

DOMOV  
PRO  
SENIORY

PRAHA  
PRAGUE  
PRAHA  
PRAGUE



# U nás doma

Ročník XXX číslo 8 říjen/2024 [www.domov-hm.cz](http://www.domov-hm.cz)

HEŘMANŮV MĚSTEC



Podzimní aranže

# Obsah

Slovo na úvod.....	2
Informace z domova.....	2
Park a záplavy.....	2
Co chystáme v domově? .....	3
Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku.....	4
Povodeň .....	4
Stanice A – Kdy pít ranní kávu .....	5
Stanice B – Památný den sokolstva.....	6
Stanice C .....	8
Stanice D – Mezinárodní den úsměvů .....	8
Stanice E – Burčák.....	9
Informace z aktivizačního úseku .....	10
Sportovní hry v Malešicích .....	10
Květinové odpoledne .....	10
Tance vsedě v Kobylicích .....	11
Turnaj v cornhole .....	12
Létofuč .....	12
Nový canisterapeutický tým .....	13
Pozvánka – kavárnička, solná jeskyně.....	13
... a na co se můžete těšit? .....	13
Seriál – Dřevokazné houby v našem parku.....	14



## Změna času

I v roce 2024 se na podzim mění čas. Nezapomeňte!!!

Přechod na standardní (tzv. zimní čas): neděle 27. října 2024. Hodiny se posunou ze 3:00 na 2:00. Noc bude o hodinu delší.☺



# Slovo na úvod

Vážení čtenáři,

ten správný podzim už opravdu nastává. Měsíc říjen započneme v úterý, kdy všichni senioři mají svůj svátek. Již od roku 1999 si na celém světě lidé připomínají den 1. října jako Mezinárodní den seniorů. Právě tohoto dne byl totiž Organizací spojených národů vyhlášen rok 1999 Mezinárodním rokem seniorů. Den seniorů je oslavou všeho, co společností přinesli a stále přináší staří lidé. Je oslavou našich uživatelů, ale i rodičů, prarodičů a dalších blízkých. Náš domov má slovo senior ve svém názvu a vše se u nás točí okolo seniorů. K jejich svátku jim všem chci ze srdce popřát, aby v našem domově prožívali klidné a šťastné dny, aby k nim všichni přistupovali s respektem a úctou, kterou si zaslouží každý člověk, ať mu je 20 nebo 80 let.

Vše jen dobré vám přeje

Klára Husáková, ředitelka



## Informace z domova

### Park a záplavy

Tedy vlastně park a dlouhotrvající deště, protože záplavy nás naštěstí minuly. Hurá! Bohužel jak jste si všichni všimli, museli jsme park na čas zavřít. Půda působením vody natolik změkla, že náhlé vývraty stromů příliš ohrožovaly bezpečnost. Prozatím spadlo 6 stromů (včetně vysokých torz). Jsme rádi, že se pomalu začínají projevovat postupně probíhající zásahy v parku, protože jinak by číslo bylo nepochybně mnohem vyšší. Odlehčování korun i kácení nebezpečných stromů je znát a samozřejmě budeme i nadále pokračovat, abychom zajistili co největší



bezpečnost. Na podzim nás čeká další vlna kácení a konečně se můžete těšit i na nějaké výsadby stromů. Děkujeme za respektování případných provozních omezení.

Jana Škrhová

## Co chystáme v domově?

V minulém článku jsem vás informovala o veřejných zakázkách letošního roku a nyní bych vás chtěla seznámit s činnostmi na údržbách a opravách našich stanic. V těchto dnech plánujeme objednávku malířů na malování pokojů. V říjnu se bude malovat převážně na stanicích B a C a v listopadu pak na stanici E. Koncem října bude na stanici C dodán nový nábytek na pokoje v 1. patře. V těchto pokojích jsou nejstarší skříně, tak věřím, že se tam na nový nábytek už moc těší.

Dalším našim plánem je restaurování poškozených částí vrat do nádvoří zámku a některých dalších vchodových dveří. Tomuto plánu však předchází vypracování Restaurátorského záměru a až ho budeme mít a seženeme vhodné restaurátory, pak se hned pustíme do práce.

