

DOMOV
PRO
SENIORY

PRAHA
PRAHA
PRAHA
PRAHA

Časopis k pobavení

U NÁS DOMA



HEŘMANŮV MĚSTEC

Ročník XXIV číslo 8 říjen/2018 www.domov-hm.cz



Loučíme se s krásným létem



Časopis Domova pro seniory Heřmanův Městec, zřizovatel Hlavní město Praha

Obsah

Slovo na úvod	2
Informace z Domova	3
Volby 2018	4
Báseň ke Dni seniorů	4
Informace z ošetrovatelského a zdravotního úseku.....	5
Áčko – Jiřiny, kde se vzaly... ..	5
Béčko – Sto let naší republiky	6
Céčko – Granátové jablko	8
Déčko – Jak pečovat o svůj mozek?.....	9
Éčko – Civilizační choroby	11
Báseň ke Dni seniorů	11
Informace z aktivizačního úseku	12
Krásná zpráva	12
Lucka	12
Sportovní hry ve Svojšicích.....	13
Terakotová armáda.....	14
Cvičení s padákem v oáze.....	14
Babí léto na Konopáči	15
Létofuč.....	15
Aranžování květin na stanici B	16
Zámecký šotek	16
...a na co se můžete těšit?.....	16
Sami sobě	18
Pro chytré hlavy.....	19



Slovo na úvod

Měsíc září je za námi a byla to opravdu zase rychlovka. Babí léto vypadá sice trochu jinak, ale i tak jsme si užili krásné počasí. V září se většinou začne všechno tak nějak znovu rozhýbat po letních prázdninách a i na zámku tomu nebylo jinak. Započali jsme další veřejné zakázky, které nám umožní vylepšovat prostředí a vybavení domova. Do konce roku máme opět několik velikých úkolů, které je potřeba zajistit, jedná se například o vypracování projektové dokumentace pro rekonstrukci kotelny, zařízení klimatizace na novém podkroví, zavedení přivolávacího zařízení na vilu, zakoupení koupacích polohovacích van a další nákupy. Ale toto je můj úkol, a snažím se ho splnit co nejlépe. A to stejně, jako všichni naši zaměstnanci, kteří plní své úkoly v domově na jedničku. U zaměstnanců sociálních služeb je však důležitá nejen preciznost a správné plnění úkolů, ale také cit pro druhé, laskavost, ochota pomoci a další pozitivní vlastnosti, které umí našim seniorům zpříjemnit chvíle v domově. Toto vše hodnotí anketa Srdce na dlani, kterou již po jedenácté vyhlásilo Centrum sociálních služeb Praha. Letos poprvé dávali nominace na vítěze přímo sami zaměstnanci, kteří vybírali svého kolegu, s tím nej... srdcem na dlani. Díky mnoha vyplněným anketním lístkům již známe jména 3 zaměstnanců, kteří dostali v této anketě nejvíce hlasů. Mám ohromnou radost, že se tato anketa podařila a že vám nyní můžu sdělit 3 jména zaměstnanců. Celkově nejvíce bodů získala Bc. Michaela Petržílková – vedoucí stanice A. Na druhém místě se umístila Mgr. Lenka Doležalová – manažerka sociálně ošetrovatelského úseku, a se stejným počtem hlasů také pan Lubomír Brukner – vedoucí údržby. Všichni 3 zaměstnanci dostali ocenění Srdce na dlani na společenské akci ve čtvrtek 27. září, kde jim i všem ostatním zaměstnancům poděkoval za dosavadní práci i pan PhDr. Ivan Nekola, zástupce Centra sociálních služeb Praha. V rámci slavnostního odpoledne a večera zahrála všem zaměstnancům oblíbená kapela Wječná žízeň. Věřím, že všichni přítomní zaměstnanci se dobře bavili, tančili, jedli, zpívali a třeba za rok se nás sejde ještě více...

A ještě si dovolím vám na závěr prozradit, že obě dámy jsou jedny z největších pamětnic našeho domova. Paní Doležalová má v letošním roce 25. výročí pracovního poměru na zámku a paní Petržílková 20. výročí. Co více k tomu dodat, snad jen, že jim přeji za nás za všechny, ať je jim v práci co nejlépe a aby tu s námi ještě dlouho vydržely.

