

Pochlovický zvonek

Zpravodaj nejen pro klienty Sociálních služeb
v Kynšperku nad Ohří



Jaro 2026



Sociální služby v Kynšperku nad Ohří, p.o.,
poskytují své služby za finanční podpory
Karlovarského kraje

 **SOCIÁLNÍ SLUŽBY**
V KYNŠPERKU NAD OHŘÍ

S úsměvem a sluncem v duši

Milí obyvatelé našeho domova, vážení rodinní příslušníci a přátelé,

dostává se vám do rukou nové číslo našeho časopisu a já jsem nesmírně ráda, že vás mohu pozdravit prostřednictvím těchto řádků. Když se podívám z okna na rozkvetlou zahradu a hřejivé sluneční paprsky, uvědomuji si, jak velkou sílu má optimismus a dobrá nálada. Každé roční období přináší své kouzlo, ale to největší teplo a světlo si stejně nosíme sami v sobě – v našich srdcích, v laskavém slovu nebo ve společně sdíleném úsměvu.

Náš domov to nejsou jen budovy s pokoji. Je to živý organismus, bezpečný přístav a místo, kde společně tvoříme jeden velký příběh. Aby tento příběh stál za to, je zapotřebí spousta neviditelné, ale nesmírně důležité práce.

Proto bych chtěla na tomto místě ze srdce poděkovat všem našim zaměstnancům. Každému jednomu z nich – od sestřiček, pečovatelů, přes kuchaře až po technické zázemí. Vaše každodenní obětavost, trpělivost a lidskost jsou tím, co dělá náš domov skutečným domovem.

Zvláštní poděkování a uznání bych dnes ráda věnovala našemu aktivizačnímu týmu. Zejména aktivizační pracovnice jsou těmi, kdo do našich dnů vnášejí jiskru, kreativitu a neutuchající energii. Díky jejich nápadům, chuti tvořit, zpívat, cvičit nebo si jen tak u kávy popovídat, je ve všech domovech stále živo a veselo. Dokážou probudit radost tam, kde chybí síly, a připomenout nám všem, že každý den může přinést něco krásného a smysluplného. Děkuji vám, milé kolegyně, že pro naše klienty pracujete celým svým srdcem.

Chtěla bych Vám poděkovat, že trpělivě snášíte všechny „budovatelské“ činnosti, namátkou výměnu prosklených stěn nebo přípravné práce v centrální sesterně.

Vám všem, naši milí obyvatelé, přeji do nadcházejících týdnů především pevné zdraví, klidnou mysl a spoustu drobných radostí. Ať už je strávíte při tvoření, na výletě, na procházce parkem, nebo s dobrou knihou v ruce, nezapomínejte, že na žádný den nejste sami.

Přeji vám příjemné čtení plné inspirace!

S úctou a přáním krásných dnů,

Lenka Antolová, ředitelka





Blahopřejeme

klientům, kteří v uplynulém období
oslavili svá životní jubilea.

Kohoutková Marie

Musilová Taťána

Kadavá Pavlína

Sobotková Ingeborg

Gočálová Ira

Dopoledne plné péče a dobré nálady



10. března 2026 zavítaly do našeho domova studentky oboru Kosmetických služeb ze Střední živnostenské školy v Sokolově, které našim klientům i klientkám připravily dopoledne plné péče, relaxu a milé společnosti. Už od začátku bylo vidět, že nejde jen o kosmetické služby, ale hlavně o společně strávený čas a radost z obyčejných chvil.

