

DOMOV  
PRO  
SENIORY

PRA  
PRA  
PRA  
PRA

HA  
GUE  
GA  
G

# U nás doma

Ročník XXX číslo 10 prosinec/2024 [www.domov-hm.cz](http://www.domov-hm.cz)

HEŘMANŮV MĚSTEC

PŘEJEME  
VÁM  
KRÁSNÝ  
ADVENTNÍ  
ČAS  
A PĚKNÉ  
VÁNOCE





# Obsah



Slovo na úvod.....	2
Informace z domova.....	3
Vánoční přípravy v domově .....	3
Informace z ošetrovatelského a zdravotního úseku.....	4
Koncepce biografické péče v našem domově, přání .....	4
Stanice A – Tajemství vanilky.....	5
Stanice B – Tradice, které stojí za připomenutí .....	6
Stanice C – Čas vánoční.....	8
Stanice D – Vánoční kaktus .....	9
Stanice E – Vánoční barvy .....	9
Informace z aktivizačního úseku .....	10
Seriálová kavárna .....	10
Návštěva galerie .....	10
Návštěva v mateřské školce .....	11
Vánoční jarmark na zámku .....	11
Rozsvícení stromu na zámku .....	12
Návštěva chodských štěňátek .....	13
... a na co se můžete těšit? .....	13
Seriál – Dřevokazné houby v našem parku .....	14



## Slovo na úvod



Milí čtenáři, první adventní neděle je za námi. Během posledního víkendu se po celé České republice poprvé rozsvítily tisíce vánočních stromků. Ještě před tímto víkendem, v pátek 29. listopadu, jsme již po šesté společně rozsvítili vánoční strom na zámeckém nádvoří. Věřím, že nám všem bude dělat hezčí náladu vždy, když vyhlédneme z okna. Letos poprvé máme vánoční stromek přímo z našeho parku, a je opravdu krásný. A nejen stromek – celá výzdoba nádvoří, betlém a nově i stromek na recepci, či slavnostně nasvícené sudy nám stále



signalizují, že vánoční čas je prostě tady. Na vile také již stromeček svítí a na nás čeká několik jarmarků, koncertů a společných posezení. Už se moc těším a věřím, že i vy. Rok od roku jsou pro mě vánoční svátky důležitější, zejména s ohledem na mého syna. Opět se moc těším na společné tradice a také na to, jak mu budeme s manželem před Štědrým dnem v noci tajně zdobit stromeček, aby mohl ráno přijít a s úžasem se radovat, že byl asi hodný...

Ráda bych popřála všem čtenářům, aby si i ve svých životech našli něco, na co se mohou těšit, něco, při čem jim bude dobře. Všem zaměstnancům přeji opravdu co nejklidnější adventní čas a dostatek chvil strávených

s těmi, kdo jim jsou nejbližší. Naším seniorům přeji pohodové dny s úsměvem na tváři a velkou dávkou zdraví a pohody.

Klára Husáková, ředitelka



# Informace z domova

## Vánoční přípravy v domově

Ve dnech, kdy píšu tento článek, se již kvapem blíží začátek prosince, a tedy i první adventní neděle. V posledních dnech máme na provozním úseku zase více napilno, myslím, že tak to je snad každý rok 😊 a měla jsem pocit, že si snad ani neuvědomuji tu přicházející vánoční atmosféru. Včera mi však paní inženýrka Škrhová ukazovala, jakou připravila krásnou vánoční výzdobu, kterou dala na recepci. Měla jsem velikou radost, protože se mi naaranžované větve ve tvaru stromu s čepičkou připomínající vánočního skřítka moc líbily. Říkám si, že je to zase něco nového, něco, co nám všem může vykouzlit úsměv na tváři hned při příchodu do práce. Navíc se jedná o aranžmá, které je zasazeno do nové krásné vázy, kterou budeme využívat celoročně podle aktuální tematiky. K vánoční výzdobě využijeme i nové květináče (sudy) na nádvoří. Ty byly v létě osázeny stromky a květinami. Stromky v květináčích zůstávají, vyndaly se odkvetlé květiny a vyměnily za podzimní. Nyní je v sudech i chvojí a další vánoční výzdoba. Jsem ráda, když vám můžeme přinést zase něco nového.



