

**DOMOV  
PRO  
SENIORY**

**HEŘMANŮV MĚSTEC**

**P.f. 2025**

# U nás doma



Ročník XXXI číslo 1 Leden/2025 [www.domov-hm.cz](http://www.domov-hm.cz)



*Ježíškova  
vnoučata  
splnila  
krásné  
vánoční  
přání*

# Obsah

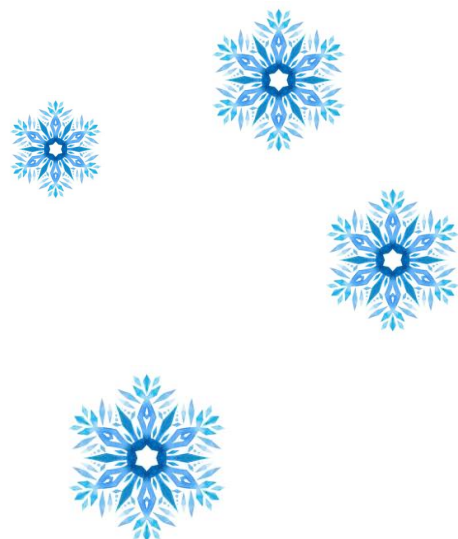
Slovo na úvod.....	2
Informace z domova .....	3
Informace z ošetrovatelského a zdravotního úseku .....	4
Stanice A – Legendární komik .....	4
Stanice B – Vánoční slavení.....	5
Stanice C – Vánoční čas a oslavy .....	7
Stanice D – Co se nesmí na Nový rok .....	9
Stanice E – Vánoční přání.....	9
Informace z aktivizačního úseku .....	10
Ježíškova vnučata 2024 .....	10
Hudební vystoupení v jídelně .....	10
České tradice .....	11
Vánoční výstava v Chrudimi .....	11
Vánoční posezení s punčem .....	12

Vánoční jarmarky .....

Vánoční snoezelen .....

... a na co se můžete těšit? .....

Seriál – Dřevokazné houby  
v našem parku.....





# Slovo na úvod



Vážení uživatelé, milí zaměstnanci  
a příznivci našeho domova,

rok 2025 je tu a s ním i nové příležitosti, nové výzvy a nové společné okamžiky, které nás čekají. Na začátku každého nového roku mám tendenci se ohlédnout zpět a poděkovat za vše, co jsme prožili. Rok 2024 byl pro náš domov opět plný událostí, radostí, ale i těžkých momentů, které nás všechny posílily. Jsem nesmírně vděčná za vaši podporu, ochotu a především za to, že vytváříme společně místo, kde se cítíme dobře. Naši uživatelé procházejí různými etapami života, a právě to nás utvrzuje v tom, jak důležité je poskytovat jim péči, kterou si zaslouží. Naší prioritou zůstává nejen kvalitní ošetrovatelská a sociální péče, ale i vytvoření prostředí, které podporuje vzájemnou sounáležitost, radost z každodenních maličkostí a pocit bezpečí a pohody. Do nového roku vcházíme s optimismem, ale i s vědomím, že před námi stojí mnoho práce a příležitostí pro

zlepšení. Chceme i nadále rozvíjet naše služby, hledat nové možnosti, jak vám všem zpříjemnit pobyt u nás a zlepšovat každodenní život. Nezůstáváme stát na místě, ale snažíme se stále růst, a to nejen v oblasti profesionální péče, ale také v rámci běžného života v domově, který je nedílnou součástí naší každodenní reality.

Děkuji všem, kteří se podíleli na chodu našeho domova a těším se na všechny společné chvíle, které nás čekají. Věřím, že rok 2025 bude rokem, kdy budeme společně prožívat mnoho krásných chvil plných porozumění, úsměvů a respektu.

Přeji vám všem, ať je nový rok plný zdraví, štěstí a pohody.

