

DOMOV  
PRO  
SENIORY

PRA  
PRA  
PRA  
PRA  
HA  
GA  
GA  
G



# U NÁS DOMA

Ročník XXV číslo 7 září/2019 [www.domov-hm.cz](http://www.domov-hm.cz)

HEŘMANŮV MĚSTEC

## Letem světem létem



- Setkání rodin
- Letní výlety
- Narozeniny Joey
- Akce, akce, akce...



Časopis Domova pro seniory Heřmanův Městec, zřizovatel Hlavní město

# Obsah



<b>Slovo na úvod .....</b>	<b>3</b>
<b>Informace z Domova .....</b>	<b>4</b>
Koho jsme přivítali ze zaměstnanců .....	5
<b>Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku .....</b>	<b>6</b>
Stanice A – Čas dovolených, aneb kam nás léto letos zaválo, Příběhy, které píše sám život .....	6
Stanice B – Hurá na vodu .....	7
Stanice C – Léto v oáze .....	9
Stanice D – Pivo – jaké živiny nám přináší .....	10
Stanice E – Letní radosti .....	12
<b>Informace z aktivizačního úseku .....</b>	<b>13</b>
Setkání rodin a přátel domova pro seniory .....	13
Červnová oslava narozenin našeho canisterapeutického psa Joeyho .....	15
Výlety s Lenkou .....	16
Výlety s Alenou .....	17
Výlety s Jarkou .....	17
Výlety s Veronikou .....	18
Aranžování květin v šicí dílně .....	19
Letní posezení v oáze .....	19
Psí slečny .....	20
... a na co se můžete těšit? .....	20
<b>Pro chytré hlavy .....</b>	<b>20</b>

## Slovo na úvod

Prázdninový čas už je za námi, děti nastupují do školy, hlavní sezona letních dovolených je také u konce a u nás na zámku tak, jako každý rok na podzim, se začne ještě více budovat. V létě jste jezdili na pěkné výlety, které jsme vám někdy až záviděli, máme za sebou celou řadu pěkných akcí, o kterých se v našem časopise ještě dočtete. I v létě se stále pracovalo okolo zámku a v prostorách parku. Možná jste zaznamenali několikadenní kácení velmi suchých, zejména jehličnatých, stromů. Suché podnebí stromům vůbec nesvědčí, a proto bude třeba i dalších odborných zásahů.

Velké nepříjemnosti potkal i zámecký rybník, který je pod správou Českého rybářského svazu, z. s., místní organizace Přelouč. V předposledním srpnovém týdnu musel být rybník vyloven a vydezinfikován z důvodu nákazy virového onemocnění tzv. KOIHERPESVIRÓZY (KHV). Tato nákaza není přenosná na člověka, ale bohužel je aktuálně rozšířena v mnoha oblastech po celé České republice. Na otázku, jak se do rybníků nákaza dostala, mi odpověděl pan Němec z Přeloučského svazu takto: *„Není na to jasná odpověď. Je mnoho vstupů do rybníků, které nejsme schopni ohlídat (hlavní problém je každoroční přítomnost ryb v chovných rybnících, které bychom v žádném případě nevysazovali - nepůvodní druhy ryb - střevličky východní, stříbřití karasi, barevné variace kaprů, či karasů, i kapři, kteří nejsou původem z našich chovů). Nákaza se do rybníka může dostat i přítokovou vodou, vodními bezobratlými živočichy, vodním ptactvem či rybožravými predátory – (kormorán, volavka), které rybníky hojně navštěvují. Stejně tak mohlo onemocnění propuknout vlivem teplotně nadprůměrných měsíců, popřípadě kombinací všech vyjmenovaných příčin.“*

Rybník je tedy aktuálně bez vody a bylo nutné také ohlídat párek labutí, které se po delší době opět na našem rybníce usídlili i se svým labutím miminkem. Aktuálně jsou labuť i s mládětem umístěny na rybníce, který obhospodařuje Záchranná stanice Pasíčka, a labuťák

se zatím pohybuje okolo našeho rybníka. Ochránci přírody sledují jeho stav, zda si najde svou cestu na jinou vodní plochu sám, což by bylo nejlepší, anebo bude potřeba mu také pomoci. Rybník je třeba nechat minimálně 6 týdnů prázdný. Rybáři však zvažují opět cestu celo zimního promrznutí, která je údajně nejefektivnější. Takže se může



stát, že si letos děti opět v zimě na rybníce nezabruslí.

