

KAMENECKÝ ZPRAVODAJ

JARO 2026



OBSAH

SLOVO EDITORA.....	3
ZMĚNA CEN UBYTOVÁNÍ OD 1.4.2026.....	4
PŘEDSTAVENÍ NOVÉ PANÍ VEDOUCÍ D3	5
PŘEDSTAVENÍ NOVÉHO ZAMĚSTNANCE VČA	6
SLADKÉ ANO, ALE CHYTŘE: JAK SI HO DOPŘÁT BEZ VÝČITEK.....	7
PRODEJ KOŠÍKŮ V KOŠÍKAŘSKÉ DÍLNĚ	9
NOVÁ ČTYŘNOHÁ POSILA: CANISTERAPIE AMY	10
DPS KAMENEC: OSLAVA 50. VÝROČÍ VZNIKU	11
OSLAVA MDŽ	13
KLUB GENERACE: OSTRAVSKÁ KNIHOVNA.....	15
NÁVŠTĚVA ROMSKÝCH DĚTÍ.....	17
POCHOD PRO MOZEK	18
KUŽELKY ROZZÁŘILY ÚSMĚVY	19
VELIKONOČNÍ MŠE SVATÁ.....	20
AKTIVITY LEDEN – DUBEN 2026 NA 3. PATŘE.....	21
SKLADBY PRO KLIDNÉ ODPOLEDNE.....	24
PANÍ ČÁPOVÁ V PLESOVÝCH ŠATECH.....	25
KOREA OČIMA CESTOVATELŮ A ZPĚVÁKŮ	26
TOULAVÝ OBJEKTIV	28
UŽ ZASE CESTUJEME	29
KLUB PŘÁTEL VÁŽNÉ HUDBY	24
VOLNÝ ČAS NA 3. PATŘE	31
KNIHOVNA INFORMUJE	32

SLOVO EDITORA

Vážení uživatelé a rodinní příslušníci,

měsíc s měsícem se sešel a Vy držíte v ruce nové vydání Kameneckého zpravodaje, který je takovým informativním plátkem a připomínkou toho, co jsme za poslední měsíce, týdny a dny prožili v našem zařízení.

Můžete se začíst do článků, které si pro Vás připravili naši zaměstnanci nejen vedoucí pracovníci, pracovníci volnočasových aktivit, ale i nutriční terapeut, fyzioterapeuti či ergoterapeutka.

Náš zpravodaj Vás nejen informuje a připomíná Vám co jste prožili, ale seznámí Vás i s tím, na co se můžete dále těšit a co můžete očekávat.

Kamenecký zpravodaj bude vycházet v intervalech, na který jste zvyklí, a to každé 3 měsíce.

Nyní Vám už jen popřeji krásné čtení a zábavu s naším zpravodajem.

Mgr. Blanka Janošková, SP

ZMĚNA CENY UBYTOVÁNÍ OD 1.4.2026

Od 1.4.2026 dochází ke změnám cen v ubytování jak na
jednolůžkových, tak dvoulůžkových pokojích.

DVOULŮŽKOVÝ POKOJ se sprchou a WC	31 DNÍ	30 DNÍ	29 DNÍ	28 DNÍ
Ubytování	294 Kč	294 Kč	294 Kč	294 Kč
Strava – běžná, DIA, Běžná i DIA s ½ oběd a večeře + NT	267 Kč	267 Kč	267 Kč	267 Kč
Celkem denně	561 Kč	561 Kč	561 Kč	561 Kč
Celkem měsíčně	17.391 Kč	16.830 Kč	16.269 Kč	15.708 Kč
DVOULŮŽKOVÝ POKOJ bez sprchy se společným WC	31 DNÍ	30 DNÍ	29 DNÍ	28 DNÍ
Ubytování	284 Kč	284 Kč	284 Kč	284 Kč
Strava – běžná, DIA, Běžná i DIA s ½ oběd a večeře + NT	267 Kč	267 Kč	267 Kč	267 Kč
Celkem denně	551 Kč	551 Kč	551 Kč	551 Kč
Celkem měsíčně	17.081 Kč	16.530 Kč	15.979 Kč	15.428 Kč

JEDNOLŮŽKOVÝ POKOJ (velký) se sprchou a WC	31 DNÍ	30 DNÍ	29 DNÍ	28 DNÍ
Ubytování	320 Kč	320 Kč	320 Kč	320 Kč
Strava – běžná, DIA, Běžná i DIA s ½ oběd a večeře + NT	267 Kč	267 Kč	267 Kč	267 Kč
Celkem denně	587 Kč	587 Kč	587 Kč	587 Kč
Celkem měsíčně	18.197 Kč	17.610 Kč	17.023 Kč	16.436 Kč
JEDNOLŮŽKOVÝ POKOJ (malý) se sprchou a WC	31 DNÍ	30 DNÍ	29 DNÍ	28 DNÍ
Ubytování	313 Kč	313 Kč	313 Kč	313 Kč
Strava – běžná, DIA, Běžná i DIA s ½ oběd a večeře + NT	267 Kč	267 Kč	267 Kč	267 Kč
Celkem denně	580 Kč	580 Kč	580 Kč	580 Kč
Celkem měsíčně	17.980 Kč	17.400 Kč	16.820 Kč	16.240 Kč
JEDNOLŮŽKOVÝ POKOJ bez sprchy s vlastním WC	31 DNÍ	30 DNÍ	29 DNÍ	28 DNÍ
Ubytování	310Kč	310Kč	310Kč	310Kč
Strava – běžná, DIA, Běžná i DIA s ½ oběd a večeře + NT	267 Kč	267 Kč	267 Kč	267 Kč
Celkem denně	577 Kč	577 Kč	577 Kč	577 Kč
Celkem měsíčně	17.887 Kč	17.310 Kč	16.733 Kč	16.156 Kč
JEDNOLŮŽKOVÝ POKOJ bez sprchy se společným WC	31 DNÍ	30 DNÍ	29 DNÍ	28 DNÍ
Ubytování	300 Kč	300 Kč	300 Kč	300 Kč
Strava – běžná, DIA, Běžná i DIA s ½ oběd a večeře + NT	267 Kč	267 Kč	267 Kč	267 Kč
Celkem denně	567 Kč	567 Kč	567 Kč	567 Kč
Celkem měsíčně	17.577 Kč	17.010 Kč	16.443 Kč	15.876 Kč