Ještě vás chci informovat o průběhu prací v Rytířském sále. Podlaha je připravena na pokládku nové dřevěné podlahy, je provedena injektáž zdiva proti vlhkosti, jsou sundané tapety a obložení, instalovány nové elektrické rozvody. Nyní probíhají venkovní terénní úpravy, které také pomohou odvádět vlhkost od budovy. Bohužel došlo při sundání tapet ke zjištění, že do zdiva pod tapetami zatékala voda ze střechy, a to vedlo k destrukci některých částí trámů. Nyní tedy pracujeme na opravách střechy, což jsou práce, se kterými se nepočítalo. Zatím nám není známo, jak dlouho budou práce probíhat a nedokážeme tedy říci, zda dojde k posunutí termínu dokončení prací v Rytířském sále.

Pokud počasí dovolí, tak se ještě bude dělat údržba ve venkovním prostředí, pracovat v parku a kolem našich budov. Jakmile začne být chladněji, budeme opět pokračovat s opravou poškozených nátěrů dveří. Chci vás tedy požádat, abyste do dveří nenajížděli vozíky. Dveře jsou součástí původního majetku zámku a jejich oprava je složitější, omezující provoz a velmi nákladná.

Záříjové deště s sebou přinesly ochlazení a my jsme hned na začátku měsíce zprovoznili náš otopný systém. Budovy se ochladily a my jsme tedy zahájili topnou sezonu. V tomto období míváme uzavřené dveře z nádvoří do jídelny a jinak tomu není ani letos. Chlad, který jde dveřmi do budovy, nejen že odvádí teplo z budovy, ale také je nepříjemný zejména pro uživatele sedící hned u dveří, a proto jistě chápete, že chceme, abyste se v jídelně cítili dobře.

Přeji vám hezké podzimní dny, a ještě hodně sluníčka.

Radka Stybalová



# Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku



## Povodeň

Máme za sebou září. Září, které přineslo velkou vodu. Vodu, o které jsme předem sice věděli, ale absolutně se nedalo dopředu odhadnout, co s sebou přinese. Velmi těžko se hledá hranice, kdy nechcete zbytečně „bláznit“ a zároveň se chcete preventivně připravit na nejhorší. Všichni jsme předpověď bedlivě sledovali. Paní ředitelka byla v kontaktu s institucemi, které měli informace o stavu vod nad naším pozemkem a o předpovědi, co může následovat. Intenzivně komunikovala s hasiči, kteří nám v „hlídání“ potoka, který protéká parkem nedaleko zámku, velmi pomohli. Bylo nám vcelku jasné, že není možné nechat hlídání jen na hasičích a je potřeba se aktivně zapojit do monitorování stavu vody v potoku. V sobotu jsme situaci vyhodnotili a společně jsme se rozhodli, že přestěhujeme z preventivních důvodů uživatele, kteří bydlí v přízemí domova, do prvního patra. Současně jsme využili i dva volné

pokoje ve vile. Nechtěli jsme nikoho vystrašit, ale prozíravost v této situaci byla na místě.

Zpětně si všichni moc vážíme spolupráce s uživateli, kteří se museli přestěhovat. Patří vám velké poděkování. Všechno proběhlo rychle a v klidu. Byli jsme na stejné vlně



a všichni jsme věděli, proč to děláme.

**Velké díky patří také zaměstnancům a dvěma dobrovolníkům!!** Marně se hledají slova, která by vystihla vděčnost za to, jaký personál máme. O víkendu je menší počet zaměstnanců ve službě, proto



jsme velmi vděční i za to, že někteří přišli z volna a pomohli. Spousta zaměstnanců byla s námi v kontaktu a nabízeli pomoc a dávali najevo, že kdykoliv můžou přijít a také pomoci. Bohužel i někteří naši zaměstnanci řešili vodu ve svém domově a nebyla ta situace pro ně vůbec snadná. A i přesto volali, dávali najevo svou starost o dění v domově. Což je obdivuhodné!

