

**DOMOV
PRO
SENIORY**

**PRAHA
PRAHA
PRAHA**

Časopis k pobavení

U NÁS DOMA



Ročník XXV číslo 4 duben/2019 www.domov-hm.cz

HEŘMANŮV MĚSTEC

*Semínko se
rozesmálo,
ono už je vážně
jaro!*

*Vyndám lístky,
vyndám kvítí,
jen ať na mě
slunce svítí!*



Obsah

Slovo na úvod.....	3
Informace z Domova	4
Jaro je tady	4
Poděkování	5
Informace z ošetrovatelského a zdravotního úseku.....	6
Stanice A – U nás v parku	6
Stanice B – Příjmení	7
Stanice C – Křížovky	9
Stanice D – Velikonoční zvyky v kuchyni	10
Stanice E – Jak předejít jarní únavě	11
Informace z aktivizačního úseku	13
Mája a Vilík	13
Oslava MDŽ	13
Malešický mozek	14
Jedeme po České republice, aneb pěšky i na kole	15
Soutěž „Nejoriginálnější beránek“	16
...a na co se můžete těšit?	17
Informace ze sociálního úseku	18
Využijte evropské volby na maximum!	18
Setkání dobrovolníků	19
Pro chytré hlavy	19



Slovo na úvod

Vážení uživatelé a další naši čtenáři,

vítám vás na stránkách nového čísla našeho znamenitého časopisu. V letošním roce si můžete na titulní straně všimnout, že tento časopis je na světě již 25 let. Společně s paní Merclovou si myslíme, že je potřeba tyto krásné narozeniny, kdy je časopis v plném rozpuku, náležitě oslavit a připomenout. K tomu všemu vás určitě přizveme a věřím, že i všichni, kteří se za těch 25 let zpátky nějak dotkli vydávání časopisu, si to s námi rádi společně připomenou a zavzpomínají, jaká to byla tenkrát práce. Máte se tedy na co těšit.

Samozřejmě, že v dubnu nás čekají 2 významné události, a tak pevně věřím, že se potkáme na Velikonočním jarmarku, stejně tak jako na Pálení čarodějnic a akce si společně užijeme. Práce v domově probíhá taktéž v jarním duchu. Zaměstnanci začínají pracovat v parku a v okolí zámku, pomalu se budou mýt okna, vyndávat truhlíky s květinami a všichni se těšíme, jak se nám vše zazelená. Klíčové pracovnice organizují pro uživatele první jarní procházky, v jídelničce se objevují lehčí pokrmy a začínáme trénovat petanque. Všichni víme, že příroda je velmi mocná a že nic neuspěchá, ale určitě se pěkných dní brzy dočkáme. Bohužel poslední roky nás příroda sužuje mimo jiné i velkými vichry, které nám v parku vždy nadělají významné škody. S touto situací se musíme nějak poprat a není to vždy jednoduché. Všechny návštěvníky našeho parku bych ráda touto cestou poprosila, aby při větrném počasí raději zvolili k procházkám jiná místa, než je zámecký park a tím tak chránili své životy. Náš park je celkově opravdu velmi zdařilý, avšak problém je s jednotlivými stromy, které jsou již ve věku, kdy dožívají. Nepřetržitě se v parku řeší stav nejvíce havarijních stromů a aktuálně se pracuje na dalším systematickém postupu obnovy, ale

ohromná rozloha parku neumožňuje tyto zásahy udělat ihned. Prosím tedy všechny o zachování vlastní bezpečnosti a zároveň všem přeji pohodové jarní procházky, ať už v parku, nebo kdekoli jinde.

Klára Husáková, ředitelka



Informace z Domova

Jaro je tady

Je jaro a krásný jarní vzduch nás přímo vyzývá k jarnímu úklidu. Děvčata z úseku úklidu v posledních měsících pracovala v menším počtu než obvykle, ale patří jim dík, protože vše zvládla. Nyní již začínají s jarním úklidem, začaly s mytím oken a už se těšíme, až vyprané záclony provoní celý zámek.

Na stanici A jsme začali ne úklidem, ale naopak opravami dvou pokojů, které se nově vymalují, a bude v nich položena nová podlahová krytina. V pokoji č. 15, kde dříve býval pokoj, se plánuje nová kancelář aktivizací. Kancelář dostane zcela novou tvář a věříme, že se v ní budete cítit dobře.

Spousta práce čeká zaměstnance z úseku údržby hlavně venku. Ještě stále odklízejí popadané větve, nepořádek zalétaný do všech možných koutů. Jakmile se trochu ustálí počasí a bude více slunečných dnů, na nádvoří se ještě dají slunečníky. Pokud budete chtít slunečnick otevřít nebo naopak zavřít, můžete poprosit kohokoliv z personálu, aby vám s tím pomohl. Tady vás potom poprosím o spolupráci, pokud byste viděli, že se blíží nějaký silný vítr, požádejte personál, aby slunečníky zavřel, aby nedošlo k jejich poničení.

V minulém roce došlo ke zcela kompletní obnově záhonu růží na nádvoří. Všichni jsme nedočkaví a zvědaví, jak se novým růžím bude dařit a jak budou vypadat, jak pokvetou a tak podobně. Pozvali jsme opět paní inženýrku, která záhon osázela, aby provedla u růží potřebné úpravy. A dál už budeme jen čekat a případně ošetřovat růže podle daných instrukcí.