S úctou a přáním všeho nejlepšího

Klára Husáková, ředitelka



# Informace z domova

Starý rok 2024 skončil a nám se podařilo dokončit spoustu plánů a úkolů, které jsme si pro uplynulý rok naplánovali. O většině činností vás průběžně celý rok informuji. Úplně na konec roku jsme ještě zrealizovali malování kaple a opravy oken v kapli. Podařilo se nám také velice hezky upravit kuchyňku na Domově A, kterou využívají hlavně kolegyně z úklidu. Zde jsme zajistili výměnu obkladů a dlažby, nový nábytek, světla a výmalbu. Kuchyňka je krásně světlá a její proměna ji velice prospěla. K „nové“ kuchyňce mají kolegyně i nové úklidové vozíky. Zajistili jsme čištění, a hlavně povrchovou úpravu dlažby v kuchyňské chodbě a na chodbě pod hlavním schodištěm. Tento vstupní prostor je navíc doplněn designovými doplňky, aby i vstup do zámku byl příjemný a reprezentativní. Celý konec roku se pracovalo v dílně na opravě stříšek nad vchody, vzhledem k nepříznivému počasí bude celková oprava dokončena až nebude mrznout a budou se moci natřít poškozené části stříšek. Oprav a úprav proběhlo poměrně hodně, ani si je všechny už nepamatuji. Jsem ráda, že můžeme naše prostředí udržovat v hezkém stavu, aby pobyt u nás byl příjemný jak pro všechny uživatele, tak pro zaměstnance i návštěvy.



A máme tu nový rok 2025 a s ním mnohé další plány a začátky. Na konci roku jsme převzali od dodavatelů dokončené práce v Rytířském sále. Bohužel stav židlí a stolů, které máme uskladněné v pronajatém skladu, dostal za roky používání, stěhování a teď i skladování za své a vypadá to, že jako první se budeme rozhlížet po nových stolech a židlích. Nové tapety v sále, které mají mimochodem úplně stejný vzor, jako ty původní tapety, nás tak nadchly, že bychom rádi nechali vyměnit postupně i tapety v salonku a pak i v besedě. Čekají nás opět nové nákupy ošetřovatelského vybavení jako jsou vakový zvedák, perličková vana na ruce, nebo třeba speciální polohovací lůžka. Čekají nás i práce v parku, kácení a výsadby stromů a také budeme pořizovat nový traktor. Pokračujeme v našich plánech nechat zpracovat projekt na přestavbu Domova D a dokončit by se měl i projekt na Rekonstrukci podkroví. Jak vidíte, plánů je hodně, a tak nezbývá než nám všem popřát hodně sil a zdraví, lásky a štěstí, abychom všechny plány mohli naplnit.

Radka Stybalová

# Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku

## Áčko

### Legendární komik

Sotva bychom si mohli představit silvestrovské pořady 70. let bez vypravěčského talentu Vladimíra Menšíka. Narodil se 9. října 1929 v Ivančicích na Moravě. Pocházel z početné rodiny, zážitky ze svého dětství rád vkládal do svého humorného vyprávění. Miloval svět poutí a cirkusů. Podřídil se vůli rodičů a vystudoval strojní průmyslovou školu. Již v této době začal ochotnický hrát divadlo. V této zálibě pokračoval i ve svém prvním zaměstnání v brněnských strojírnách. Touha po divadle ho nakonec přivedla na Janáčkovu akademii múzických umění, kde v roce 1953 absolvoval studium herectví. Poté dostal umístěnku do vesnického divadla. V tomto divadle si jeho talentu povšimnul E.F. Burian a angažoval ho ve svém divadle. Vladimír Menšík dostal příležitost zpívat, tančit a hrát a byl tímto prostředím plně pohlcen. V koutku duše si ale velmi přál zahrát si ve filmu. Toto přání se příliš nezamlouvalo E.F. Burianovi. Vladimír Menšík z divadla odešel a v roce 1958 podepsal smlouvu s Filmovým studiem



Barrandov. Před kamerou se nejdříve objevoval jako komparzista, ale jeho herecké nadání ho brzy přivedlo k výraznějším rolím. Na přelomu 50. a 60. let se naplno rozjela jeho filmová kariéra a na divadelní prkna se vracel jen ojediněle. Uměl ztvárnit postavy komického charakteru, ale i postavy tragikomické i dramatické. V televizi jsme ho často vidali v humorných scénkách i jako konferenciéra různých zvláště zábavných pořadů. Vladimír Menšík byl dvakrát ženatý. S první manželkou Věrou měl dvě děti – syna Petra a dceru Vladimíru. S druhou manželkou Olgou měl také dvě děti – syna Jana a dceru

Martinu. Dcera Martina se jako jediná z jeho dětí stala herečkou. Vladimír Menšík ztvárnil postavy v mnoha filmech, pohádkách i seriálech. Uměl rozdávat dobrou náladu, miloval publikum a publikum milovalo jeho.