Mgr. Radka Poláková, VSÚ

PŘEDSTAVENÍ NOVÉ PANÍ VEDOUCI PRO 3.PATRO: MGR. JANA POTRIBNÁ



Žiji v Ostravě, mám dvě děti. Vystudovala jsem obor sociální práce se specializací ve zdravotnictví na Ostravské univerzitě. V praxi jsem od roku 2006 a celý svůj profesní život se věnuji cílové skupině seniorů. Nejprve jsem řadu let pracovala v domově pro seniory Charitní dům svaté Alžběty – zařízení pro přechodný pobyt seniorů a od roku 2019 jsem se věnovala terénní práci v Charitní pečovatelské službě Matky Terezy. Práce se seniory je pro mne posláním a jsem ráda, že v současné době se jí mohu věnovat v DpS Kamenec.

Mgr. Jana Potribná, VO D3

PŘEDSTAVENÍ NOVÉ VOLNOČASOVÉ PRACOVNICE

Adriána Murgašová – kreativní duše s láskou k životu



Dovolte mi, abych o sobě napsala pár slov. Jmenuji se Adriána Murgašová a mezi moje největší záliby patří procházky s pejskem, při kterých si nejlépe odpočinu a načerpám novou energii. Velkou radost mi přináší také umění a malování obrazů, protože právě při tvoření mohu vyjádřit svou fantazii i emoce.

Ráda cestuji a věnuji se turistice, protože miluji poznávání nových míst, přírody a zajímavých zážitků. Ve volném čase mě baví také organizování společenských akcí a plánování přednášek. Těší mě, když mohu spojovat lidi, vytvářet příjemnou atmosféru a podílet se na něčem smysluplném. Jsem člověk, který má rád kreativitu, pohyb, nové výzvy, humor a pozitivní energii kolem sebe.

Adriána Murgašová, Dis., PSS VČA

SLADKÉ ANO, ALE CHYTŘE: JAK SI HO DOPŘÁT BEZ VÝČITEK

Sladké chutě k životu patří – a rozhodně není nutné se jich úplně vzdávat. Důležité je vědět, *jak* si sladké dopřát tak, aby nám přineslo radost, ale zároveň zbytečně nezatěžovalo tělo.



Kdy je sladké nejlepší volba?

Může vás překvapit, že sladké je vhodnější zařadit **hned po hlavním jídle**, například po obědě. V tu chvíli je trávení „v chodu“ a cukr se do krve uvolňuje pomaleji. Pokud si dáme zákusek až po delší pauze nalačno, může hladina cukru v krvi rychle vystoupat a pak zase rychle klesnout – což často vede k únavě nebo dalším chutím na sladké.

Malá porce stačí

Není potřeba si sladké odpírat, ale množství hraje roli. I malý kousek koláče nebo sušenky dokáže potěšit. Často zjistíme, že pár soust úplně stačí.



Pomůže i „malý trik“ se zeleninou

Možná to zní nezvykle, ale dát si pár soust zeleniny před sladkým (například kousek papriky, okurky nebo pár listů salátu zakápnuté olivovým olejem) může díky obsažené vláknině pomoci zpomalit vstřebávání cukru. Díky tomu je energie stabilnější a nepřichází tak rychlý „pokles sil“.

Malý pohyb po jídle pomůže tělu

Krátká procházka po obědě, i jen na pár minut, může podpořit trávení a pomoci tělu lépe využít energii z jídla. Nemusí jít o žádný výkon – stačí projít se po chodbě, na zahradě nebo se jen lehce protáhnout.

Sladké jako součást, ne náhrada jídla

Sladkosti by neměly nahrazovat běžné jídlo. Pokud tělo nedostane dostatek živin z hlavního jídla, bude si o sladké říkat častěji.

Bez výčitek chutná nejlépe

Pocit viny nám radost ze sladkého jen kazí. Když si dopřejeme něco dobrého vědomě a v klidu, užijeme si to mnohem víc – a často toho sníme i méně.

Sladké tedy nemusí být „zakázané“. Stačí pár jednoduchých pravidel a může zůstat příjemnou součástí dne.

Přejeme dobrou chuť a radost z malých potěšení!