Sluníčko vás určitě zláká k posezení na nádvoří. Do křesílek si můžete použít „podsedáky“, bohužel jich skoro polovina zmizela neznámo kam. Sedáky jsou k dispozici v plastové bedně, na chodbě u údržbářské dílny. Po použití je prosím vracejte zpět, aby byly k dispozici pro všechny.

Již v minulých letech jsem se zmiňovala o odpadcích z cigaret. Jelikož nejsme nekuřáckým zařízením, ráda bych se k tomuto tématu vrátila i nyní. Velice často je velké množství cigaretových nedopalků různě poházené v záhonech nebo pod lavičkami. Nechce se mi věřit, že uživatelům nebo zaměstnancům, kteří kouří, nevadí, v jakém prostředí si svoji cigaretu vychutnají. Alespoň na mě lavička, pod kterou jsou naházené nedopalky nebo další odpadky, někdy i napliváno a na stole přeplněný popelník, na mě takové místo příjemně nepůsobí. Popelníky ze stolů si tedy mají vysypávat ti, kteří je naplňují, a to do odpadkových

košů na nádvoří. V kuřárně je pak ještě další odpadkový koš, který je určený přímo na vyhaslé nedopalky a popel.

Děkuji všem za vzájemnou toleranci a přeji mnoho krásně prožitých slunných dní.

Radka Stybalová

Poděkování

V letošním roce slaví náš časopis svoje jubileum. Již 25 let vychází a doufám, že dělá hlavně radost všem svým čtenářům a čtenářkám. Poděkování patří paní Marii Málkové a paní Ivaně Krbcové za to, že před pětadvaceti lety měly krásný nápad. Informovat seniory prostřednictvím časopisu o životě v domově. Neměly to tenkrát snadné. Na psacím stroji vyráběly pravidelné/nepravidelné (tak to samy nazvaly) periodikum. Neumím si ani představit, kolik to muselo dát práce. V roce 2011 jsem ukončila bakalářské studium a za podporu, kterou jsem ze strany paní ředitelky Málkové a mých kolegyně měla, jsem chtěla udělat něco, čím bych aspoň kapku poděkovala. Volba padla na časopis. Zrovna v té době se mu příliš nedařilo. První číslo, které jsem ve spolupráci se všemi úseky vytvořila, vyšlo v září 2011. Od té doby pravidelně s výjimkou letních měsíců, kdy má prázdniny, vychází každý měsíc. Již několikrát jsem si říkala, že časopis pošlu dál, že už nemám žádné nápady. Ale vždy se ještě nějaká ta myšlenka, jak to udělat pěkné, našla. Takže zatím zůstává u mě. Poděkovat za krásnou spolupráci jsem chtěla děvčatům z úseků. Tak nějak si vzali všichni časopis za svůj a pravidelně, bez nějakých protestů, posílají svoje články. Vždy se těším, s čím přijdou. A poděkovat bych také chtěla všem našim seniorům, kteří ho čtou, myslím, že se na něj i těší a mají ho rádi. O tom svědčí i náklad našeho časopisu. Každý měsíc tisknu bezmála 90 ks. Na závěr přeji našemu časopisu hodně pěkných článků, pěkné barvy a ať žije ještě aspoň další 25 let! Všechny vás tímto zvu 9.4.2019 na výstavu časopisu, více na str. 15.

Eva Merclová



Informace z ošetrovatelského a zdravotního úseku

Áčko

U nás v parku

Není žádnou vzácností, když v parku zahlédneme pasoucí se srny. Tato krásná štíhlá zvířata jsou velmi plachá a udržují si od nás lidí bezpečnou vzdálenost. Obývají lesnaté oblasti spolu s poli a loukami. Svému rodišti jsou velmi věrná. V létě se spokojí s malým územím, které neopouští, v zimě je nedostatek potravy přinutí pohybovat se ve větším revíru. Srnci a srny vytvářejí skupinky, které vede zkušená srna. Živí se větvičkami dřevin, listy, výhonky keřů, různými plody, zemědělskými plodinami, v zimě vyhrabávají bukvice a žaludy. Na pastvě musejí být neustále ve střehu, ve skrytém místě pak potravu přežvykují. V létě jsou rezavě červení, v zimě hnědošedí, spodek těla mají světlejší, na zadečku mají typickou bílou skvrnu, které myslivci říkají zrcátko, nebo obřítek. Pomocí této bílé skvrny se srnci a srny dorozumívají, hlavně v pološeru, kdy bílá barva září. Dalším velmi důležitým způsobem dorozumívání je pro tato zvířata zanechávání pachových stop, podle nichž se dozví, kde jsou ostatní členové skupiny. Pachovými stopami si také srnci ohraničují svá teritoria. Pachové žlázy jsou umístěny mezi kopýtky a pod patou zadních běhů. Než se skupinka večer uloží ke spánku, odhrabe si listí na stranu a vytvoří prohlubeninu. V zimě si budují útulnější pelíšky v hustém křoví. Vyhrabou si jamky, přihrabou trávu, listí, mech a tím si pelíšek vystelou. Srnci mají krátké parůžky, které v dobrých podmínkách dorůstají do délky 25 cm. V rozmezí října – listopadu parůžky shazují a na jaře příštího roku jim narůstají nové. Srncí říje probíhá uprostřed léta – od konce července do poloviny srpna. Srnci se v této době hlasitě ozývají, jejich volání připomíná psí štěkot. Srna odpovídá tenkým pískáním. Jsou známy případy, že v době říje je srnec voláním srny tak omámen, že přiběhne např. i na stavbu za pískajícím kolečkem. V době říje jsou méně ostražití a více zranitelní. Srnci spolu někdy zápolí o přízeň opačného pohlaví nebo o svá teritoria, ale navzájem si neublíží. Srna je březí asi 40 týdnů. Prvních 20 týdnů se plod v jejím těle nevyvíjí, jedná se o utajenou březost – moudré načasování. V květnu až v červnu přijdou na svět 1-2, méně často 3 nebo 4 krásná bíle skvrnitá srnčata. Několik prvních dnů