Vlasta Růžičková





Rozbíhá se nám další nový rok, již dvoutisící dvacátý pátý. Než se nadějeme, budeme zdobit vajíčka na Velikonoce. Čas letí jako bláznivý a nese s sebou řadu změn. Koloběh života je stále stejný, a to i v našem domově. Jeden odejde, aby mohl druhý přijít a je tomu tak i se zaměstnanci. V loňském roce odešly do důchodu Mirka Zrůstová s Evou Rosickou, abychom mohli do našeho kolektivu přivítat Míšu Chudobovou s Bárou Korbelovou. Vyměnily se

nám také sestřičky. Aneta Ďuriačová nahradila

Lenku Svatoňovou.

Doufám, že se v našem modrém kolektivu bude každý cítit dobře a nám všem se bude společně spokojeně pracovat.

Míša Petržílková



## Béčko

### Vánoční slavení

Vánoce jsou obdobím, kdy se spojují rodiny, přátelé, a všichni se snaží najít chvíle klidu a pohody. Pro seniory na našem oddělení však mohou být tyto svátky zároveň i časem, kdy si více uvědomují ztrátu svých blízkých a změn v jejich životních podmínkách. Přesto, i v těchto těžších chvílích, mohou Vánoce přinést radost, útěchu a pocit sounáležitosti.

Přípravy na Vánoce u nás na domově začali první adventní neděli. Celé oddělení se jako každý rok proměnilo v kouzelné místo plné vánočních dekorací, svíček, stromečků a světýlek. Pro všechny uživatele je to okamžik, kdy si můžou zavzpomínat na svátky strávené s rodinou, a my můžeme vnést do jejich každodenního života kousek radosti.

Každé oddělení se snaží vytvořit co nejvřelejší a nejpohodovější prostředí, kde se senioři mohou cítit jako doma. Společné přípravy, jako například vyrábění vánočních dekorací nebo pečení cukroví často přispívají k lepšímu pocitu sounáležitosti a pomáhají všem zlepšit náladu. Vánoce jsou také o dávání. Nejde přitom pouze o materiální dary, ale především o to, co je ukryto za těmi dary – láska, pozornost a přítomnost. Mnozí zaměstnanci, ale i rodiny seniorů



se snaží přinést drobné dárky nebo napsat osobní přání, která seniorům vykouzlí úsměv na tváři.

Velmi cenné jsou i malé pozornosti, jako je společné zpívání koledí, procházky s pracovníky domova nebo společné zapalování svíček na adventním věnci. To všechno jsou aktivity, které posilují duševní pohodu a pomáhají cítit spojení s ostatními.

Vánoce jsou nejen o současnosti, ale i o vzpomínkách na minulost. Mnozí



senioři si rádi připomínají vánoční tradice, které prožívali v mladších letech. Pomáhá to uchovat v paměti chvíle, kdy byli obklopeni rodinou a přáteli.



Vánoce v našem domově nejsou jen obyčejné svátky. Jsou to dny plné lásky, vzájemné podpory a radosti. Stále existuje mnoho okamžiků, které nám všem přinášejí pocit štěstí a naplnění. Vánoce ukazují, že i ve stáří, v období životních změn a výzev, je možné prožít krásné a naplňující svátky.

Milí senioři a kolegové, do nového roku vám přeji spoustu krásných okamžiků, které vás naplní radostí, láskou a pokojem. Ať je každý den plný zdraví, štěstí a pozitivních změn. Ať máte sílu splnit si své sny a odvalu čelit novým výzvám. Kéž nový rok přinese do vašeho života klid, harmonii a spoustu nezapomenutelných zážitků. Šťastný a úspěšný nový rok 2025!

Anna Chvojka



## Céčko

### VÁNOČNÍ ČAS A OSLAVY NOVÉHO ROKU

jsou za námi.

Všichni si přejeme, aby nám v roce 2025 sloužilo zdravotíčko a měli jsme se dobře. V domově jsme si mohli užívat vánoční dobu při společných aktivitách a akcích, při zdobení stromků, návštěvách dětí ze školky, na vánočním jarmarku nebo třeba jen vyprávěním si o tom, jak se dříve o svátcích žilo.

Kdo mohl, strávil čas se svými blízkými,



rodinami a přáteli. Mnoho rodin navštívilo své příbuzné přímo na ŠTĚDRÝ DEN. Vánoční návštěvu si užila třeba paní Hana s dětmi nebo paní Věnceslava s manželem.