Nové bydlení v průběhu července našel také náš páv, který byl umístěn v kleci pod balkonem v jižním křídle zámku. Naneštěstí je balkon v havarijním stavu a aktuálně se připravují administrativní podklady pro jeho opravu. Páva si převzal pardubický zámek a věříme, že se mu tam bude dobře dařit.

Přes léto opětovně proběhlo v našich prostorách několik svatebních obřadů, a to jak v Rytířském sále, tak i ve venkovních prostorách parku.

Zelená prostranství byla využita i k dalším aktivitám, jako bylo třeba cvičení jógy, anebo promítání filmů v rámci letního kina. U nás na zámku to prostě žije celý rok a jsme za to rádi.

A že nás toho opět spousta čeká, to už jistě víte. V následujícím článku vás paní Stybalová bude informovat o nadcházející rekonstrukci kotelny a dalších aktivitách. Od září budete také moci potkávat každou středu několik praktikantek ze Střední školy zdravotnické a sociální v Chrudimi a vůbec určitě najdeme spousta pěkných akcí, na kterých se potkáme. Přeji vám tedy krásné čtení, pěkné zářijové dny a nezapomeňte, že jsme tady pro vás.

Klára Husáková, ředitelka DS

## ***Informace z Domova***

Zdravím vás po „krátké“ prázdninové pauze. Ráda bych vás informovala o akcích, které jsou již za námi a které máme naplánované.

Jako každý rok, tak i letos je naším velkým úkolem pečovat o zámecký park. I letos je nedostatek vody, proto jsme sekání otevřených ploch omezili a neprovádí se nízké sekání trávy. Kromě sekání trávy se také provádí úklid košů, okolí laviček, popadaných větví, odstraňování plevelů, stříhání větví apod. Jistě jste si také všimli těžké techniky a firmy, která kácela stromy. Jednalo se o stromy z polomů nebo o uschlé stromy. Zaměstnanci údržby také začali s natíráním oken a opět jsme řešili problémy s kanalizací.



Jistě jste si také všimli, že je vyklizená klec pro páva. To je z toho důvodu, že bylo potřeba z bezpečnostních opatření podepřít balkon. Balkon jsme nechali prozkoumat statikem a ten doporučil balkon uzavřít a zajistit před případným pádem. Balkon byl v minulých letech neodborně opravován a působením povětrnostních vlivů dochází k prohlubování jeho poškození. Nyní probíhají složitá jednání, jak balkon nechat znovu opravit. O páva je dobře postaráno, paní ředitelka mu zajistila důstojné místo mezi pávy na zámku v Pardubicích.

Další veledůležitou akcí je rekonstrukce kotelny a otopného systému. Přípravou k realizaci této akce se zabýváme již dva roky. V minulém roce jsme nechali vytvořit projektovou dokumentaci, ze stavebního úřadu jsme dostali stavební povolení a v posledních týdnech jsme již řešili samotnou realizaci akce. Akce je rozdělena na několik částí, protože za stálého provozu je akce jinak nerealizovatelná. První část zahrnuje kompletní rekonstrukci kotelny, a to hlavně výměnu kotlů a s tím souvisejících částí v kotelně, dále provedení nové izolace stropu proti vodě a nové provedení střechy na kotelně. Tato zakázka byla veřejně vysoutěžena a soutěž vyhrála firma Cergomont s.r.o. z Blanska. Smlouva již byla podepsána a dne 27.8.2019 došlo k předání stavby. Podmínkou při zadání zakázky bylo, že výměna kotlů bude prováděna při zachování provozu, a to tedy znamená zajištění teplé vody a zajištění tepla v topné sezoně. Samozřejmě musíme počítat s tím, že některý den se na pár hodin budeme muset omezit, ale to je nutné, bez takových omezení výměnu kotlů nelze provést. Zhotovitel nám má hotovou stavbu včetně všech částí předat nejpozději dne 20.12.2019.