zůstávají nehybně skryta v husté vegetaci. Matka se o ně vzorně stará, chodí je krmit, na každé zapísknutí přiběhne. Srnčata rychle rostou. Po dvou týdnech již chodí se svojí matkou na pastvu. Mateřské mléko sají až do zimy, ale ve druhém měsíci života se již sama pasou. Společně pak zůstávají celý rok. Vzpomínám si, jak jsem jednou při procházce lesem vyrušila srnu z odpočinku a ocitla se v její těsné blízkosti. Podívala se mně do očí a vyrozuměla, že jí neublížím. V jejích očích se zrcadlila moudrost vlastní jejímu životu, ušlechtilost, skromnost, radost z volnosti a z přírody, která je jejím domovem. Po malé chvilce odběhla tam, kde se cítí nejlépe, do svého světa lesních zákoutí, remízků a bezpečných úkrytů.

Vlasta Růžičková

Příjmení

Béčko

Příjmení, dříve - „příjmí“ si šlechtici dávali už od 14. století. Později se příjmení rozšířilo u měšťanstva a nakonec i mezi chudými. Povinnost nosit jej zavedla roku 1786 císařovna Marie Terezie se svým synem Josefem II. Důvod byl prostý - snazší vybírání daní. Nejvíce českých příjmení vzniklo od vlastních jmen (Marek, Pavlík, Matoušek, ...). Dále vznikala z povolání předků (Kovář, Ševčík, Kočí, ...), společenského postavení (Král, Boháč, Zeman,...), vlastností a vzhledu (Malý, Veselý, Zelený,...), národností (Čech, Němec, Slováček,...) a spousty jiného. V minulosti bylo mnoho příjmení vinou úředníků poněmčováno. Po druhé světové válce si mohli občané německá příjmení za menší poplatek změnit.

Seznam 10 nejčastějších českých příjmení:

1	Novák
2	Svoboda
3	Novotný
4	Dvořák
5	Černý
6	Procházka
7	Kučera
8	Veselý
9	Horák
10	Němec

Novák nebo Novotný se říkalo lidem, kteří se často opožďovali. Toto pojmenování dostávali také noví obyvatelé vesnic, či ti, co přešli na jinou víru. Sedlákům neboli majitelům dvora připadlo příjmení Dvořák. Procházka byli lidé často cestující. Horáci byli obyvatelé přicházející z hor. Příjmení Veselý dostávali většinou optimističtí lidé, ale ironicky se tak pojmenovávali i ti, jenž pořád smutnili. Původ spousty příjmení se dá jednoduše odhadnout. Například Svoboda byl svobodný, nepoddajný sedlák. Černý se říkalo tmavookým, černovlasým lidem se snědou pletí. Kučera byl člověk s kučeravými, kudrnatými vlasy.

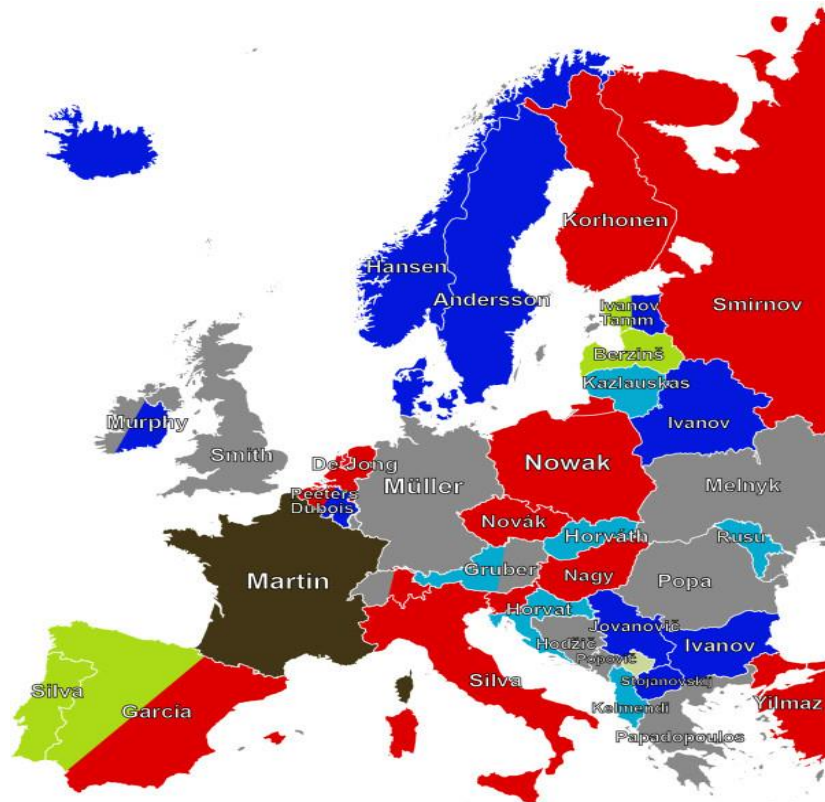
Na mapě jsou nejčastější příjmení evropských států:

Nejčastějším příjmením ve Velké Británii je Smithe, v překladu Kovář. Německé Muller znamená Mlynář. U našich jihovýchodních sousedů můžete nejčastěji potkat jméno Horváth - starochorvatsky Chorvat.

