Charita Litoměřice



ČTVRTLETNÍK

DOMOVA NA DÓMSKÉM PAHORKU

jaro 2025 1.vydání

Milí čtenáři,

vítáme Vás u prvního čísla našeho čtvrtletníku z Domova na Dómském pahorku, který vznikl jako způsob, jak uchovat vzpomínky, sdílet společné okamžiky a informovat Vás o dění v našem domově za poslední 3 měsíce.

Každé číslo bude malým ohlédnutím za tím, co jsme společně prožili.

Děkujeme, že jste s námi!



PRAVIDELNÉ ÚTERKY S ÁDOU ŠKARDOU

Tak jako každé první úterý v měsíci nás pravidelně navštěvuje pan Adolf Škarda se svými hosty. Jeho milá společnost a hudební doprovod se staly nedílnou součástí našeho Domova a příjemné zpestření běžných dní.





VELIKONOCE

Ani tady v Domově jsme nezapomněli na oslavu velikonočních svátků. Klienti se s nadšením zapojili do příprav – vytvořili si vlastní velikonoční výzdobu, která zkrášlila jejich pokoje i společné prostory. Atmosféru blížících se svátků jsme si připomněli také společným pečením tradiční velikonoční nádivky a jidášů. Vzpomínalo se i na rodinné tradice a při posezení u kávy si klienti vybarvovali velikonoční motivy, které následně ozdobily celé oddělení.

Velkou radost nám udělala návštěva žáků a pedagogů z Praktické školy Litoměřice, kteří si pro naše klienty připravili pásmo básniček a písní s jarní a velikonoční tematikou. Nechyběla ani drobná přáníčka a dárky.





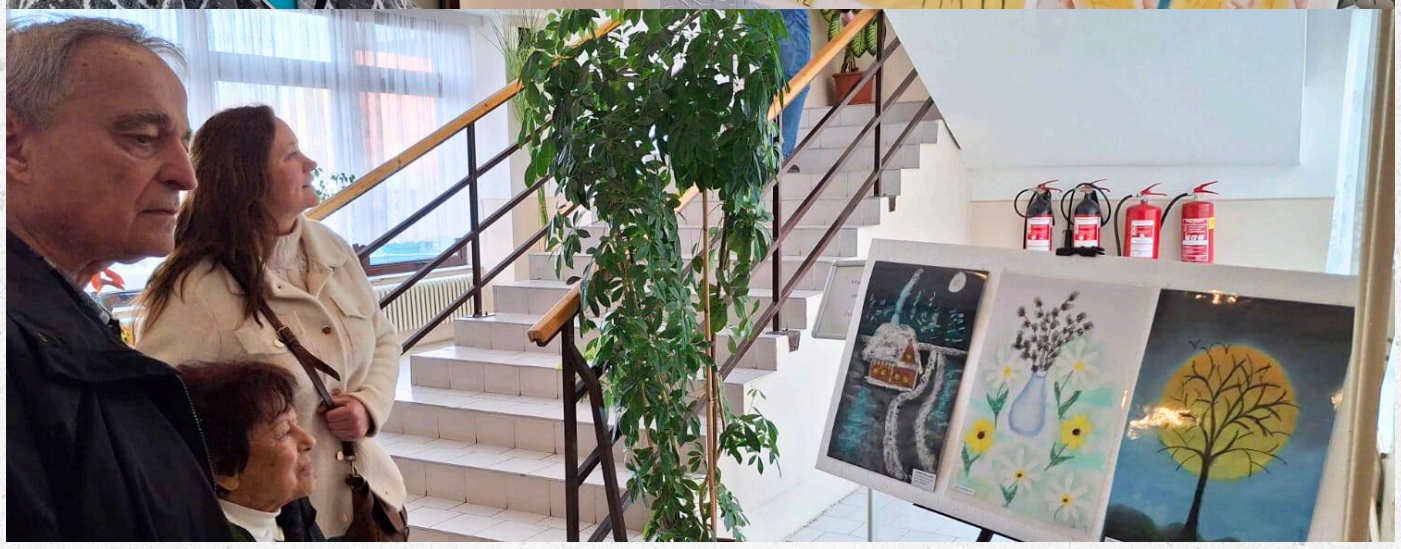


Věděli jste, že slovo Velikonoce odkazuje na „velkou noc“, tedy noc, kdy podle křesťanské tradice vstal Ježíš Kristus z mrtvých?