Budeme pevně věřit, že je voda už za námi a bude jen dobře. 😊

Lenka Doležalová

# Áčko

## Kdy pít ranní kávu

Pomalou nám začíná období krátkých dnů a dlouhé tmy, ospalosti a únavy, kdy se nám do ničeho nechce a šaháme po něčem, co nás nakopne k činnosti a dodá trochu energie. U spousty lidí je tím prvním ranním „nakopávačem“ právě káva. Věříme, že kofein v ní obsažený, nám pomůže se probudit a nastartuje den. Opak je pravdou. Pití kávy na lačný žaludek je to nejhorší načasování. Tělu tento zvyk spíše škodí. Káva totiž mimo jiné zvyšuje hladinu stresového hormonu kortizolu. Ten je však ráno už přirozeně vyšší a slouží právě k přirozenému probnutí a probuzení. Káva tedy zvýší již tak vysokou hladinu tohoto hormonu. V dlouhodobém důsledku to bude vést k vyšší potřebě kávy, k prohloubení únavy a určitých abstinčních pocitů. Tělo je navíc po noci dehydratované, první, co potřebuje je sklenice vody. Kávu si dopřejte dvě až tři hodiny po probuzení. Kofeinovou vzpruhu využijete v pozdějších hodinách. Káva je stimulant, v těle působí specificky a mimo jiné dočasně zvyšuje krevní tlak. Citlivým jedincům, kteří nejsou ráno najedení, nemusí být po vypití kávy ráno dobře. Stejně účinky může mít bohužel i čaj. Silný zelený a černý čaj obsahuje kofein, to znamená, že na lidské tělo působí stejně jako káva, ovšem v závislosti na kvalitě a síle připravovaného čaje.

Čím bychom mohli ranní kávu nahradit a dodat tělu tak potřebnou energii?

**Hořčík malát** snižuje únavu a vyčerpání, a naopak povzbuzuje jak při fyzické, tak psychické činnosti. Ideální je brát jej ráno, nebo dopoledne.

**Ashwagandha** neboli indický ženšen je jeden z nejznámějších adaptogenů, jež pomáhají navyšovat odolnost vůči stresu, a tedy celkovou vitalitu organismu. Ranní koktejl s adaptogenem je pak





přímo dokonalou kombinací pro aktivní dopoledne. Jenom pro vysvětlení. Adaptogen je pojem z alternativní medicíny, který označuje rostlinný produkt se speciálními účinky.

**Minerální voda** je vůbec to nejdůležitější, co tělo po noci potřebuje. V noci se potíme, a tak ztrácíme nejen tekutiny, ale i minerály. Sklenice minerální vody po ránu má pro tělo doslova energizující efekt.

Takže už víme, co bychom ráno měli a co naopak neměli pít, ale upřímně, každý po svém. Jestliže se bez doušku kávy ráno neobejdeme, tak to tak je, ať si každý říká, co chce.

Přeji vám všem klidné podzimní chvíle s dobrou kávou, čajem, nebo sklenicí vody, ale hlavně ať vám chutná ve společnosti těch, se kterými je vám dobře.

Miša Petržílková

## Běčko

### Památný den sokolstva

Památný den sokolstva připadá na datum 8. října jako připomínka událostí roku 1941. Tento rok zastupující říšský protektor Reinhard Heydrich rozpustil Českou obec sokolskou, rovněž byl úředně zabaven veškerý majetek. V noci ze 7. na 8. října 1941 při „sokolské akci“ gestapo zatklo všechny sokolské představitele z ústředí, žup i větších jednot. Byli mučeni, vězněni a deportováni do koncentračních táborů. Téměř 93 % vedoucích sokolských pracovníků se již na svá místa po skončení války nevrátilo. Během okupace bylo v koncentračních táborech popraveno a umučeno 3 387 sokolů a 8 223 se vrátilo s podlomeným zdravím.

V roce 2019 byl Vládou České republiky 8. říjen schválen Významným dnem České republiky jako Památný den sokolstva.

Sokol (Česká obec sokolská) je označením českého tělocvičného spolku, který v historii české a slovenské tělovýchovy zaujal pozici nejen největší, ale také nejúspěšnější tělocvičné organizace. Za zakladatele Sokola jsou považováni Miroslav Tyrš a Jindřich Fügner. Ve svých počátcích se Sokol inspiroval německými turnerskými spolky, které vycházely z tělovýchovy Fridricha Ludwiga Jahna. V letech 1867–1868 Tyrš vytvořil Sokol (Česká obec sokolská). V letech 1867–1868 Tyrš vytvořil české tělocvičné názvosloví a v letech 1868–1871 na podkladě antické kalokagathie českou tělocvičnou soustavu, kterou prezentoval v roce 1873 v díle „Základové tělocviku“. Oba zakladatelé spolku od počátku propagovali jeho naprostou apolitičnost a kladli si za cíl fyzický a morální růst českého národa. Naopak Julius Grégr a další mladočeši se Sokol snažili získat do služeb české nacionální emancipace.