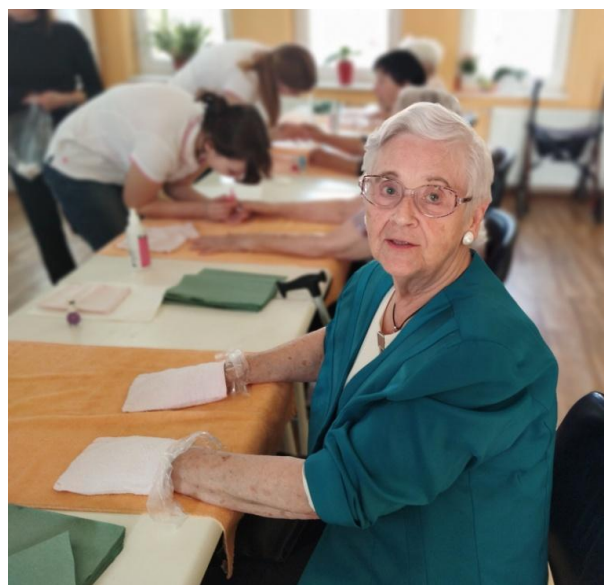
Klientky si užily masáže rukou, úpravu nehtů i lakování, které jim udělaly velkou radost.

Studentky přistupovaly ke každému velmi ochotně, trpělivě a s úsměvem.

Velmi cenné bylo také samotné setkání mezi generacemi. Povídání, sdílení vzpomínek i drobné úsměvné momenty zpříjemnily den nejen našim klientům, ale i studentkám, které si odnesly nové zkušenosti a zážitky.

Děkujeme studentkám i jejich pedagogům za čas, ochotu a laskavý přístup. Velmi si této spolupráce vážíme a budeme se těšit na další společná setkání.





Autor článku: Eva Henešová

Zrcadlo, zrcadlo, řekni mi, který klobouček si dnes vezmu?

Pro naše klientky jsem si na jeden den vypůjčila z kostýmní půjčovny Chebského divadla kolekci klobouků z různých historických období. Naše dámy svému oslovení dělají čest, a tak si bez rozpaků a s velkou chutí jednotlivé modely vyzkoušely. Nechybělo ani vzájemné hodnocení a obdiv k vytríbenému vkusu.

Nejstarší klobouček na této malé výstavce pocházel z roku 1920, zastoupeny však byly i modely z 80. let minulého století. Největší úspěch sklízel klobouk připomínající model, který nosila herečka Naďa Konvalinková ve filmu Adéla ještě nevečeřela.

Dopoledne nám uběhlo velmi rychle, a aby nám na tento milý zážitek zůstala hezká vzpomínka, pořídily jsme si několik fotografií. Musím říct, že všem dámám to opravdu slušelo. Zkrátka – klobouk dolů!