Anna Sztemonová, DiS., Nutriční terapeutka

PRODEJ KOŠÍKŮ V KOŠÍKAŘSKÉ DÍLNĚ



Milí uživatelé, pokud máte zájem udělat sobě ale i svým blízkým radost a potěšit je třeba ručně pleteným košíkem (technika pletení pomocí papírových ruliček), tak máte možnost, a to každý všední den od 8:00 – 9:00 v přízemí v košíkářské dílně. Naši uživatelé pletou nádherné košíky různých velikostí a tvarů, potom je společně natíráme a zdobíme. U toho si vykládáme různé veselé historky a je nám příjemně na duši.

Pavla Chmelařová, DiS., Ergoterapeut

NOVÁ ČTYŘNOHÁ POSILA: CANISTERAPEUTICKÁ FENKA AMY



Do našeho zařízení k nám nově dochází milá a přátelská společnice – canisterapeutická fenka Amy. Amy je sedmiletá kříženka labradora a německého ovčáka, která si svým klidným a laskavým přístupem rychle získává srdce všech kolem sebe. Canisterapie, tedy terapeutická práce se psy, přináší radost, uklidnění a podporu psychické pohody. Amy je na tuto roli pečlivě připravena – je zvyklá na kontakt s lidmi, má vyrovnanou povahu a velmi dobře vnímá emoce svého okolí. Nejraději má hlazení, klidnou společnost a samozřejmě také drobné pamlsky (ty jí ale prosím dávejte jen se souhlasem doprovodu). Setkání s Amy pomáhají navodit příjemnou atmosféru, podporují komunikaci i vzpomínky a často vykouzlí úsměv na tváři. Pro mnohé z nás může být její přítomnost vítaným zpestřením dne a milým rozptýlením. Amy k nám bude docházet pravidelně v doprovodu své psovodky, která dohlíží na její pohodu i bezpečí všech zúčastněných. Pokud budete mít chuť, neváhejte se do setkání zapojit – Amy se na vás bude těšit!

Nikola Juchelková, PSS VČA

DPS KAMENEC OSLAVIL 50.LET OD SVÉHO VZNIKU



Významné jubileum letos oslavil Domov pro seniory Kamenec, který si připomněl krásných 50 let své existence. Slavnostní den se nesl v přátelské a srdečné atmosféře, kterou si společně užili klienti, zaměstnanci i pozvaní hosté.

Program oslav byl zahájen slavnostním sázením stromu v zahradě domova. Tento symbolický akt připomněl nejen dlouhou historii zařízení, ale také pokračování jeho poslání do dalších let. Celou akci poutavě moderoval kronikář města Ostravy, který svým vystupováním přispěl k příjemné atmosféře celého dne.

Během dopoledního i odpoledního programu vystoupil domovský pěvecký sbor Kameňáček, jehož vystoupení potěšilo všechny přítomné. Známé písně rozezpívaly publikum a vykouzlily mnoho úsměvů i milých vzpomínek.



Velký zájem vzbudila také prezentace o historii Kamence, kterou si připravil Mgr. Petr Lexa Přendík. Přítomným přiblížil vývoj domova od jeho založení až po současnost a připomněl důležité okamžiky, které formovaly jeho dnešní podobu. Součástí slavnostního programu byly také projevy významných hostů. Ke všem přítomným promluvil ředitel domova Ing. Juraj Chomič, MBA, který poděkoval zaměstnancům za jejich obětavou práci a klientům za důvěru a společně prožitá léta. Gratulace a slova podpory zazněla rovněž od zástupců města, ředitelů dalších domovů pro seniory i zástupců organizace ADRA. Odpolední část oslav patřila hudbě a dobré náladě. K poslechu i případnému tanci zahrálo Duo Pohoda, které svým repertoárem roztančilo a pobavilo přítomné hosty.



Oslavy 50. výročí Domova pro seniory Kamenec byly důstojným připomenutím dlouhé tradice, péče a lidského přístupu, které jsou s tímto místem neodmyslitelně spjatý. Celý den se nesl v duchu vzájemnosti, radosti a poděkování všem, kteří jsou součástí života Kamence.

KOLEKTIV PSS VČA

OSLAVA MEZINÁRODNÍHO DNE ŽEN



Oslavy Mezinárodního dne žen v našem Domově pro seniory proběhly v příjemné a srdečné atmosféře na jednotlivých odděleních, a to v kulturních místnostech, kde bylo pro klientky připraveno drobné pohoštění. K slavnostní náladě přispěla také návštěva pana ředitele, který osobně přišel popřát všem přítomným ženám k jejich svátku a předal jim tradiční karafiátky jako symbol pozornosti a úcty.

Výjimkou bylo oddělení D1, které bylo z důvodu zvýšeného hygienického režimu dočasně uzavřeno. Ani zde však klientky o milou pozornost nepřišly – karafiáty jim předaly volnočasové pracovnice přímo na oddělení.

Děkujeme všem, kteří se na organizaci oslav podíleli a přispěli tak k vytvoření krásného svátečního dne pro naše klientky.

Radka Řezaninová, PSS VČA

MEZIGENERAČNÍ SETKÁNÍ PLNÉ RADOSTI

Ve středu 23. dubna se v našem domově pro seniory uskutečnilo krásné mezigenerační setkání. Odpoledne k nám zavítali žáci 8. a 9. tříd ze ZŠ Bohumínská, aby společně se seniory strávili čas při sportovních hrách. Setkání se neslo ve znamení pohybu, smíchu a dobré nálady. Nechyběla ani



sladká tečka – žákyně 9. třídy přinesly vlastnoručně upečené bábovky, které všem velmi chutnaly a přispěly k příjemné atmosféře celého odpoledne.