**PŘEJEME ZA DOMOV C VŠEM V  
NOVÉM ROCE HLAVNĚ ZDRAVÍ.**



Jitka Peštová



# Děčko

## Co se nesmí na Nový rok



### Novoroční pověry:

1. **Úklid** 1. ledna by se nemělo uklízet. Kdo by zametal, vymetl by si štěstí z domu. Nemělo by se ani prát, ani nechat viset prádlo na šňůře, protože by to do roka mohlo přinést smrt do domu. Zároveň ale dle dřívějších pověr nesměly hospodyňky příliš lenořit, protože by to přinášelo smůlu.
2. **Vyhazování věcí** Na Nový rok se nedoporučuje nic vyhodit z domu či bytu – daná věc by mohla celý příští rok chybět.
3. **Hádky a mrzutosti** Aby byl celý rok klidný a příjemný, rozhodně lidé v tento den by měli zapomenout na jakékoli hádky a mrzutosti. Děláme jen to, co udělá radost nám i našim blízkým.
4. **Půjčování peněz** 1. ledna bychom neměli nikomu půjčovat nebo dávat peníze. Dotyčný by vás následujících 12 měsíců o finance pouze obíral. Nesmíme si ale půjčovat ani my, znamenalo by to nedostatek peněz po celý příští rok.

### Novoroční lidové pranostiky a rčení:

- Na Nový rok o slepičí krok, na Tři krále o dva kroky dále.
- Na Nový rok, do zimy skok.
- Na Nový rok bláto, na Velikonoce sníh.
- Na Nový rok ráno nebe rudé – nepohoda, svízel velká bude.
- Novoroční noc jasná a klidná, bude povětrnost pro úrodu vlídná.
- Když se rok se zimou a sněhem počíná, slibuje dost chleba, ale málo vína.
- Jsou-li na Nový rok při východu slunce červánky, bude v nastupujícím roce mnoho požárů.
- Jakým kdo je na Nový rok, takový bude celý rok.
- Jak na Nový rok, tak po celý rok.



Jana Novotná

## Vánoční přání



Věříte na splněná vánoční přání? Nevěříte? Tak třeba vás přesvědčí příběh pana Slavoje. Pan Slavoj pochází z Ostravy, kde strávil podstatnou část svého dětství. Po studiu architektury ho pracovní povinnosti zavedly do Drážďan, kde žil 14 let. Po návratu z Německa, pracoval a žil dlouhá léta v Praze.



Přesto, že ho život zavál daleko od domova, bylo mezi ním a zejména maminkou velmi silné pouto. Mamince je 102 let a bydlí v Domově pro seniory v Ostravě. Velkým vánočním přáním našeho uživatele pana Slavoje bylo, aby se mohl s maminkou setkat. I když si denně telefonují, neviděli se už téměř 5 let.

Jeho přání si vybrala v rámci projektu Ježíškova vnoučata paní Mrkvičková s rodinou a do Ostravy ho dovezli. Zázrakem nebylo jenom setkání pana Slavoje s maminkou, ale i cesta samotná, strávená v příjemné a přátelské atmosféře.

Nezbývá než srdečně poděkovat všem, kdo se jakkoliv podíleli na tom, aby se tento výlet mohl

uskutečnit. Zejména paní Mrkvičkové a její úžasné rodině. Byl to obrovský zážitek nejenom pro pana Slavoje, ale také pro jeho překvapenou a šťastnou maminku.

Tak už věříte, že díky dobrým lidem se plní i ta největší přání? 😊

Jiřina Ditrichová

**Veselé počítání** – řešení naleznete na str. 15

**Kolik minut je 1,5 hodiny?    Kolik gramů má 5 kilogramů?    Kolik vteřin má 6 minut?**

Řešení ze str.15 – 1,4,8,13,19,26,34,43, ...

# Informace z aktivizačního úseku



## Ježíškova vnučata 2024

V našem domově se letos v rámci projektu Ježíškova vnučata splnilo celkem 50 přání. Tento projekt, který vznikl v roce 2017 díky Českému rozhlasu a štedrým dárcům z celé republiky, se zaměřuje na poskytování radosti osamělým seniorům prostřednictvím drobných i větších darů či zážitků.

Jedním z nejdojemnějších přání bylo přání pana Říhoška, který si přál navštívit svou maminku, která brzy oslaví 102. narozeniny. Toto přání se rozhodli splnit manželé Mrkvičkovi, kteří pana Říhoška v neděli 15. prosince odvezli až do vzdálené Ostravy, aby mohl svou maminku navštívit.

Je úžasné vidět, že stále existují lidé s dobrým srdcem, kteří jsou ochotni plnit přání druhým.