Polské Nowak má stejný význam jako naše Novák. V Itálii nejvyskytovanější Rossi můžeme přeložit jako Červený. Mírumilovný to je význam ruského příjmení Smirnov. V Maďarsku se nejvíce lidí jmenuje Nagy-Velký a za nejčastější portugalské příjmení je označováno Silva, což je les z latiny.

Někdy se stane, že se nám naše příjmení nelíbí. Někdo to vyřešil změnou. Větší šanci mají ženy. Změnu jim nabízí možnost sňatku. Zním i manželské páry, kdy přijal manžel jméno manželky. A důvod je prostý. Rod toho jména by ve vesnici vymřel a to nemohl otec tří dcer dopustit. Nerozumím moc módě, kdy žena užívá příjmení ve stejném tvaru jako muž (např. Jana Novák). Myslím si, že ji to občas i komplikuje život. Sestřička u lékaře třeba trvá na tom, že do ordinace má jít pan Novák. A to nemluví o jednání s úřady. Na to musí mít člověk pevné nervy pokaždé. Mě některá příjmení často nutí hlavně při telefonním hovoru jmenovat jednotlivá písmena.

Původ a výskyt svého příjmení si můžete jednoduše vyhledat. Například mé jméno Polgár je v maďarském překladu občan.



Petra Polgárová

Céčko

Křížovky

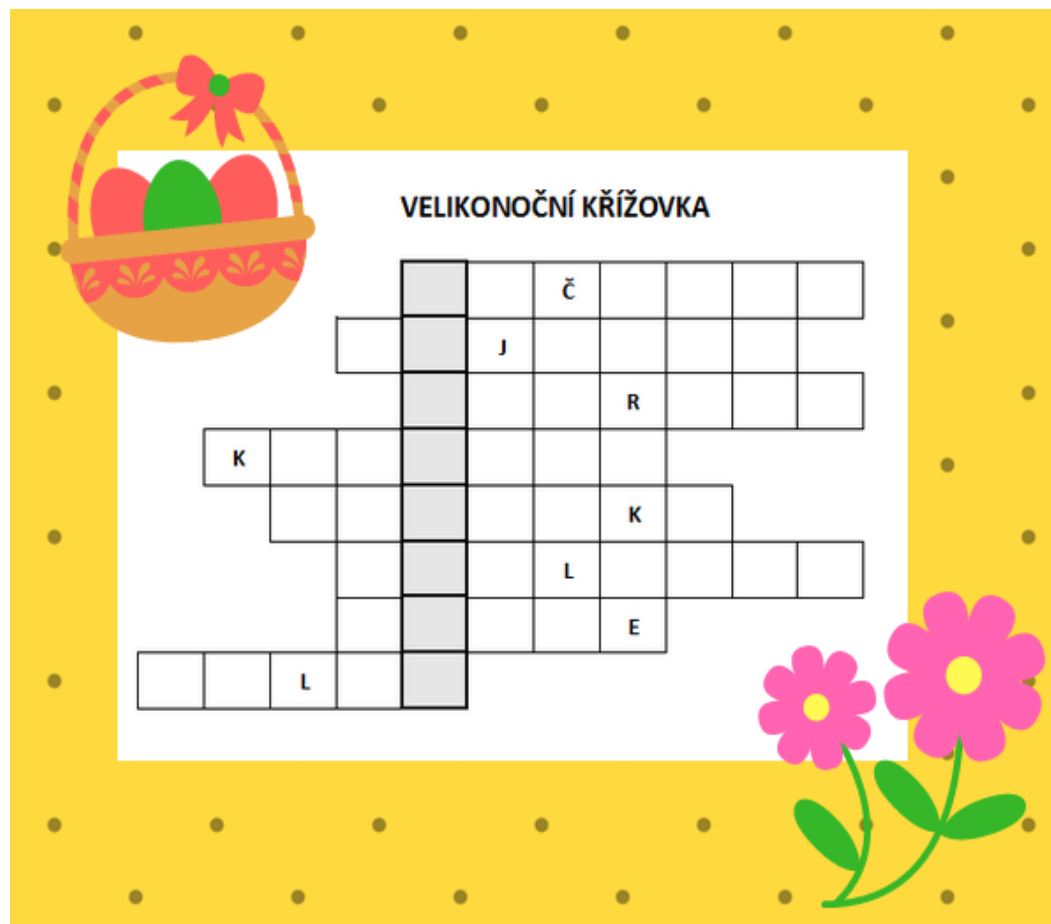
Křížovky jsou velmi oblíbenou zábavou. Historie křížovky začíná rokem 1899, kdy Mlada Antošová publikovala první doloženou křížovku ve Sborníku hádanek Zlaté Prahy. Počátkem 20. století byl velký zájem o hádanky a křížovky a proto vznikly hádankářské a křížovkářské kroužky. V roce 1968 byl založen Svaz českých hádankářů a křížovkářů. Podle české klasifikace křížovek existuje na dvě stovky různých druhů a forem křížovek.