Jako každý rok, tak i letos se snažíme do posledních dní kalendářního roku přicházet s opravami a úpravami, které vám zpříjemní prostředí, ve kterém žijete. Zaměstnancům zase jejich pracovní prostředí. Na konci listopadu se začalo s výměnou starých obkladů a dlažby v kuchyňce na Domově A. V této místnosti se každý den myje nádobí a vozíky na přepravu stravy a provoz je v ní opravdu velký. V některých místech byla dlažba už popraskaná. Víme, že tyto bourací práce přinášejí nepříjemný ruch, nepořádek a mnoho organizačních těžkostí, ale nedá se nic dělat, někdy se již odkládat nedají. Další práce, které už by neměly přinést takové omezení, je malování kaple a hlavního schodiště. Kaple je už opravdu spoustu let nemalovaná a hlavní schodiště ještě stále vykazuje poškození způsobené záplavami z roku 2020. I tady je potřeba pustit se do práce. Věřím, že všichni zaměstnanci udělají maximum proto, aby omezení byla co nejmenší a Vánoce jste prožili již v klidu a hezkém prostředí.

Přeji všem uživatelům i zaměstnancům krásné prožití vánočních svátků, krásný nový rok 2025, hodně zdraví, štěstí, lásky, pohody a hodně sil do další práce. Radka Stybalová

# Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku



## Koncepce biografické péče v našem domově

V našem domově jsme v říjnu úspěšně prošli certifikací v Konceptu biografické péče. Moc si toho vážíme. K certifikaci byla cesta dlouhá a museli jsme splnit spoustu bodů. Dopředu jsme posílali několik materiálů a v den certifikace jsme vše obhajovali a doplňovali. Pochopitelně jsme měli z certifikace velký respekt, ale dobře to dopadlo. Výborný výsledek byl díky

neskutečnému úsilí našich zaměstnanců, kteří do toho s námi šli, i když bylo všem jasné, že je to pro ně zejména časově náročné.

Teď se trochu zaměřím na vysvětlení samotné biografie. Pevně věřím, že většina z vás se s biografií již u nás v domově setkala, ale možná je dobré si ještě něco málo říci. Běžně pracujeme s individuálním plánováním a biografie je jeho součástí. V biografii se věnujeme životnímu příběhu člověka, zjišťujeme vaše přání, potřeby, zvyklosti a snažíme se je zahrnout do běžné péče. Každá tvorba biografie začíná tím, že vás osloví vaše klíčová pracovníce a zeptá se vás, zda zpracovat biografii chcete. Tady bych moc ráda zdůraznila, že to není vaše povinnost a máte právo zpracování biografie odmítnout anebo odložit na jiný čas. Pak bude následovat řada rozhovorů o vašem dětství, dospívání, dospělosti až po stáří. Na základě získaných informací vám vaše



klíčová pracovníce zpracuje Biografickou knihu, do které si můžete vkládat fotografie ze svého života. Po dohotovení knihy ji nejprve dostanete k prostudování a k odsouhlasení informací, až po těchto krocích je vydána a oficiálně vám předána. Záleží na vás, jestli ji budete chtít mít u sebe, zda ji dáte k nahlédnutí svým blízkým. Dalo by se říci, že pro vás v tuto dobu práce končí a následně to bude o nás, jak informace o vás, co nejvíce zařadíme do péče. Pokud



Samozřejmě budete chtít, s biografií můžeme pokračovat dál a mapovat váš život v domově. Chtěla bych zmínit, že vzdělávání zaměstnanců v tomto modelu proběhlo přímo pod vedením autorky tohoto konceptu PhDr. Evy Procházkové PhD. Jsme moc rádi za její výbornou spolupráci, která trvá několik let. Trávili jsme spoustu času i nad tím, jaké vlastně máme právo jít do vašeho života,... proto připomínám, kam nás pustíte, půjdeme, o čem nechcete mluvit, tam je to pro nás zavřené. I vám uživatelům patří velké poděkování, 😊 že nám věříte a sdílíte s námi střípky z vašeho života.