Od jara prošly změnou také některé kanceláře, někde se malovalo a jinde se i upravoval nábytek a celkový design místností. Věříme, že se vám v takovém prostředí bude se zaměstnanci dobře jednat a naopak zaměstnancům dobře pracovat. Nechci zapomínat na žádného zaměstnance, protože, i když neprovádějí mimořádné úkoly, vykonávají pravidelnou, plánovanou práci. Snaží se vám dobře uklidit, uvařit nebo dobře vyprat. Jejich každodenní práce pomáhá k zajišťování vašich potřeb, vašeho klidu a bezpečí. Přeji všem hezké prožití konce léta.

Radka Stybalová



**Nora Zahoranská**

### **Koho jsme přivítali ze zaměstnanců...**

Od 1. června 2019 pracuje v kuchyni paní Nora Zahoranská. Na výpomoc převážně na letní měsíce pracují - na aktivizačním úseku paní Gabriela Jirousková, na úklidu a v kuchyni paní Jitka Beranová, v prádelně Bc. Lucie Chejnovská a v parku Jakub Hlaváček.

# Informace z ošetrovatelského

## a zdravotního úseku

### Áčko

#### Čas dovolených, aneb kam nás léto letos zaválo...



Léto se pomalými krůčky chystá do svého finále, i když teploměr ukazuje stále vysoké, přímo tropické teploty. Astry a jiřiny ve vázách předznamenávají, že dětem končí prázdniny a mi už abychom si chystali teplejší svršky, alespoň na ráno. Letošní léto bylo opravdu povedené, teplé a suché, za přímo tropickými teplotami jsme nemuseli cestovat a mohli jsme si je vychutnat tady v Česku, třeba někde u vody, nebo i na horách, kde bylo o kapánek příjemněji. Řada kolegyň trávila svoje zasloužené volno právě doma, protože je u nás co obdivovat a navštěvovat, ale i zahraniční dovolenou si užívá

la  
nemalá část pracovníků. Po dovolené se postupně vracejí do každodenního kolotoče plné sil a s dobrou náladou, doufám, že všem dobrá nálada a chuť do práce vydrží alespoň do další dovolené. Na cestování a trávení volného času se doptávala také Vlastička našich uživatel. O jedno takové vzpomínání na dovolenou se s vámi chce podělit jedna s uživatelek našeho domova.



S úsměvem vaše Míša Petržílková

### Příběhy, které píše sám život

Velmi ráda vzpomínám na svojí maminku. Když jsem se narodila, byla jsem slabá a malá, navíc jsem v útlém dětství prodělala vážnou nemoc. Musela jsem podstoupit zdlouhavou

rehabilitaci v nemocnici na Karlově náměstí. Pamatuji si, jak jsem pravidelně užívala rybí tuk. Díky péči mojí obětavé maminky jsem vše dobře zvládala, mám jen méně pohyblivou levou ruku a nohu. Přes všechna úskalí, která jsem prožila, mám ale velké štěstí, že jsem v životě poznala hodně dobrých lidí a přátel. Ve svých 19 letech jsem nastoupila do zaměstnání. Pracovala jsem v podniku Laktos Praha 9, kde jsem balila zboží do krabic a také v Drutěvě na Smíchově, tam jsem třídila a balila drobné zboží. Bydlela jsem v Praze Michli se svojí maminkou a nevlastním tátou. Každý rok jsme se těšili na dovolenou. Měli jsme své oblíbené místo v chatkové oblasti u přehrady Orlík na chatě č. 7. Naše věrná společnice fenka německého ovčáka Arka cestu k této chatce dobře znala. Táta velmi rád rybařil a chodil na houby, proto jsme jezdili na dovolenou většinou v září na 3 týdny. Cesta z Prahy nám trvala autem přibližně 2 hodiny. Kuchyňka chatky byla vybavena elektrickým vařičem a nádobím. Vozili jsme si vždy z domu remosku. Vzpomínám na dobrá jídla, která jsme s maminkou v remosce připravovaly. Častokrát z hub, které v lesích nedaleko chatky rostly, taťka jich přinášel plné košíky. Dalo dost práce všechny je očistit, ale chutnaly znamenitě.

