

DOMOV
PRO
SENIORY

PRAHA
PRAHA
PRAHA
PRAHA

U NÁS DOMA



CERTIFIKOVANÝ DRŽITEL

Ročník XXIII číslo 7 září/2017 www.domov-hm.cz

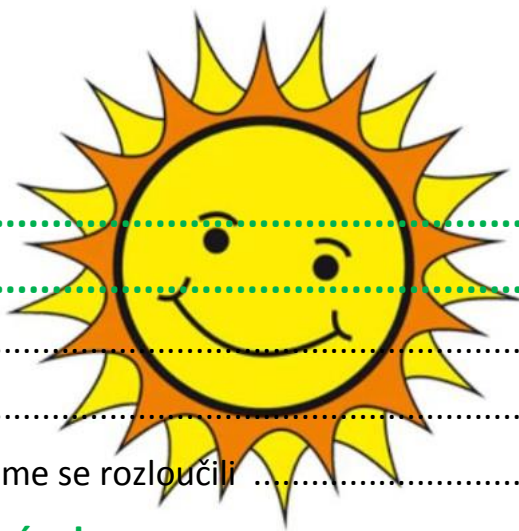
HEŘMANŮV MĚSTEC

Výlety, setkávání, léto samý zážitek...



Časopis Domova pro seniory Heřmanův Městec, zřizovatel Hlavní město Praha

Obsah



Slovo na úvod	3
Informace z Domova	4
Příspěvek Radky Stybalové.....	6
Ankety	7
V letním období jsme z uživatelů přivítali a také jsme se rozloučili	8
Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku	9
Stanice A – Naplnil se čas.....	9
Stanice B – Hradý a zámky	10
Stanice C – Léto	12
Stanice D – Co o vás říká barva očí?	13
Stanice E – Houby	15
Informace z aktivizačního úseku	16
6. Setkání rodin a přátel domova pro seniory	16
Výlety	17
Vzpomínání paní Anny Kyselové.....	18
Moje druhá rodinko	19
Aranžování květin.....	20
Malá psí návštěva	21
Bartolomějská pouť	21
Pouťová zábava s lesními rohy	22
Pozvánka k tanci tentokrát v rytmu muzikálu	22
A na co se můžete těšit?	23
Rekonstrukce v keramické dílně.....	23
Sami sobě	24
Krásný sen – Libuše Marková	24

Slovo na úvod

Všichni víme, že s příchodem pouti do Heřmanova Městce léto prostě končí. Děti se chystají



do školy, dospělým přibude spousta starostí a snaží se načerpat energii z posledních dovolenkových dní. Tady u nás na zámku se vše začíná chystat na podzimní měsíce. Osobně mám to chystání a plánování docela ráda, zase vše najede do rovných kolejí a větší jistoty. Ale každý to máme jinak. Někdo je více kreativnější, nemá rád řád a pevnou ruku. Ale to je na tom životě to krásné, že jsme každý jiný. Tady u nás na zámku

můžete potkat takových osobností. Věřím, že je někdy těžké, aby si všichni padli, jak se říká „do noty“. Přeci jen 130 našich seniorů, a k tomu 100 zaměstnanců, to už veliký pytel lidských příběhů, osudů, nálad, vlastností a všeho dalšího, co vás jen napadne. Ale i přesto mám pocit, že většina z vás je tady ráda, a to hlavně díky našim zaměstnancům. Jsem moc pyšná na celý náš zaměstnanecký tým, který dokáže zajistit chod tak velké budovy i se svým okolím. Každý ví, co tady má vykonávat a že má u nás své místo, které musí zabezpečit, aby naši senioři měli péči, kterou opravdu potřebují. V sociálních službách se stále opakuje, že většina lidí dělá tuto profesi s láskou a ne pro peníze. Samozřejmě, že výdělky v našem typu zařízení nebyly a asi nikdy nebudou moc lákavé, oproti všem jiným zaměstnavatelům, ale i tak je náš tým téměř stabilní, což je v dnešní době výjimkou. O to více jsem ráda, že i našim nadřízeným se po mnoha letech povedlo zajistit hromadné vládní navýšení platů zaměstnanců ve veřejných službách a správě v rámci celé ČR a to od 1.7.2017. Toto navýšení zaregistrovali nejvíce pracovníci v sociálních službách, což jistě všichni uvítali a plně jim náleží. Věřím ale, že všichni zaměstnanci domova měli radost z navýšení příjmů a bude jim také vhodnou motivací k další práci.

Motivaci k práci máme samozřejmě každý trochu jinou a taktéž systém poděkování či odměny funguje na každého člověka jiný. I proto organizuje Centrum sociálních služeb Praha již 10 let anketu **Srdce na dlani**, v které jde hlavně o nemateriální způsob poděkování za práci všem



zaměstnancům ve 30 organizacích, zřizovaných Prahou. Proto i v našem domově každý rok uživatelé volí z řad zaměstnanců ty, kteří jsou jim něčím nejbližší a nejmilejší. I letos jsme využili systému fotografií úplně všech zaměstnanců domova, ke kterým senioři přidávali své hlasy. Po sečtení hlasů jsme mohli pro letošní rok vyhlásit 3 jména, která budou dále nominována na finále do Prahy, které se uskuteční 18. října. Jména jsou již známá, jedná se o **Magdu Kudrnovou, Alenu Tučkovou a Lubomíra Bruknera**. Všichni 3 byli ocenění při slavnostní akci ve čtvrtek 24. srpna, kdy jsem jim společně s Jožkou Zemanem a Miladou Mastnou mohla pogratulovat a předat drobné dárky. K tomu všemu nám zazpíval známý muzikálový zpěvák Bohuš Matuš, který svým hlasem obsáhl celé nádvoří. Tohoto předání se účastnilo dohromady přes 130 seniorů a zaměstnanců, kteří si společně zazpívali a bylo to mooooc fajn odpoledne. Gratulace a poděkování by však náleželo i dalším zaměstnancům, protože bodování bylo opětovně velmi těsné a vždy je mi líto, že nemůžeme ocenit všechny, kteří by si to zasloužili. Tak alespoň touto cestou jim popřeji, aby neměli důvody se mračit a byli ve své práci spokojeni.