## Přání

Blíží se konec roku a jsou před námi Vánoce. Dovolte mi vám všem popřát krásné vánoční svátky, mnoho zdraví a štěstí do nového roku! Vánoční svátky jsou i nostalgické, ve vzpomínkách se vracíme k tomu, jaké to bylo kdysi, moc přeji, ať jsou vaše vzpomínky jen a jen příjemné. Pevně věřím, že budeme dělat vše proto, aby vám s námi nejenom o Vánocích bylo dobře 😊. Současně přeji hodně zdraví, štěstí všem zaměstnancům. Pracovat v sociálních službách není vůbec snadné, o to více je potřeba si vážit každého kolegy, každé kolegyně, kteří tady s námi jsou. Někdy se nám daří více, někdy méně, jindy máme radosti a starosti v osobním životě, občas nás trápí zdraví... a když se tak nad tím zamyslím, možná stejně nebo mnohdy i více času trávíme v práci s kolegy, než s rodinou. Proto bych chtěla všem zaměstnancům popřát, abychom měli vedle sebe toho správného pracovního „partáka“, s kterým nám v té práci bude dobře 😊 a pak zvládneme úplně všechno!

Lenka Doležalová

## Áčko

### Tajemství vanilky



Čas rychle chvátá a již tu máme poslední měsíc v roce. V neděli 1. prosince rozsvítíme první ze čtyř svíček na adventním věnci. Adventní věnce se dříve vyráběly z různých materiálů a měly zajistit lidem štěstí, zdraví a lásku. Chodby domova jsou vyzdobeny vánočními stromky a betlémky, které oslavují narození malého děťátka ve městě Betlémě. Je čas posedět s přáteli, povídat si

a zavzpomínat, jak se říká na staré časy. Velmi ráda poslouchám vaše vyprávění, jak se Vánoce slavily dříve, jaké se peklo cukroví. Při vzpomínce na svoje dětství si vybavuji vánoční stromek, vždy to byl smrček. Zdobily jsme ho se sestrou vánočními řetězy, které jsme vyráběly z barevného papíru. Mívali jsme každý rok ty samé ozdoby, vzpomínám si, jak byly křehké, jakou měly barvu a tvar. Voskové svíčky se vkládaly do kovových stojánek se skřipci a připevňovaly na větve stromku. Čokoládové figurky nesměly chybět, i ozdoby z domácí čokolády. Čokoláda se nalévala do formiček a nechávala zchladit. Pokud se nám podařilo ozdoby dobře vyklopit, balily jsme je se sestrou do barevných pozlátek. Vánoční cukroví,

kteřé pekla maminka, bylo velmi dobré. Ukrývalo v sobě kouzlo dětství a Vánoc. Vzpomínám si na linecká kolečka slepovaná marmeládou, vanilkové rohlíčky, i cukroví pečené ve formičkách. Formičky tenkrát nebyly vyrobeny z tak lesklého kovu jako je tomu dnes, vešlo se do nich více těsta, měly tvar košíčků, vinných hroznů, rohlíčků, mašliček, ale i žabek, rybek, motýlů ... Cukroví obalované ve vanilkovém cukru provonělo celý byt. Pravá vanilka dříve nebyla k sehnání, nahrazovala se uměle vyrobeným vanilínem.

Pravá vanilka je liánovitá orchidej původem z Mexika a Guatemaly. Znali ji již původní obyvatelé Aztékové a nazývali ji černý lusk. Liánovité rostliny vanilkovníku dorůstají délky až několik desítek metrů, plazí se po zemi nebo po stromech. V přírodě krásné žlutobílé květy vanilkovníku dovede opylovat jen jeden druh včely rodu *Melipona* a některé druhy kolibříků. Tito opylovači se však nacházejí jen v oblasti původního výskytu vanilky. Další zvláštností je, že jeden květ je rozvitý pouze 24 hodin, a to je doba, kdy může být opylován. Rostliny se ve volné přírodě dožívají 20 až 50 let. Teprve objev metody umělého opylování dovolil rozšířit pěstování vanilky i v jiných oblastech. Nyní se pěstuje téměř v celých tropech, zejména na Madagaskaru, Francouzské Polynésii, na různých místech rovníkové Afriky, v Indonésii, na ostrově Jáva, v Americe v oblasti Floridy. Na vanilkových plantážích jsou rostliny zakrucovány a skládány tak, aby jejich výška nepřesahovala dva metry. Každý rozkvetlý květ musejí zruční dělníci ošetřit oddělením tyčinky s pylem od blizny a stisknutím květu nastane opylování. Nejsou-li květy v průběhu 24 hodin opylovány, odpadají a plody se nevytvoří. Za jedinečnou chuť vanilky stojí náročný a dlouhý proces zpracování. Vanilkové lusky zrají 7 až 8 měsíců, poté následuje ruční sklizeň a sušení na přímém slunci. Následně se lusky třídí, balí, opět ručně. Vanilka má protizánětlivé účinky a působí na dobrou náladu, dnešní vědci dávají za pravdu Aztékům, kteří tyto vlastnosti v dávné minulosti u vanilky objevili.

