

**DOMOV
PRO
SENIORY**

**PRA
PRA
PRA
PRA** **HA
GUE
GA
G**

Časopis pro pobavení

U NÁS DOMA



Ročník XXVIII číslo 9 listopad/2022 www.domov-hm.cz

HEŘMANŮV MĚSTEC



**Podzim
nás baví ...**

Obsah

Slovo na úvod.....	2
Informace z domova.....	3
Biografická péče v našem domově.....	3
Info o úsporách energií	4
Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku.....	5
Stanice A – Těšíme se	5
Stanice B – Podzim – čas sklizně, duchovního dozrávání a přírodního blahobytu	5
Stanice C – Hudba – pohlázení po duši	6
Stanice D – Svatomartinské hody.....	7
Stanice E – Můj život na zámku – příběh první	8
Informace z aktivizačního úseku	9
Ježíškova vnučata	9
Hudební vystoupení	10
Podzimní kavárnička	10
Chodovská šipka	11
Byli jsme v divadle	11
Solná jeskyně.....	12
Výlet do dýňového světa	13
Hádej, kde jsem	13
A na co se můžete těšit?	14
Pozdrav od Veroniky.....	15



Slovo na úvod

Babí říjen je za námi a musím konstatovat, že se vydařil, minimálně co se počasí týká... Dny plné sluníčka a celkem vysokých teplot byly, a ještě pořád jsou, moc příjemné. A v našem barevném parku, to je teprve nádhera. Letos také přála příroda houbařům, protože ještě před 14 dny jsme chodili domů s plným košem hub. Můj manžel je velký houbař, ale když už mi asi podesáté doma odevzdal 2 koše hub, ať je očistím, tak už to bylo trochu náročné na čas. Máme však houby nasušené, zamražené, zavařené na několik způsobů a najedení jsme také dosyta. A teď už nás čeká čas dušičkový, kdy se i lidé, kteří během roku moc na hřbitovy nechodí, rozhodnou a zajdou zapálit svíčku svým

nejbližším. Měla jsem velkou radost, když můj syn přišel ze školky s vyprávěním, že si s paní učitelkou povídali o Dušičkách. Dušičky je spíše lidový název pro svátek zesnulých, v kalendáři najdeme dne 2. listopadu název Památka zesnulých. Vedle Vánoc je to u nás asi nejvíce uznávaný svátek, který slaví křesťané i lidé nevěřící, kdy vzpomínáme zapálením svíčky či zdobením rodinných hrobů na své předky. Avšak i u mě doma máme před vchodem vydlabanou dýni a nachystané halloweenské masky, protože děti potřebují mít okolo sebe něco barevného a třeba i trochu strašidelného. Na zámku vydlabané dýně nemáme, ale dobrá dýňová polévka z naší kuchyně nás také

zahřála. Máme však pro všechny připravenou vzpomínkovou bohoslužbu, a to v pondělí 31. října od 13 hodin. Pojdme se společně potkat v naší vzácné kapli a zavzpomínat.

Klára Husáková,
ředitelka



Informace z domova

Biografická péče v našem domově

V našem domově v současné době rozvíjíme biografickou koncepci péče. Většina zaměstnanců v přímé péči se účastnila certifikovaného kurzu PhDr. Evy Procházkové, PhD. Někteří z vás už se s biografií u nás v domově setkali, někdo ještě ne a možná si říkáte, o čem to asi je 😊. Již jsme si zvykli na individuální plánování a biografie se stane jeho součástí. V biografii se budeme věnovat životnímu příběhu člověka, budeme zjišťovat vaše přání, potřeby, zvyklosti a budeme se snažit je zahrnout do běžné péče. Každá tvorba biografie začne tím, že vás osloví vaše klíčová pracovníce a zeptá se vás, zda chcete zpracovat biografii. Tady bych moc ráda zdůraznila, že to není vaše povinnost a máte právo zpracování biografie odmítnout, anebo odložit na jiný čas 😊. Poté 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 vám oficiálně předána. Záleží na vás, jestli ji budete chtít mít u sebe, zda ji dáte k nahlédnutím 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 zařadit do péče. Pokud samozřejmě budete chtít, s biografií můžeme pokračovat dál a mapovat si i váš život v domově. Chtěla bych zmínit, že vzdělávání zaměstnanců v tomto modelu proběhlo přímo pod vedením PhDr. Procházkové PhD. Jsme moc rádi za její výbornou spolupráci, která trvá několik let. Pro práci s biografií jsme se