Všem čtenářům přeji pěkné říjnové počtení, rozvahu při nadcházejících volbách a pevné zdraví.

Klára Husáková, ředitelka

Informace z Domova

Příspěvek do posledního časopisu začínal tím, jak jsou některé naše práce ovlivněné aktuálním počasím. Je to tak i nyní, rychle skončilo léto a rychle nastoupilo podzimní počasí. Pracovníci údržby mají opět napilno, aby včas zazimovali kašnu, uklidili slunečníky, lavičky apod. Do té vší práce přišel silný vítr, který se postaral o další práce kolem odklizení spadlých větví v parku. Listí už částečně spadlo, ale velká část je stále na stromech. Vítr také shodil dešťový svod. Vzhledem k výšce budovy, jsme na nasazení svodu museli pozvat firmu, která se o opravu postará.



Minule jsem Vás také informovala o úpravách ordinace na stanici C. Dá se říci, že je „hotovo“ a zatím se ke mně dostaly jen kladné odezvy. Ordinace je prostorná, prosvětlená a je vyhotovena na přání zaměstnanců stanice C, tak aby se v ní dobře pracovalo.

V současné době máme Usnesením Rady HMP schváleno využití finančních prostředků na nový bezdrátový systém přivolání pomoci do „Vily“. Můžeme také zahájit



výběrové řízení na vytvoření projektové dokumentace k rekonstrukci otopného systému. A můžeme pořídit nové

sprchové křeslo a tiskárnu. Jsou to všechno větší investiční akce, které sebou přináší ještě spoustu práce.

Blíží se konec roku, a proto za několik dní budete potkávat personál se seznamy majetku, jak hledají inventární čísla, kontrolují je. Počítejte tedy s tím, že přijdou zkontrolovat i Váš pokoj.

Děkuji všem za spolupráci a přeji všem hezký podzim.

Radka Stybalová

Volby do zastupitelstev obcí 2018 a Volby do 1/3 Senátu Parlamentu České republiky 2018

Termín konání

Prezident republiky vyhlásil svým rozhodnutím publikovaným ve Sbírce zákonů volby do zastupitelstev obcí a do Senátu Parlamentu České republiky, které se budou souběžně konat ve dnech **5. a 6.října 2018**.

Volby do Senátu proběhnou na území Pardubického kraje ve volebním obvodu Chrudim, kam patří i Heřmanův Městec. První kolo má termín shodný s komunálními volbami. Případné druhé kolo voleb do Senátu Parlamentu České republiky se bude konat **12. a 13.října 2018**.

Na nástěnkách již máte bližší informace ke konání voleb v našem domově.

Eva Merclová

Ke Dni seniorů věnovala básničku Míla Skramuská

**Babička má hebká líčka,
vnučku líbá na očička,
usmívá se, buchtý voní,
jen to bylo dávno,
ne, už vloni.**



Informace z ošetrovatelského a zdravotního úseku



Áčko

Jiřiny, kde se vzaly...

Léto se s námi již rozloučilo a nastupuje podzim, pro mnohé ponuré roční období plné deště, větru a spadaného listí. Podzim může být i úplně jiný, když si odmyslíme trochu nepohody a plískanic. Podzim je plný barev, stromy se převlékají do pestrých úborů, šípky rudě svítí, záhony zahrádek zdobí květiny typické pro toto období, mezi ně patří právě naše známé jiřiny, které zdobí chodbu v našem domově. Je pravda, že letošní horké léto donutilo tyto typicky podzimní květiny rozkvést již v červenci a od té doby nepřetržitě kvetou po celé léto. Radost z nich budeme společně mít až do prvních mrazíků, kdy v jeden den jejich vláda rázem skončí.



Jiřina, původně divoce rostoucí květina z Mexika, se v Evropě objevila poprvé roku 1789, kdy byla dovezena do botanické zahrady v Madridu. Tamní profesor botaniky, který z dovezených semen

vypěstoval první Evropské jiřiny, je pojmenoval po švédském botanikovi Dahlovi. České pojmenování je ale odvozeno od jména německého botanika a lékárníka J.G. Georga – Georgina, česky - Jiřina.