I když vznik Sokola nebyl zprvu nasměřován proti německému živlu, konfrontacím se zejména po roce 1918 nevyhnul. Od konce 90. let 19. století pohlížel Sokol s odstupem i na katolickou církev. Tradici sokolských sletů odstartovala v roce 1882 první slavnost na Střeleckém ostrově. Sokol se zasloužil o výstavbu závodních drah, sportovních hřišť a tělocvičen (sokoloven), které se staly neoddělitelnou součástí mnoha obcí v českých zemích. Během první světové války byla Česká obec sokolská rozpuštěna. Sokolové participovali na domácím odboji a angažovali se také v Československých legiích.

Česká obec sokolská –  
znovuzaložení

V roce 1990 došlo  
k znovuoživení Sokola  
a k navázání na jeho  
programové tradice. Česká



obec sokolská patří v České republice k nejpočetnějším spolkům. Členská základna čítá kolem 180 000 cvičenců, kteří se věnují nejen sportu a pohybovým aktivitám, ale také kulturní a vlastenecké činnosti. „Sport pro všechny“ zahrnuje základy sportovní a moderní gymnastiky, pohybovou výchovu, rytmickou gymnastiku, aerobik, cvičení s náčiním, různé taneční směry, atletiku, míčové hry, netradiční hry a sporty, jógu, základy asijských bojových umění, zdravotní gymnastiku, pobyt v přírodě a turistiku. Sokol se zabývá samozřejmě i výkonnostním sportem. „Vzdělávací odbor“ má na starosti soubory folklorní, divadelní, pěvecké, hudební a loutkářské.

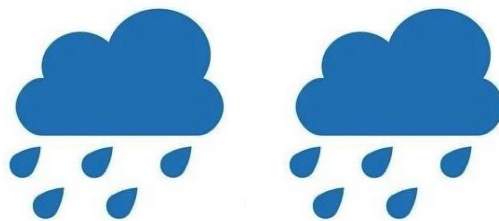
Základními organizačními jednotkami ČOS jsou tělocvičné jednotky, sdružené do 42 sokolských žup. Nejvyšším celkem a zároveň zřizovatelem je ČOS. Koordináční činnost mezi župami spadá do kompetence krajského zmocněnce. Vyslanci z župních valných hromad vytváří Výbor ČOS, který zasedá dvakrát do roka. Ten volí starostu ČOS, místopředsedy, jednatele a statutární orgán – 13členné předsednictvo. Vyvrcholením činnosti ČOS je všesokolský slet. Česká obec sokolská je členem Světového svazu sokolstva a také členem mezinárodní organizace ISCA (International Sport and Culture Association). V roce 2012 Sokol oslavil 150. výročí svého založení.

Zdroj: Sokol (spolek) – Wikipedie (wikipedia.org)

Jana Kubů



## Céčko



Na stanici C došlo v důsledku extrémních srážek k preventivnímu opatření, kdy se naši uživatelé vystěhovali z přízemí do 1. patra.

Tyto změny nejsou pro naše seniory vůbec jednoduché - sestěhování na pokoje k jiným uživatelům, kteří se neznají a mají různé zvyky, s sebou vždy nese určitou psychickou zátěž, nehledě na to, že každý měl obavy i z toho, zda nás voda nezaplaví.

Naštěstí vše dopadlo dobře a všichni se mohli po pár dnech vrátit na svůj pokojíček.

Chtěla bych poděkovat personálu, který vše úžasně zvládl, vedení domova a údržbě, kteří nám byli nápomocni a byli nám oporou v celé nelehké situaci, ale i našim lidičkám - situaci zvládli s klidem a úsměvem.

Jitka Peštová

## Déčko

### Mezinárodní den úsměvů

Mezinárodní den úsměvů se oslavuje každoročně 5. října již od roku 1999.

Zvednuté koutky na obličeji připomínají, jak je smích pro život důležitý, obzvláště v současné době, kdy je důvodů ke smíchu nějak čím dál tím méně.

To, proč se na sebe lidé smějí, má hned několik důvodů. Dříve sloužil smích zejména jako signál odvolání poplachu, že se všichni kolem mohou cítit v pohodě a může dojít k uvolnění vnitřního napětí.

Jiné to je mezi mužem a ženou. Smíchem dává žena najevo, že se s mužem cítí bezpečně. Smíchů je několik druhů stejně jako veselosti. Smát jsme se naučili dříve než mluvit. Dítě smíchem dává najevo, že je spokojené. Jiný smích pak slouží jako komunikační prostředek dospělých. Vysoký smích je projev podřazenosti, chlácholivý pak nadřazenosti.

Smích je pro naše tělo velmi prospěšný, podporuje imunitu, a tím pádem odolnost proti zánětům a nádorům, dále snižuje stres a napětí v organismu. Smích také procvičuje bránici, a když je vydatný, tak i ostatní svaly. Smích dokáže mírnit bolest a urychluje hojení.