Vlasta Růžičková

Přejeme všem obyvatelům našeho domova krásný adventní čas a splnění poselství adventních věnců – zajišťovat štěstí, lásku a zdraví.

Kolektiv Domova A

## Béčko

### Tradice, které stojí za připomenutí

Prosinec není jen honba za dárky. Naše tradice pomáhají navodit jedinečnou atmosféru tohoto období. Které tradice se pojí s prosincem? V tomto měsíci plném očekávání chodí Barbora, ale i Mikuláš. Co dalšího o tradicích víme?

#### 4. prosinec – svatá Barbora

Ještě v 19. století chodily v předvečer svátku ženy převlečené za Barborky a tloukly metličkou na okno. Hodné



Řešení ze str. 12 – odpoledne, souhvězdí, kytarista

děti dostávaly drobné dárky, většinou ovoce. Ty zlobivé pak byly vyplaceny metličkou. Také se dává do vázičky větvíčka z třešně.

### **5. prosince – svatý Mikuláš**

Už za středověku chodil 5. prosince průvod masek. Do dnešní doby zůstaly pochůzky Mikuláše s andělem a čertem. Ti přinášejí různou nadílku podle toho, jestli děti byly hodné, nebo jestli zlobily.

### **13. prosinec – svatá Lucie**

Až do první světové války 13. prosince chodily po vesnicích bílé strašidelné postavy Lucky a kontrolovaly, jestli je v domovech uklizeno. Lucie je především symbolem světla a napovídá, že se brzy bude prodlužovat den.

### **21. nebo 22. prosince – zimní slunovrat**

Také zimní slunovrat patřil mezi významné svátky a býval velmi magický. Den je nejkratší a noc nejdelší. S následujícími dny bude přibývat denního světla.

### **24. prosince – Štědrý den**

Štědrý den u nás platí za hlavní oslavu a je spojený s řadou tradičních úkonů, které se liší podle krajů i rodinných zvyklostí. Všude už stojí vánoční stromeček a kráší a projasňuje domovy. Mezi nejoblíbenější zvyky patří rozkrajování jablka, zapalování ořechových lodiček, bohatý jídelní stůl, hádala se budoucnost (lití olova, házení pantoflem). Prostíral se i talíř navíc pro případného příchozího. Stůl se neuklízela a nechával se pro andělíčky. Tradice vánočního kapra a bramborového salátu sahá asi do přelomu 19. a 20. století, roku 1924 se objevil jako recept v kuchařce M.J. Sandtnerové. Běžně se tato kombinace objevovala na stolech od druhé světové války.



### **25. prosinec – Boží hod vánoční**

První svátek vánoční je spojený s klidem a rozjímáním. Korunuje ho slavnostní oběd. Chodilo se na půlnoční mše, které zůstaly do dnešních dnů.

### **26. prosinec – svatý Štěpán**

Druhý svátek vánoční je naopak veselým dnem, kdy se chodilo na sousedskou koledu a dostávala se výslužka. Do dnešních dnů zůstaly rodinné návštěvy.

### **31. prosinec – Silvestr**

Silvestr je moderním svátkem, který odkazuje na světce z přelomu 3. a 4. století. Dříve se chodilo na mši a děkovalo se za prožitý rok. Současně se prováděly modlitby za rok následující.

### **Vánoční přání**

Posílání vánočních přání je nejen tradicí, ale také krásný způsob, jak vyjádřit lásku, vděk a pozornost lidem, kteří jsou nám blízcí. Vánoční přání mohou být mostem mezi srdci, zvláště



v době, kdy nemůžeme být fyzicky spolu. Každé slovo, každá fráze v přání může někomu rozjasnit den, posílit rodinné vazby nebo dokonce obnovit stará přátelství. V tomto smyslu je vánoční přání mnohem více než textová zpráva. Veselé Vánoce a šťastný nový rok přeje

Blanka Hlaváčková

Ráda bych touto cestou poděkovala všem svým kolegyním za celoroční práci. Za práci opravdu náročnou, kterou se snaží zvládat, jak nejlépe umí. Snaží se pomoci radou, skutkem, úsměvem, přestože samy častokrát řeší náročné situace doma ve svých rodinách i na pracovišti.