Krásné babí léto nám začíná, prosím užívejte ho v co největším zdraví a za měsíc v dalším čísle na shledanou.

Klára Husáková, ředitelka



Ocenění

Je mou milou povinností a radostí seznámit vás s dopisem, který mi přeposlal ředitel odboru z pražského magistrátu PhDr. Klinecký. Pochvala a uznání naší práce je vždy milá a potěšitelná a všechny zaměstnance motivuje k další práci.

Klára Husáková

Vážený pane řediteli,

jelikož vím, že lidé si Vám většinou stěžují, rozhodla jsem se, že Vám sdělím něco příjemného, zvláště poté, když dnes vím, kdo je „tady šéf“.

Dne 14.7.2017 jsem s bývalým spolužákem navštívila naši třídní profesorku paní Jitku Wetzlerovou, která zbytek života tráví v Domově pro seniory v Heřmanově Městci. Jaké bylo moje překvapení, když jsem zjistila, že zřizovatelem je HMP.

Po mé asi dvouhodinové návštěvě musím konstatovat, že Domov má úžasnou atmosféru, působí útulně a všude bylo perfektně čisto. Personál usměvavý, vlídný, ochotný. Měla jsem možnost si popovídat i s milou paní ředitelkou a nabyla jsem dojmu, že je skutečně na svém místě.

Paní profesorku nám dali na vozík a tak procházka nádherným, upraveným a čistým parkem moji návštěvu ještě umocnila. Za údržbou velikého parku vidím obrovský kus každodenní práce.

Když jsem si po návratu prohlédla webové stránky Domova a několik čísel časopisu, který vydávají, skutečně smekám před prací nejen paní ředitelky, ale celého personálu. Tím jak naplňují život seniorům po stránce kultury a volného času, je jisté, že se do jejich pracovní doby nevejde.

Škoda jen, že paní profesorka nám nedokázala říci, jak je spokojená. Ale bylo na ní vidět, že je o ní dobře postaráno...

Závěrem Vám děkuji za podporu Domovů pro seniory.

S pozdravem

Hana Sklenářová

Přečtěte si zajímavý text - Víte, co to je klokočí?

Jendá se o bhaotě rověztevný keř s pkěými kěvty, po krteých na knocích věčtviek zůástvají tolboky vypnělné veýlkmi seemny. Zachsyající lelská senmea unvitř tolboek za věrtu klooktají, z čheož vziknl čkesý neázv KLOKOČÍ.

Informace z Domova

Letní prázdniny utekly jako voda. Pilně jsme pracovali a zabývali jsme se hned několika zakázkami, které povedou ke zkvalitnění služeb, obnově zařízení a vylepšení interiérů v našem domově.

V těchto dnech jsme začali s úpravami hygienických zařízení v prvním patře u lůžkového výtahu. Nyní se provedlo pouze snížení vysokých stropů. Na konci měsíce října přijdou zedníci a provedou celkovou opravu toalet, včetně nových obkladů a vybavení.

Hned na začátku září zde budeme asi 14 dní potkávat řemeslníky, kteří budou provádět výměnu vodoinstalací, tedy trubek na rozvod vody. Jedná se o síť, která je instalována v půdních prostorách. Je to část celé sítě, ze které vedou větve směrem dolů ke kancelářím a ke stanici A. Naštěstí řemeslníci vymysleli způsob provedení, kdy budeme na těchto úsecích odstřiženi od vody jen na nezbytně nutnou dobu. O přesném termínu vás budeme včas informovat.

Upozornit bych vás chtěla také na datum 18. září, kdy začneme stavět lešení na hlavním schodišti a budeme opět malovat. Schodiště bude na dobu nezbytně nutnou uzavřeno. Včas budete personálem upozorněni.

Další a daleko rozsáhlejší je zakázka, které předcházely několika měsíční přípravy, včetně různých povolení na úradech a zajištění stavebního povolení. Jedná se o stavební úpravy části podkroví včetně zavedení malého výtahu do podkroví. K těmto úpravám nás vedlo zejména řešení odstranění bariérovosti a dále pak pořízení nového tzv. „malého“ výtahu. Tento výtah nyní vede z chodby u kuchyně do prvního patra ke stanici B. V loňském roce se musela řešit větší oprava, a protože se jedná o výtah, který je již starší a není rentabilní zabývat se dalšími opravami, musí se pořídit výtah nový. Oba problémy jsme tedy spojili a rozhodli jsme se o prodloužení výtahu do 2. patra, tedy třetího nadzemního podlaží.