Jiřiny se do Čech dostávají v roce 1836 právě z Německa. Od této doby se šlechtitelé snaží o nové a nové odrůdy, proto je jiřina jedna z nejrozmanitějších květin s nepřebernou škálou barevných variací a tvarů. Jiřiny zdobí záhony našich zahrádek, ale i truhlíky na balkonech. Jejich pěstování přitom není vůbec náročné. Je třeba si obstarat hlízu, kterou na jaře v období dubna zasadíme do dobře prohojené zeminy a důkladně zalijeme. Je dobré hlízu dobře zahrnout a hlínou navršit, aby květnové přizemní mrazíky první lístky nespálily. Vyšší odrůdy zajistíme oporou. Jiřiny velmi dobře snášejí plné slunce, ve stínu málo kvetou.

Letošní slunné léto jim opravdu vyhovovalo, bylo třeba je jenom zalévat a párkrát přihnojit. Takže abychom měli výsledky v pěstování jirčin, stačí mít pouze dobrý sklep, kousek záhonu, slepičí trus, vodu, sluníčko a pevné nervy, protože mladé výhonky jirčin přímo milují slimáci.

Doufám, že vám letos dělaly jiriny ve váze radost, jejich krása za nedlouho skončí, ale já doufám, příští rok zase vykvetou a já vám budu moc zase zpříjemnit společné prostory našeho krásného domova.

Sto let naší republiky

1918
100
2018



Běčko

S pozdravem Vaše Míša Petržílková

Do roku 1918 naše země patřila k Rakousku - Uhersku. Poslední na trůnu byl Karel I. Ten si už vladaření příliš neužil, protože v roce 1918 se Rakousko – Uhersko rozpadlo. Uprostřed první světové války zemřel v 86ti letech císařpán František Josef I. Své říši vládl dlouhých 68 let, ale konce války se už nedožil. Četla jsem článek o tom, že jeho jeden zvyk nám zbyl dodnes. Mnohdy stačí jen to, kdy nám zazvoní budík. Co

má společného budík a František Josef I.? Právě to, že císař byl po celý život ranní ptáče, ovlivňuje prý naše vstávání dodnes. Císař vstával nejprve v pět hodin, později k stáru zřejmě vinnou nespavostí císař vstával ve čtyři hodiny. Stejně brzy jako František Josef I. vstával, také brzy pracoval a přijímal první ranní zprávy o mocnářství. Takto časným vstáváním císaře trpělo jen jeho nejbližší okolí, nebýt ovšem jednoho nového vynálezu – telefonu. František Josef I. byl po celý svůj život konzervativní a novinky prý špatně přijímal, zejména k stáru, kdy se na světě objevil telefon. Sám císař s ním nevolal a nepoužíval ho, ale volali s ním jeho podřízení. Kamkoli dosáhly dráty, tam mohl časně ráno zazvonit telefon s otázkou od císaře. Není divu, že tomuto biorytmu se přizpůsobili úředníci monarchie a s nimi později i zbytek společnosti. Zvyk – protože o nic jiného vlastně nešlo – přetrval i komunistickou totalitu a přenesl se až do dnešních dnů. Pravdou ovšem je, že se dnes tohoto císařského dědictví pomalu zbavujeme vlivem západních zemí, kdy start pracovní doby se stále více posouvá z časného rána k dopoledni.

Významné výročí naší republiky doprovází spousta koncertů, výstav a vzpomínkových akcí. Na konci června jsem byla členem pěveckého souboru, který měl tři stovky zpěváků. Zpívali jsme čtyři věty České písně od Bedřicha Smetany a nakonec hymny

Československé republiky. Byl to velký zážitek, ale bylo velmi zvláštní, že většina mladých zpěváků již neznala ani první sloku slovenské hymny. Ve středu 26. září bude zahájena v Heřmanově Městci výstava – Jak šel čas. Výstava fotografií a dobových materiálů z historie Heřmanova Městce. I tam zazní hymny. U příležitosti sto let od založení Československa tento rok proběhnou na Pražském hradě hned tři výstavy. Od ledna do června v Císařské konírně proběhla výstava - Labyrintem dějin českých zemí. Na ní byly představeny originální archivní dokumenty a další zlomové okamžiky ve vývoji českého státu od 10. století do současnosti. Další výstava potrvá do října. Doteky státnosti v Jízdárně představí historii státních symbolů. V Tereziánském křídle bude do října uspořádána výstava Stráž na Hradě pražském, která připomene historii hradní stráže.