Veronika Ludvíčková

## Hudební vystoupení v jídelně



Na začátku prosince v našem domově vystoupila hudební skupina Sako pod vedením pana učitele Jaroslava Hájka. Žáci ze Základní umělecké školy v Heřmanově Městci zahráli hned na několik hudebních nástrojů a zaspívali vánoční písně a koledy. Společně s nimi

jsme si prozpěvovali a pobrukovali známé melodie. Mladí hudebníci nás nabili pozitivní energií a my se skvěle pobavili.

Lenka Pumerová



## České tradice



Ani v roce 2024 jsme na vás nezapomněli a navštívil vás Mikuláš, anděl a dva čerti. Všem přinesli balíčky dobrot a trochu toho vzpomínání na naše české tradice, které jsme prožívali jako děti, či rodiče dětí. Všichni obdarovaní slíbili, že se polepší, což mě jako čerta velmi potěšilo. Tak zase za rok!



Veronika Ludvíčková

## Vánoční výstava v Chrudimi

V úterý 17. prosince jsme se příjemně vánočně naladili v chrudimském muzeu. Výstava, nazvaná „Vánoce v kuchyni našich babiček“ nás zavedla do časů dávno minulých. Zavzpomínali jsme na staročeské vánoční zvyky. Jedna část expozice byla vtipně věnována i silvestru v kuchyni v době socialismu. Podívali jsme se, jak probíhal Štědrý večer v běžné domácnosti – připomněli si i hračky, které jsme kdysi dávno dostávali. Každý z nás si našel něco, co ho potěšilo, pobavilo, nebo vyvolalo krásné vzpomínky na dětství.

Radka Šťastná





## Vánoční posezení s punčem

V našem domově se po roce rovněž uskutečnilo tradiční vánoční setkání, které už neodmyslitelně patří k adventnímu času. Všichni jsme se sešli v jídelně, kde nám pěvecký sbor Hlas domova předvedl nádherné vánoční vystoupení. Zazněly známé koledy a vánoční písně, které jsme si s chutí zazpívali společně s našimi zpěváky.

K tomu jsme si vychutnávali domácí vánoční cukroví, které připravila zámecká kuchyně, a popíjeli horký punč, který nás příjemně zahřál. Na závěr celého odpoledne k nám promluvila paní ředitelka, která všem popřála veselé a pokojné Vánoce plné radosti a lásky. Společně jsme zapálili prskavky, které krásně dokreslily sváteční atmosféru.



Jana Voříšková

## Vánoční jarmarky

V letošním roce jsme uskutečnili opět dva vánoční jarmarky. Ten první se konal 4. prosince v budově Krajského úřadu v Pardubicích a ten druhý 12. prosince v jídelně našeho domova.

Ke koupi byly výrobky z našich dílen – keramické a šicí, které vznikaly za velké pomoci našich uživatelů. Například keramické zápichy, mističky, zvonečky, stromečky, andílci, věnečky a další výrobky z keramiky. Z šicí dílny jste si zase mohli nakoupit zvonečky, polštářky,



prasátka, pejsky a kočky. Největší zájem byl jako každým rokem o vánoční aranže v červených a bílých košíčkách pletených z novinového papíru a nazdobených čerstvými větvičkami a keramickými zápichy.

Celkem bylo prodáno za 15.695,- Kč a získané peníze budou použity tak jako v předchozích letech na charitativní účely.

Děkujeme všem pracujícím uživatelům a přejeme hodně zdraví a chuti do další práce.

Hana Zítová, Veronika Ludvíčková

## Vánoční snoezelen

Jedno prosincové odpoledne navštívila skupinka seniorů z Domova D naši snoezelen místnost. Připravila jsem si povídání o adventním čase, Vánocích, pranostikách, tradicích a zvycích. Snoezelen terapie je především zaměřená na vzpomínkovou terapii. Proto nemohlo chybět téma Vánoc a s ním příjemná vánoční atmosféra. Naše seniory čekalo pohoštění, ozdoby, dekorace, koledy, svíčky, aroma olejčky a vánoční vůně. Každý si vzpomněl na nějakou příhodu nebo se mu vybavila krásná vzpomínka, o kterou se s námi s radostí podělil. Nakonec jsme si vzájemně popřáli pěkné poklidné vánoční svátky. A pokud i vy se budete chtít do naší multismyslové místnosti podívat, máte samozřejmě možnost.