Uživatelé z podkroví budou moci jezdit tímto výtahem z podkroví až k jídelně. Prodloužení výtahu však vychází do současných půdních prostor, do půdy u věže. V těchto



půdních prostorách tedy vznikne nový vestibul, kde budete moci trávit svůj volný čas. Práce na této zakázce by měli začít také v září a hotovo by mělo být do konce letošního roku. Věříme, že se nám společně podaří překonat všechna omezení, které takové stavby přinášejí, a budete mít zejména v zimních měsících větší komfort při přesunech z podkrovní do jídelny. Stále se snažíme naše služby zkvalitňovat a toto je významný krok.

V říjnu se pak zaměstnanci, kteří jsou oprávněni řídit služební vozidlo, mohou těšit na nový osobní automobil značky Škoda Rapid.

Další velký úkol, kterým se zabýváme, je řešení oprav zámeckých dveří. Jedná se o dveře, které jsou v prvním patře na hlavní chodbě, na stanici A. Dveře jsou fládované a nátěry jsou značně poškozené. Máme zájem o odborné provedení nových fládrů. V současné době máme připraveny veškeré potřebné podklady a čekáme na vyjádření památkového úřadu.

Na závěr bych chtěla poděkovat všem zaměstnancům provozního úseku za vzornou práci a zvýšené pracovní výkony v době dovolených. Vše zvládli dobře a spoustu další práce mají před sebou.

Radka Stybalová

ANKETY

Dne 24.6.2017 proběhlo v DS Setkání rodin a přátel domova pro seniory. Při této příležitosti jsme oslovili **rodinné příslušníky**, aby se formou ankety vyjádřili ke spokojenosti svých příbuzných se životem v domově. Anketní lístky jsme rozdali 39ti rodinám (akci Setkání navštívilo 39 rodin, do rodiny jsme dávali jeden anketní lístek). Z 39 rozdaných lístků bylo vhozeno do urny 29 anketních lístků, což je 74,3%. Respondenti jednotlivé otázky známkovali známkami jako ve škole - 1 - výborně, 2- chvalitebně, 3 - dobře, 4 - dostatečně, 5 - nedostatečně. U otázek 1-8 převažovala odpověď výborně, v malém množství známka 2 - chvalitebně. Otázka č. 1. Líbí se Vám prostředí domova? Odpovědělo z 28 respondentů 27 známkou výborně, jeden známkou chvalitebně. Otázka č. 2 Myslíte si, že Vás příbuzný je v domově spokojený? Z 28 hlasů ohodnoceno známkou výborně 21, 7 x známka chvalitebně 1 x dobře. Těmito dvěma známkami respondenti otázky 1 - 8 známkovaly v 96% případech. Otevřená otázka č. 10 obsahovala v 11ti případech pochvalné vyjádření ke službám v domově, včetně poděkování a přání všeho dobrého. V jednom případě respondenti požadují zlepšit stravování, zejména dietní stravování, a rádi by byli, kdyby akcí jako je Setkání rodin a přátel domova pro seniory bylo více.

Další anketa proběhla v posledním červencovém týdnu na službě domov pro seniory. Tato **anketa byla zaměřena na práci klíčových pracovníků**. Kapacita domova pro seniory byla 76 uživatelů. Z tohoto počtu uživatelů se ankety účastnilo 47 uživatelů, což je 61,8% z celkového počtu. Anketu uživatelům, kteří potřebovali více vysvětlit zadané otázky, pomáhala vyplnit stážistka paní Tomanová, aby byla zachována co největší objektivita. S potěšením jsme konstatovali, že celý systém individuálního plánování je nastaven tak, že uživatelé jsou dobře informováni o tom, kdo je jejich klíčový pracovník. Ze 47 odevzdaných hlasů zná svého klíčového pracovníka 46 respondentů. Uživatelé vědí, co to je individuální plánování. Ze 47 odevzdaných hlasů zná tento termín 43 respondentů. Komunikace při tvorbě individuálního plánu mezi KP a uživatelem je také velice dobrá. Ze 47 odevzdaných hlasů 46 respondentů potvrdilo, že tvorba IP je záležitostí jak KP, tak uživatele. Uživatelé se obracují na svoje klíčové pracovníky, když mají nějaký problém. O možnosti požádat o změnu klíčového pracovníka ze 47 respondentů ví 40. Ti z vás, kteří jste tuto informaci neměli, tak skutečně existuje možnost podle daných pravidel změnit KP. Ostatní otevřené otázky, kde jste se mohli anonymně vyjádřit ke spokojenosti života v DS, byly popsány pozitivními zkušenostmi, což je pro vedení DS velice kladné zjištění. Za účast v anketě vám děkujeme. Výsledky jsou podnětem pro další práci zaměstnanců a zvyšování kvality námi poskytovaných služeb.

Eva Merclová

V letním období od června do konce srpna jsme z uživatelů přivítali

- paní Evu Svobodovou – stanice B
- pana Tomáše Rumlera – stanice B
- paní Marii Frejkovou – stanice C
- pana Vladimíra Horského – stanice B
- paní Jaroslavu Zavřelovou – stanice C
- paní Vlastu Valentovou – stanice C
- paní Evu Hynkovou – stanice B
- paní Vlastu Hanákovou – stanice E



a také se rozloučili s

- paní Drahoslavou Károvou – stanice C
- paní Vlastou Moudrou – stanice B
- paní Ludmilou Hlaváčkovou – stanice A
- panem Dimitrijem Polákem – stanice E

Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku

Stanice A

Naplnil se čas ...