VÝSTAVA OBRAZŮ

V domově seniorů v Podbořanech probíhala krásná výstava výtvarných děl – obrázků, které vytvořili senioři z různých zařízení napříč severními Čechami.
Děkujeme Domovu seniorů Podbořany a panu kreslíři Pavlu Lakomému za pozvání a organizaci této krásné a srdečné akce.





PAPOUŠČÍ NÁVŠTĚVA

Pracovníci společnosti Laguna – záchranné stanice specializující se na pomoc papouškům v nouzi – k nám přijeli představit několik svých svěřenců a podělit se o zajímavosti ze světa exotického ptactva.
Měli jsme možnost vidět nádherné papoušky – amazoňana, kakadu a hned dva ary, kteří si okamžitě získali pozornost všech přítomných. Barevní opeřenci nejen potěšili svým vzhledem, ale i veselým projevem a klidnou povahou.
Tento krásný zážitek nám zprostředkoval pan Roman Valta v rámci projektu Ježíškova vnoučata, za což mu patří naše velké poděkování.









REHABILITACE BUDOUCNOSTI: VIRTUÁLNÍ REALITA V PÉČI O SENIORY



Virtuální realita (VR) už dávno není výsadou světa her a technologií. V posledních letech si nachází pevné místo také ve zdravotnictví a sociální péči – především jako inovativní nástroj pro rehabilitaci a aktivizaci seniorů.

Tato moderní technologie nabízí nové možnosti, jak podpořit pohyb i celkovou kvalitu života starších osob. Díky interaktivnímu a hravému prostředí pomáhá motivovat i ty klienty, kteří mají běžně k pohybovým aktivitám spíše rezervovaný vztah.

Virtuální realita využívá speciální brýle a pohybové senzory, které uživatele přenesou do simulovaného prostředí – například lesa, galerie nebo na malířský ateliér. Právě v těchto virtuálních světech mohou senioři „malovat“ ve vzduchu, hrát balanční hry nebo provádět jemná protahovací cvičení, aniž by opustili pohodlí svého křesla.



V Domově na Dómském pahorku jsme tuto technologii mohli vyzkoušet díky návštěvě paní Lenky Nové, zástupkyně firmy VR Vitalis, která se specializuje na terapeutické využití VR. Naši klienti měli možnost seznámit se s virtuálním prostředím a zapojit se do nenáročných, ale efektivních aktivit. Překvapilo nás, s jakou lehkostí a přirozeností se senioři v novém prostředí orientovali a jak pozitivně reagovali na tuto netradiční formu pohybu.



Výsledky výzkumů i praxe ukazují, že VR může mít přínos nejen pro fyzickou kondici, ale i pro psychickou pohodu – přináší zábavu, pocit úspěchu a často i radost z objevování něčeho nového.

KULTURNÍ PROGRAMY V DOMOVĚ S PODPOROU OBCÍ LITOMĚŘICKA

Díky finanční podpoře obcí Litoměřicka jsme mohli uspořádat pro naše obyvatele kulturní odpoledne.

Při příležitosti Dne matek nás navštívil pan František Nedvěd ml., který navázal na rodinnou tradici a svým vystoupením potěšil klienty známými country písněmi.

Dalším milým hostem byla country kapela Mošňáci z Horních Počápel.









Srdečně děkujeme všem obcím za jejich podporu – i díky ní můžeme našim klientům přinášet kulturní zážitky!

NAVŠTÍVILI NÁS I DĚTSKÉ PĚVECKÉ SBORY Z LITOMĚŘIC:



- **Páni kluci -** Sbor má více věkových kategorií – od přípravných skupin až po koncertní chlapecký a mužský sbor. Repertoár zahrnuje starou hudbu, skladby současných autorů i úpravy lidových a populárních písní. Dosáhli významných úspěchů na mezinárodních soutěžích.



- **Koťata ze Základní školy Lovosice -** do sboru dochází 60 dětí ve věku 3.–9. třídy. Kapela se pravidelně účastní městských akcí. Repertoár zahrnuje lidové písně, starou hudbu, populární skladby i sólové flétnové doprovody.



- **Základní umělecká škola Litoměřice -** navštěvuje jej velká část z více než tisíce žáků školy. Žáci pravidelně vystupují na koncertech a dosahují výborných výsledků v krajských i celostátních soutěžích.