To nejcennější však nepřinesly samotné hry, ale lidské setkání. Bylo velmi milé sledovat, s jakou trpělivostí a upřímným zájmem si mladí lidé povídali se seniory. Rozhovory probíhaly



přirozeně, s respektem i úsměvem, a ukázaly, že věkový rozdíl nemusí být překážkou, ale naopak obohacením.

Během společně stráveného času se navíc přirozeně otevíraly i vzpomínky. Senioři se s žáky dělili o zážitky z doby, kdy byli sami v jejich věku – vyprávěli o sportu, pohybu i o tom, jak trávili volný čas. Tyto momenty dodaly setkání další rozměr a propojily jednotlivé generace ještě hlouběji.

Celé odpoledne bylo naplněno radostí, sdílením a vzájemným porozuměním. Na závěr si všichni účastníci odnesli pamětní diplom, který jim bude připomínat toto výjimečné setkání.

Děkujeme žákům i pedagogům za návštěvu a těšíme se na další společná setkání, která propojují generace a přinášejí radost na obě strany.



Pavla Slabej Ševelová, PSS VČA

KLUB GENERACE – OSTRAVSKÁ KNIHOVNA



Pan Mgr. Petr Ligocký nás svou přednáškou vtáhl do doby staré Ostravy, kdy prostopášnost byla na denním pořádku. Lednová přednáška v Knihovně města Ostravy měla proto jasný název –

PROSTOPÁŠNOST STARÉ OSTRAVY.

Znalosti a zapálenost Petra Ligockého byla neuvěřitelná. Jeho cílem bylo

uvést vše na pravou míru, předat nám kvalitní obraz tehdejší doby do těch nejmenších detailů...skoro. Zkrátka, vyprovokoval nás, posluchače, k tomu, abychom zapojili svoji fantazii a pořádně se zapotili. Ale začneme popořádku. Co si budeme povídat, k prostopášnosti světa patřila odedávna prostituce, která se považuje za nejstarší řemeslo. Za zlatou éru prostituce se považuje středověk. Všechny ty neřesti se objevovaly jak ve veřejných lázních, tak na ulici. Nevěstince byly zdrojem peněz. Pro zajímavost, provozovateli nevěstinců byli někdy i opati.

My se však přesuneme dál, do doby 19. století a do naší Ostravy. Ostrava tehdy byla malé město, a to do doby vzniku Vítkovických železáren, otevření uhelných dolů a fungování Ferdinandovy dráhy. V té době se z Ostravy stal pracovní tábor a přijížděla sem za prací pestrá směs lidí. Pro srovnání, na počátku 19. století žilo v Ostravě 1 700 obyvatel a na jeho konci už 19 000. Osamělost, stesk po rodině a také biologické potřeby pracujících, to byl důvod, proč navštěvovat nevěstince a popíjet alkohol. Hygiena byla na bodě mrazu a pohlavní nemoci jen bujely a rychle se šířily. Až později, profesionální prostitutky, říkalo se jim animírky, musely chodit dvakrát týdně na lékařské prohlídky a vlastnily záznamy o své způsobilosti vykonávat prostituci ve své lékařské knížce. Nevěstinec byl na každém rohu a klientela se rozrůstala. A klienti nevěstinců nebyli jen havíři či dělníci, ale i vzdělaní a bohatí muži vyššího postavení ve společnosti. Ti docházeli do lepších podniků, hotelů, kde fungovala tzv. bordel dáma a o klienta bylo postaráno ve všech směrech.

Dokonce tito vysoce postavení muži tam trávili svůj volný čas se svými manželkami. Ty ale popíjely v saloncích dobrou kávu, zatímco jejich muži si užívali s profesionálními animérkami. (OOO... jak ty manželky byly trpělivé, chápající, empatické..., ?)

I tato doba se ocitá v literárních dílech. Například spisovatelka Romana Veverková napsala knihy o prostopášnosti staré Ostravy, a to, Hořkosladká vůně vanilky nebo Železné katedrály. Mezi další autory zabývající se ve svých dílech touto problematikou byl František Sokol Tůma nebo Oldřich Šaler.

Určitě se k tomuto zajímavému tématu vrátíme v našich povídáních o staré Ostravě.

Název dubnové přednášky paní Lucie Novákové byl **KRÁLOVSKÉ ŠPERKY**.



Z pohádek víme, že králové a královny měli truhlice plné šperků a drahého kamení. Takže toto bohatství má svého majitele a také svůj příběh. Královské šperky totiž vždy zůstávají v rodině a panovníci si je předávají z generace na generaci. Zvláště královské šperky mají vysokou

hodnotu. Panovnice, které šperky dostanou si je často upravovaly a upravují tak, aby jim lépe vyhovovaly aktuálnímu vkusu, pohodlí nebo trendu a aby tak byly nositelnější. Původní šperky zkracovaly, upravovaly, zkrátka procházely různými změnami. Jednou to byla korunka, pak náhrdelník či náušnice a brož. Paní Lucie Nováková nás seznamovala během své přednášky s jednotlivými panovnicemi a jejich šperky ve Skandinávii. Zmínila např. Alexandrinu Meklenbursko – Zvěřinskou, která se mohla pochlubit Safírovo–diamantovou tiárou nebo Augustinu Bavorskou. Ta zase nosila Leuchtemberskou soupravu šperků s modrými kameny.