Fenka Arka doprovázela tatínka na ryby, věděla, že musí být potichu. Večer si mu lehávala k nohám, ráno ji častokrát našel na svém polštáři. Ráda s námi chodila i do restaurace na Orlíku s venkovním posezením. Sedávala v naší blízkosti a pozorovala okolní ruch. Nejvíce ale sledovala nás. Byla věrná, uměla vše dát najevo, jako kdyby mluvila...

Nyní bydlím v Domově pro seniory v Heřmanově Městci. Jsem tady spokojená, našla jsem zde druhý domov. Mám tady spolubydlící hodnou paní Mařenku, s níž si mohu povídat. Z okna je krásný výhled do parku. S oblibou sleduji televizní programy. Ráda pracuji ve tvořivé dílně. Zúčastňuju se kulturních akcí v domově, mám ráda vycházky na vozíku do přírody. Vždy se těším na zámeckého psa Joeyho, který mě se sestřičkou Lenkou navštěvuje. Vážím si každé malé radosti, kterou přináší všední den, jak praví citát - Není bohatý ten, kdo má hodně, ale ten, komu stačí málo a kdo v životě poznal opravdové přátele.

Podle vyprávění paní z našeho domova napsala

Vlasta Růžičková.

## **Béčko** HURÁ NA VODU

Je doba letních dovolených a s tím je spojená i vodní turistika. Někdo z vás s tímto sportem měl také svoje zkušenosti. V posledních letech se vodáctví těší čím dál tím větší oblibě u mladé generace. Nejčastěji se jezdí na dvoumístných kánoích, ať plastových nebo nafukovacích a to díky velkému počtu půjčoven, které tento sport přiblížili veřejnosti.

Vodácká kultura souvisí s českou tramskou tradicí.

V Česku je vodáctví mimořádně populární. Posádka se skládá z kormidelníka neboli ZADÁKA (sedí se vzadu) a HÁČKA (vpředu). Každý pádluje na opačné straně lodi, zadák současně udílí lodi směr. Další osoba na lodi cestuje jen výjimečně, v takovém případě většinou nepádluje a nazývá se PORCELÁN.



Pravověrní vodáci mají řadu rituálů, zvyků, zásad, rčení a mýtů, které dodržují (např. pozdrav AHOJ) nebo rčení, že vodák před desátou na řece není vodák, ale přízrak.

Vodáci mezi sebou používají slovní výrazy, které jsou pro nevodáky tajemné a často i nesrozumitelné. Řekneme si jich pár na ukázkou. Bort – bok lodi. Této části kánoe se rádi chytají začátečníci, díky čemuž se rychle cvaknou.

### **Vodácký slang:**

Cvaknout se = Udělat → Obrátit loď dnem vzhůru, tedy vodáky hlavou dolů

Volej → Úplně stojatá voda v řece, např. v úseku Čerčany - Týnec nad Sázavou

Kontra → Zpětný záběr pádlem (záběr v zad)

Vývar = Vývařiště → Nebezpečné místo pod jezem, kde se voda vybíjí ze své energie, kterou nabrala po překonání jezu.

Barel = Lodák → plastová nádoba nebo vodotěsný pytel sloužící k přepravě vodákovi bagáže.

Vracák → Zpětný proud, vzniká za překážkou v řece





Háček → Člen posádky, který sedí vpředu lodi. Je podřízen kormidelníkovi a také více dře.

Kormidelník = Zadák → Nejdůležitější člen posádky. Řídí loď a také rozhoduje o práci háčka.



Nejčastěji je vodní turistika provozována v letní sezoně na největších řekách jako Vltava, Sázava, Ohře, Otava, Berounka, Lužnice, Morava. Je na nich plně rozvinutá vodácká infrastruktura (kempy, půjčovny, hospody, sportovní propusti na jezích).