O Češích a Slovácích se říká, že jsou to národy křížovkářů. Křížovky nejsou jen zábava, ale jsou i zdrojem poučení, rozšiřování znalostí, uměním a duševním sportem.

Jsou velmi významným prvkem duševní hygieny a odpočinku.

Na procvičení jedna křížovka, která se vztahuje k nadcházejícím Velikonocům.

1. Název jídla z naklíčeného hrachu, které se tradičně jedlo o první postní neděli
2. Tradiční symbol Velikonoc – mládě malého polního savce
3. Název středy před Velikonocemi
4. Květy vrby, které se na květnou neděli světlí v kostele
5. Symbol nového života
6. „cop“ z vrbových proutků
7. Symbol vzkříšení Krista (slavení Velké noci)
8. Označení pátku, kdy se údajně otevírá země a vydává své poklady



Jarmila Knollová

Zdroj:

<https://www.cshak.cz/krizovky>,
<http://ninasuchomelova.cz/velikonocni-inspirace/>

Děčko

Velikonoční zvyky v kuchyni

Velikonoce, to není jenom pomlázka. Ať už Velikonoce považujete za největší křesťanský svátek, nebo „jen“ za oslavu přicházejícího jara, určitě se vám bude hodit náš přehled, díky kterému během velikonočních příprav nešlápnete vedle.

Velikonoční nádivka, mazanec, beránek i barvená velikonoční vajíčka. Tyhle tradiční pokrmy na našich velikonočních stolech nesmějí chybět, víte ale, odkud se vzaly a jak je správně připravit?

Velikonoční beránek

Skvěle chutná, děti ho milují a váš velikonoční stůl s ním bude vypadat ještě lépe a slavnostněji. Bez beránka už si Velikonoce skoro neumíme představit, víte ale, odkud se vzal?

Historie

Už ve středověku křesťané považovali beránka za obřadní pokrm. Dnes už sice nevíme, zda šlo původně o sladké pečivo, nebo o skutečné jehněčí, i přesto zůstává symbolem jak „beránka božího“, tak přicházejícího jara.

Příprava

„Pravý“ velikonoční beránek vlastně neexistuje. Upečete ho z třeného, tvarohového i piškotového těsta, jako polevu využijete čokoládu, žloutkovou i citronovou polevu. Pokud máte rádi intenzivní chutě, nezapomeňte na rozinky, kandované ovoce nebo kousky želé.

Velikonoční mazanec

Dozlatova upečený a posypaný mandlemi. Sbíhají se vám sliny? Nedivíme se. Jen málokterá velikonoční tradice se dodnes těší takové oblibě jako právě pečení mazance. Tradičně připadá na Bílou sobotu. Víte proč?

Historie

Mazance, které naši předci napekli právě na Bílou sobotu, pak na Velikonoční neděli odnesli s sebou do kostela. Tam si je nechali posvětit. Ne nadarmo se dřív mazanci říkalo „velikonoční svěceník“.

Příprava

První recepty na mazanec se objevují už v 15. století, a není



tedy divu, že způsob, jak ho “správně” upéct, vlastně neexistuje. Vždy ale platí, že základem je správně vykynuté těsto.

Každý mazanec potřebuje kvalitní suroviny a čas. Všechny ingredience by měly mít pokojovou teplotu. Dejte si také pozor na průvan v kuchyni, těsto by vám správně nevykynulo.

Velikonoční (kopřivová) nádivka

Dávno předtím, než se Velikonoc staly křesťanským svátkem, slavili je lidé především jako symbol přicházejícího jara. Svou „jarní“ symboliku neztratily dodnes. Nezapomeňte proto zařadit nějaké typicky jarní jídlo plné bylinek a chutí — jako je třeba tradiční velikonoční nádivka.

Příprava

Naši předci ji připravovali bez pečiva, zato nešetřili mlékem, krupicí, vejci a posekaným masem. A dnes? Co rodina, to recept. Nikdy by ale neměly chybět čerstvé bylinky nebo mladé kopřivy.

Velikonoční vajíčka

Velikonoční vajíčka jsou symbolem Velikonoc stejně jako třeba pomlázka, koleda nebo beránek. Ovšem pozor, nejsou jen dekorací nebo odměnou pro koledníky. Mají i svůj symbolický význam.

Právě vejce lidé odedávna považovali za symbol nového života a znovuzrození. Západní křesťanství kromě toho vejce považuje za symbol uzavřeného hrobu, ze kterého vstal Kristus.

Proč se vajíčka barví?

V historii to mělo především praktický důvod. Ve 40denním postním období, které končí Bílou sobotou, nesměli naši předci jíst maso ani mléčné výrobky a vejce. Co ale s vejci, které slepice čerstvě snesly? Uvařená vejce měla delší trvanlivost, ale bylo potřeba rozlišit je od čerstvých, a tak se vařená vejce obarvila na červenou.