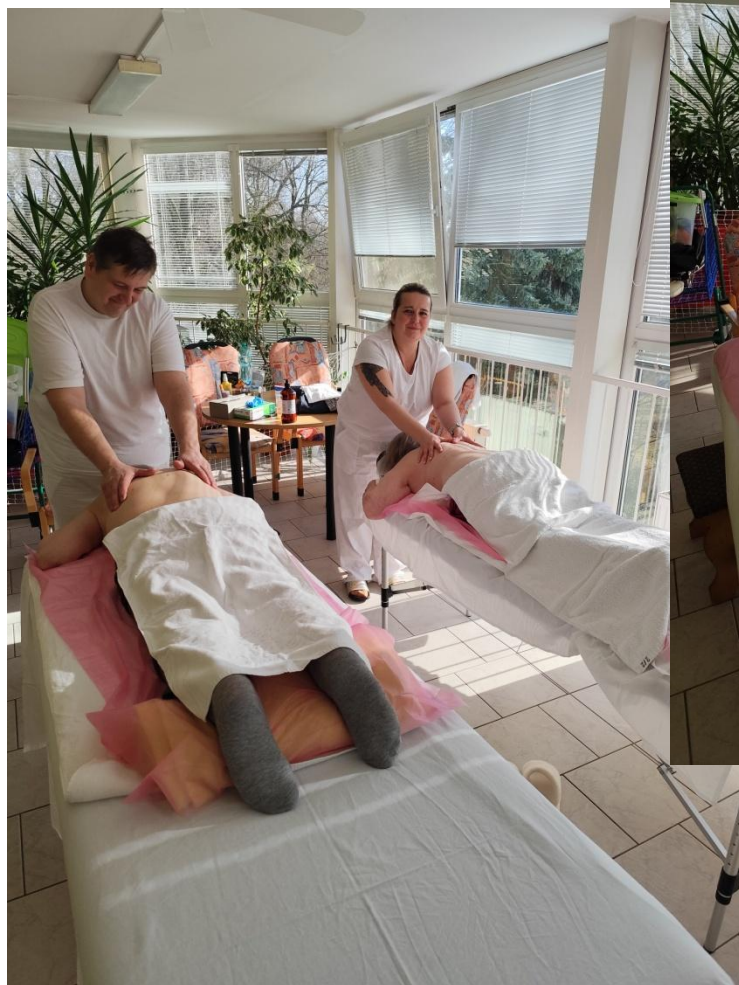
Autor textu: Bc. Pavlína Formica

Příjemná péče pro tělo a mysl

Nově máme v našem Domově díky manželům Vidovým možnost využít masáží zad, nohou nebo obličeje, které mohou přispět k příjemné relaxaci a celkové pohodě.

Masáž je osvědčený způsob, jak uvolnit napětí ve svalech, podpořit prokrvení a dopřát si chvíli odpočinku. Jemná masáž zad pomáhá zmírnit pocit ztuhlosti a přináší úlevu. Masáže nohou podporují relaxaci a navozují pocit lehkosti, který si rádi všichni dopřejeme. Také péče o pleť je zejména pro dámy prioritní, proto nám pan a paní Vildovi nabízejí masáž obličeje spolu s maskou, která nám pleť krásně vyživí.

Nezapomeňme: Chvilky věnované jen péči o sebe nám pomohou načerpat novou energii a zpříjemnit všední dny.



Autor textu: Lucie Gajičová

Jarní setkání se sborem Syrinx

Na konci března nás navštívil pěvecký sbor SYRINX vedený sbormistryní paní Kateřinou Noskovou. Název sboru je zajímavý tím, že “syrinx” je hlasové ústrojí ptáků, které jim umožňuje zpěv. Sbor tvoří převážně lidé důchodového věku, které spojuje radost ze zpívání a chuť potěšit svým vystoupením ostatní. Svou činnost realizují za finanční podpory Městského úřadu v Kynšperku nad Ohří.



Během jejich návštěv zazněly v doprovodu kytar krásné lidové písně, které vykouzlily příjemnou a srdečnou atmosféru. Naši senioři si je s chutí se sborem zazpívali a celé vystoupení si velmi užili. Společný zpěv tak přinesl mnoho radosti a úsměvů a byl v závěru odměněn nadšeným potleskem.

Velmi si vážíme toho, že nás sbor SYRINX navštívil a obohatil nás svým vystoupením. Už teď se těšíme, že se s nimi po prázdninách opět setkáme.



Autor článku: Jana Gazdíková

Mezigenerační setkání se žáky ZŠ Bukovany

Žáci základní školy Bukovany navštívili naše klienty, aby společně strávili příjemné odpoledne. Setkání se neslo v přátelské a srdečné atmosféře, která potěšila všechny přítomné. Děti si připravily krátké pěvecké vystoupení a sklidily velký potlesk.

Poté nám představily společenské hry, které hrají ve školní družině. Klienti domova si mohli hry nejen prohlédnout, ale také si je společně s žáky vyzkoušet. Společné hraní přineslo mnoho úsměvů, příležitostí ke vzájemnému seznámení i zajímavých rozhovorů.

Mezigenerační setkání opět ukázalo, že sdílené zážitky dokážou spojovat různé generace. Věříme, že toto odpoledne bylo pro děti i seniory obohacující zkušeností a že na něj navážeme i v příštím školním roce. Na památku tohoto milého setkání rozdaly děti seniorům vlastnoručně vyrobené tulipány, které jim udělaly velkou radost a velmi se jim líbily.





Další mezigenerační setkání plná radosti a společných zážitků

Během jarních měsíců proběhla v našem domově hned tři krásná mezigenerační setkání s dětmi z Mateřské školy U Pivovaru. Děti i naši klienti strávili příjemné chvíle plné tvoření, her, povídání i smíchu.

Pro všechny byly připraveny různé aktivity, společně malovali, vyráběli, hráli hry a nechyběly ani pohybové soutěže či drobné rozhovory, které vykouzlily úsměv na tvářích všech zúčastněných. Klienti si užívali dětskou bezprostřednost, energii a radost, zatímco děti s nadšením navazovaly nová přátelství a poznávaly život našich seniorů.