nerozhodli na základě jednoho vzdělávání, ale vycházeli jsme z dlouhodobého sběru informací a zejména praxe z jiných domovů, nečerpali jsme pouze v Čechách, ale hodně jsme se zajímali i o praxi v jiných zemích, zejména v Rakousku. Trávili jsme i spoustu času nad tím, jaké vlastně máme právo vstoupit do vašeho života,... proto připomínám, kam nás pustíte, půjdeme, o čem nechcete mluvit, tam je to pro nás uzavřené... Můžeme znát teorii, poučky, můžeme pročíst odbornou literaturu, ale když nemáme kolem sebe lidi, kteří do toho půjdou s námi, je nám teorie, která se nedostane do praxe, úplně k ničemu. Proto mi prosím dovolu moc poděkovat všem, kdo jste se s námi do celého procesu pustili a odvedli naprosto luxusní práci.

Lenka Doležalová

Vážení klienti a zaměstnanci,

v našem domově poskytujeme služby ve dvou budovách (zámeček a vila), ve kterých se temperuje teplota, používá se elektrická energie a voda. Dle usnesení zřizovatele vydáváme pokyn, který specifikuje dočasné podmínky provozu budov. Napíšu vám tedy informace o tom, jakým způsobem máme postupovat.

V jednotlivých místnostech a prostorách se reguluje teplota pomocí termo hlavic na radiátorech.

- **Limit teploty v budovách, kde jsou přítomny osoby je nejvýše 22 °C.**
- **V prostorách budovy, kde není pravidelná přítomnost osob je před odchodem osob snížena teplota na nejvýše 19 °C – kanceláře, chodby, Beseda, recepce apod.**
- **V prostorách, kde je nepřítomnost osob i více dní anebo není potřeba více temperovat – dílny, rytířský sál, kadeřnictví, knihovna apod., je po dobu nepřítomnosti osob snížena teplota o 3 °C, tedy nejvýše na 16 °C.**
- **V koupelnách se při koupání temperuje místnost nejvýše na 24°C, po ukončení koupání je však nutné snížit temperování na nejvýše 19 °C.**

Teploty se kontrolují pomocí domovních teploměrů, za regulaci zodpovídá zaměstnanec zodpovědný za dané pracoviště.

System osvětlení – u zdrojů světla používáme úsporné LED žárovky. Prostory, které není potřeba dlouhodobě osvětlovat (např. prostor u popelnic, nádvoří apod.) jsou zajištěny pohybovým čidlem. Osvětlení parkoviště je zajištěno časovým spínačem osvětlení.



Děkuji všem za pochopení a spolupráci.

Radka Stybalová

Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku

Áčko

Těšíme se na ...

Je krásné se na něco těšit, protože o mnoho lépe zvládneme situace, které nás provázejí všedním dnem a nejsou vždy pozitivní. Proto je fajn, když se můžeme upnout na něco, co nám přináší radost a zlepšit náladu. Tak třeba já se těším na adventní čas, na Vánoce a ozdobený stromeček, možná, že najdu i něco pod stromečkem, ale jak říká můj manžel, nechtějí mě ani čerti, a to je každoročně přemlouvá, tak tam asi nic nebude. Nevadí, protože já tam určitě něco nachystám, a ty rozzářené tváře vydají za všechny dary, protože dělat někomu radost je něco, co vás obohatí daleko víc než jakýkoli věcný dar.