Dalšími navštěvovanými toky jsou menší říčky, které mají dostatečnou vodu pro splutí pouze za zvýšených vodních stavů (po deštích, při jarním

tání ledu) nebo při vypouštění rybníků a přehrad z důvodu pořádání organizované vodácké akce- Divoká Orlice, Doubrava, Vavřinecký potok, Moravice atd.

Za mě je taková aktivní dovolená velmi příjemnou vzpruhou.

Šárka Janečková

## LÉTO V OÁZE

## Céčko

Letní dny nás přímo lákají na posezení v oáze. Pro chvíle zábavy nebo příjemného odpočinku jsme si naši oázu nejdříve pěkně vyzdobili. Nakoupili jsme krásné květiny a bylinky, všechno zasadili a pořádně zalili. Pak už jsme se jen kochali barevnými lístky fialek, které jsme později vyměnili za voňavé karafiáty, muškáty a další letničky. Pokud tomu počasí přálo, trávili jsme v oáze co nejvíce času.

Bylo milé posedět si jen tak v úzkém kruhu, pochutnat si na sladkých zákuscích a kávě, povyprávět o místech, která jsme v průběhu života v letních měsících navštívili.

Léto se nám opravdu vydařilo a krásně nás zahřálo, takže jsme se chodili do oázy pravidelně chladit zmrzlinou, někteří i s vychlazeným pivkem.



Hana Švejdová

# Děčko

## Pivo - jaké živiny nám přináší?

Jelikož jsme v České republice, tak nelze v měsíci pitného režimu opomenout ani tento "národní nápoj". Pojdme si o pivo něco málo říct, z čeho se vyrábí a jaké živiny nám přináší.



Rozhodnutí, jak často a v jakém

množství budete pivo konzumovat, už necháme na každém z vás. :-)

Pivem se dle legislativy rozumí pěnivý nápoj vyrobený zkvašením mladiny připravené ze **sladu, vody a chmele**, který vedle kvasným procesem vzniklého **alkoholu** (etanolu) a **oxidu uhličitého** obsahuje i určité množství **neprokvašeného extraktu**. Slad lze do výše jedné třetiny hmotnosti celkového extraktu původní mladiny nahradit zejména cukrem, extraktem obilného škrobu, nesladovaných obilovin nebo rýže (tyto náhražky sladu se nazývají surogáty); u piv ochucených může být obsah alkoholu zvýšen přidávkem lihovin nebo jiných alkoholických nápojů.

Pro výrobu piva jsou povoleny i **přídavky některých přídatných látek**. Kvalitní a trvanlivé pivo však lze vyrobit i bez nich – stačí použít kvalitní suroviny a dodržovat správný výrobní postup a zásady správné hygienické praxe při zacházení s pivem ve vlastní výrobě, při přepravě, skladování i při podávání v restauračním zařízení.

### Výhody pravidelné konzumace piva

- Pivo je skvělá prevence proti krevním sraženinám

- Pivo posiluje funkci mozku. Pravidelní konzumenti piva jsou méně náchylní na demenci a vznik Alzheimerovy choroby.
- Pivo pomáhá v boji proti stresu. Jen 2 sklenice piva denně sníží stres nebo úzkost z povolání.
- Pivo posiluje kosti. Vysoké množství křemíku v pivu přispívá k vyšší hustotě kostí.
- Pivo je skvělým lékem proti nespavosti. Lactoflavin a kyselina nikotinová podporuje zdravý spánek.
- Pivo výrazně snižuje riziko vzniku infarktu. Pivaři mají snížené riziko vzniku srdečního infarktu o 40 až 60 procent.
- Pivo udrží vaše ledviny zdravé. Každá vypitá láhev piva snižuje riziko vzniku ledvinových kamenů o 40%.
- Pivo snižuje cholesterol.
- Pivo je bohaté na vitamín B. Obsahuje celou řadu vitamínů této skupiny (B1,B2,B6 a B12). Pivo má o 30% vyšší hladinu vitamínu B6, než např. voda. Pivo je také velmi bohaté na vitamín B12.
- Pivo je také skvělé na pleť. Díky němu bude vaše pleť krásná a pružná. Některé živiny v pivu pomáhají k regeneraci pokožky a mají pozitivní vliv na pigmentaci.
- **Škodlivé složky piva**
- Nejškodlivější složkou piva je alkohol, ten je ale v pivě obsažen jen ve velmi malé koncentraci. Jeho nadměrné pití však může poškozovat játra, ledviny a způsobit odumírání mozkových buněk. Ale riziko těchto problémů je ze všech alkoholických nápojů u piva nejnižší.