Co na to říct? Nakonec jsme rádi, že takovou truhlici plné bohatství nevlastníme.

Aspoň máme klidné spaní,

bez kamer a bez hlídání.

Děkujeme za zajímavé a hodnotné přednášky všem milým přednášejícím.

Marcela Losová, DiS., PSS VČA

NÁVŠTĚVA ROMSKÝCH DĚTÍ PŘINESLA RADOST, HUDBU I TANEC



V uplynulých dnech jsme měli možnost zažít velmi milé a obohacující setkání, které rozzářilo tváře všech zúčastněných. Do našeho zařízení zavítaly romské děti, aby nám představily část své kultury prostřednictvím zpěvu a tance.

Od prvních okamžiků bylo cítit, že nepůjde o obyčejnou návštěvu. Děti přišly s úsměvem, energií a nadšením, které se rychle přeneslo i na naše seniory. Společně jsme si vyslechli několik krásných písní, které byly plné emocí, radosti i temperamentních rytů. Nechyběly ani tradiční romské tance, při kterých bylo obdivuhodné sledovat ladnost pohybů a radost z hudby.

Velmi potěšující bylo, že nezůstalo jen u pasivního přihlížení. Mnozí senioři se s chutí zapojili – ať už potleskem do rytmu nebo zpěvem. Společná atmosféra byla srdečná, spontánní a plná smíchu. Bylo krásné vidět, jak hudba dokáže spojit generace i různé kultury.

Setkání přineslo nejen kulturní obohacení, ale především lidské propojení. Děti si odnesly zkušenost z kontaktu se starší generací a naši senioři zase radost z milé společnosti a nevšedního zážitku.

Děkujeme všem, kteří se na této návštěvě podíleli, a věříme, že podobná setkání budeme moci v budoucnu zopakovat. Protože právě takové chvíle nám připomínají, jak důležité je sdílet radost, otevřenost a vzájemný respekt.

Nikola Juchelková, PSS VČA

POCHOD PRO MOZEK SPOJIL GENERACE



Klienti domova pro seniory se společně se členy Senior klubu Slezská letos již podruhé zapojili do celorepublikové akce Pochod pro mozek, která letos slavila svůj 10. ročník. Účast byla opravdu hojná a celá akce se nesla v příjemné a přátelské atmosféře.

Velmi milým momentem bylo, že i přes svůj vyšší věk členové senior klubu ochotně pomáhali ještě starším účastníkům. S velkou energií a obdivuhodnou vervou tlačili transportní vozíky a dokazovali, že chuť pomáhat a být aktivní nezná věkové hranice.

Společně jsme se vydali do Komenského sadů, kde jsme měli možnost sledovat také probíhající běžecký závod. U Památníku Rudé armády jsme si krátce procvičili paměť, což je hlavním cílem celé akce – podpora duševní aktivity a zdraví mozku. Kvůli blížící se studené frontě a ochlazení jsme se poté vydali zpět, ale ani to nijak neubralo na dobré náladě. Klienti byli nadšení, že se po dlouhé zimě konečně dostali na čerstvý vzduch a mohli strávit čas aktivně venku.

Velké poděkování patří paní Věrce Ryškové, předsedkyni Senior centra Slezská, která nás do projektu přihlásila a umožnila nám být součástí této smysluplné akce.

Věříme, že se účast na Pochodu pro mozek stane naší novou tradicí.

Radka Řezaninová, PSS VČA

KUŽELKY ROZZÁŘILY ÚSMĚVY

V pátek 27. března ožil náš domov pro seniory radostí, smíchem a příjemnou dávkou soutěživosti. Uživatelky se s chutí pustily do hry kuželek, která se během chvíle proměnila nejen ve sportovní klání, ale především v milé společné setkání.



Každý hod koulí doprovázelo fandění, povzbuzování i upřímná radost z úspěchu. Nešlo však jen o samotnou hru. Kuželky přirozeně otevřely prostor pro vzpomínky. Účastníci si mezi jednotlivými hody povídali, vzpomínali a smáli se.



Atmosféra byla po celou dobu velmi přátelská a uvolněná. Smích se nesl místností, drobné nezdary střídaly úspěšné hody a nechyběla ani zdravá dávka soutěživosti, která celé dopoledne příjemně oživila.

Na závěr jsme ocenili tři nejlepší hráčky, které si vysloužily zasloužený

potlesk. Skutečnou výhrou však bylo především společně strávené dopoledne plné radosti, sdílení a dobré nálady.

Ukázalo se, že i zdánlivě obyčejná hra může vytvořit neobyčejné chvíle, na které se jen tak nezapomíná.



Pavla Slabej Ševelová, PSS VČA

VELIKONOČNÍ MŠE SVATÁ



Velikonoční období pro nás znamená nejen svátky jara, nového začátku, přívál nové energie a tepla, probouzení se přírody, ale také účast na Velikonoční Mši svaté.

Velikonoční nedělí vrcholí pro křesťany velikonoční svátky. Boží hod velikonoční nebo též Slavnost Zmrtvýchvstání Páně je nejdůležitější den v roce. Je to den oslavující Kristovo vzkříšení a vykoupení hříchů světa.

Velikonoční mše svatá proběhla i v našem domově za přítomnosti katolického vikáře pana Ziffera.