Lenka Pumerová



## DĚN SEVERSKÝCH PSŮ

Hned v pátek po vánočních svátcích se v zámeckém parku opět po roce proháněli sibiřští samojedi. Toto huňaté, přátelské a stále se usmívající plemeno psů společně s mushery, rodinou Lněničkovou ze Strakova u Litomyšle udělalo radost dětem i dospělým. My starší jsme si mohli pejsky pohladit a pomazlit se s nimi. Děti se zase vozily v parku psím spřežením a nevadilo jim ani mrazivé počasí. Pejsci naopak umrzlé cesty uvítali, lépe se jim běhalo a na tuhé mrazy jsou z míst, odkud pocházejí, zvyklí. A komu stačilo jen se dívat, mohl si k tomu dát horký svařák nebo čaj.

Alena Tučková



## ... a na co se můžete těšit?

Úterý 7. 1. - Schůze uživatelů v jídelně v 9,30 hodin

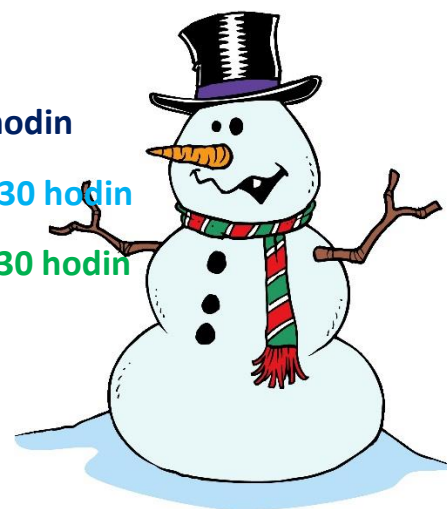
Středa 8.1. - Dotkni se křídel - sovy a dravci v jídelně od 13,30 hodin

Středa 15. 1. a 29.1. - Solná jeskyně v Třemošnici, odjezd ve 12,30 hodin

Čtvrtek 16. 1. a pondělí 27.1. - Naše kavárnička v jídelně od 13,30 hodin

Čtvrtek 30. 1. - Oslíci na nádvoří od 9,30 hodin

Bohoslužba v kapli každé úterý ve 14,00 hodin



## Seriál – Dřevokazné houby v našem parku

### Díl IV. Bolcovitka bezová, aneb Jidášovo ucho

Současné vlhké a relativně teplé počasí sice není ani trochu vánoční, ale zato náramně prospívá další z mých oblíbených houbiček. Tou je tentokrát Bolcovitka bezová, která je lidově nazývána Jidášovo ucho. Jak již její název napovídá, houba opravdu velmi připomíná lidské ucho a naleznete ji pouze na bezech. Roste celoročně, ale právě vlhké zimní počasí ji nejvíce vyhovuje. Díky jejímu tvaru a výskytu, si ji nemůžete splést a řadí se tak mezi „bezpečné houby“.

V Číně ji pro její léčivé účinky začali využívat již cca 300 let př.n.l., v Evropě má zhruba 400-letou historii. Mezi nejznámější účinky bolcovitky patří především obnova energie po krvácivých stavech (hemeroidy, menstruace, porod), ale přikládají se jí i příznivé účinky na snižování krevního tlaku, cukru a celkovou obnovu a očištění organismu.

Houbička nemá žádnou výraznou chuť, ale o to skvělejší má konzistenci. Ta je chrupavčitá a není slizká. Postrádá dokonce i houbové aroma. Proto se nejčastěji využívá v přípravě oblíbených asijských jídel, kde příjemně křupe. Nakrájenou na proužky ji perfektně využijete do nudlů, rýže a polévek asijského typu. Houba se nerozvaří a je tam opravdu výtečná. Díky absenci typických „houbových projevů“ (aroma, konzistence) většinou chutná i strážníkům, do kterých byste běžně houbu nedostali.

Mezi další výhody bolcovitky patří i snadné skladování, protože se velmi rychle usuší a po zalití horkou vodou vypadá zase jako čerstvě sklizená. Pokud byste chtěli houbu užívat i jinak než v jídle, tak z ní lze připravit klasickým postupem čaj. Z mixované houbičky se dokonce vyrábějí i pleťové masky proti stárnutí. Prý fungují perfektně, ale k tomu jsem ještě odvalu nenašla 😊. Vy ale najděte odvalu alespoň k ochutnání téhle atypické houbičky a věřím, že si ji zamilujete.



Tak ať najdete! Váš správce parku Jana Škrhová

**Doplňte následující číselnou řadu**

**1 4 8 13 19 ...**

Řešení naleznete na str. 9,

řešení ze str. 9 – 90,5000,360.