### Jaká je bezpečná dávka?

Co si představit pod pojmem střídmá konzumace a jaká je tedy dávka, která bude pomáhat a ne škodit? V tom se údaje postupem doby trochu liší. Vědci a lékaři se v podstatě shodují na tom, že je zásadní dodržovat tzv. bezpečnou dávku, za kterou je považováno 20 až 35 gramů alkoholu na den (**samozřejmě za předpokladu, že jste zdraví**). Tomuto množství odpovídají u dospělého muže 2 půllitry piva a dospělá žena si může dopřát dvě třetinky piva.

Jana Novotná

Řešení ze str. 20. – 1. Aloe, cibule, česnek, dracena, fenykl, heřmánek, ibišek, jetel, kontryhel, lopuch, meduňka, netřesk, orlíček, pelyněk, růže, sasanka, šťovík, tulipán, vrba, zázvor. 2. 1,3,2,5,4,8,7,12,11,17,16,23,22,..., 3. 100 Kč – Karel IV., 1000 Kč – F. Palacký, 500 Kč – B. Němcová, 4. čelo



A když přšelo a nedalo se jít ven? Tak jsme třeba „cestovali“. Vůbec nevadí, že to bylo jen prstem po mapě. Povídali jsme si, kam jste jezdili na dovolené a někteří mají zcestovaný opravdu velký kus světa. A nad fotografiemi se na to tak hezky vzpomíná.

Léto už je skoro za námi, ale to vůbec nevadí. My už se těšíme na babí léto, na podzimní procházky parkem, na spadané barevné listí, ze kterého budeme tvořit obrázky a na spoustu dalších aktivit, které nás čekají. ☺



Jiřina Dittrichová



## Informace z aktivizačního úseku

### Setkání rodin a přátel domova pro seniory



Již v červnu náš Domov pořádal tradiční Setkání rodin uživatelů. Počasí nám letos přálo a naši uživatelé se mohli setkat se svými nejbližšími. Pro všechny byl přichystán pestrý program, který na nádvoří slavnostně zahájily paní ředitelka Klára Husáková a její zástupkyně paní Lenka Doležalová.



Následovalo vystoupení pěveckého sboru Hlas domova. Zámecká taneční skupina se představila choreografií na píseň To záleží na vás z repertoáru Ondřeje Havelky. Během



dopoledne se návštěvníci mohli svést parkem kočárem, taženém kladrubskými koňmi, po celý den probíhaly pro zájemce komentované prohlídky interiérů zámku, na nádvoří se hosté mohli seznámit s prací aktivizačního týmu s uživateli, navštívit šicí a keramickou dílnu, prohlédnout si různé terapeutické pomůcky, nechyběla ani ukázka

canisterapie s Lenkou a retrívrem Joeym. O hudební program se postaralo Zámecké duo Magda + Jirka a odpoledne vystoupil třicetičlenný orchestr SAKO pod vedením p. Starého. Po celý den bylo pro hosty zajištěno občerstvení, výtečná zmrzlina a teplé i studené nápoje. Se svými blízkými si společně mohli opéct buřty v oáze a pochutnat si na nich.





Letošní setkání rodin se díky příznivému počasí, pečlivé přípravě celého organizačního týmu i přátelské atmosféře ze strany uživatelů a hostů mimořádně vydařilo.

Alena Tučková

## Červnová oslava narozenin našeho canisterapeutického psa Joeyho



Své páté narozeniny oslavil Joey ve společnosti vás všech v zámecké oáze. Byl vycvičen pro náš domov a již 2,5 roku nám rozdává radost. Dostal dortík, věnec buřtů, do kterého se okamžitě pustil a dárečky od kolegyň i uživatelů. Za hezké odpoledne a pamlsky vám Joey vyřizuje pěkné poděkování!