Naplnil se čas, teď momentálně mně. Již jste určitě zjistili, odešla jsem 24. 8. 2017 do důchodu, protože cítím, že mi ubývá sil a elánu. Celá léta jsem sršela energií, ale po 32 letech už to zkrátka není ono. Hlavou se mi honí spousta vzpomínek, ať už veselých, nebo smutných. Mám toho v hlavě spoustu. Tak například to, jak se nám tu pracovalo tehdy a jak je to v současnosti. Tenkrát ještě nebyly žádné technické vymoženosti jako dnes. Nebyly žádné zvedáky, polohovací vany, elektrické postele, jednorázové pomůcky, dokonce nebyla ani voda na pokojích natož teplá. Tak např. pro vodu jsme chodili do koupelny a roznášeli po pokojích v konvích. Práce byla fyzicky náročnější, ale řekla bych, že jsme si užili víc legrace. Tak například když

se dělala velká rekonstrukce vody a elektřiny, byla rozbouraná celá chodba na st. B, a ze stropu vypadla cihla jedné kolegyni na hlavu. Ještě že jsme nosily uniformy a čepce, pěkně naškrobené, takže ta rána nebyla tak hrozná, prostě byla „praštěná“. Pořádali se tu všelijaké akce, tak jako teď, ale zapojovaly se i sestřičky. Zažila jsem tady samozřejmě i smutné chvíle, ale na ty člověk nějak rychleji zapomíná. Myslím, že dnes je ta práce náročnější na naši psychiku. Zdá se mi, a možná je to dobou, že jsme k sobě měli všichni trochu blíž a víc jsme si pomáhali. Proto prosím vás mějte se rádi, mějte spolu trpělivost a pomáhejte si. Chci touto cestou poděkovat všem, se kterými jsem tu mohla být.

Děkuji vám a bylo mi ctí

Olina Šuthová



Stanice B**Hrady a zámky**

Letní období se přímo nabízí k výletování a v Čechách máme mnoho hezkým hradů a zámků, tak si pojdme připomenout alespoň některé z nich. Určitě i vy jste v minulosti rádi cestovali a tyto známé památky jste měli možnost navštívit.

Červená Lhota

Jednou z nejromantičtější položených památek v Čechách je jihočeský vodní zámek Červená Lhota. Návštěvníci vstoupí nebo nahlédnou do šestnácti velmi útulných, komorně laděných interiérů, vypovídajících o životě od renesance až po 19. století. V paměti utkví portrét "Ošklivé vévodkyně" Markéty Tyrolské a Korutanské zvané "Pyskatá", či vzpomínka na hudebního skladatele Karla Dietterse z Diettersdorfu. Natáčela se zde známá krásná pohádka s Petrem Štěpánkem v roli Jiříka a v roli princezny Jorgy Kotrbové Zlatovlásky.

Karlova Koruna

Vrcholně barokní zámek u Chlumce nad Cidlinou byl vybudován v letech 1721 - 1723 pro Františka Ferdinanda Kinského. Základní architektonický rozvrh vypracoval Jan Blažej Santini-Aichl, detaily a podíl na výstavbě lze připsat neméně slavnému Františku M. Kaňkovi. Půdorys zámku ukazuje jednu z nejpozoruhodnějších zámeckých dispozic, která u nás vznikla. Střední vyšší válcové těleso stavby zaujímá dvouetážový hlavní sál, k němuž je připojena trojice obytných bočních "křídel". Díky tomu nepotřebuje zámek chodby a jeho vnější podoba se pozorovateli proměňuje podle toho, jak kolem něj obchází. V zámku je umístěna expozice představující návštěvníkům rod Kinských,

včetně početné kolekce portrétů. Dále se lze seznámit s historií chovu chlumeckých koní a mnoha zajímavými exponáty tohoto tematického zaměření.

Lednice



Bohatý stavební vývoj současné romantické stavby byl již od středověku spjat s významným rodem Lichtenštejnů, kteří od 18. století využívali Lednici k reprezentačním účelům. Zámek se proto několikrát změnil podle dominujících stavebních slohů.

Dnešní podoba Lednice je výsledkem novogotické přestavby z let 1846-1858, jejímž autorem byl Georg Wingelmüller. Z konce 17. století se

dochovaly honosné barokní budovy jízdáren, navržené architektem Johannem B. Fischerem z Erlachu. K zámku přiléhá na východní straně skleník, postavený v letech 1843-1845 podle projektu P. H. Desvignese. Na dohled od zámku vyčnívá z bohaté zeleně parku ladný minaret, ojedinělá architektonická památka vystavěná podle projektu Josefa Hardmutha v letech 1797-1804.

Žleby



Původní raně gotický hrad založili před rokem 1289 páni z Lichtemburka, po zničení husity byl v polovině 15. století znovu obnoven. Zásadní renesanční přestavbu překryla krátce po polovině 18. století vrcholně barokní úprava, ale ani z ní se na exteriéru zámku téměř nic nedochovalo. Postaral se o to Vincens Karel Auersperg (+1867), který pověřil architekta F. Schmoranze a B. Škvora důkladnou romantickou

úpravou celého objektu. Pánové se řídili anglickými předlohami a postupně vybudovali zajímavou stavbu, kterou však kritizovali soudobí architekti za to, že nerespektovala

předchozí stavební vývoj objektu a navíc se podle jejich názoru do českého prostředí nehodila. Zámecké interiéry jsou vybaveny hodnotnou zbrojí a mnoha chladnými zbraněmi. Historický mobiliář doplňují jeho kvalitní napodobeniny z 19. století. Výzdobu místností dotváří soubor obrazů, skla a další předměty, přispívající ke starobylému dojmu z těchto prostor.