Tato setkání byla pro všechny velkým obohacením. Přinesla nejen krásně strávený čas, ale také pocit vzájemné blízkosti, porozumění a propojení mezi generacemi. Bylo velmi příjemné sledovat, jak rychle si děti i klienti našli společnou řeč a jak přirozeně mezi nimi vznikla milá atmosféra.

Velké poděkování patří dětem i paním učitelkám z MŠ U Pivovaru za jejich návštěvy a radost, kterou k nám přinesly.







Autor článku: Eva Henešová

Tradiční pálení čarodějnic

Jako každý rok na konci měsíce dubna se v našem domově uskutečnilo tradiční pálení čarodějnic. Po jedné hodině po poledni začalo být na nádvoří živo. Aktivizační pracovnice chystaly provizorní pult na výdej buřtů, obyvatelé domova se pomalu scházeli a paní Polskojová, která vede malé kynšperské mažoretky, přijela spolu s děvčaty, aby nás svým tancem potěšila i ta nejmladší generace. Dopoledne přichystal náš údržbář pan Veselý hranici s čarodějnicí a akce mohla začít. Počasí nám přálo, jen občas zafoukal zlomyslný větřík, který sebral nejedné čarodějnici (kterých se tu také pár pohybovalo) klobouk z hlavy. Někteří klienti měli možnost sledovat všeobecný „mumraj“ z terasy Záměcku. Malé mažoretky nám předvedly své vystoupení a nutno dodat, že jim to v kostýmech moc slušelo. Všichni přítomní si pak pochutnali na buřtíku s hořčicí. Svítlo slunce, hudba hrála a pomalu jsme se přesunuli k hranici s čarodějnicí, abychom ji podpálili, a tím symbolicky udělali čáru za zimou i vším špatným a vyhlíželi s nadějí do nadcházejících květnových dní.







Autor textu: Soňa Deisingerová



Přednáška pana Procházky „Papoušci do škol“ s osobním kontaktem

Projekt PAPOUŠCI DO ŠKOL je vzdělávací iniciativa, kterou vede chovatel pan Martin Procházka. Jsme velmi rádi, že zavítal s několika svými svěřenci opět i do našeho zařízení. Klienti se sešli v jídelně DD a po té byly řádně uzavřeny dveře, aby se mohli svěřenci pana Procházky volně pohybovat v prostoru. Papoušci Laura, Rambo, Luna i Snoopy naše klienty velmi zaujali. Pan Procházka velmi poutavě vyprávěl nejen o nich, ale také o ostatních svěřencích, které má

doma.

Zachraňuje ptáky týrané a chované v nevhodném prostředí. Trvá kolem pěti let, než se papoušek socializuje a opět získá důvěru v lidi.

Papoušci se dožívají padesáti i více let, mají inteligenci pětiletého dítěte, jsou na člověka velmi fixovaní a mají své nálady. Proto by si měl každý pořádně rozmyslet, zda je schopný se o toto zvíře řádně postarat.

Z toho důvodu je tolik papoušků nechtěných a končí právě u pana Procházky.

Papoušek Rambo se procházel po jídelně a „kontroloval“ obuv přítomných, občas se vznesl a sedl si někomu na rameno. Na závěr přednášky se klienti jednotlivě vyfotili s největším z papoušků z rodu Ara – Snoopym. Dle všeobecného zájmu a dobré nálady je jisté, že se přednáška pana Procházky opět všem líbila a těšíme se na další setkání.







ALBI knihy a pexesa

Rádi zkoušíme nové věci a tentokrát jsme vyzkoušeli zvukové ALBI knihy a znovu pexesa. Knihy jsou sice primárně určeny pro jinou věkovou kategorii, ale my z nich využíváme to, co se nám hodí. Nesloužily nám jen k zabavení, ale také k procvičení kognitivních funkcí a pozornosti. Přitom si opakujeme i to, co už známe, a často se dozvíme i něco nového.