Nás všechny na stanici A obohatila radost z oslavy narozenin paní Slezákové, která své narozeniny oslavila s námi i s rodinou. Přišel také pogratulovat za město místostarosta JUDr. Plavec, a upřímně a bez přetvářky všechny přítomné nakazila dobrou náladou a pozitivním nadhledem. Na takové oslavy se nelze netěšit, tak ať je jich co nejvíc...



Krásné barevné podzimní dny a mnoho dobré nálady přeje Míša Petržílková

Béčko

Podzim - čas sklizně, duchovního dozrávání a přírodního blahobytu

Podzim je časem dozrávání, sklizně a zejména příprav na zimu. Je to období plné přírodních krás, barevnosti a sladění přírody.

Podzim začíná v době podzimní rovnodennosti, tedy 23. září v 9:50 hodin. Pro mnohé podzim znamená návrat do školy a učení. Nastává však také opět rovnováha mezi světlem a tmou a tuto rovnováhu byste si měli zavést i do svého života. Podzimní čas je čas změny.

Když odlétnou ptáci

V úvodu bylo zmíněno, kdy začíná podzimní čas, podzim však mnohdy začíná již na konci léta, kdy se mluví o tzv. Babím létě, které přináší předzvěst podzimu a následně i zimy, zároveň se však jedná o období, které je nádherné a dokáže příznivě pohladit po duši. Období podzimu se nese v duchu sklizně, úrody, houbaření a lesa. Ptáci již odlétají do teplých krajin a na polích a zahradách panuje čilý pracovní ruch. Celá příroda se začíná vybarvovat těmi nejdivočejšími barvami a nastává čas pro různé podzimní zábavy. Ve městech panuje stejně čilý ruch jako na vesnicích. Děti různého věku se ráno začnou objevovat na zastávkách autobusu a kolem škol vládne štěbetavý hluk.

Krása, nostalgie a romantika

Může se zdát, že podzim je ročním obdobím, které je lehce uspávající a vybízí k lenošení. Opak je však pravdou, toto roční období prožijte naplno. Podzim je ideálním časem na změny, na změny životního stylu, na změnu jídelníčku, na změnu životního postoje, rovněž podzim vybízí k osobnostnímu rozvoji. Zkuste se pozastavit v tom denním shonu, porozhlédnout se kolem sebe a zjistíte, že pravá krása se skrývá v blízkém okolí. Podzim je ideálním společníkem pro procházky přírodou, které vám přinesou vnitřní vyrovnanost a klid. Je to období příznivých změn, zároveň však také jisté vyrovnanosti a míru, které podzimní období přináší.



Naše kolegyně přinesly podzim i k nám na oddělení, kde společně s uživateli vytvořili barevné dekorace z šípků, listů, kaštanů atd.

Zdroj: www.astrohled.cz/clanky/

Klára Svobodová

Céčko

Hudba – pohlázení po duši



„Hudba dává duši vesmíru,
křídla mysli, let imaginaci,
a život všemu.“

Platón

„Hudba velmi prospívá zdraví,
když ji náležitě užíváme“

Pythagoras

A co že to ta hudba vlastně je? Mnozí učení by řekli, že: „Jde o organizovaný systém zvuků produkovaný člověkem a určený pro lidské vnímání; oproti řeči, která slouží hlavně k

dorozumívání, je cílem hudby především estetické působení. Kvalitu, funkci a estetické působení hudby určuje výběr zvuků (v člověkem slyšitelném rozsahu), jejich rytmické členění a jejich uspořádání.“ Ale učené poučky nechme učencům!

V dnešní nelehké době všem hudba přináší pohlazení po duši, odpočinek, uvolnění



i zábavu. Setkávání s přáteli a kamarády při muzice a tanci nám přináší radost. Mnozí z nás si jistě rádi sednou se sklenkou dobrého moku a nechají se unášet tóny své oblíbené hudby. Ať už jde o hudbu vážnou, rock, pop, či lidové písně. Hudba v nás probouzí city a vzpomínky, pocit štěstí! Pro mě je hudba velkým koníčkem a srdcovou záležitostí!