Marcela Losová, DiS., PSS VČA

AKTIVITY LEDEN–DUBEN 2026 NA 3.PATŘE

V prvních měsících roku jsme si v Domově pro seniory Kamenec užili pestrý program plný aktivit, setkávání a nových zážitků. Společně jsme vzpomínali, tvořili, cestovali alespoň obrazem i duchem a věnovali se pohybu i trénování paměti.



Reminiscence – stará Ostrava

Společně jsme se vrátili v čase díky fotografiím staré Ostravy.

Klienti sdíleli své vzpomínky na známá místa i proměny města v průběhu let. Povídání bylo plné emocí i milých příběhů.



Cestopis – Polské majáky

Vydali jsme se na pomyslnou cestu k polským majákům. Povídali jsme si o jejich historii i zajímavostech a prohlíželi fotografie krásného pobřeží.



Beskydy a pěší turistika

Navštívili jsme také Beskydy – prostřednictvím vyprávění i vzpomínek na pěší turistiku v horách. Povídání navodilo příjemnou atmosféru a radost z pohybu v přírodě.



Tangramy a hravé tvoření

Procvičili jsme si logiku a představivost při skládání tangramů.

Klienti si s chutí zkoušeli různé tvary a obrázky.



Dobroty z naší kuchyňky

V kuchyňce jsme pekli mechové muffiny, podmáslovou buchtu a připravovali i voňavé bramboráky. Společné vaření přineslo radost i chutné výsledky.



Zooterapie – návštěva morčátka

Na pokoje klientů zavítalo morčátko, které potěšilo a rozveselilo nejednoho z nás. Kontakt se zvířátkem přinesl klid i úsměv.

Dopoledne v biografu



V našem biografu jsme si užili promítání pohádky Fimfárum a také seriálu Bez ženské a bez tabáku, ve kterém hraje naše klientka paní Štěpánka Ranošová.



Virtuální realita – cestujeme bez hranic

Díky virtuální realitě jsme navštívili zajímavá místa po celém světě a zažili nové podněty z pohodlí domova.



Šicí dílna – velikonoční zajíčky

V šicí dílně jsme vyráběli velikonoční zajíčky, kteří byli následně nabídnuti k prodeji. Tvoření přineslo radost i krásné výrobky.



Muzikoterapie – hudba spojuje

Hudba zněla po pokojích i ve společných prostorách. Zpívali jsme s kytarou a vyzkoušeli si i oceán buben, který přinesl uklidňující zvuky



Povídání o Thajsku

Klientka paní Jarmila si připravila poutavé vyprávění o Thajsku, doplněné o zajímavosti a osobní zážitky.

Andrea Straková, PSS VČA

SKLADBY PRO KLIDNÉ ODPOLEDNE



V lednu nás opět navštívila paní Jana Čápková, která si pro klienty milující hudbu a zpěv, připravila hezký program.

A nejen to, pozvala si na pódium hosta, který ji doprovázel, zejména, v její druhé části vystoupení.

Paní Jana do svého klavírního vystoupení vybrala skladby pro tzv. lednové klidné odpoledne s milou vzpomínkou na nedávno prožité vánoční období. Vybrala skladby s názvy – Merry Christmas,

Purpura, Zvonky, Už z hor zní zvon nebo Tři oříšky pro Popelku.

Ve druhé části svého vystoupení spolupracovala s hostem, jak už jsem v úvodu naznačila. Hostem byl klient 4. patra, pan Vilém Formánek. Doprovázel paní Janu i naše klienty hrou na klavír při jejich společném zpěvu lidových písní.

Co říkáte, milí klienti, líbilo se Vám toto klavírní vystoupení a společné zpívání?

Paní Jana Čápková i pan Vilém Formánek si zaslouží naše velké poděkování.

Musím ještě dodat, že paní Jana věnovala svůj čas i energii ke společnému nacvičování tohoto programu.

Pan Formánek tuto spolupráci sám navrhl. Jednoduše řečeno..., milí klienti, chtěl Vám ze srdce udělat radost.

Moc Vám děkujeme!

Marcela Losová, DiS., PSS VČA

PANÍ ČÁPOVÁ V PLESOVÝCH ŠATECH



A byla to nádherná podívaná. Zelené dlouhé sametové šaty s krásnou perlovou ozdobou kolem krku a ramen. Je to tak. V rámci práce se vzpomínkami si paní Jana Čáповá připravila pro naše seniory hezký program s názvem PLESY A TANEČNÍ. A plesové šaty, plesové boty i kabelka napovídají, že si program paní Jana připravila do těch nejmenších detailů. Klienti společně s paní Janou zavzpomínali na dobu, kdy chodili na plesy se pobavit, zatančit si, setkat se s přáteli nebo kolegy. Na takových setkání zažili přítomni různé příhody a často se tomu i nasmáli. A ve svých vzpomínkách zašli ještě dál, a to, doby svého mládí, do doby počátků své plnoletosti, jejíž součástí bylo i Taneční.

Chvíli se vzpomínalo, chvíli se poslouchala taneční hudba nebo sledovaly se ukázky z významných plesů. Klienti si přáli vidět známé tance a zajímali se také o róby tanečnic.

Paní Janě klienti tleskali ještě dlouho a po programu si určitě měli co říct.

Děkujeme za příjemné vzpomínkové dopoledne plné hudby a plesové atmosféry.

Vzpomínky jsou součástí našeho života a jsme za ně rádi.