## Výlety s Lenkou



Letošní sérii letních výletů jsme zahájili v pátek 14. června do Lysé nad Labem na výstavu Šikovné ruce našich seniorů. Opět jsme obdivovali překrásné výrobky, nápaditost a získávali inspiraci. Zase jsme se přesvědčili, že i senioři mají velmi šikovné ruce. Jednalo se o jubilejní, 20. ročník, a zároveň proběhla výstava Handicap a Růžová zahrada, kde jsme viděli velké množství nádherných květin.

Další z výletů bylo Muzeum hraček Stuchlíkovi v Novém Bydžově. Panenky, kočárky, hračky, prostě vzpomínka na naše dětství, mládí... Úžasná sbírka z 19. až 21. století, každý z nás si tam našel to své. Ani se nám nechtělo odjet domů, bylo stále co obdivovat, povídat, prohlížet. Tak alespoň zmrzlina po cestě zpět se zastávkou na náměstí byla příjemná tečka za povedeným výletem.



Lenka Pumerová

## Výlety s Hankou



Ve středu 10. července jsme navštívili v Hradci Králové Obří akvárium. Se svými 130tisíci litry je největším sladkovodním akváriem nejen v České republice, ale i v Evropě. Bylo otevřeno v roce 1998 a viděli jsme zde tropické ryby a rostliny Jižní a Střední Ameriky. Z podvodního tunelu jsme si prohlíželi více než 40 druhů ryb. Ze dvou stran i nad námi proplouvalo přes 500 chovaných ryb, v akváriu jsme pozorovali i dva rejnoky. Byl to pro všechny velký zážitek.

Hana Zítová



## Výlety s Alenou

V rámci tradičních letních výletů jsme se vypravili na nákupy do pardubického hypermarketu Globus a pochutnali si na dobré kávě a zákusku v cukrárně obchodu.

Další středu jsme si v horkém letním odpoledni prohlédli expozici v hasičském muzeu v obci Kočí nedaleko Chrudimi. Sympatická průvodkyně z rodiny majitelů nám prozradila různé zajímavosti a ukázala dnes již historické hasičské a požární vozy i další vybavení a techniku.

První srpnovou středu jsme opět navštívili výrobu vánočních ozdob v Horním Bradle. Měli jsme možnost si projít celý provoz a vidět jednotlivé fáze vzniku krásných vánočních dekorací. Převážná většina produkce je určena pro export, ale návštěvníci si mohou po prohlídce v prodejně zboží rovněž zakoupit a udělat tak radost sobě i svým blízkým. I my jsme rádi využili této výjimečné příležitosti.



Alena Tučková

## Výlety s Jarkou

I v letošním roce jsme navštívili rozhlednu Kaňk u Kutné Hory. Jde o 30m vysokou, zděnou rozhlednu, která byla vystavěna v roce 2013 na místě, kde bývala hájovna. Rozhledna poskytuje nádherný výhled na Kutnou Horu a její okolí. Pod rozhlednou je restaurace Havířská bouda, v níž jsme se občerstvili. I počasí nám přálo a tak jsme mohli strávit pěkný kousek dopoledne obklopeni přírodou. J. Baliharová



## Výlety s Veronikou

Dvojnásobný výlet do Hlinska

Městečko Hlinsko jsme v rámci letních výletů navštívili hned dvakrát. Poprvé na konci června, kde jsme absolvovali prohlídku místním pivovarem Rychtář, který s výrobou piva začal už v roce 1913. Prošli jsme pivovarem od shora dolů a prohlídku zakončili tak, jak se na pivní výlet sluší a to ochutnávkou piva, při které jsme si mohli sami čepovat to, na co byla chuť.

Podruhé jsme navštívili Hlinsko v srpnu, kde jsme si prošli Betlém. Nenechte se ale mýlit. Nejedná se o betlém s Ježíškem, nýbrž o část Hlinska, ve které žili drobní řemeslníci. Hrnčíři, tkalci, ševci, hračkaři, truhláři, sedláři,... Postavili si roubené a zděné domy, ve kterých po generace žili už od poloviny 18. století. V chaloupkách je možné vidět původní nábytek, dílny, stroje pro řemeslnou i domácí potřebu. V některých se bydlí dodnes, jiné fungují jako možný nocleh, restaurace, kavárna nebo obchůdek.