V profesionální komunikaci je možné docílit lepších výsledků, když se na své kolegy a klienty budete usmívat. Úsměv na tváři velmi pravděpodobně způsobí pozitivní reakci.



Na závěr snad jen pár prověřených mouder od pana Wericha:

„Kdo se umí smát sám sobě, má právo se smát všemu ostatnímu, co mu k smíchu připadá.“

„Smích chytré lidi léčí a jen blbce uráží.“

„Smích a pláč jsou nejcennější majetek živého člověka.“

„Nejkrásnější hudba je lidský smích.“

„Smích je svátkem obličeje.“

Jana Novotná

## Éčko

### Burčák

Přišel čas sklizně ovoce a zeleniny. Na záhonech na nás čeká mrkev, brambory, celer, petržel, cibule, stále ještě dozrávají rajčata, papriky a cukety, krásně se vybarvily dýně. Stromy jsou obsypané různými druhy podzimních jablíček a hrušek, začínají padat ořechy.

A víte, co ještě patří k podzimu? Burčák. Je to částečně zkvašený mošt z plodů vinné révy, který obsahuje chuťově harmonický poměr alkoholu, cukru a kyselin. Prodává se od září až do listopadu. Obvykle se objevuje vyrobený z bílých hroznů, zřídka z červených. V burčáku najdete velké množství vitamínů, má v sobě celý komplex vitamínu B, jedním z nich je thiamin, který podporuje srdeční činnost. Burčák obsahuje zdravé kvasinky a bílkovinné látky a také kyselinu pantotenovou, která pomáhá při onemocnění zažívacího ústrojí. Působí blahodárně na kvalitu pokožky a vlasů, podporuje dobré trávení. Vitamín C zlepšuje imunitu, odstraňuje únavu. Burčák má velké množství minerálních prvků, hlavně zinek a železo.

Burčák je zdravá pochoutka, ale je také velmi zrádný. Máte pocit, že pijete sladkou šťávičku, ale může s vámi hezky „zamávat“ a kocovina provázená bolestmi hlavy vás nemine. Na některé osoby může působit očistně, ve větším množství má velmi silné projímavé účinky.

Traduje se, že by ho měl člověk vypít tolik, kolik má krve. Hlavně ne najednou, ale v průběhu celé jeho sezóny. Takže jestli chcete udělat něco pro zdraví, a ještě si pochutnat, dejte si denně skleničku. 😊

Jiřina Dittrichová





# Informace z aktivizačního úseku

## Sportovní hry v Malešicích



Z domova pro seniory v Malešicích jsme dostali pozvánku účastnit se sportovních her. Rádi jsme toto pozvání přijali a 17. září jsme vyrazili do Prahy. Tříčlenné družstvo bylo ve složení Olga Pražáková, Alois Svoboda a Milan Sajfrt. Soutěžilo se v kuželkách, šipkách, holandském biliárdu, Kimově hře a společné týmové práci. Účastnilo se 9 domovů a byla bezvadná sportovní atmosféra. Domů jsme přivezli dvě medaile. Pan Svoboda získal 1. místo ve vrhu koulí a 3. místo v holandském biliárdu. Zároveň si tím vysloužil ocenění „Nejlepší sportovec her pro rok 2024“. Za reprezentování našeho domova všem moc děkujeme, byli jste úžasní.

Veronika Ludvíčková

## Květinové dopoledne

Letošní počasí pro pěstování zeleniny, ovoce a květin bylo občas velmi vrtkavé a nejisté. Studené jaro, velké horko a sucho v létě a k podzimu hodně vody najednou. Každým rokem se daří něčemu lépe, jinému ovoci či zelenině hůře.

Důležité je, aby bylo hodně kyticek ke konci léta na zámecké aranžování. Letos byly květiny dost poničené suchem. I přes pravidelné zalévání odkvétaly a usychaly rychleji. I tak se nám podařilo zajistit 12 plných velkých kbelíků a veliký pytel květin. Tuto květinovou úrodu ze svých zahrádek přinesla Lenka Pumerová, Veronika Ludvíčková a Hana Zítová, za což se jim od vás dostalo velkého poděkování.



Vytvořeno bylo více než 40 aranží a udělaly spoustu radosti. Roznesli jsme je i na oddělení a tak potěšili ty, co nemohli přijít.