Více než důstojnou připomínkou sta let existence našeho státu byl červencový XVI. Vsesokolský slet. Konal se 1. – 6. července v Praze. Tisíce sokolů z Čech i zahraničí prošli centrem Prahy v průvodu, kterým oficiálně začal tento vsesokolský slet. Byla očekávána účast až 13 tisíc lidí. V čele šli sokoli ze zahraničí např. Slovenska, USA, Srbska, Dánska nebo Austrálie. Desítky přihlížejících zdravily českým „Nazdar!“ Doprovázelo je několik kapel či zpívali národní písně a mávali lidem. Jejich společná cvičení byla vždy zaslouženě odměněna bouřlivým potleskem. Cvičitelé a činovníci jsou dobrovolníci. V době, kdy se vše počítá jen na zisk, byl vsesokolský slet důkazem toho, že hamižnost a sobectví ustoupili do pozadí. Všichni zúčastnění věnovali sletu to nejvzácnější. Čas. Svůj



volný čas, ve kterém nacvičovali krásné sestavy. Dokázali, že Sokol žije! Sokolské slety byly i politickou manifestací. Slet v červenci roku 1938 poznamenal rostoucí mezinárodní napětí. Odhodlání Čechoslováků bránit se proti hrozícímu nacistickému nebezpečí. A vystoupení o deset let později se zase stalo výrazným bytí opět marným protestem proti únorovému puči, po kterém se dostala k moci KSČ. A smysl Sokola v dnešní době? Byl pro republiku užitečný v jejich těžkých dobách a jeho ideály by se neměly v naší bez ideálové době ztratit. Zalíbil se mi také nápad se zasazením stromu svobody. Důstojné připomenutí významného výročí. A tak si myslím, že

v republice porostou nové lípy srdčité. A nám zbývá jednat vždy čestně a snažit se o udržování důležitých hodnot. Aby byly i další generace hrdé na svoji vlast!

Zdroj: TN.CZ, Sokol

Petra Polgárová

Granátové jablko



Říká se mu „boží ovoce“ s korunkou.

Má pozoruhodné vlastnosti a první místo v mytologii. Granátové jablko najdeme na samém počátku dějin, alespoň podle Bible. Údajně tímto ovocem poznání svedla Eva Adama. Mluví se o něm i v řeckých bájích a více než 3 tisíce let je symbolem krásy, plodnosti, blahobytu.



Toto rajske či božské ovoce pochází z oblasti od Íránu po severní Indii, ale celé věky se pěstuje ve Středomoří.

Jde o jeden z prvních druhů ovoce, které člověk vůbec začal pěstovat. Jablko roste na menším keřovitém stromu – marhaníku granátovém. Dnes je stále pěstují v celém Středomoří, na Kavkazu, Indii, Argentině, USA i po celé Asii.

Aromatické jablko se sladkokyselou chutí je až 12cm velké a má neobvyklý vnitřek. Pod tlustou, tvrdou slupkou ukrývá 12 pouzder, v nich ve sladkém červeném, bílém či růžovém rosolovitém obalu jsou semena. V jednom plodu jich bývá přes 600.

Granátové jablka jsou mnohokrát zmiňována v Bibli a tak třeba král Šalamoun si nechal vyrobit svou zlatou korunu podle korunky jablka. Řecká bohyně Afrodita se pyšnila granátovým jablkem, když právě jí jej dal Paris a tím určil, že je krásnější než její sokyně Athéna a Héra. Také bájný hrdina Herakles kradl jablka ze zahrady Hesperidek. Granátovník symbolizuje i čistotu Panny Marie a jeho plod je symbolem vzkříšení Krista.

Také naši dávní předkové pochopili, že tato jablka prospívají zdraví. Oplývají množstvím vitamínů, minerálů a stopových prvků a prokazatelně zvyšují imunitu. Obsahují více oxidantů než zelený čaj či červené víno. Výzkumy ukázaly, že snižuje riziko vzniku rakoviny. Látky obsažené ve šťávě působí i proti některým střevním parazitům.

Díky poměrně velkému obsahu hořčíku, draslíku a sodíku vítají šťávu z jablek sportovci a lidé, kteří pracují ve vedrech a ztrácejí minerály z těla.