S Jiřím vystupujeme jako „Zámecké duo J+M“ nejen v našem domově a blízkém okolí, ale

i mimo něj, a to na různých akcích (narozeniny, svatby, schůze, oslavy apod.) po celé České republice (Dobříš, Jirkov u Chomutova, Rokycany, okolí Slapské či Žermanické přehrad). A právě písničky nám pak přináší mnoho vzpomínek. Jedna píseň nám může připomenout mnoho krásných zážitků a zavzpomínáme na známé, kamarády a různá místa, na kterých jsme ji hráli. A když pak člověk vidí, jak se lidi umí bavit, vidí tu radost v očích posluchačů, to je pak pro nás ta největší odměna!

A tak by člověk neměl na hudbu nikdy zanevřít. Protože umí léčit nejen duši. Věděli jste například, že pomáhá v boji se stresem, zlepšuje dechové funkce či zmírňuje chrápání? Je to tak! Mnohé vědecké studie dokazují, že zazpívat si pěkně od srdce prospívá našemu zdraví. A tak se již těším, až si společně budeme moci zase zazpívat. Ať už v našem zámeckém sboru „Hlas domova“, při společných akcích pořádaných domovem, nebo třeba jen při práci a pro radost.

Magda Kudrnová

Děčko Svatomartinské hody

Svatomartinské hody již neodmyslitelně patří k oslavám svátku svatého Martina. Ten se slaví 11. listopadu a symbolizuje konec podzimu a příchod zimy. O tom, že k hodování patří svatomartinská husa všichni víme. Co dalšího by ale na našem svátečním stole nemělo chybět?

Nedílnou součástí svatomartinského menu je pečená husa, ke které neodmyslitelně patří dušené červené zelí spolu s bramborovými nebo kynutými knedlíky či lokšemi.



Husa patří už odjakživa k českým tradicím, které vydržely dodnes. Podle jedné legendy husy rušily svatomartinskou mši natolik, že byly odkázány na pekáč. Druhá legenda zase tvrdí, že se svatý Martin schovával před svým jmenováním biskupem v husníku mezi husami. Husy ho ale svým kejháním prozradily. Ať to bylo jakkoli, jejich ortel byl stejný: na pekáči.

Svatomartinská vína

Připíjet si novým vínem poprvé na den svatého Martina bylo zvykem už za císaře Josefa II. Tato tradice přetrvává dodnes. Svatomartinské víno je první víno ročníku, které můžeme poprvé ochutnat 11. 11. v 11 hod a 11 min.

Svatomartinské víno je mladé víno. Ne všechna mladá vína jsou ale automaticky označována jako Svatomartinská. Pokud chtějí vinaři svá vína označit známkou „Svatomartinské“, musejí splnit řadu podmínek určených majitelem této známky.

Původ a zpracování hroznů

Hrozny musí být sklizeny v České republice a také jejich zpracování musí proběhnout u nás. Víno musí splňovat obecné předpisy pro výrobu vína v České republice, především „Vinařský zákon“ a související předpisy.

Odrůdy révy vinné povolené pro Svatomartinské víno

- bílé víno – Müller Thurgau, Veltlínské červené rané, Muškát moravský
- růžové víno – Modrý Portugal, Svatovavřínecké, Zweigeltrebe
- červené víno – Modrý Portugal, Svatovavřínecké

Historie svatomartinských vín sahá až do 18. století. Okolo svátku svatého Martina končil hospodářský cyklus. Oslavy, jako čas dobrého jídla a pití, se vysloveně nabízely. Nad novým vínem z podzimní sklizně se u sedláků domlouvala spolupráce na nadcházející rok.