Užijte si všichni krásné a pohodové svátky vánoční v kruhu těch, s kterými je vám hezky. Do nového roku přeji jen to nejlepší, ať ho prožijete ve zdraví.

Jana Kubů



## Čas vánoční

## Céčko

Vánoce. Jedno slovo, které v sobě skrývá tolik emocí, tradic a krásných momentů. Je to období, kdy se města zahalí do světla, domovy provoní cukroví a v srdcích lidí se rozhoří touha být spolu. Čas vánoční není jen o dárkách a plných stolech – je to především o radosti, lásce a sdílení.

Advent nás jemně vede k tomu, abychom se na chvíli zastavili. Přestože tento čas může být pro mnohé hektický a plný příprav, nabízí ale také chvíle klidu a radosti z očekávání nadcházejících svátků.

Přípravy u nás na Domově C začínají již na konci listopadu, kdy zdobíme chodby a pokoje našich uživatelů, do kterých se někdy i sami zapojí. V každém koutě domova svítí světýlka, nazdobené stromečky a další vánoční dekorace, které navozují kouzelnou atmosféru. Výzdoba není jen estetickým prvkem – stává se i prostředkem, jak sdílet vzpomínky na doby, jak uživatelé slavili Vánoce se svými rodinami. K předvánočnímu času patří i bohatý kulturní program, kterého se uživatelé rádi účastní. Těší se i na vánoční jarmark, kde si budou moci nakoupit něco pěkného pro radost sobě nebo svým blízkým. Radost dělají i dárky od Ježíškových vnoučat, za které děkujeme.

Z Domova C přejeme všem krásné Vánoce plné radosti, lásky a pohody a nový rok, ať vám přinese zdraví, štěstí a mnoho úsměvů.

Michal Beran





# Děčko

## Vánoční kaktus

Vánoční kaktus se stal oblíbenou dekorací už v 19. století, kdy byl přivezen do Evropy z tropických deštných pralesů v Brazílii. Je typický svými květy v růžových a červených barvách. Svůj název získal právě díky tomu, že nás svými krásnými květy může obvykle potěšit okolo Vánoc.

Kolem pěstování této rostliny v průběhu let vzniklo několik pověr. Mezi ně patří například jedna, která říká, že když kaktus rozevře svoje květy okolo Silvestra, může se její majitel těšit na lásku a blahobyt, který ho v následujícím roce čeká. O vánočním kaktusu říkaly už naše babičky, že je ochráncem manželství. Můžeme si od něj slibovat vyčištění zlé energie, v důsledku čehož by se naší domácnosti měly vyhýbat hádky, nemoci i špatné nálady. Jsou to sice jen pověry, ale možná by za to stálo pořídit si vánoční kaktus, který nás potěší svými květy a třeba i zlepší naši náladu. A to právě okolo Vánoc, jejichž přípravy jsou spojené s vánočním shonem, potřebujeme nejvíce.

Krásný adventní čas, bohaté vánoční svátky a v novém roce hodně zdraví přeje

Jana Novotná a kolektiv Domova D

# Éčko

## Vánoční barvy

Už na vás také dýchlo kouzlo Vánoc? Krásně vyzdobené chodby domova, rozsvícené stromky, adventní věnce a svícný. Náš domov ozdobily tradiční barvy Vánoc – zelená, červená, zlatá,



bílá a stříbrná.

A co tyto barvy symbolizují? Zelená barva rozzáří v průběhu tmavé zimy lidská obydlí, přináší naději, že zima brzy skončí a přijde krásné jaro. Zelená je také barvou prosperity, peněz, ale i štěstí. Připomíná přírodu, naději a věčný život.

Červená barva je spojována s jablky na stromě života. Symbolizuje lásku a radost.

Zlatá představuje světlo, slunce a naději. Je symbolem bohatství, prosperity a štěstí. Společně s červenou připomíná oheň, tedy teplo v mrazivých dnech.

Bílá představuje hlavně mír, čistotu, nevinnost a dokonalost.

Stříbrná je barvou elegance, klidu a tajemství.

Nejenom typická výzdoba nám připomíná, že se blíží Vánoce. Těšíme se na akce, které pro nás aktivizační úsek připravil, posloucháme koledy, pečeme cukroví. Prostě přípravy na Vánoce, jak mají být. Tak ať jsou i letos šťastné a veselé!