Marcela Losová, DiS., PSS VČA

KOREA OČIMA CESTOVATELŮ A ZPĚVÁKŮ

Ve středu 1. dubna jsme v našem domově pro seniory přivítali zajímavou cestovatelskou přednášku, která nás zavedla až do daleké Koreje. Program byl rozdělen do dvou tematických bloků a nabídl nejen nevšední zážitky

ze zahraniční cesty, ale i poutavé vyprávění o místní kultuře.

V první části jsme se dozvěděli více o Světových sborových hrách, které jsou často



označovány jako „olympiáda sborového zpěvu“. Přednášející se s početnou skupinou zúčastnila tohoto prestižního setkání v roce 2023. Hry se konaly ve stejném městě, které hostilo zimní olympijské hry v roce 2018, a už samotná cesta byla velkým zážitkem – skupinu tvořilo přibližně 70 lidí.

Nechybělo poutavé vyprávění o organizaci celé akce, slavnostních nástupech, hymnách ani o atmosféře zahájení, která připomínala skutečné olympijské hry. Účastníci měli možnost vidět fotografie sborů z celého světa a prohlédnout si i medaile, které byly z této významné události přivezeny.



Druhá část přednášky nás přenesla do běžného života v Koreji. Dozvěděli jsme se



zajímavosti o místní architektuře, kultuře, náboženství i o povaze tamních obyvatel. Vyprávění bylo doplněno fotografiemi, které pomohly přiblížit atmosféru této vzdálené země.

Na závěr přednášky jsme si mohli poslechnout také ukázkou sborového zpěvu. Zazněla lidová píseň upravená do sborového provedení, která sklidila velký ohlas a příjemně uzavřela celé setkání. Celé odpoledne se neslo v přátelské a zvědavé atmosféře. Účastníci si odnesli nejen nové poznatky, ale i hezký kulturní zážitek.



Děkujeme za inspirativní setkání a těšíme se na další společné cestování – alespoň prostřednictvím vyprávění a fotografií.

Pavla Slabej Ševelová, PSS VČA

TOULAVÝ OBJEKTIV – ZE ZLÍNSKÉHO KRAJE ROVNOU ZA NECKÁŘEM



V rámci Toulavého objektivu jsme se toulali Rožnovem pod Radhoštěm, a to, prostřednictvím krátkého dokumentu. Tam jsme především navštívili Valašské muzeum v přírodě zvané Dřevěné městečko. Toto městečko bylo otevřeno v roce 1925 a prezentuje způsob života v této krajině v období od poloviny 19. st.

až po první čtvrtinu 20. století. Cílem naší návštěvy bylo oživení zapomenutých tradičních technik, lidového umění a obyčejů, společenského života, obchodu i zábavy našich předků. Jednoduše, mohli jsme nahlédnout do doby minulé a podívat se letmo do onoho historického městečka. Dnes se v tomto městečku uskutečňují folklorní a řemeslné programy. A dodnes můžete využít stále poštovní služby, protože je tam otevřena stálá expozice poštovního úřadu. Součástí dřevěného městečka je také kostelík svaté Anny a kolem něho je hřbitov – místo připomenutí a uctění života a díla významných osobností východní Moravy.

Možná Vám taková krátká procházka prostřednictvím Toulavého objektivu udělala radost. A ze Zlínského kraje rovnou do Prahy na koncert našeho českého zpěváka Václava Neckáře. V 60. letech patřil k nejžádanějším mužům v tehdejším Československu a fanynky mu ležely u nohou. Své soukromí si ovšem střežil a vážil si své milované ženy. Zpěvák sdělil, že po celé manželství prožívali lásku.

Po smrti své ženy a bojem se svou nemocí se nezhroutil a o to více začal zpívat.

Na otázku, co mu nejvíce v životě pomáhá, odpověděl, že lidi, muzika a zpívání. Protože to je ten nejlepší lék proti smutku a bolesti.

Jeho slova jsou pro nás velmi motivující a povzbuzující. A nejen slova, také krásné písničky, které dobře známe a prozpěvujeme si je.

Marcela Losová, DiS., PSS VČA

UŽ ZASE CESTUJEME...



S klienty jsme probírali, které místo v rámci našeho cestování navštívíme po zimním období jako první.

A byla to naše nedaleká Čeladná. Tak často námi navštěvované místo a ještě se neokoukalo.

Ale není k tomu žádný

důvod. Čeladenské náměstíčko zasazené mezi lesy a kopce, ..., vonící káva z různých kavárniček a cukráren, spousta lákajících malých obchůdků plných květin, keramiky nebo i levných potravin. I to jsou důvody přivstat si ráno o něco dřív a těšit se na další hezký den – den výletní.

Výlet na Čeladnou byl i tak trochu vzpomínkový. Cestou tam jsme zavzpomínali na naše spolubydlící, kteří z Čeladné pocházejí nebo kteří byli v minulosti součástí naší výpravy, zažili jsme společné zážitky, a najednou už mezi námi nejsou.

A také jsme mysleli na ty spolubydlící, kteří se z určitých důvodů nemohli výletu zúčastnit. Koupili jsme jim k odpolední kávě čeladenské koláčky z tamní pekárny, která je vždy dobře vybavena. A to už se ani nezmiňujeme o tom, jak tam všechen ten chleba a pečivo, zákusky voní.