Jana Novotná

Éčko

Jak předejít jarní únavě

Tak už je tady snad opravdu jaro. Nejenom astronomické podle kalendáře, ale i sluníčko už nabírá na síle a láká k procházkám či posezení na lavičce. Někoho jaro nabudí, slunce dodá energii, ale u mnoha lidí konec zimy přinese spíše jarní únavu. Příčinou bývá zvýšený výskyt infekčních onemocnění, imunitní systém si musí s každým nachlazením, virózou či chřipkou poradit a tím se tělo vyčerpává. Dalším důvodem mohou být alergie z prvních kvetoucích

stromů. Vznik jarní únavy však nejpravděpodobněji souvisí se skladbou jídelníčku přes zimu. Tělu dodáváme málo vitamínů z čerstvého ovoce a zeleniny. Většinou totiž konzumujeme jižní ovoce a zeleninu z dovozu. Ale kolik v sobě může mít vitamínů, když za námi cestuje přes půl zeměkoule? Přepravou a skladováním většinu prospěšných látek ztratí.

A jak tedy dodat organismu vitamíny, když ještě sezónní ovoce ani zelenina neroste? Co takhle zkusit naklíčená semena luštěnin? Vhodná je čočka, hrách, cizrna, sójové boby mungo,...

Každé semínko je zásobárnou energie pro úplně novou rostlinku, proto obsahuje celou řadu vitamínů - například vitamín C, A, vitamíny skupiny B i cenný vitamín E. Také dodají tělu minerální prvky jako je vápník, fosfor, železo, draslík a hořčík. Jsou bohaté i na bílkoviny, které jsou v této podobě pro tělo výborně stravitelné. A ještě jedna dobrá zpráva. Takto připravené luštěniny nenadýmají.

Podmínkou úspěšného naklíčení je, že semínka nemají být ponořena ve vodě, ale přesto se musí udržovat neustále vlhká. Nejlépe naklíčí na mokré vatě, nejvíce vitamínů mají třetí až pátý den.

S touto zásobárnou zdraví nás žádná jarní únava nepřekvapí. 😊

Jiřina Dittrichová



Informace z aktivizačního úseku

Mája a Vilík



Po naší chodbě na stanici A se opět rozléhá ptačí štěbetání našich nových opeřených kamarádů, andulek vlnkovaných. Pocházejí od chovatele z Otradova a velmi jsem si lámala hlavu s tím, jaká jim vymyslím jména, aby se dobře zapamatovala. Zapátrala jsem v paměti na pohádkové dvojice a téměř ihned mi přistála na mysl Mája a Vilík. Sice to byly včelky, ale jak andulky, tak včelky létají 😊. Pro pořádek uvádím, že zelená je Mája a bílo-modrý je Vilík. Berte na ně prosím ohledy, než se zcela rozkoukají a nebudou se bát. Vypravujte jim, to mají rádi. A velmi prosím, nic jim do klece nedávejte. O

jejich stravování se starám pouze já. Doufám, že všem budou dělat jenom radost. 😊

Veronika Vodičková

Oslava MDŽ

Vzpomínáte, jak se po roce 1989 vedly debaty o tom, jestli se udrží svátek Mezinárodního dne žen, když se znovu vrátil do kalendáře Den matek? A v měsíci únoru navíc MDŽ i Den matek předběhl svátek svatého Valentýna... A vidíte, MDŽ je stále v kalendáři a nejen v něm.

I my zde v Domově pro seniory jsme si tento svátek zachovali a oslavili ho v Rytířském sále. Myslím, že květ karafiátu se stal v Čechách symbolem





Mezinárodního dne žen. A tak letos každá žena zde na zámku dostala květ karafiátu. K dobré pohodě svátečního odpoledne hrálo zámecké duo Magda a Jirka a samozřejmě nechybělo ani výborné občerstvení.

Jaroslava Baliharová

Malešický mozek



I letos jsme vyrazili na soutěž ve všeobecných vědomostech do pražských Malešic. Účast byla velká, asi 25 seniorů se potýkalo se čtyřmi stranami zadaných úkolů, na jejichž vyplnění byla asi hodinka času. První mohl být jen jeden, tedy vyhlášovalo se pouze 1. místo, které získala paní z Ďáblic. Nás reprezentovali manželé Svobodovi, za což jim