...ani na oslavy se nezapomíná

Pan Vladimír si přál svůj svátek oslavit v přátelském kruhu našich pečovatelek a připravil pro ně báječné pohoštění a nealko přípitek!





NOC KOSTELŮ V NAŠÍ KAPLI BOŽÍHO MILOSRDENSTVÍ

23. 5. 2025 proběhla Noc kostelů, která se nesla v duchu Naděje – tématu, které symbolicky propojilo otevřené dveře kostelů, kaplí, modliteben a dalších svatostánků po celé České republice. Stejně jako v předchozích letech byla i letos veřejnosti zpřístupněna kaple Božího milosrdenství v Domově na Dómském pahorku v Litoměřicích.

Pro návštěvníky byl připraven program v podobě předčítání z Bible. V úvodu jsme si připomněli i historii této krásné akce, která má mezinárodní přesah – první Noc kostelů se konala už v roce 2001 v Německu, k nám se dostala z Rakouska v roce 2009.

Předčítání z Bible se v kapli ujala uživatelka služby paní Helena Němečková, které ze srdce děkujeme a sociální pracovnice Ivana Kretová, která kromě předčítání předala posluchačům informace a zajímavosti k této každoroční akci.

Všem návštěvníkům děkujeme za to, že kapli navštívili a těšíme se na další ročník této krásné akce!



VYSTOUPENÍ HARFISTKY KATARÍNY ŠEVČÍKOVÉ

Navštívila nás talentovaná slovenská hudebnice Katarína Ševčíková, která žije v Mariánských Lázních od roku 1999 a na harfu hraje přes 35 let.

Vystudovala konzervatoř a Akademii múzických umění a specializuje se nejen na klasickou hudbu, ale také na relaxační koncerty, muzikoterapii a interpretaci žánrů jako pop, folk či jazz.

Svým jemným a emotivním projevem přinesla krásný hudební zážitek, zároveň jsme se dozvěděli plno zajímavostí o harfě jako takové.

Koncert byl umožněn díky laskavé podpoře **Zdravotní pojišťovny ministerstva vnitra ČR**, za což děkujeme panu Špetlíkovi, který celou akci zorganizoval.



ORGANIZACE - PLANETA LIDI

Planeta lidi je český online projekt a kulturně-edukační platforma, která si klade za cíl mapovat a představovat život původních přírodních národů a tradičních společností celého světa. Zakladatelé David a Radka Švejnohovy, s týmem cestovatelů, filmařů a fotografů přinášejí aktuální reportáže, virtuální galerie artefaktů i poutavé cestopisné přednášky.

Měli jsme tu čest přivítat pana Davida Švejnohu, který nám nabídl poutavou cestovatelskou přednášku o Botswaně a Namibii.
Téměř dvouhodinové vyprávění doplněné o zajímavé fotografie z osobních cest zavedlo posluchače mezi přírodní krásy jižní Afriky i do společenství, která si dodnes uchovávají tradice sahající až do doby kamenné.

Přednášky se zúčastnili nejen obyvatelé Domova využívající sociální péči, ale také hosté z řad veřejnosti – konkrétně členové spolku LiPen a Klubu seniorů.









VLÁČKEM LITOMĚŘICEMI DÍKY JEŽÍŠKOVÝM VNOUČATŮM

Díky projektu **Ježíškova vnoučata** a paní **Lence Pavlíčkové** jsme si mohli znovu užít krásnou vyjížďku vláčkem po Litoměřicích. Trasa vedla přes Terezín a Bohušovice nad Ohří, odkud jsme se vrátili zpět přes horní nádraží a náměstí.

Během jízdy jsme se setkávali s milými reakcemi kolemjdoucích – lidé nám mávali a přáli hezký výlet.













10. ROČNÍK V PETANQUE V DOMOVĚ PRO SENIORY V ROUDNICI NAD LABEM

Vítězem se stal tým Seniorů Města Roudnice, gratulujeme! A našim obyvatelům domova děkujeme za účast!



GRILOVACÍ SEZÓNA ZAHÁJENA

Počasí nám přálo, a tak jsme na naší terase mohli slavnostně odstartovat grilovací sezónu. O hudební doprovod se, jako už tradičně, postaral pan Rostislav Pechoušek, kterého si u nás nesmírně vážíme.

Štědrý sponzorský dar v podobě piva jsme obdrželi od minipivovaru Koliba a náš gastro úsek zajistil buřty na gril, které – i přes velké horko – s láskou připravily naše aktivizační pracovnice!