Jiřina Dittrichová



# Informace z aktivizačního úseku

## Seriálová kavárna

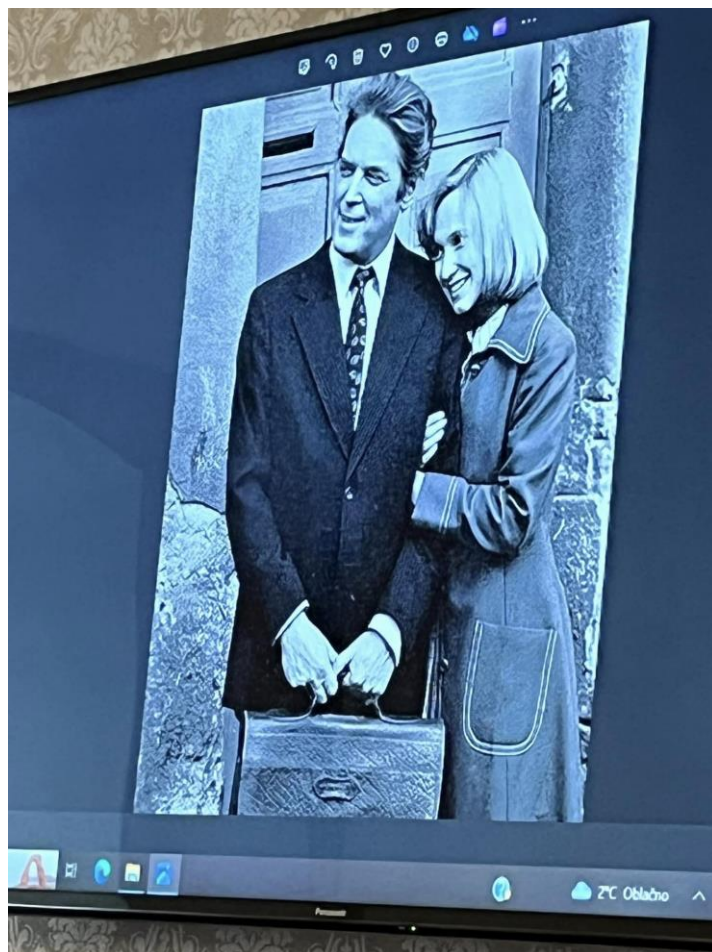
Jednu z našich pravidelných kaváren jsme věnovali oblíbeným československým a českým seriálům. Mohli jsme si formou kvízu prověřit naše znalosti o jejich tvůrcích, režisérech, hercích i natáčecích místech. Prostřednictvím projekce fotografií jsme zavzpomínali na známé seriálové postavy i herce, kteří je ztvárnili. Mnoho z nich už odešlo do hereckého nebe. Z prezentované třicítky zde připomenu třeba seriály F. L. Věk, Chalupáři, Byli jednou dva písaři, Nemocnice na kraji města, Hříšní lidé města pražského, Žena za pultem, Dobrá Voda, Pan Tau, Třicet případů majora Zemana, Arabela a další... Musíme říci, že vaše znalosti byly úžasné a že jsme společně strávili příjemnou a veselou hodinku a půl.

Alena Tučková a Jana Voříšková

## Návštěva galerie

Na začátku listopadu jsme se vydali do Třemošnice na výstavu fotografií „Pes v obrazech“. Výstava mladé umělkyně Nikoly Skořepové nás opravdu mile překvapila. Fotografa o sobě prohlašuje, že je nadšená pejskačka a zásadně chodí na procházky do přírody s foťákem v ruce. Od dětství se pohybuje hlavně mezi psy, ale miluje skoro všechna zvířata. Na fotkách skvěle vystihla pohyb, emoce, radost ze života a krásné okamžiky po boku svých věrných psích kamarádů. Po výstavě jsme se ještě zastavili v cukrárně na kávu a výborný zákusek. Společně jsme si užili pěkné odpoledne.

Lenka Pumerová





## Návštěva v mateřské školce

V průběhu listopadu jsme navštívili s uživateli našeho domova mateřskou školku v Heřmanově Městci, v Jonášově ulici, ve které pořádali vánoční jarmark. Prohlédli jsme si tam krásné vánoční dekorace - vánoční věnce, svícny i ozdobené svíčky, andělíčky vyrobené z různých materiálů - dřevěné, keramické, z látky nebo z vlny, různé vánoční ozdoby a také pečené malované perníčky. To všechno připravovaly děti z mateřské školky s pomocí paní učitelek a některých maminek.

