. V zimě se takto ochlazujte 1 až 3 minuty, v letních měsících 3 až 5 minut a poté se důkladně osušte ručníkem.

## 7 pravidel zdravého otužování

-   
Postupnost
-   
Pravidelnost
-   
Ohled na věk
-   
Bezpečnost
-   
Zdravotní stav
-   
Dlouhodobé pozorování
-   
Zodpovědný přístup

Zdroj: <https://hartmandirect.com/cs-cz/clanky/zdravi-a-prevence/proc-a-jak-zacit-s-otuzovanim>

## **Kde se vzala tradice vánočních stromků?**

Vánoční stromeček bereme dnes jako součást vánočních svátků. Není to ale až tak stará tradice, jak by se mohlo zdát. Odkud se tedy tradice zdobení stromečků vzala a jaký je její původ?

Zvyk zdobit vánoční stromeček pochází podle pramenů z Německa a jedna z prvních zmínek o stromečku je zaznamenána v brémské kronice z roku 1570. Až v polovině 17. století se stromečky začaly objevovat v soukromých domech bohatších lidí. Z Německa se tento zvyk dostal do ostatních částí Evropy až v polovině 17. století. Samozřejmě, že nejdříve do měst.



### První stromek byl v Praze

Zřejmě prvním vánočním stromkem v Čechách byl ten, který nechal postavit a ozdobit ředitel Stavovského divadla v Praze Jan Karl Liebich ve své vile v Libni o Vánocích roku 1812. Trvalo ještě mnoho let, než se stromeček stal tradicí a rozšířil se i na venkov.

Původně byl stromeček ozdoben jablky, ořechy a jinými potravinami a od 18. století se přidala tradice zdobení hořícími svíčkami, které pak nahradilo osvětlení. Vánoční stromky měly

ochranitelskou funkci a ozdobené větve rozdávali i koledníci. Podle tradice se v minulosti zavěšoval stromek nad štědrovečerní stůl špičkou dolů. Dnes nám to připadá přinejmenším podivné, ale kdyby se tradice dochovala, kdoví, jak by města instalovala stromy na náměstích.



#### Původem je zřejmě pohanský zvyk

Tradice se nejdříve dodržovala ve městech a povětšinou ji za svoji vzali protestanté a až poté katolíci. Katolická církev totiž také považovala zpočátku zdobení stromů za pohanský zvyk. Částečně to byla pravda, neboť germánské kmeny tak kdysi o zimním slunovratu uctívaly boha Wotana. Podobně i Keltové ozdobenými stromky nebo větvemi uctívali boha Slunce. Někteří odborníci se domnívají, že zdobení vánočního stromku není dávný, pohanský zvyk, ale nový výmysl domácností bohatých měšťanů. Tyto stromky se začaly objevovat jako

společenský symbol v 15. a 16. století. Stromeček byl tedy podle nich spíše ukázkou postavení než cokoli jiného. Když se ze zdobení stromku stala tradice, začaly se na vánočních trzích objevovat z Německa dovezené umělé stromečky vyřezané z kartonu nebo tenkých prkének. Zájem nebyl velký, a tím vznikla česká tradice, a to v podobě pravých smrků a jedlí.

Ty se zdobily sladkým pečivem, perníkem a především jablky nebo hruškami, mandlemi a rozinkami. Do venkovských domovů pronikaly stromky pomalu a až do první světové války bývala v mnoha domácnostech ozdobená jen smrková nebo jedlová větev.

Zdroj: <https://www.ctidoma.cz/zivotni-styl/2017-12-24-kde-se-vzala-tradice-vanocnich-stromku-ty-prvni-visely-nad-stolem-36923>

*Na následujících stranách jsou kvízy, jejichž řešení je níže:*

**Řešení:**

1N, 2A, 3A, 4A, 5N, 6A, 7N, 8A, 9A, 10N, 11A, 12A, 13N, 14A, 15A, 16N, 17A, 18A, 19A, 20N, 21A, 22A, 23N, 24A, 25N, 26N, 27A, 28A, 29N, 30A, 31A.

Svatá Barborka	vyhání dříví ze dvorka.
Po svatě Baruši	střež nosu i uší.
Na sv. Mikuláše	už je celá zima naše.
O svatém Mikuláši	často snížek práší.
Na svatou Lucii jasný den,	urodí se konopí i len.
Lucie noci upije	a dne nepřidá.
Začne-li zima až s adventem,	potrvá deset týdnů.
Mléčná dráha v prosinci jasná,	bude v příštím roce úroda krásná.
Svatá Viktorie	obrázky na okna ryje.
Není-li prosinec studený,	bude příští rok hubený.