Zdroj: zámky a hrady.cz

Klára Svobodová

Stanice C

Léto

Léto je nejteplejším ročním obdobím. V meteorologii je na severní polokouli za léto označováno období měsíců června, července a srpna, na jižní polokouli měsíců prosince, ledna a února. Astronomické léto začíná letním slunovratem (20., 21. nebo 22. června), kdy je nejdelší den a nejkratší noc a končí podzimní rovnodenností (22. nebo 23. září).

Každý člověk vnímá léto jinak. Je příjemné, když sluníčko krásně hřeje. Všude kvetou rostliny, na zahradách dozrává ovoce a na polích obilí. Můžeme odpočívat a pochutnávat si třeba na zmrzlině. Léto je zejména dobou odpočinku, prázdnin a dovolených. I přes určité nevýhody (horko, dusno, obtížný hmyz) patří k nejoblíbenějšímu ročnímu období.

A jaké jsme měli léto na stanici C?

Přestože bylo mnoho horkých dní, nezaháleli jsme. Při pátečních aktivitách jsme si užili

mnoho zábavy. A protože tu máme šikovné malířky, podařilo se nám vytvořit i obrázky pro radost a potěšení. V současné době zdobí naši jídelnu a jsou vytvořeny prstovou technikou. Došlo i na oslavy narozenin našich uživatelů, ať už na jídelně s ostatními uživateli nebo v soukromí na pokojích. Stále máme radost z kytiček, které jsme si na jaře vysázeli v oáze. Muškáty bohatě kvetou a skalničky se rozrůstají. Oázu jsme několikrát využili k posezení u kávy a



také lenošení ve stínu slunečníků. Když bylo velké teplo, nechyběl ani nanukový dort. Velké horko nás neodradilo ani od procházek na zmrzlinu. Léto jsme si báječně užili a těšíme se na další pěkné chvíle.

Než se podzim přihlásí o slovo, přejeme ze stanice C krásné slunečné a snad ještě letní dny.

Michal Beran

Stanice D

Co o vás říká barva očí?

To, jakou barvu očí vám dali do vínku vaši předci, řekne mnohé o vašem charakteru.



Oči o člověku prozradí neskutečně mnoho informací. Jsou ukazatelem charakteru, temperamentu a chování člověka vůči jiným lidem. Očima se umíme mluvit, smát, koukat, uhranout. Oči vyjadřují emoce, štěstí, lásku, nenávisť, beznaděj, opovrhování, umí lhát a manipulovat.

Co říkají oči o vás?

Modré oči

Modroocí lidé jsou většinou spokojení, protože jsou díky barvě svých očí považováni okolím za velmi atraktivní. Také je stále větší rarita modrookého člověka potkat, protože z partnerství modrookého s hnědookým se téměř vždy narodí dítě s hnědýma očima – tahle barva je totiž geneticky dominantní na rozdíl od modré. Je to škoda, protože podle studií jsou modrooči veselí, inteligentní a ostražití lidé. Nemají rádi rutinu, jsou nezávislí, upřímní a atraktivní. Dají vám najevo jak negativní, tak pozitivní emoce, takže mohou být rozmrzelí a náladoví, ale také přátelští, oduševnění a užiteční. Mají tendence pomáhat ostatním a charakterizuje je vnitřní síla a vytrvalost. Zatímco jako děti jsou plaší a opatrnější, později se z nich stávají spíš extrovertní osobnosti. Jediná problematická vlastnost je ta, že bývají občas tak trochu sobečtí.

Hnědé oči

Hnědookých lidí je na světě naprostá většina. Není divu, jak jsme psaly, hnědá barva očí je geneticky dominantní. Ale i když se nám kvůli tomu ztrácí ze světa lidé s jinak barvenýma

očima, není to žádná škoda. Hnědoocí lidé jsou považováni za kreativní a optimistické povahy, jsou nezávislí a spolehliví. I když jsou to skuteční individualisté, jsou společenšší, loajální, rádi pečují o druhé – minimálně o ty, kteří jsou pro ně v životě důležití. Zároveň jsou ale plaší. Díky tomu jsou hnědoocí lidé považováni za praktické, nezávislé, asertivní a sebevědomé osoby. Některé studie ukazují, že lidé s hnědýma očima chodí spát hodně pozdě, a tak se jim také ráno velice špatně vstává. Není divu, že jsou pak někdy náladoví, když jsou často nevyspalí.

Šedé oči

Lidi se šedýma očima je velmi těžké nějak jednotně charakterizovat. Všichni ale mají společné jedno – jsou to extrémisti doslova ve všem. Jsou buď extrémně nevyrovnaní, nebo extrémně v pohodě. Obvykle bývají až moc opatrní, ale ne všichni. Pro okolí je trochu těžké brát lidi se šedýma očima vážně. Kdo se jim ale otevře a vyzná se ze svých citů, bude překvapený, kolik nejistoty se v nich skrývá. Berou totiž lásku velmi vážně, jsou romantičtí a vášniví, ale svým mírným a pokojným způsobem. Jejich slabá stránka? Vypočítavost. A také jsou někdy velmi tvrdohlaví.