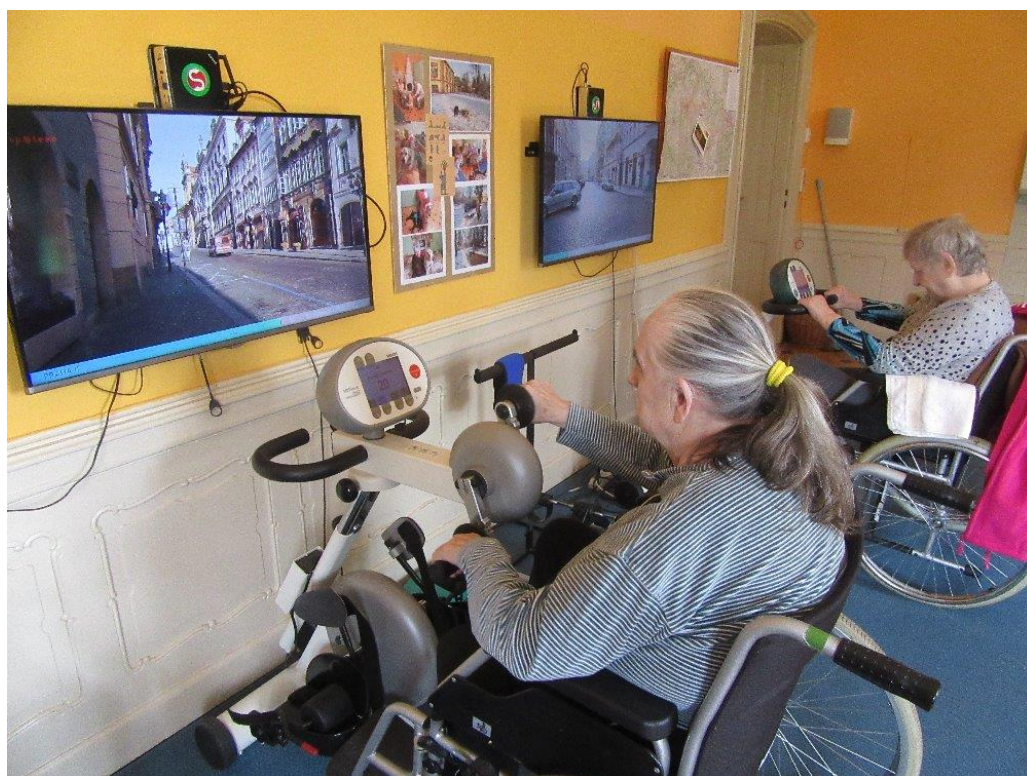
děkujeme. Tato soutěž se koná každý rok a připomíná mezinárodní týden mozku. V tomto týdnu se pořádá mnoho přednášek i soutěží, kde lze svůj mozek trénovat. Proto se příští rok nebojte a pojedte s námi, určitě to zvládnete.

Veronika Ludvíčková

Jedeme po České republice, aneb pěšky i na kole

Tato akce byla zahájena ve čtvrtek 21.3.2019. Za první den jste celkem našlapali 51 km. Váš velký zájem si přijít zacvičit mě opravdu překvapil. Akce je určena všem, tedy i uživatelům, kteří jinak na rehabilitaci a

cvičit na motomedech nechodí. Můžete docházet průběžně dopoledne anebo si zapůjčit krokometr a společně vyrazit do parku. Každý den veškeré výsledky zapíšu, spočítám a zaznamenám i do naší mapy ČR. Tam, kde zrovna zastavíme, připravím zajímavé informace k danému městu či obci. Jsem velmi mile potěšena, že někteří



z vás chodí pravidelně každý den. Tato akce běží pouze v našem domově pro seniory, poprvé a nemá soutěžní charakter. Zapojit se můžete kdykoliv během akce. Jste srdečně zváni!!!

Na cestu po České republice se přidali i zaměstnanci. Motomedy jsou určeny pro seniory a naši zaměstnanci pouze doprovází seniory na rehabilitaci. Často obdivují cesty, které si senioři volí při rehabilitaci svých dolních a horních končetin. A tak si také zaměstnanci chtěli vyzkoušet, jak se na motomedech jezdí. Přispělo celkem 18 zaměstnanců a ujeli dohromady 78 km. Takže jsme se zase na mapě o kousek posunuli.

Lenka Pumerová

SOUTĚŽ O NEJORIGINALNĚJŠÍHO BERÁNKA



Ve dnech 13.4. - 21.4.19 v Galerii dvojdomek u synagogy v Heřmanově Městci se bude konat jako součást Velikonočního jarmarku v našem městě soutěžní výstava s názvem „Nejoriginálnější beránek“. Je otevřena pro širokou veřejnost. I my se této soutěže chceme zúčastnit a letos budeme mít beránky hned dva. Za zámeček bude na výstavě soutěžit keramický beránek, kterého můžete vidět u Verči Vodičkové v keramické

dílně. Druhý beránek je dílem našich seniorů z vily, které vede paní Dana Slavíková. Zvolili zajímavou techniku. Na výstavu se můžete jít podívat a také dát svůj hlas. Takže už teď jsme zvědaví, jak se umístíme.

Eva Merclová



**Ve dnech 11.4 – 12.4.19
proběhne v Rytířském
sále Velikonoční
prodejní výstava
výrobků z našich dílen.**



... a na co se můžete těšit?

Úterý 2. 4. - Hudební vystoupení p. Pecháček
v besedě od 10 hod.

Středa 3. 4. - Výstava obrazů v galerii HM –
odchod z nádvoří ve 13 hod.

Neděle 7. 4. - Přednáška Eduard Stehlík v RS 17
hod.

Úterý 9.4. - Výstava časopisu U nás doma u
příležitosti 25. výročí vydávání časopisu – od 13
hod. v besedě a knihovně

Čtvrtek 11. 4. - Velikonoční jarmark v RS –
zahájení ve 13 hod.

Úterý 16. 4. - Schůze uživatelů – 9,30 hod v jídelně

Úterý 16. 4. - Výlet do zahradnictví Starkl u Čáslavi,
odjezd ve 12,30 hod. z nádvoří

Středa 17. 4. - Galerie HM „Nejoriginálnější velikonoční
beránek“- účastníme se! – odchod z nádvoří ve 13 hod.

Úterý 23. 4. - Hudební vystoupení p. Vízner v RS od 14
hod.

Středa 24. 4. - Solná jeskyně v Třemošnici - poslední
v letošní sezóně – odjezd ve 12,30 hod. z nádvoří

Čtvrtky 4., 11., 18., 25. 4. – Mše v kapli – vždy od 13
hod.