## Kvíz - doplňte ano/ne

1. Na adventním věnci jsou umístěny tři svíčky, které se zapalují po tři adventní neděle . \_\_\_\_\_
2. Advent je začátek liturgického roku. \_\_\_\_\_
3. V dřívějších dobách lidé v období adventu dodržovali půst. \_\_\_\_\_
4. Na svátek sv. Barbory se řežou větvičky ovocných stromů, aby doma ve váze do Vánoc rozkvetly. \_\_\_\_\_
5. Svátek sv. Barbory připadá na 7. prosince. \_\_\_\_\_
6. Ranní mše v době adventní se nazývají roráty. \_\_\_\_\_
7. Svátek sv. Mikuláše připadá na 5. prosince. \_\_\_\_\_
8. Svátek sv. Mikuláše připadá na 6. prosince. \_\_\_\_\_
9. V některých oblastech chodí po vesnici Mikuláš s čertem, andělem, kominíkem i smrtkou. \_\_\_\_\_
10. V adventním období si lidé zavěšují v domácnostech větvičky ovocných stromů a líbají se pod nimi. \_\_\_\_\_
11. V předvečer svátku sv. Lucie chodily v některých oblastech po domech bíle oděné "Lucky" a kontrolovaly, zda má hospodyňka uklizeno. \_\_\_\_\_
12. K předvánočnímu období patří jmelí, kterým si lidé zdobí svá obydlí. \_\_\_\_\_
13. Typickým adventním postním jídlem je pečená husa. \_\_\_\_\_
14. V předvánočním období je z mnoha domácností cítit vůně perníků, vanilkových rohlíčků a dalšího cukroví. \_\_\_\_\_
15. Na 13. prosince připadá svátek sv. Lucie. \_\_\_\_\_
16. Advent začíná čtyři neděle před novým rokem. \_\_\_\_\_



17. Sv. Mikuláš nikdy nebyl oficiálně prohlášen za svatého.  
\_\_\_\_\_
18. Svíce na adventním věnci mají své názvy, jde o svíci proroků, pastýřskou svíci, betlémskou svíci a andělskou svíci.  
\_\_\_\_\_
19. Dříve nosila dárky dětem v předvečer svého svátku i sv. Barbora. \_\_\_\_\_
20. Barvou adventu je žlutá, symbolizuje optimismus z příchodu Vánoc. \_\_\_\_\_
21. Svíčky na adventním věnci se mají zapalovat proti směru hodinových ručiček. \_\_\_\_\_
22. Tradiční barvou adventu je fialová, symbolizuje čekání.  
\_\_\_\_\_
23. Adventní kalendář má většinou 19 políček, slouží k odpočtu dnů do Vánoc. \_\_\_\_\_
24. V mnoha městech a obcích se v období adventu konají trhy či jarmarky. \_\_\_\_\_
25. V předvánoční době se zdobí nejrůznějšími ozdobami listnaté stromy. \_\_\_\_\_
26. Sv. Mikuláš byl obchodník ve městě Myra. \_\_\_\_\_
27. Svatý Mikuláš dříve děti zkoušel z náboženství. \_\_\_\_\_
28. Vánoční strom dříve ve staveních visel špičkou dolů . \_\_\_\_\_
29. V adventním období se konávaly dožínky. \_\_\_\_\_
30. Při rorátech se svítí svícemi nebo lucernami. \_\_\_\_\_
31. Přástky bývávaly adventní setkání, kdy se dralo peří, předlo se na kolovratu, zpívaly se písně a povídaly se nejrůznější historky. \_\_\_\_\_



## SPOJTE PRANOSTIKY

Svatá Barborka	často snížek práší.
Po svaté Baruši	a dne nepřidá.
Na sv. Mikuláše	potrvá deset týdnů.
O svatém Mikuláši	bude příští rok hubený.
Na svatou Lucii jasný den,	bude v příštím roce úroda krásná.
Lucie noci upije	střež nosu i uší.
Začne-li zima až s adventem,	už je celá zima naše.
Mléčná dráha v prosinci jasná,	obrázky na okna ryje.
Svatá Viktorie	vyhání dříví ze dvorka.
Není-li prosinec studený,	urodí se konopí i len.

## 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.decenthulin.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** – 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 – 22:00

### **Úřední hodiny na adrese 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 před kanceláří na adrese Nábřeží 1314, nebo přes naše internetové stránky.*

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