Hana Zítová

## TANCE VSEDĚ V KOBYLISÍCH



Naše taneční skupina se hned na začátku školního roku opět zúčastnila již 14. ročníku soutěže Tance vsedě v pražském Domově pro seniory v Kobylisích. Jezdíme sem rádi, protože nás vždy čeká příjemně

strávený den v milé atmosféře a pěkném prostředí. Těší nás i setkání se známými tvářemi porotců a organizátorů soutěže.

Soutěžní dopoledne vtipně moderoval oblíbený herec Otakar Brousek ml. alias Ťulda.

Vystupovali jsme hned první s titulní písní z filmu Noční motýl s Hanou Vítovou v hlavní roli. Naše taneční číslo jste měli příležitost vidět již v červnu na Setkání rodin a přátel domova.

Druhý tančil Domov Palata a vybrali si píseň Jiřího Šlitra Árie měsíce. Vy ji dobře znáte podle začátku textu „Plavu si ani nevím jak...“ Před dvěma lety jsme podle ní rovněž vytvořili trochu jinou choreografii s nafukovacími kruhy.

Jako třetí se nám představila skupina z DS Zahradní Město a pohybově hezky ztvárnila píseň Be my baby z filmu Hříšný tanec.

Následoval DS Dobřichovice s kabaretním pojetím písně J. Voskovce a J. Wericha Šaty dělají člověka.

Asi nejvíc nás pobavilo poslední vystoupení. Možná si ještě vzpomenete na píseň Setkání v podání Hany Zagorové a italského zpěváka, který si říkal Drupi? Domácí tanečnice z DS Kobylisy využily jediného muže v jejich skupině a pomocí paruky ho proměnily v úžasného Drupiho.

Po výborném obědě nás čekalo vyhlášení výsledků – nejvyšší ocenění si odvezli všichni.



Předseda poroty, profesionální tanečník a lektor Petr Veleta v každém z tanečních vystoupení vyzdvihl a ocenil originalitu provedení i píli a čas, věnovaný přípravě choreografií.

Na závěr nám ještě zazpívala legenda populární scény, zpěvačka Heidi Janků. Hodinku s ní jsme protančili, pan Petr Veleta nás totiž všechny doslova vytáhl na parket. Odmítnout se prostě nedalo!

Alena Tučková, Jana Voříšková

## Turnaj v cornhole

V domově u Fontány v Přelouči jsme se v září účastnili turnaje v cornhole.

Cornhole je jeden z nejoblíbenějších sportů v USA. Na první pohled se cornhole možná může zdát jako obyčejná hra, ale opak je pravdou. Jedná se o napínavou a svižnou aktivitu, která vás opravdu chytne.



Cornhole je venkovní hra, při níž se hráči střídají v házení pytlů naplněných kukuřicí nebo fazolemi na vyvýšenou plošinu s otvorem na vzdáleném konci. Cílem je házet pytlíky tak, aby dopadly buď na plošinu, nebo do otvoru. Za každý pytlík, který spadne do díry, se udělují body.

Náš domov reprezentovali dvě družstva Pávi I a Pávi II.

Poděkování za 2.místo v soutěži patří panu Aloisu Svobodovi, Milanu Sajftrtovi a Zikmundu Fellovi a za 6. místo v soutěži patří panu Janu Pancovi, paní Libuši Baštové a Olze Pražákové.

Celkem bojovalo 11 týmů o titul šampionů, první místo si vybojovalo domácí družstvo - Fontána. Letos se uskutečnil historicky první ročník turnaje v cornhole. Příští rok se budeme těšit na další ročník v tomto turnaji.

Radka Šťastná a Jana Voříšková

## Létofuč

Opět po roce jsme se společně rozloučili s létem. Akce kvůli dešti a chladnému počasí proběhla v naší jídelně, ale i tak jsme si to náramně užili. Zahrála a zazpívala nám kapela pana Fouska z Třemošnice a my si prozpěvovali a skvěle se pobavili. Pochutnali jsme si na opečených buřtech, pivečku a vínu. Léto nám sice končí, ale začíná další roční období – barevný podzim. Tak hurá do parku!