Svatomartinské rohlíčky

Svatomartinské rohlíčky, rohlíky nebo podkovy. Tak se říká pečivu, které se peče v období svátku sv. Martina. Rohlíčky mají tvar podkovy podle podkovy koně, na kterém přijel sv. Martin. Jistě jste slyšeli, že Martin přijede na bílém koni. Tím bílým koněm se myslí sníh. Tak uvidíme. Naši předkové měli vyzpořováno, že v tomto období přichází zima. Od živého koně ale není daleko – sv. Martin byl část svého života voják a jezdil na koni. Jedna pověst také praví, že Martin proměnil podkovy svého koně v pečivo, kterým nakrmil chudé lidi. Svatomartinské rohlíčky můžete také znát pod názvem Martínci.

Jana Novotná

Můj život na zámku – příběh první

Éčko

V domově budu za pár týdnů už jeden rok. Nebudu lhát, do domova jsem vůbec nepřišla dobrovolně, ale přinutily mne k tomu okolnosti. Bydlela jsem 78 let v činžáku v Praze Košířích.

Celý svůj život na jednom místě, v jednom bytě. Majitel chtěl dům zrekonstruovat, a tak nájemníkům bydlení znepríjemnil tak, že na to ani nechci vzpomínat. A najednou jsem musela pryč. No, dovedete si to představit? Po tolika letech odejít do neznámého prostředí? A tak když jsem šla do domova, čekala jsem jen to nejhorší. Čekala jsem, že tím můj život vlastně skončil. Lehla jsem si na postel a už se mi nechtělo ani vstát. V noci se mi honily hlavou myšlenky, co se mnou bude, dny jsem prospala. Takhle uběhlo pár dní. A pak jsem si řekla, že tomu dám ještě šanci, že se tady porozhlédnu a uvidím, co se dá dělat. Najednou jsem zjistila, že tady bydlí pár fajn lidí, se kterými se dá popovídat, že je tady spousta akcí, které se dají navštívit, že je za zámkem nádherný park. Začala jsem se rozkoukávat, navázala nová přátelství, začala navštěvovat akce, jezdit na výlety. Ráda posedím na nádvoří, dám si cigárko, k tomu kávu z automatu a sleduju „cvrkot“. V létě se zde opírá slunce téměř celý den, tak jsem „chytala bronz“. Barvičku jsem měla, jako od moře.

Nemám moc ráda, když něco musím, tak se těch pravidelných aktivit neúčastním. Ale společenské akce, kávarička, výstavy, kultura, výlety, to je moje, to miluju. Vrátila jsem se ke svým koníčkům – šiju si oblečení, luštím křížovky a kvízy. Zjistila jsem, že můj život příchodem do domova rozhodně neskončil. Naopak, začala nová, možná lepší etapa. Já si tady totiž připadám jako na dovolené, a s plnou penzí. 😊

Příběh sepsala Jiřina Dittrichová

Informace z aktivizačního úseku

JEŽÍŠKOVA VNOUČATA

už po šesté... přání a zážitky pro ty, kteří nikoho nemají!

Můžete mít přáníčka např. drobné věci jako puzzle, knížky, rádio, dobroty, vlnu na pletení, kosmetiku, hry, vyšívání a další dárečky. Přát si můžete také zážitky, výlety do krajů dětství, divadelní a hudební představení a jiné zážitky, které vás zahřejí na srdci, toužíte po nich a není nikdo, kdo by vám je uskutečnil. Přání, která nenaplnují pravidla a smysl projektu, nebudou do seznamu přání zařazena. Projekt Ježíškova vnoučata vznikl v Českém rozhlase a veškerá přání prochází přísným schvalováním. Přání nejsou nároková, záleží na tom, jestli osloví toho pravého dárce a ten ho pak splní. Takové jsou podmínky letošních přání. Zatím mám přání asi od 50 z vás. Dárci schválená přání začnou plnit asi od poloviny listopadu a v prosinci.