Díky pečovatelkám a studentům ze Střední pedagogické školy se radost z grilování dostala i k těm, kteří se nemohli dostavit na terasu.















VÍKENDOVÉ CHVÍLE

Ani o víkendu nezůstali naši klienti bez milé společnosti a dobré nálady. Pečovatelky pro ně připravily příjemné chvíle plné pohody – na terase si společně vychutnali domácí smoothie z čerstvého ovoce, poseděli na sluníčku a užili si letní atmosféru.

V jiných dnech si klienti pochutnali na zmrzlině, chystali si jednoduché občerstvení v podobě jednohubek a nechyběly ani oblíbené palačinky.

Děkujeme všem, kdo se podíleli na zpříjemnění těchto dní!



































KONCERT SMYČCOVÉHO KVARTETA ČLENŮ SEVEROČESKÉ FILHARMONIE TEPLICE



Smyčcové kvarteto Severočeské filharmonie Teplice tvoří zkušení členové orchestru, kteří pravidelně vystupují na domácích i zahraničních pódiích.
Soubor se zaměřuje na interpretaci děl významných skladatelů různých hudebních období, od baroka přes klasicismus až po romantismus i hudbu 20. století.



Ve čtvrtek 19. 6. jsme měli možnost si vyslechnout koncert, na jehož programu byly skladby od Mozarta, Vivaldiho, Haydna, Dvořáka a dalších. Publikum ocenilo nejen technickou brilanci hudebníků a citlivý přístup k interpretaci, ale dozvěděli jsme se i plno zajímavostí o skladatelích a jednotlivých skladbách.







CANISTERAPIE V DUCHU TLAPEK

Díky naší milé recepční Janě Pospíšilové jsme měli možnost užít si přítomnost devíti malých belgických ovčáků.

Moc děkujeme za tuto krásnou příležitost!


























BRATŘI HRADEČTÍ

Bratři Patrik a Hynek Hradečtí, kteří se prezentují v různých hudebních žánrech, nás navštívili se svým vystoupením zaměřeným na folklórní chodskou lidovou hudbu. Zazpívali nejznámější lidové písničky ze západních a jižních Čech. Měli jsme možnost si poslechnout tzv. poudačky, kterými pobavili publikum, a dozvědět se řadu zajímavostí o tradičních nástrojích.

Během vystoupení hráli na chodské dudy a fanfrnoch – lidové nástroje typické pro tento region.









Akce byla realizována díky dotaci Města Litoměřice v rámci projektu pro seniory.

JAK PŘEDEJÍT ÚPALU A ÚŽEHU?

Vysoké teploty dávají zabrat každému z nás. Zdravotničtí záchranáři v těchto dnech nejčastěji vyrážejí k případům nevolností, kolapsů, úpalů, úžehů, bolestí na hrudi a dýchacích potíží. Tropické počasí nejvíce ohrožuje děti a seniory, a právě jim je třeba včas a správně pomoci. Přinášíme několik osvědčených rad, jak předejít kolapsu z vedra a co dělat, když je nutné poskytnout první pomoc.

1. Dodržujte pitný režim

Ve dnech s vysokými teplotami je důležité pít dostatek tekutin. Je nutné přijímat tekutiny více než obvykle, a to nejlépe čistou vodu, neslazené minerálky, ovocné čaje nebo nápoje obohacené vitaminy. Vyhněte se alkoholu a nápojům s kofeinem.

Doporučený denní příjem tekutin:

dospělí: 3 litry a více, zejména při tělesné námaze.

Vždy noste vodu s sebou a pijte průběžně. Lidé s problémy zažívacího traktu by měli pít neperlivé nápoje, pacienti s onemocněním ledvin by se měli poradit s lékařem o individuálním pitném režimu.

2. Jezte lehká, snadno stravitelná jídla

V horkých dnech jsou ideální zeleninové saláty bez majonézy, lehká masa (drůbež, králík, ryby) a zakysané mléčné výrobky. Polévky by měly být studené nebo odlehčené. Ovoce, které právě dozrává, je skvělé jako svačinka. Vyhněte se snadno se kazícím potravinám, jako jsou měkké salámy či různé lahůdky.

3. Omezte fyzickou zátěž a stres

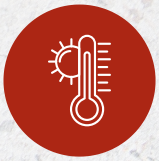
Fyzická námaha v horku znamená rychlejší ztrátu tekutin a zvýšení vnitřní teploty.