Zelené oči

Zelené oči jsou považované za obzvlášť krásné. Pokud má někdo zelené oči, jsou jím druzí lidé doslova fascinováni. Není divu, je jich totiž jako šafránu. Jen dvě procenta světové populace mají zelené oči. Kdo je tedy má, toho okolí považuje za svůdného, sexy a trochu tajemného. Lidé se zelenýma očima mají zdánlivě protichůdné vlastnosti: Můžou být dominantní, ale přesto jemní, opatrní a silní, nepředvídatelní a zároveň děsiví. Díky všem těmto kontrastům můžou být posuzováni přísněji než lidé s jinou barvou očí. Co se týká citů, zelenoocí lidé vyhledávají hlavně vážné známosti, takové ty na celý život. Jsou kreativní, nezávislí, inteligentní a zvědaví. Jsou většinou veselí a šťastní. Jediné, co jim dělá v životě neplechu, je jejich žárlivost.

Jana Novotná

Kolikrát se skupina čísel **123** opakuje v daných číslech?

4657812342461434217651231421435494571235132312646562132342312346516421675
1234978497516213212379849156213212398191562123768974517623123759741235795
2132954456225969521

Řešení naleznete na str.17

Stanice E

Houby

Konec léta a začátek podzimu mám od dětství spojený s houbařskou sezónou. V posledních letech ale hub v lesích ubývá. Buď není příznivé počasí, je suché léto, kdy vyschne podhoubí, nebo jsou vykáčené lesy, kde dříve rostla spousta hub. Co dělat když nerostou? A co takhle jít „na houby“ do obchodu?

V zelenině vždy najdeme známé žampióny. Jsou výborné smažené, pod maso, dobrá je i krémová polévka. Věděli jste, že nejsou pouze chutné, ale že příznivě působí na zdraví?

Žampióny obsahují mnoho důležitých látek, například draslík, fosfor, hořčík, vápník a selen, vitamíny řady B a přírodní antibiotické látky, které jsou schopné pomáhat i v případě vážných střevních infekcí. Minerály obsažené v houbách jsou vynikající pro správné fungování buněk v těle, snižují krevní tlak a zpomalují stárnutí. Hovoří se také o tom, že žampióny působí proti rakovině - mají pozitivní vliv na imunitní systém, čímž pomáhají v boji s touto zákeřnou nemocí. V žampiónech jsou také látky působící proti alergiím. Hlavně látka psalliotin se osvědčila proti alergickému astmatu, používá se i při léčbě různých ekzémů.

Dobrá zpráva je, že houby pomáhají při diabetu, protože snižují hladinu krevního cukru. A pokud se nesmaží, jsou málo kalorické a jsou vhodné i při redukčních dietách.

Další „zázrak“ je hlíva ústříčná. Nejenom že skvěle chutná, ale obsahuje mnoho vitamínů, minerálů i stopových prvků. Důležité jsou také steroly, které upravují hladinu cholesterolu v krvi. Nejcennější jsou však látky zvané glukany, které podporují imunitní systém, zvyšují tvorbu protilátek proti bakteriím, virům i plísním. Hlíva je vhodná nejenom pro kardiaky, ale

pomáhá i při zažívacích potížích, čistí střeva. Doporučuje se i lidem, kteří mají problémy s játry, ledvinami nebo slinivkou. Zlepšuje totiž metabolismus a pomáhá při regeneraci vnitřních orgánů.

Takže kdo jí houby, dělá i něco pro své zdraví. 😊

Jiřina Dittrichová



Informace z aktivizačního úseku

Léto vchází do svého finále a my se už můžeme ohlédnout za tím, co jsme prožili a kde všude jsme byli.

6. Setkání rodin a přátel domova pro seniory

Velkou akcí, kterou si dovolím hodnotit jako velmi vydařenou, bylo 6. Setkání rodin a přátel domova pro seniory. Nemůže proto ani chybět zmínka o této akci, která se uskutečnila již 24. června. V letošním roce jsme zaznamenali rekordní počet návštěvníků. Navštívilo nás cca 120 rodinných příslušníků a přátel domova z blízkého okolí i z Prahy. Počasí nám od časného rána ukazovalo svou vlídnou tvář. V odpoledních hodinách byl až velký „pařák“, ale například Bublinová šou, která se musela uskutečnit v Rytířském sále, nám dopřála odpočinek pěkně v chládku zámeckých prostor. Bubliny byly pěkné ať malé nebo velké, kulaté či hranaté, i lidé se do nich schovali.



Ale vše po pořádku...

Na nádvoří jsme nejprve návštěvy dopoledne přivítali, potom byla možnost účastnit se prohlídky zámku, podívat se na práci canisterapeutických pejsků, navštívit snoezelen, dát si zmrzlinu třeba i několikrát... V oáze jsme před 11 hodinou zapálili oheň, abychom opekli buřty. V jednu chvíli jsme ani nestíhali dávat na tácky chleba a hořčici, kolik přišlo návštěvníků na



buřta. Tak přišly k chuti!
Z Veterán klubu
z Pardubic přijela
sympatická skupina se
starými auty, motorkou
i vojenským autem.

Vše se nakonec vydařilo
k naší spokojenosti. Sice
nás bolely nohy, ale na
druhou stranu nás hřál
pocit z dobře odvedené
práce a prezentace

našeho domova. Poděkování patří všem zúčastněným zaměstnancům, včetně Jirky a Magdy.