Také nás moc zaujali vystavení čertíci, kteří představovali peklo a vystřižené baráčky z kartonového papíru, které znázorňovaly Heřmanův Městec.

A protože se tyto vánoční dekorace našim uživatelům domova moc líbily, tak si je někteří zakoupili a přispěli tak dětem k zakoupení nějaké pěkné hračky do školky.

U této příležitosti nám paní učitelky s dětmi připravily i krásné vystoupení, kdy nám děti zazpívaly a zatancovaly. Každý z uživatelů domova dostal andělíčka z papíru od dětí jako dárek. Následovalo občerstvení - káva s vánočkou, doplněné přípitkem z teplé hruškové šťávy. Děti nám také ukázaly, jak si hrají uvnitř ve školce, ale i venku. Nakonec se dětem přišlo ukázat krásná štěňátka a naši uživatelé se s nimi mohli také potěšit.

Do domova se pak všichni vraceli spokojení a s dobrou náladou.

Jana Voříšková

## Vánoční jarmark na zámku

**Srdečně vás zveme na Vánoční jarmark, který se koná ve čtvrtek 12. prosince 2024 ve 13,30 hodin v zámecké jídelně.**

**Těšit se můžete na spoustu výrobků z keramiky a šicí dílny. Například různě barevné keramické mističky, zápichy na zahrádku, vánoční drobné zápichy, hrnečky a podšálky.**

**Z šitých výrobků si můžete vybrat z různých polštářků, zvířátek a dekoračních předmětů.**

**Také pro vás připravujeme vánoční aranže do ručně pletených košíčků v červené a bílé barvě.**





Děkujeme všem našim uživatelům za jejich významnou pomoc v keramické a šicí dílně a přejeme hodně zdraví.

Hana Zítová, Veronika Ludvíčková

## Rozsvícení stromu na zámku

Společně s dětmi z mateřské školky Jonášova jsme v pátek před první adventní nedělí rozsvítili krásně ozdobený vánoční strom u nás na nádvoří. To bylo krásné dětské energie!! Děti zpívaly i tancovaly a nás svým vystoupením moc potěšily. Ani černé počasí nevadilo, abyste se přišli v hojném počtu podívat. Děti dostaly drobné dárečky a my zase přáníčka. Příjemnou atmosféru jsme si užívali na plno. Nakonec jsem se zahřáli výborným svařákem a teplým čajem.

Radka Šťastná



Jestlipak uhodnete, jaké slovo se skrývá v obdélníčku červeném, fialovém a černém? Řešení na str. 6

E	O	E	S	Ě	U	K	A	R
D	D	O	Z	O	H	T	Y	I
P	L	N	D	V	Í	A	T	S



## Návštěva chodských štěňátek

Z chovatelské stanice „od Majky“ nás přijela navštívit krásná štěňátka chodského psa. Protože jsem chovatelkou tohoto českého národního plemene, mohli jste si pohladit a pochovat 7 týdnů stará štěňátka. Fenky Miss Maja a Magma, kluci Majk a Meky se tady mezi vámi za chvíli cítili jako doma. Na rehabilitaci se štěňátkům moc líbil náš Joey, kterého trochu pozlobila. Nyní jsou štěňátka již ve svých nových rodinách a doma zatím zůstává jen fenka Magma. Pokud vyjde čas, určitě vás tady ještě navštíví a pak i ona odjede do nového domova.