Veronika Vodičková



## Aranžování květin v šicí dílně

V úterý 6. srpna jsme v šicí dílně měli úplně jiné pomůcky a materiál, než na které jsme zvyklí. Stůl byl plný nádob a kbelíčků se spoustou barevných a voňavých květin. Připraveny byly vázičky a hodně prázdných ozdobených kelímků na aranžování. Celkem dílnu navštívilo 25 uživatelů a vytvořeno bylo 31 aranžmá, která udělala hodně radosti. Největší zájem byl o bílé zahradní kaly a plnokvěté slunečnice. Dalšími květinami používanými v aranžmá byly nádherné jiřiny, honosné gladioly, barevné cinie a jemné afrikány. Tak zase příště.

Hana Zítová



## Psí slečny

Prožili jsme krásné léto, plné sluníčka. Luštička, která sem mezi vás velmi ráda chodí, si užívala zahradu a také se nenudila. Má doma novou kamarádku Darinku. Malá psí holčička pražského krysaříka chvíli neposedí. Všechno zkoumá a ochutnává. Prostě štěně. Někdy se na vás přijde podívat a uvidíte sami, jaký je to lumpík.

Veronika Ludvíčková



## Letní posezení v oáze

Letní posezení v oáze proběhlo za krásného počasí. Proti horku nám pomáhaly slunečníky, vodní fontánka na trávníku a studené pití. Naopak k pohoštění bylo teplé uzené, které nám



udil a krájel p. Mládek a p. Baloun. Bylo měkké jako dort. A celým odpolednem nás krásně doprovodili Jirka a Magda a za to jim patří dík. Jako vždy nechyběly písničky na přání. Díky patří i děvčatům na oddělení, která uživatele s vozíky doprovodila do oázy a věřte, bylo vás přes 50. A co víc si přát? Pohodu a příjemnou atmosféru i na dalších setkáních.

## Krátké shrnutí na závěr

Během léta jsme neměli pouze letní výlety. Přijel se za námi podívat kouzelník Valdiny, aranžovali jsme nádherné květiny z Hančiny zahrádky, zkoukli krásnou výstavu Sigmundů, zorganizovali jsme i sportovní hry pod lípami v parku a v neposlední řadě nás přijel potěšit pan Kubec se svým hudebním vystoupením. Celé léto bylo co dělat a na co se koukat a to se nezmění ani v příštích měsících.

Veronika Vodičková



## ... a na co se můžete těšit?

3., 10., 17., 24.9. – Bohoslužba  
v kapli od 13,00 hod.

5. 9. - Schůze uživatelů v jídelně od  
9,30 hod.

12. 9. - Procházka do parku 9,30  
hod.

12. 9. - Posezení pro pracující  
z našich dílen od 13,30 hod.  
v Rytířském sále

15. 9. - Hudební vystoupení

**Rebelcanto od 18 hod. na nádvoří**

17. 9. - Přednáška „Angličané ve službách knížat Kinských“ od 17,00 hod. v Rytířském sále

22. 9. - Přednáška „Na misi s Lékaři bez hranic“ v Rytířském sále od 17 hod.

24. 9. - Rozloučení s létem, opékání v oáze od 15,00 hod.

## Pro chytré hlavy

1. Seřadte podle abecedy následující slova

Šťovík, růže, heřmánek, pelyněk, aloe, kontryhel, cibule, lopuch, dracena, zázvor,  
meduňka, sasanka, česnek, fenýkl, jetel, tulipán, netřesk, orlíček, ibišek, vrba

2. Kterým číslem pokračuje řada: 1,3,2,5,4,8,7,12,11, ...

3. Jaké známé osobnosti jsou vyobrazené na bankovkách – 100,- Kč, 1000,- Kč, 500,- Kč

4. Pozorně si přečtete následující větu. Je v ní ukryt název části lidského těla.

**Štěně zavrčelo a zakouslo se do něj.**

Řešení naleznete na str.11