Eva Merclová

V tomto sloupku si připomeneme všechny výlety, které jsme letos v létě absolvovali:

- **23.6. – Výstava šikovné ruce seniorů – Lysá nad Labem**
- **12.7. – Rozhledna Kaňk**
- **19.7. – Obora Žleby**
- **26.7. – Hřebčín ve Slatiňanech**
- **9.8. – Obří akvárium Hradec králové**
- **16.8. – Muzeum obuvi ve Skutči**
- **18.8. – Berlova vápenka Třemošnice**
- **23.8. – Výrobná vánočních ozdob Horní Bradlo**
- **30.8. – Zámek Kačina**

Já krátce zavzpomínám na výlet do obřího akvária v Hradci Králové. Se svými 130 tisíci litry jde o největší sladkovodní akvárium u nás. Přibližuje nám tropické ryby a rostliny Jižní a Střední Ameriky. Žije zde přes 500 ryb, je to více než 40 druhů. V akváriu je udržovaná teplota 28 stupňů Celsia, což rybám neumožňuje se množit. Akvárium bych popsala jako obrovský skleněný tunel, v němž můžeme pozorovat ryby plující vedle nás i nad našimi hlavami. Nad tunelem je tropická lávka, na níž můžeme obdivovat krásu rostlin deštného pralesa.



Řešení ze str. 14 – skupina 123 je v textu 10 x

Obří akvárium je splněným snem jeho majitele a my jsme rádi, že můžeme do tohoto snu nahlédnout.

Jaroslava Baliharová

Vzpomínání paní Anny Kyselové

Ve středu 16.8. jsme se se skupinkou našich uživatelů v rámci série letních výletů vypravili do Muzea obuvi a kamene ve Skutči. Sympatická průvodkyně Ing. Lada Bakrlíková se nám po celou dobu věnovala a dozvěděli jsme se i mnoho zajímavostí z historie obuvnictví a kamenictví, které v této oblasti mělo a dodnes má dlouholetou tradici.

Paní Anna Kyselová se na výlet moc těšila a už cestou nás udivila znalostí míst a krajiny Skutečska. Později při výkladu průvodkyně nás překvapila podruhé, protože rodina jejího manžela Františka pochází z Tisovce nedaleko obce Ležáky a manželův otec celý život zasvětil jako obuvnický mistr tomuto řemeslu. Vyučil i svých šest potomků, ale jejich zájmy se ubíraly jiným směrem. Manžel paní Kyselové po večerní průmyslovce působil jako strojař v Praze, kde se také seznámili. Paní Anna se při prohlídce aktivně zapojila do diskuse svými postřehy, vzpomínkami a zkušenostmi. Dokonce zjistily, že Ing. Lada zná švagrovou paní Kyselové z vesnice Pokřikov u Včelákova. Obě rodiny se přátelily.

Ještě bych se s vámi ráda podělila o vzpomínky paní Anny z jejího dětství a mládí. Pochází z Podkarpatské Rusi, tatínek byl forman řeckokatolického vyznání. V církvi působil jako pokladník a kurátor. Rodina s deseti dětmi měla velké hospodářství. Za války nastalo těžké období, rodina byla vystěhována do jiné vesnice a po návratu našli jen spáleniště a trosky. Paní Anna v sedmnácti letech odešla do Prahy, kde s pomocí své tety našla práci pokojské v luxusním hotelu Juliš na Václavském náměstí.



Při zaměstnání absolvovala tříletou hotelovou školu. Vyprávěla mi, že česky se musela teprve učit, hovoří ale rusky, polsky, slovensky a trochu i maďarsky. Po svatbě manžel záhy narukoval na vojnu, narodily se jim dvě dcerky. Kvůli zdravotním problémům musela změnit zaměstnání a posledních třináct let před důchodem pracovala jako vychovatelka v mateřské školce.

Náš Domov v Heřmanově Městci si vybrala díky své dceři, která se zná s předešlou paní ředitelkou Marií Málkovou. Její velmi vážně nemocný manžel odešel do hospicu v Chrudimi.

Chtěla bych vyjádřit svůj hluboký obdiv, protože paní Anna kráčela životem po klikatých stezkách a moc jí přeji, že v „zámeckém“ prostředí našla nový domov, kde se může zapojovat do různých aktivit a věnovat se svým zálibám. Výlet do Skutče jí připomněl léta mládí, na která s láskou vzpomíná.

Alena Tučková

... a pokračujeme v dalším ohlédnutí

Moje druhá rodinko...

Po krásné červnové oslavě mých třetích narozenin, kterou jste pro mě nachystali a společně oslavili, jsem vyrazil s Luckou a se svojí páníčkou a zbytkem rodiny na krásnou dovolenou na Moravu. Chodili jsme na výlety, procházky, k vodě, do restaurací, hodně spali. Prostě zábava a relaxace, tak jak to na dovolené má



být. I pejsani si totiž od náročné práce, což canisterapie je, musí odpočinout. Já byl ve svém životě na dovolené podruhé, ale Lucka, zkušená holka, byla na Pálavě už počtvrté. Takže všechno znala a já běhal za ní, abych se neztratil. Pořád byla sranda, mohl jsem si každý den

hrát, povalovat se a běhat za míčkem. Dovolená utekla jako voda, pak ještě týden doma a hurá do práce. Těšil jsem se na Vás opravdu hodně. Jsem odpočatý a nabitý energií.