4. Vyhněte se přímému slunci a chraňte pokožku

Nejrizikovější část dne je mezi 11. a 15. hodinou. Pokud musíte ven, použijte pokrývku hlavy, sluneční brýle a krém s ochranným faktorem 15 a vyšším. Při pochůzkách se pohybujte ve stínu, v lehkém prodyšném oblečení světlé barvy. Procházky odložte na podvečer a večer.

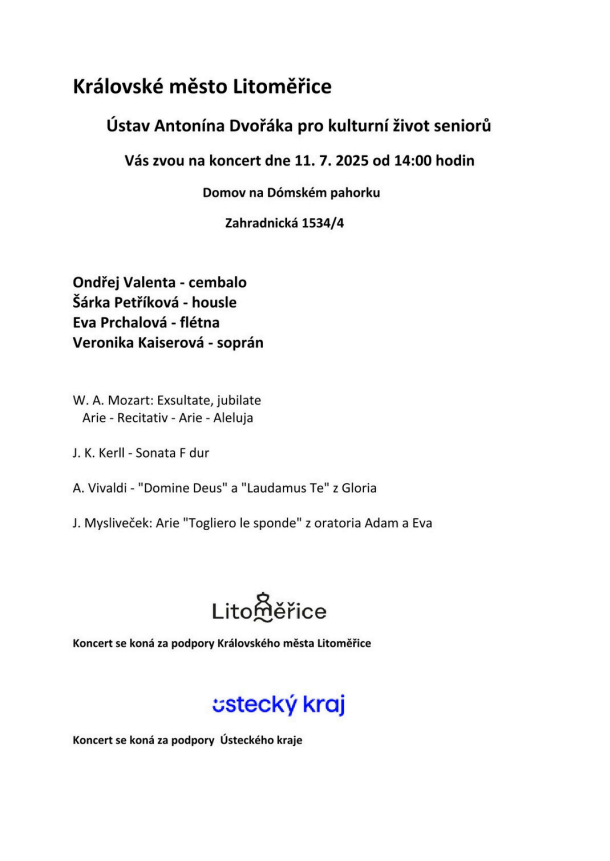
Větrejte večer nebo brzy ráno a osvěžte se vlažnou či studenou sprchou.

Horké dny jsou výzvou, abychom si více všímali nejen svých blízkých, ale také sousedů a třeba i lidí na ulici či v dopravním prostředku. Přehřátí a nedostatek tekutin dokáže snadno zapříčinit kolaps nejen u seniorů a chronicky nemocných, upozorňuje Ludmila Kučerová, manažerka pro advokační činnost v oblasti zdravotnictví Charity Česká republika.



Další chystané akce:

11. 7. 2025 - koncert Ústav Antonína Dvořáka pro kulturní život seniorů od 14.00
5. 8. 2025 - hudební vystoupení Rostislav Pechoušek, společenský sál od 14.00
12. 8. 2025 - hudební vystoupení Marek Ženkl, společenský sál od 14.00
17. 9. 2025 - den otevřených dveří od 9.00



Královské město Litoměřice

Ústav Antonína Dvořáka pro kulturní život seniorů

Vás zvou na koncert dne 11. 7. 2025 od 14:00 hodin

Domov na Dómském pahorku

Zahradnická 1534/4

Ondřej Valenta - cembalo
Šárka Petříková - housle
Eva Prchalová - flétna
Veronika Kaiserová - soprán

W. A. Mozart: Exsultate, jubilate
Arie - Recitativ - Arie - Aleluja

J. K. Kerll - Sonata F dur

A. Vivaldi - "Domine Deus" a "Laudamus Te" z Gloria

J. Mysliveček: Arie "Togliero le sponde" z oratoria Adam a Eva

Litoměřice

Koncert se koná za podpory Královského města Litoměřice

ústecký kraj

Koncert se koná za podpory Ústeckého kraje



PŘEJEME VÁM KRÁSNÉ LÉTO PLNÉ POHODY, ZDRAVÍ A SPOKOJENOSTI!

VELKÉ PODĚKOVÁNÍ PATŘÍ VŠEM, KTEŘÍ SE PODÍLEJÍ NA POŘÁDÁNÍ NAŠICH AKCÍ, A TAKÉ VŠEM ZAMĚSTNANCŮM, BEZ JEJICHŽ NASAZENÍ BY TO NEBYLO MOŽNÉ!