Veronika Ludvíčková

Hudební vystoupení

Ve středu 12. října náš domov navštívil pan Vladimír Pecháček, který několik let koncertoval s hudební skupinou Šlapeto. Zahrál nám na několik hudebních nástrojů a zaspíval nejznámější písně staropražské, lidové a nejpopulárnější hity Karla Hašlera. Dokázal rozezpívat celé publikum a svým humorem vykouzlit bezva atmosféru.



Lenka Pumerová

Podzimní kavárnička

S příchodem chladného počasí se k vám opět vrací kavárničky dobré pohody, které pro vás připravují děvčata z aktivizačního úseku. Scházet se budeme jednou za čtrnáct dní odpoledne v jídelně. Můžete se těšit na zajímavá témata při dobré kávičce.

První kavárnička se konala v pátek 21. října s Alenou a Hankou na téma „Dary podzimu“. Stoly byly vyzdobené košíčky s podzimními květinami, různými druhy zeleniny a ovoce, některé již zavařené. Nechyběly ani kaštiny, žaludy, šišky a hlavě spousta větvíček a listů z našeho parku. Dozvěděli jste se spoustu zajímavých informací o stromech, které zde rostou. Například dubů zde můžete vidět hned čtyři druhy, a to dub zimní, letní, uherský a červený, lípu srdčitou a velkolistou, javor červený, mléč, klen a babyku. V tomto období jsou listy překrásně zbarvené.

K podzimu také patří sklizení ovoce a zeleniny, které různě zpracováváme, aby nám vydrželo co nejdéle. Sušíme, mrazíme, zavařujeme a některé ukládáme do bedýnek do sklepa.

Říká se, že při sklizni ovoce můžeme poděkovat stromu tak, že na něm necháme to nejkrásnější jablíčko nebo hrušku a strom se nám příští rok odmění bohatou úrodou.

Tak krásné podzimní dny. Hana Zítová





Chodovská šipka

Domov pro seniory Chodov pořádal 12. října tradiční soutěž v hodu šipek na terč. O účast na této soutěži museli naši soutěžící zabojovat v šipkách nejprve u nás na zámku. Nejvíce bodů naházel pan Svoboda, paní Svobodová a pan Zázvorka. Tříčlenné družstvo našich seniorů se utkalo s devíti dalšími družstvy seniorů z ostatních domovů. Reprezentovali náš domov opravdu s úspěchem, vyhráli druhé místo.

Přivezli si nádherný pohár, diplom, víno, a hlavně dobrou náladu a hezké zážitky. Ze svého výkonu měli velkou radost.

Jana Voříšková

Byli jsme v divadle

V pátek 28. října jsme si připomněli již 104. výročí vzniku samostatné Československé republiky. U jejího zrodu stál její první prezident Tomáš Garrigue Masaryk.

Od února na nás doléhají tísnivé zprávy o pošlapávání suverenity jiného státu na nedaleké Ukrajině. Lidská práva a svobody ovšem nejsou respektována ani v zemi agresora.

O to více bychom si měli uvědomovat a vážit si toho, že můžeme žít ve svobodné zemi. Ano, určitě mnoho věcí není podle našich představ, problémů bude letošní zimní období zcela jistě dost, ale věrme, že tak jako v pohádkách zlo nakonec potrestá a zahubí samo sebe.

V souvislosti se Státním svátkem 28.10. bych chtěla zmínit naši návštěvu Východočeského divadla v Pardubicích. Tentokrát jsme viděli netradiční zpracování divadelní hry Masarykova přítele, spisovatele, dramatika a novináře Karla Čapka Věc Makropulos. Tvůrci Ondřej Soukup, Gabriela Osvaldová a Petr Abraham představení nazvali Makropulos musical. Děj dramatu obohatili ještě hudební muzikálovou rovinou, kterou je symbolicky silvestrovská oslava roku 1922, v němž byla Čapkova hra poprvé uvedena na scénu. Hvězdou večera je titulní postava, Emilia Marty alias Elina Makropulos v podání pěvecky i herecky skvělé Petry Janečkové.