Váš miláček Joey,

ale taky: Šmudla, Zlatíčko, Zámecký pán, Miláček, Brouček, Zlatý princ, Lízátko, Čumáček, Chlapák, Mudlánek, Chlapeček, Prdelka, Šmudlínek, láska na první pohled, Joey je kamarád a má nás všechny rád. Tak to je pár dalších jmen a výroků, jak mi říkáte u nás v domově. A mně se to móóóó líbí.

Aranžování květin

V úterý 8. srpna se naše dílny proměnily v jedno rozkvetlé květinářství. Kdo měl zájem, mohl si přijít do předem ozdobených a připravených nádob naaranžovat květiny dle vlastního výběru a vytvořené aranžmá si odnést.

Naše květinářství dopoledne navštívilo na 30 seniorů a všem květinová krása udělala velkou radost.

Poděkování patří Veronice K. a Jarušce, které celé dopoledne do dílen vozily naše uživatele a pomáhaly jim aranžovat. Druhé poděkování posíláme zahrádce Lenky v Třemošnici a Hanky v Prachovicích, že tak krásně vykvetly a udělaly hodně radosti. Hana Zítová



Malá psí návštěva

V srpnu vás návštěvou potěšila malá psí slečna Luštička, dvouměsíční štěně pražského krysaříka. Tzv. „ratlíček“, nebo také miniaturní stájový pinč. Je to naše nejstarší národní plemeno a i přes svoji malou výšku a váhu, má velké psí srdíčko. Luštička tady byla spokojená, protože má ráda hlazení a chování, až z toho usnula. Třeba se za vámi někdy zase podívá a užije si tu spoustu pozornosti a hlazení, které se jí od vás dostalo.



Bartolomějská pouť



Posvícenskou návštěvou Bartolomějské pouti v Bažantnici jsme zakončili desítku výletů, které jsme s vámi přes léto podnikali. Byla to opravdu sladká tečka, neboť jste si koupili srdíčka z pouti, sladké pendrekky, čokoládu a turecký med. Snad nám počasí bude přát a v září pár akcí či procházek po okolí ještě uskutečníme.

Veronika Kumperová

Pouťová zábava s lesními rohy

Krásné odpoledne jsme zažili 29. srpna, kdy během pouťové zábavy vám krásně hráli a zpívali Jirka s Magdou. Zpestřením bylo vystoupení souboru lesních rohů a jejich moderátorky a zpěvačky, kteří nás přenesli do 18. století svým vyprávěním, zpěvem a krásnými dobovými kostýmy. Nemale poděkování patří také paní Kinzlové, která vyrobila přes 100 krepových růží na stoly a potěšila tak mnohé z vás.



Veronika Kumperová

Pozvánka k tanci tentokrát v rytmu muzikálu

Po letošní úspěšné taneční sezóně našeho zámeckého souboru s árií Habanera z Bizetovy opery Carmen na soutěži v Kobylisích i při setkání rodin uživatelů zde na zámku chystáme pro příští rok zase něco nového.

Bude to píseň Hosanna ze slavné rockové opery Jesus Christ Superstar. V roce 1969 ji společně vytvořili Tim Rice a Andrew Lloyd Weber a v roce 1973 byl natočen podle této předlohy i legendární film.

Pokud se budou k naší skupině připojit i další zájemci, přijďte mezi nás! Bližší informace získáte v kanceláři aktivizací, termíny zkoušek na nástěnkách aktivizací. Těší se na vás

Alena Tučková a Jarka Baliharová



... a na co se můžete těšit?

1.9. Bohoslužba v kapli od 13 hod.

5.9. Schůze uživatelů od 10 hod. v jídelně

5.9. Kouzelnické vystoupení v Rytířském sále od 13,30 hod.

14.9. Procházka s pejsky v parku od 9,30 hod.

15.9. Bohoslužba v kapli od 13 hod.

21.9. Létofuč v oáze se Standou Mrázkem

29.9. Bohoslužba v kapli od 13 hod.



Rekonstrukce v keramické dílně

Od 10. července procházela naše keramická dílna velkou proměnou...Co se tam vlastně všechno změnilo? Nové štuky, nové topení, obklady pro lepší údržbu. Dílna dostala nový kabátek,



stále zelený, na který jsme všichni zvyklí. Během těch dvou týdnů, po které rekonstrukce trvala, jsme musely s Haničkou vymyslet plán, aby moji „keramici“ nepřišli zkrátka. Hana nám dala azyl ve své dílně, a ačkoliv nás bylo více, než obvykle, myslím, že to bylo pěkné zpestření pro vás, pro ni a koneckonců i pro mě. Kdypak se zase dostaneme k tomu, abychom dělali společně košíky☺? Panovala skvělá nálada a o práci skutečně nebyla nouze. Tímto chci poděkovat pánům z údržby, jak pěkně a rychle to zvládli, Haničce a v neposlední řadě vedení, že tuto proměnu umožnilo. Děkuji a těším se na vás.

Verča Vodičková

Sami sobě

Krásný sen – Libuše Marková



Láska je lék

krásný sen

je to Bůh i Ďábel

krásné štěstí

i Ďáblovo znamení

i prokletí.

Je to Bůh, který léčí

všechny smutky světa a křeče života

bolest a věčné zapomnění

zůstane ti srdce bolavé

až poznáš jak láska chutná.

S láskou neotálej

dneska ji máš

zítra už nemusí být.

Zůstane ti jen krásný sen.