Lenka Pumerová

## Nový canisterapeutický tým

Chci se s vámi podělit o milou zprávu, že také malá Denička, která za vámi dochází (pražský



krysařík) splnila canisterapeutické zkoušky. Je tedy stejně jako její maminka Luštička, canisterapeutický pes s certifikátem. Zkouška proběhla 8. září 2024 přímo zde v Heřmanově Městci. Protože je Denička teprve mladá dvouletá fenka, má certifikát s platností na 1 rok. Tedy za rok může opět na zkoušky nastoupit a znovu je obhájit. Jsem ráda, že obě chlupaté holky k vám mohou chodit a potěšit vás svojí přítomností. Za to patří také dík paní ředitelce, která canisterapii v našem domově velmi podporuje a umožňuje. Díky tomu můžete potkávat Lenku a Joeyho, kteří

jsou úžasní a moje malé krysaříky.

## Pozvánky

### KAVÁRNIČKA

Naše kavárničky jsou zpět. S přibývajícím chladným počasím se budeme opět setkávat v jídelně na našich posezeních při kávě vždy na nějaké zajímavé téma. Čas zůstává stejný, tedy od 13,30 hodin. Příjemně strávená hodinka se bude opakovat dvakrát do měsíce. První kavárna na téma „Dary podzimu“ bude 15. října. S sebou si vezměte vždy dobrou náladu a úsměv, nic jiného se neplatí. 😊

### SOLNÁ JESKYNĚ

Také od října budeme jezdit do solné jeskyně do nedaleké Třemošnice. Návštěva solné jeskyně se bude pravidelně opakovat každých 14 dní až do jara. Pobyt je velmi zdravý, prospívá při bronchitidě, astmatu, alergiích, zánětech dutin nebo jiných onemocněních horních či dolních cest dýchacích. Ovšem pomáhá také například zvýšit imunitu. Vstupné je v režii domova. První návštěva se uskuteční ve středu 9. října., odjíždíme z nádvoří ve 12,30 hodin.

Veronika Ludvíčková

## **... a na co se můžete těšit?**

**Úterý 1.10. - Nákupní výlet do Alberta v Heřmanově Městci - odjezd v 9,00 hodin**

**Pátek 4.10. a 18.10. - Východočeské divadlo Pardubice - odjezd v 9,00 hodin**



**Středa 9.10. – Chodovská šipka – odjezd v 7 hodin a solná jeskyně v Třemošnici - odjezd ve 12,30 hodin**

**Čtvrtek 10.10. - Dýňový svět – odjezd ve 13 hodin**

**Úterý 15.10., 31.10. - Naše kavárna - v jídelně od 13,30 hodin**

**Středa 23.10. - Exotická zvířátka v jídelně v 9,30 hodin,  
solná jeskyně – odjezd ve 13 hodin**

**Středa 30.10. - Exkurze do výroby vánočních ozdob Oflenda – odjezd 9,15 hodin**

**Bohoslužba každé úterý v 13,30 hodin**



## **Seriál – Dřevokazné houby v našem parku**

### **Díl I. Sírovec žlutooranžový, aneb „kuře z lesa“**

V našem parku nalezneme během celého roku mnoho hub. Většina z nás zná a sbírá houby hřibovité, rostoucí z půdy. Já patřím mezi vášnivé houbaře, ale taky mezi milovníky stromů. Tyto dvě vášně ve spojení s mým oborem, mě dovedly k většímu zájmu o dřevokazné houby, tedy o houby rostoucí z živých, či mrtvých stromů... prostě houby živící se rozkladem dřeva. Patří sem mnoho léčivých a mnohdy i výborných druhů hub. Proto jsem se rozhodla napsat tento miniseriál, kde vás s nimi postupně seznámím.

A začneme rovnou jednou z nejlepších hub na kuchyňskou úpravu, a to je sírovec žlutooranžový. Tuhle houbičku snad nemůžete zaměnit. Je opravdu svítivě žlutá a plodnice jsou měkké. Čím měkčí a naducanější, tím samozřejmě na vaření lepší. Postupně stárnou, tuhnou a jakoby