Palčivé otázky délky lidského života, naší smrtelnosti i touhy po věčném životě trápily a trápí člověka od nepaměti. Můžeme se ptát společně s Karlem Čapkem: Je možnost věčně se opakujícího života opravdu smysluplná? Není nakonec lepší prožít svůj život obyčejně, ale plně - i s povědomím stínu vlastní konečnosti?

Ptáme se tak v prvních listopadových dnech, kdy tolik vzpomínáme na naše drahé, kteří nás již opustili! Křesťanská naděje je zakotvena ve víře v život věčný, přesahuje ale naše omezené lidské chápání. Brány života a smrti zůstávají pro nás i nadále obestřeny tajemstvím.

Alena Tučková

Solná jeskyně

Dopřejte si ten "zázrak"! Je to opravdu velmi příjemné a navíc přínosné pro náš organismus.



Sůl... asi se vám vybaví ta, kterou denně používáte k ochucování jídel. Dále možná víte, jak moc je nezbytná pro organismus lidí i zvířat. No a někdo si možná vzpomene i na krásnou pohádku Boženy Němcové „Sůl nad zlato.“ Maruška možná ani netušila, jakou pravdu říká... Léčba různých chorob v solném mikroklimatu se praktikuje už mnoho let. Metodu inhalace soli rozptýlené ve vzduchu využívali úspěšně již starořeční lékaři. Dělníci, kteří pracovali v solných dolech, trpěli jen minimálními potížemi dýchacích cest. Blahodárné účinky soli z Mrtvého moře využívala dokonce i egyptská královna Kleopatra. Lékaři chápou pobyt v solné jeskyni jako doplňkovou léčbu zejména u chorob dýchacích cest a alergií (záněty hrtanu, senná rýma, astma), dále u kožních onemocnění (atopický ekzém, lupénka),

chronických onemocnění trávicího systému (Crohnova choroba, žaludeční vředy), u kardiovaskulárních onemocnění (vysoký krevní tlak) nebo v případě poruch funkce štítné žlázy. Pobyt v jeskyni může absolvovat i zdravý člověk například preventivně, nejlépe před obdobím chřipek. Účinky jsou u každého trochu jiné a trvají různě dlouho. Je to podobné jako v případě pobytu u moře, ovšem značně levnější. V České republice se v poslední době objevila spousta uměle vytvořených solných jeskyní. Některé jsou vybudovány z různých druhů solí - mořská jordánská sůl je nejcennější, používají se i kamenné bloky ze solného dolu z Klodavy, na podlaze jsou solné bloky, které jsou dodatečně jodizovány, dále pak solný granulát. Jiné jeskyně mají stěny, strop i podlahu vybudované

výhradně ze soli z Mrtvého moře (Jordánsko, Izrael). Přes solné bloky proudí vzduch, do kterého se ze soli dostávají minerály a stopové prvky, jako jsou hořčík, vápník, draslík, sodík, brom, jód, selen a další. Prostředí je izolované proti vlhku, a tak vzniká čisté a hypoalergenní prostředí. Mikroklima solných jeskyní je mimořádně intenzivní, ale příjemné a připomíná přímořské oblasti. Z praxe mohu potvrdit, že pobyt v solné jeskyni významně pozitivně ovlivňuje průběh onemocnění u dětských pacientů. Zároveň je třeba zdůraznit pozitivní vliv mikroklimatu v solných jeskyních na stabilitu imunitního systému. Pro nejmenší návštěvníky jsou v solných jeskyních připraveny hračky a k poslechu tu mají pohádky a písničky. Procedura trvá 45 minut. Klienti odpočívají na pohodlných lehátkách za zvuku relaxační hudby. Zároveň vdechují solné mikročástice, které působí blahodárně na dýchací cesty, usnadňují odkašlávání a současně se vstřebávají do krevního oběhu. Dochází též k pozitivnímu vlivu na pokožku, protože se na ní usazuje mikrofilm soli. Po každé proceduře je vzduch v jeskyni dokonale vyčištěn větracím systémem a vydezinfikován germicidní UV lampou, takže v ovzduší nemohou přežít žádné bakterie. Pět kúr, čerpaných během 14 dnů, vydá za 1-2 týdny pobytu u moře.