I v Čeladné čas rychle běží. Stejně tak jako na Kamenci. Nestihli jsme už procházku jarním parkem v lázeňském resortu Lara, který je od náměstíčka Čeladné opodál.

To nevadí, aspoň máme důvod si zase přivstat a navštívit Čeladnou znovu.

a věřte, už teď se těšíme.

Marcela Losová, DiS., PSS VČA

KLUB PŘÁTEL VÁŽNÉ HUDBY



V pondělí 30. března 2026 v odpoledních hodinách se v rámci Klubu přátel vážné hudby uskutečnilo setkání věnované opeře *Tannhäuser* od významného německého skladatele Richarda Wagnera. Odpolední program přilákal

milovníky klasické hudby, atmosféra byla od prvních okamžiků naplněna očekáváním, které postupně přerůstalo v hluboký prožitek sdílený všemi přítomnými. Opera *Tannhäuser* patří mezi významná Wagnerova díla, propojuje romantický příběh s hlubokými filozofickými tématy. Hlavním motivem je vnitřní rozpor mezi smyslností a duchovností, který je ztělesněn postavou pěvce Tannhäusera. Ten se ocitá mezi světem bohyně Venuše, symbolizujícím vášeň a smyslové potěšení, a světem čisté lásky reprezentované Alžbětou. Kontrast mezi světem Venuše a Alžběty nepůsobí jen jako dramatický prvek, je jako zrcadlo do lidské duše, hledající harmonii a rovnováhu. Wagnerova hudba tuto vnitřní rozpolcenost dokázala vystihnout s mimořádnou intenzitou a citlivostí. Během setkání zaznívaly hudební ukázky z opery s velkou působivostí a umožnily posluchačům ponořit se do bohatého světa orchestrálních barev i silné emocionální gradace. Výklad zároveň doplňoval historické souvislosti a pomáhal odhalovat hlubší vrstvy díla. Celé setkání tak působilo jako společná cesta za porozuměním jedinečného Wagnerova díla – hudbě, příběhu i sobě samým. Wagnerovo hudební dílo zanechalo v posluchačích silný dojem osobního prožitku. Závěrem patří upřímné poděkování všem přítomným za příjemnou atmosféru. Zvláštní poděkování náleží panu Hlaváčovi, jehož poutavá a inspirativní přednáška dokázala oslovit srdce mnohých posluchačů a umožnila vytvořit si komplexnější obraz o tomto významném díle a jeho místě v hudební historii.

Daniela Honová, PSS VČA

VOLNÝ ČAS NA ODDĚLENÍ D3



Milé dámy na oddělení D3 se pravidelně baví výtvarnou činností, někdy vystřihují vystřihovánky, jindy malují omalovánky. Tentokrát se rozhodly, že by si z omalovánek udělaly nástěnku. Pravidelně si také samy připravují dekorace na jídelní stůl a zkrášlují si prostředí kolem sebe.

Nadšeně hromadně malovali a pak jsme to společně, dle jejich přání, vystavily na nástěnku. Dámy z nástěnky mají radost a těšíme se, co vymyslí příště.

Pavla Slabej Ševelová, PSS VČA

KNIHOVNA INFORMUJE

Termíny – otevřená knihovna

3. června 2026

17. června 2026

1. července 2026

15. července 2026

29. července 2026

12. srpna 2026

26. srpna 2026

Otevírací doba

vždy ve středu od 13 do 15 hodin

V knihovně se půjčují knihy a je zde přístup na – Internet – (umožňuje zdarma telefonovat, posílat zprávy a komunikovat s rodinou a přáteli s využitím videa) – v čase podle individuální dohody s aktivizačními pracovníky a také v době půjčování knih (viz výše).

Půjčují se zde – zvukové knihy. Zvuková kniha (také audiokniha) je známými herci čtený či přednesený zvukový záznam literárního díla, které bylo vydáno v textové podobě, ale lidé nevidomí nebo s poruchou zraku si je nemohou v tištěné podobě sami číst. Mluvené slovo je někdy proloženo hudbou, aby vnímání čteného bylo příjemnější.

K poslechu nahrávky mluveného slova se používá přehrávací zařízení, kterými jsou vybaveny i moderní radiopřijímače. Zvuková knihy je ve formátu CD i v digitálním formátu MP3

V knihovně je k dispozici **stolní kamerová lupa pro pohodlné čtení.**

Radka Řezaninová, PSS VČA

Příští číslo vyjde v ZÁŘÍ 2026

Uzávěrka pro posílání příspěvků do 24.8. 2025 na email: janoskova@dpd.ovanet.cz

Předběžný plán akcí na ČERVEN – ZÁŘÍ 2026

- Posezení u grilu
- Výlet na tvarůžky
- Vinobraní

*Všem velmi děkujeme za příspěvky, za možnost zveřejnit fotky a
přejeme hodně zdraví a šťastných chvil.*

Redakční rada

Mgr. Blanka Janošková

PSS VČA

Mgr. Veronika Kašingová

Domov pro seniory Kamenec, Slezská Ostrava, příspěvková organizace
Bohumínská 1056/71, 710 00 Ostrava, Tel: 599 505 111, Fax: 595 223 064, e-mail:
dpd@dpd.ovanet.cz, web: www.dpskamenec.cz.

Vydáno v počtu 25 Ks.

Dostupné na [Domov Kamenec \(ostrava.cz\)](http://Domov Kamenec (ostrava.cz)).