Cestování po České republice prostřednictvím stejnojmenné knihy, spojené i s poznáváním významných osobností, bylo velmi zajímavé. Některé informace jsme si pamatovali ještě ze školních let. Se zájmem jsme si prohlíželi také Atlas světa a knihu Tradice, ke které se rádi vracíme. Příjemným zpestřením je vždy kvíz navazující na obsah jednotlivých knih, díky kterému si můžeme ověřit, co jsme si zapamatovali. V současné době máme zapůjčené i další tituly a ty hodláme postupně také objevovat.

Klasické pexeso známe všichni. S ALBI tužkou se však dá hrát i trochu jinak – podle zvuků. Hra tak kombinuje vizuální a sluchovou paměť. Mezi oblíbené varianty patří Hudební nástroje a nově také Zvuky kolem nás. Některé kartičky ze Zvuků kolem nás (například smažení vajíček na pánvi nebo zapínání zipu) nám při prvním poslechu pořádně zamotaly hlavu a chvíli trvalo, než jsme přišli na to, co vlastně představují. V každém případě jsme se u této hry dobře pobavili, příjemně si procvičili sluch i paměť a ověřili si, jak vnímaví dokážeme být k věcem kolem nás.





Mobilní truhlík

Každoroční osazování mobilního truhlíku patří v našem domově pro seniory k oblíbeným tradicím, na které se klientky vždy těší. Ani letos tomu nebylo jinak. Společně se zeminou jsme pořídily také sazenice vitálky, nenáročné žlutě kvetoucí letničky, a molice (*Plectranthus coleoides* 'Marginatus'), která zároveň pomáhá odpuzovat některé druhy hmyzu.

Zvláštní radost nám letos udělaly gazánie a další letničky, které si naše dámy poprvé samy vypěstovaly ze semínek. Už od prvních zelených lístků jim věnovaly mnoho péče a pozornosti a s láskou je až do doby výsadby opečovávaly na zimní zahradě, kde s potěšením sledovaly jejich růst.

Nyní už jsou rostlinky dostatečně silné a našly své místo v mobilním truhlíku. Těšíme se, až se v příštích týdnech rozrostou a rozkvetou v plné kráse. Věříme, že nám budou svými pestrými barvami dělat radost po celé léto i během podzimních dnů.





„Vzpomínka je jediný ráj, z něhož nás nikdo nemůže vyhnat.“

Pro bystré hlavičky:

1. Jak zní správně známá jarní pranostika?

- A) Březen – za kamna vlezem, duben – už ven vyběhnem
- B) Březen – za kamna vlezem, duben – ještě tam budem
- C) Březen – už na pole běž, duben – zapomeň na sních též
- D) Březen – zimu vyžeň, duben – poseč len

2. Jak pokračuje pranostika začínající slovy „Mokrý máj...“?

- A) ...slibuje mokrý ráj
- B) ...hostinec má plný kraj
- C) ...ve stodole ráj
- D) ...na vinici čaj

3. Jaký význam má přísloví „Březen bez vody, duben bez trávy“?

- A) Když je v březnu sucho, může být v dubnu ještě více sněhu
- B) Když v březnu moc prší, v dubnu se nesází
- C) Když je březven suchý, v dubnu neroste tráva a hrozí horší pastva
- D) Když je březven teplý, duben je vždy mrazivý

4. Které z těchto rčení je skutečná jarní pranostika?

- A) Na svatého Jiří rodí se jaro
- B) Na svatého Martina zebe jen krajina
- C) Na Tři krále začíná jaro celé
- D) Na svatého Mikuláše trávu kosa neuhlásí

5. Co lidová moudrost vyjadřuje větou „Mokrý duben – hojnost ovoce“?

- A) Dubnové deště ničí květy ovocných stromů
- B) Deštivý duben slibuje bohatou úrodu ovoce
- C) V dubnu se má ovoce co nejméně zalévat
- D) Ovoce je levné, když je v dubnu sucho

Správné odpovědi: 1B, 2C, 3C, 4A, 5B



Za obsahovou správnost článků a jejich zpracování odpovídá autor.

Odpovědný redaktor: Lucie Gajičová