Veronika Ludvíčková



### ... a na co se můžete těšit?

**Pondělí 2. 12. - Rozsvícení vánočního stromku ve vile od 13,30 hodin**

**Středa 4. 12. - Výlet na vánoční jarmark do Pardubic, odjezd ve 13,00 hodin**

**Středa 4. 12. - Hudební skupina Sako od 13,30 hodin v jídelně**

**Čtvrtek 5. 12. - Schůze uživatelů v jídelně od 9,30 hodin a od 13,30 hodin na vile**

**Pátek 6. 12. - Mikuláš, čert a anděl vám dopoledne přinesou nadělu**

**Čtvrtek 12. 12. - Jarmark výrobků z dílen v jídelně od 13,30 hodin**

**Pátek 13. 12. - Východočeské divadlo Pardubice, odjezd v 9,00 hodin**

**Úterý 17. 12. - Výlet do Muzea Chrudim – Vánoce v kuchyni – odjezd v 9,00 hodin**

**Středa 18. 12. - Solná jeskyně v Třemošnici, odjezd ve 12,30 hodin**

**Čtvrtek 19.12. - Vánoční ekumenická bohoslužba v kapli od 14 hodin**

**Pátek 20. 12. - Vánoční posezení s punčem a koledou v jídelně od 13,30 hodin**

**Pátek 27. 12. - Den severských psů v parku od 12,30 hodin**

**Pondělí 30. 12. - Silvestrovská zábava v jídelně od 13,30 hodin**

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



## Seriál – Dřevokazné houby v našem parku

### Díl III. Hlíva ústříčná, královna dřevokazných hub

Tak a je odstartováno! Teď to začalo! Bezpečně neznámější a u nás nejoblíbenější dřevokazná houba začala růst na plné obrátky. Zbytečně ji nekupujte, ale najděte si ji. Udělá vám tak mnohem víc radosti a nemusíte mít strach, že se spletete, protože poznat hlívu je snadné. Navíc jí nevadí ani přemrznutí. Vyrůstá na pařezech a odumírajících kmenech nejrůznějších listnáčů a vyhledává lokality bohatší na vláhu. Daří se jí zejména



podél vodních toků, v lužních lesích, údolích a na dalších podobných lokalitách. Nejčastěji se objevuje na bucích, dubech, ořešácích, topolech a jívách, ale setkat se s ní můžeme i na jiných dřevinách. Klobouk je lasturovitý, jazykovitý, často bočně přirostlý, šedý až šedohnědý, nebo tmavohnědý. Dužnina je bílá, na řezu neměnná, pružně masitá, v dospělosti tuhá, se skvělou houbovou chutí a vůní. Patří mezi všestranně využitelné houby. Můžeme z ní připravit znamenité řízky a dršťkovou, nebo bramborovou polévku. Chutná je i v různých omáčkách, rizotu a masitých pokrmech. Vzhledem k tomu, že její plodnice v nálevu nešlemovatí, je vhodná také k nakládání do kyselých nálevů. Mladé hlívy nepotřebují dlouhou kuchyňskou úpravu a lehce osmahlou ji využijete třeba do salátu.

Co se týče vlivu na zdraví, tak hlíva se vyznačuje ojedinělou kombinací zdravotně prospěšných látek, jakými jsou například některé vitaminy (především z řady B), dále proteiny, steroly, aminokyseliny, mastné kyseliny a potřebné stopové prvky. Vůbec nejvýznamnější složku hlívy však tvoří glukany, konkrétně beta 1,3/1,6 D glukany. Hlíva ústříčná upravuje velice účinně

hladinu cholesterolu v krvi a krevní tlak, odstraňuje nebo tlumí bolesti některých kloubových onemocnění, odstraňuje bradavice virového původu, pomáhá alergikům, astmatikům a diabetikům a její pravidelná konzumace představuje výbornou prevenci proti nebezpečným civilizačním onemocněním. Lékaři už ji dokonce začali doporučovat a využívat při chemoterapiích, protože zmírňuje



jejich nepříjemné vedlejší účinky. Její kouzlo tkví ve významném posilování imunitního systému.

Hlíva ústřičná se dá jednoduše vypěstovat, takže i když ji nenajdeme, nemusíme zbytečně kupovat v lékárnách drahé preparáty, které obvykle nepředstavují nic jiného, nežli hlívový prášek umístěný v kapslích. Stačí, když si hlívu vypěstujeme, poté do 38°C nasušíme a následně rozemeleme na prášek, který pravidelně užíváme. Při léčbě některých výše uvedených obtíží užíváme maximálně 1 a půl čajové lžičky prášku rozděleného ve 3 dávkách, v případě prevence maximálně jednu čajovou lžičku denně. Dávku však nepřekračujeme, protože větší množství může způsobit nevolnost!

Tak ať najdete, váš správce parku Jana Škrhová

DOMOV  
PRO  
SENIORY  
HEŘMANŮV MĚSTECPRA  
PRA  
PRA  
HA  
GA  
G**pf 2025**

*Přejeme Vám  
příjemné prožití vánočních svátků,  
hodně zdraví a životního optimismu  
v novém roce.*

**WWW.DOMOV-HM.CZ**DOMOV  
PRO  
SENIORY  
HEŘMANŮV MĚSTEC**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.**