Granátové jablko je heraldickým znakem španělské Granady, kde se hojně pěstovalo. I když jméno Granada pochází z arabštiny a mylně se zaměňuje s granátovým jablkem.

Z granátového jablka se využívá hlavně šťáva.

Dává se do mnoha koktejlů, džusů. Známa je grenadina, oblíbený sirup, vhodný do koktejlů či dochucovadlo mnoha salátů. A také se využívá jako příloha ke grilovanému masu. V Orientu do různých dezertů.

Prostě jde o vznešené boží ovoce s korunkou.



Marie Tlapáková

Jak pečovat o svůj mozek?

Na svět se rodíme s určitým počtem neuronů a jak stárneme, přicházíme o ně. Tento trend lze zpomalit, nikoli zastavit. Jde o velmi rozšířený názor. Jak je to doopravdy?

Jak je to s naším mozkiem?

Hipokampus, který sídlí v samotném středu mozku, má na rozdíl od některých jiných částí našeho sídla myšlení tu vlastnost, že je schopen regenerace. Denně v něm za příznivých okolností mohou vznikat neurony nové. Jak ty staré zanikají, nové zase vznikají. Jestliže se o svůj mozek dobře staráme, můžeme si tak zachovat značnou část schopností, které bychom jinak velmi postrádali. Hipokampus je totiž odpovědný za fungování krátkodobé paměti, za orientaci v prostoru a za stav naší nálady.

Co mozku škodí a co pomáhá?

Našemu mozku všeobecně škodí stres, nedostatek spánku, alkohol, nedostatek pohybu a špatná strava. Bohužel si tak můžeme každý den způsobit nenávratné škody v podobě tisíců odumřelých neuronů.

Jestliže ale naopak budeme o svůj mozek pečovat, můžeme dojít k docela zajímavým výsledkům. Pokud jde o denní režim, jsou doporučení jasná. Pravidelný a přiměřený spánek je balzám pro vaše duševní schopnosti. Vyhněte se stresu a naučte se zvládat krizové situace s nadhledem. Neničte si mozek a vyhněte se tomuto rozšířenému zlovyku.

Čím nadopovat mozek?

Odborníci doporučují zvýšenou konzumaci:

- borůvek
- kurkumy
- kávy
- omega 3 mastných kyselin

Hipokampus pozitivně reaguje na přiměřený a tedy spíše nižší příjem kalorií. Jeho fungování podporuje i půst. Hipokampus nemá rád cukr. Zajímavé je, že hipokampus stimuluje i žvýkání. Proto jednak dobře kousejte potravu, ale můžete využít i žvýkačky. Čím víc čelisti pracují, tím víc buněk v mozku vzniká.

Trénink a zase trénink

Dobře si uvědomujeme, že dlouhodobá paměť obvykle přetrvává, tu krátkodobou péčí o hipokampus výrazně posílíme.

Základ je nezůstat pasivní, nestávat se pouhým konzumentem obsahu, ať už z televizního či rozhlasového vysílání, ale snažit se také o aktivní život i učení se novým věcem. Navrch mají ti, kdo se zajímají o dění kolem sebe, kdo se učí novým jazykům, kdo řeší různé kvízy, sudoku a další hry, které rozvíjejí mozkovou činnost.



Přirozený úbytek neuronů v mnoha

částech mozku se tak dá kompenzovat tréninkem a zapojením těch zbývajících. Je známo, že ačkoliv mozek staršího člověka není schopen takového výkonu jako mozek mladého studenta, přesto na základě zkušeností a nasbíraných schopností obvykle starší člověk dokáže zvládnout i mnohem komplexnější problémy.