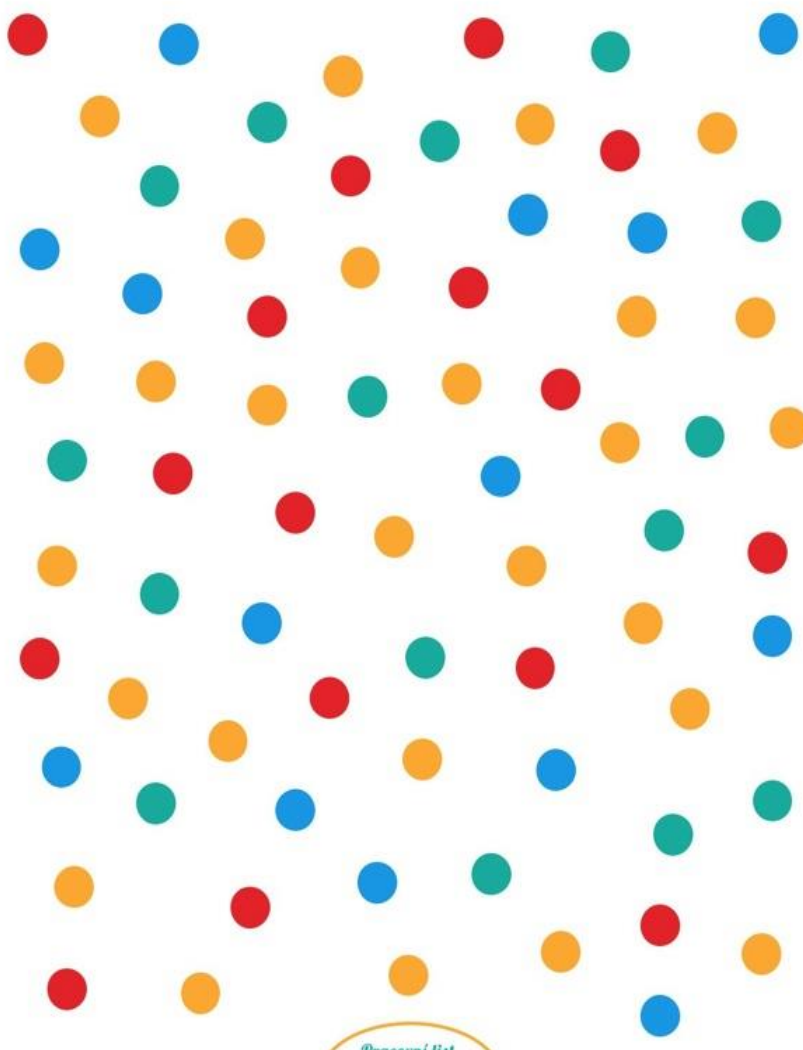
se ztenčují. To už dobré nejsou, ale můžete je využít třeba na tinktury a nálevy. Sírovec naleznete výhradně na listnatých stromech, v období mezi květnem až říjnem. Hojně roste na ovocných dřevinách, u nás v parku na dubech. Způsobuje poměrně agresivní hnědou hnilobu stromů, ale naštěstí tady ho máme především na torzech stromů. Pokud ho naleznete na akátu, tak ho nejzte, protože přebírá jeho jedovaté látky.

A co ze sírovce uvaříte? Chuťově je přirovnáván ke kuřecímu masu a podle toho s ním i zacházejte. Mně se nejvíce osvědčilo před každou přípravou ho chvíli povařit v osoleném mléce, ale pokud máte extra měkký, tak to není nutné. Výtečné jsou z něj klasické řízky (špička

mezi houbami), ale úžasné je i kari s rýží, nebo guláš. Léčebné účinky sírovce jsou pro mě až překvapivé. Má mít silné protirakovinné účinky a používá se při podpůrné léčbě rakoviny žaludku. S tím naštěstí zkušenost nemám, ale s čím ano, to je cukrovka. A mohu potvrdit, že sírovec opravdu výrazně snižuje krevní hladinu cukru. Používá se z něj hlavně tinktura. Přichystáme si sklenici a do poloviny ji naplníme sírovcem. Zalijeme 60 % alkoholem a ponecháme alespoň 14 dní macerovat, pak přecedíme a uložíme v temnu. Při potížích se užívá 3 x denně nalačno, před jídlem 20-30 kapek. Opravdu funguje, takže kdo jste na inzulínu, tak opatrně. Tento článek si dovoluji zakončit tematickým zvoláním „Sírovci zdar a cukrovce zmar!“.

Tak ať najdete, váš správce parku Jana Škrhová

### Jednotlivé tečky orámujte podle vzoru



*Denková*

### U NÁS DOMA

Vydává Domov pro seniory  
Heřmanův Městec, Masarykovo  
nám. 37, 538 03 Heřmanův Městec,  
[www.domov-hm.cz](http://www.domov-hm.cz)

Redakční rada: Mgr. Husáková,  
Bc. Merclová, p. Svobodová, DiS.,  
p. Pumerová  
odpovědný redaktor – Bc. Eva  
Merclová

Kontakt – [merclova@domov-hm.cz](mailto:merclova@domov-hm.cz)

Vydavatel si vymezuje právo články  
upravovat pro potřeby časopisu.