Čtvrtek 2.5. – Májový oheň v oáze od 15 hod.



Řešení ze str. 19,20 – 1. Alena Vránová – Pyšná princezna, 2. 16, 3. 12, 4. MDCCCLXXXIV, 650.

Informace ze sociálního úseku

VYUŽIJTE EVROPSKÉ VOLBY NA MAXIMUM!

Proč jsou evropské volby důležité?

V květnu 2019 budou volby nových poslanců a poslankyň do Evropského parlamentu. Tyto volby jsou důležité pro všechny občany České republiky. V Evropském parlamentu dělají poslanci a poslankyně důležitá rozhodnutí, která ovlivňují životy nejen nás všech, ale i všech občanů Evropské unie. Česká republika je členem Evropské unie. Poslanci a poslankyně Evropského parlamentu rozhodují např.

- o zákonech, například o dostupnosti výrobků a služeb nebo o právu cestovat, žít a pracovat všude v Evropské unii,
- o penězích na mnoho projektů v zemích Evropské unie,
- pomáhají vybrat předsedu Evropské komise a komisaře. Komisaři a komisařky jsou něco jako ministři vlády. Komisaři a komisařky jsou odpovědní např. za zaměstnanost, řeší sociální otázky, spravedlnost, vzdělávání, zdravotní péči.

To vše znamená, že jsou pro nás velmi důležití. Chceme, aby tyto volby přinesly prospěch nám všem.

Proto i vy, naši senioři, hrajete důležitou roli. A rozhodně byste měli jít volit. Právo volit je velmi důležitým právem. Dává nám příležitost rozhodovat o budoucnosti našich obcí, měst i státu. Aby se zlepšil náš život, musíme být aktivní a využívat všech příležitostí a jednou z těchto příležitostí jsou právě Evropské volby.

Žít v Evropské unii znamená

- žít v míru,
- možnost volně se pohybovat po Evropě,
- zvyšovat kvalitu života občanů.

EU více respektuje práva občanů a inkluzi (začleňování znevýhodněných občanů).

Volby do Evropského parlamentu se uskuteční ve dnech 24.-25.5.2019. O možnosti zápisu do zvláštního volebního seznamu pro ty z vás, kdo nemáte trvalé bydliště v Heřmanově Městci (máte ho v Praze), se včas dozvíte. O samotném průběhu voleb u nás v domově budete také včas informováni.

SETKÁNÍ DOBROVOLNÍKŮ

Dobrovolnictví v našem domově má již dlouhou



tradici. S lidmi z řad dobrovolníků se u nás běžně můžete potkat na nejrůznějších akcích i při návštěvách na zámku. Častými hosty jsou Ing. Mann, který vede počítačový kurz. Paní Chladková, která pravidelně navštěvuje uživatelky na stanici A. Paní Mirka Bečková, která s vámi hraje stolní hry. V keramické dílně můžete

potkat paní Ivanu Krbcovou. Paní Málková se účastní různých našich soutěží. Nejmladší a začínající dobrovolnice je slečna Katka Kumperová. Kdybyste někdo potřeboval poradit, jak ovládat chytrý mobil, je ona tím nejspolehlivějším poradcem.

V uplynulém týdnu proběhlo přátelské setkání, které se odehrávalo ve znamení velkého zájmu o dění v našem domově, což nás velmi potěšilo. Poděkovali jsme dobrovolníkům za jejich práci pro naše seniory. Jsme rádi, že se na ně vždy můžeme obrátit a oni rádi přijdou. Pozvali jsme je také na akce, které nás čekají. Budeme se zase těšit na další schůzku.

Eva Merclová



Pro chytré hlavy

1. **Ve které známé pohádce hraje herečka na obrázku a jak se jmenuje?**



2. Spočítejte

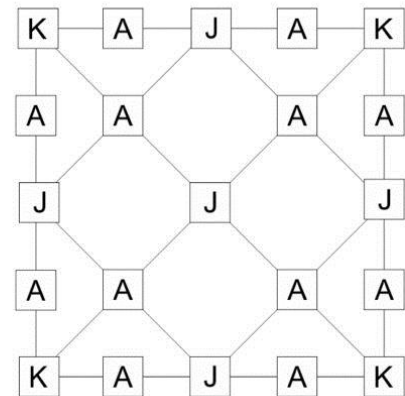
$$\text{🍏} + \text{🍏} + \text{🍏} = 30$$

$$\text{🍏} + \text{🍌} + \text{🍌} = 18$$

$$\text{🍌} - \text{🥥} = 2$$

$$\text{🥥} + \text{🍏} + \text{🍌} = ??$$

3. Vyluštěte



Kolikrát vidíte slovo KAJAK?

4. Znáte římské číslice?

Naučte se pomocí krátké věty římské číslice v pořadí od nejmenší do největší.

Ivan Vedl Xavera Lesní Cestou Do Města *Římské číslice 1-5-10-50-100-500-1000*

Napište v římských číslicích číslo 1584 a do běžného čísla převedte římsky napsané číslo DCL.

Správné řešení naleznete na str. 17

5. Pozorně si přečtěte následující seznam. Následně seznam zakryjte a snažte se vybavit co nejvíce slov ze seznamu.

- Kostkový cukr, plechovka kukuřice, černý čaj, rýže, brokolice, mandarinky, chleba, párky, banán