Radka Šťastná

VÝLET DO DÝŇOVÉHO SVĚTA

Slunečné říjnové dopoledne jsme si užili v Dýňovém světě na Vysočině. Soukromý statek u Pipků v Nové Vsi u Leštiny otevírá vždy od konce září do začátku listopadu výstavu dýní různých druhů, velikostí i barev. Je to náramná podívaná, jak pro nás seniory, tak zvláště pro děti, kterých se tu proháněla spousta. Obdivovali jsme veliké pyramidy z dýní, labyrinty a různé další atrakce. Dýně si zde můžete zakoupit a ty halloweenské i sami vydlabat. V sousední ohradě chodili koníci, pásly se ovečky a kozy, děti si mohly vlézt i do kabiny opravdového zemědělského stroje. Protože na Vysočině už foukal studený vítr, prohlídku jsme zakončili posezením u teplých nápojů.

Alena Tučková a Jana Voříšková

Hádej, kde jsem

V říjnovém čísle jsem zveřejnila čtyři fotografie z Prahy a vaším úkolem bylo uhádnout, co na nich je. Tak tedy:

Fotografie č.1 Obecní dům u Prašné brány, Praha 1- Staré Město

Fotografie č. 2 Letohrádek královny Anny (Belveder) v Královské zahradě na Pražském hradě

Fotografie č. 3 Černínský palác na Loretánském náměstí, Praha 1

Fotografie č. 4 Prezidentský domek v Královské zahradě na Pražském hradě

Další fotografie jsou také z našeho hlavního města a vy si můžete tipnout, v jaké části Prahy jsem je pořizovala a co na nich konkrétně je.



Lenka Pumerová

... a na co se můžete těšit?

Úterý 1.11. - schůze uživatelů v 9,30 hod. v jídelně

Středa 2.11., 16.11., 30.11. – Solná jeskyně Třemošnice, odjezd ve 12,30 hod. z nádvoří

Středa 9.11. – Výstava fotografií V. Železného v heřmanoměstecké galerii, odchod z nádvoří ve 13,30 hod.

Úterý 15.11., 29.11. – Naše kavárnička od 13,30 hod. v jídelně

Úterý 22.11. – Exkurze do výroby vánočních ozdob v Hlinsku – odjezd v 8,30 hod.



Pátek 25.11. – Rozsvítíme vánoční strom na nádvoří s koledami dětí z MŠ – od 10 hod.

Bohoslužba každé úterý od 13,30 hod. v zámecké kapliče.



Pozdrav od Veroniky

Zdravím všechny z mateřské dovolené, která se dovolenou pouze zdá. Nic to nemění na tom, že je to pro mě krásné období. Hrdou maminkou jsem se stala 30.9. Chci vám tedy představit šéfa naší rodiny Patrika. Už mu je měsíc a mně připadá, že to bylo teprve včera, kdy jsem, teď už



manželovi, říkala, že jsem těhotná. Čas nikdo nezastaví, proto je nutné užívat každou vteřinu. Určitě se za vámi do domova přijedeme s prckem podívat.

S pozdravem vaše

Veronika Pecinová (Vodičková)



U NÁS DOMA

**Vydává Domov pro seniory Heřmanův Městec,
Masarykovo nám. 37, 538 03 Heřmanův Městec,
www.domov-hm.cz**

**Redakční rada: Mgr. Husáková, Bc. Merclová,
sl. Bakešová, DiS., p. Pumerová**

odpovědný redaktor – Bc. Eva Merclová

Kontakt – merclova@domov-hm.cz

**Vydavatel si vymezuje právo články upravovat pro
potřeby časopisu.**