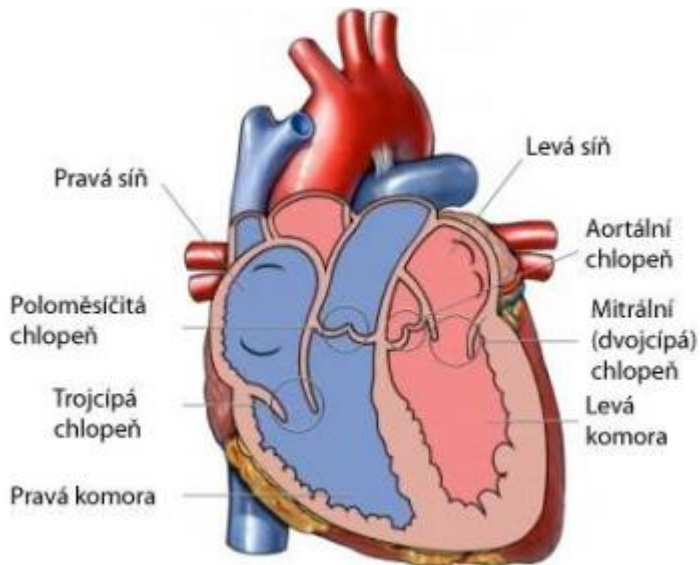
Jana Novotná

Civilizační choroby



Ěčko

Ze všech stran neustále slyšíme, že to, či ono je civilizační choroba, ale víme vůbec, co si pod tím názvem máme představit? Jsou to vlastně nemoci, které nějak souvisejí se životem v moderní civilizaci. Jinak se jim říká nemoci z „blahobytu“, protože se vyskytují ve vyspělých zemích a jsou důsledkem nezdravého životního stylu.



Mezi nejčastější civilizační choroby patří srdeční infarkt, cévní mozková příhoda, vysoký krevní tlak, ateroskleróza, cukrovka, obezita. Ale také třeba psychické potíže, alergie, zánětlivá revmatická onemocnění kloubů, demence a další.

Některé příčiny vzniku těchto onemocnění, jako třeba rodinnou zátěž nebo pohlaví nedokážeme ovlivnit. Ale například

znečištěné životní prostředí trochu ovlivníme. Už jen tím, že budeme třídit odpad, méně jezdit auty a více chodit pěšky. Další faktory, které bychom mohli ovlivnit, je třeba jíst pestřejší stravu, omezit popíjení alkoholu, nekouřit, více se hýbat a naučit se odpočívat.

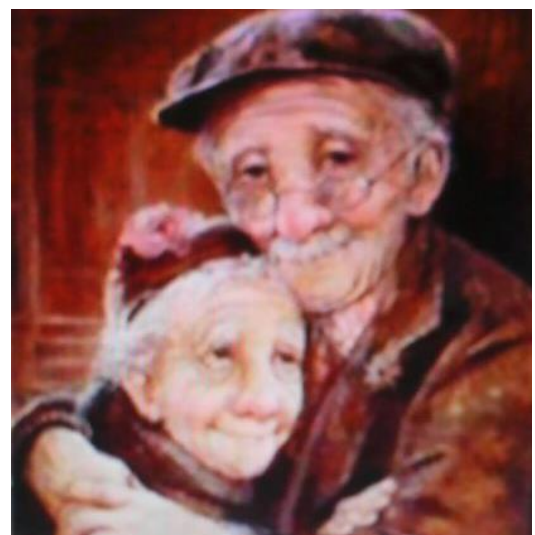
Dnešní doba je totiž typická uspěchaným životním stylem, neustálým stresem, vysokými nároky. Z toho plynou psychické problémy jako deprese, únavový syndrom nebo syndrom vyhoření.

Tak využijme hezkých dnů k procházkám, načerpejme energii z krásných barev podzimu, ať nás zima nepřekvapí ve špatné náladě. ☺

Jiřina Dittrichová

Ke Dni seniorů věnovala básničku Míla Skramuská

**Když jsem se narodil,
tak jsem s holkou nechodil.
Po letech, pak láska přece,
zavřela mě do své klece.**



Informace z aktivizačního úseku



Krásná zpráva

Patřím mezi lidi, kteří rádi sdílí dobré zprávy. A tahle zpráva je víc než dobrá! A ještě mám ráda, když jsou lidi spokojení a šťastní. Doufám, že jsem vás kapku svojí pozitivní náladou nakazila. A proto – ve čtvrtek 20. září 2018 se naše kolegyně Veronika Kumperová provdala za Václava Ludvíčka.

A je to venku!

Až někdy tedy uslyšíte jméno Veronika Ludvíčková, tak to není

žádná nová pracovnice, ale naše Verča z aktivit.

Dovolím si i za vás popřát novomanželům dlouhý život plný lásky, radosti, štěstí a pochopení.

Eva Merclová

Lucka



V sobotu 8. září naše i vaše Lucka oslavila krásných 14 let. Půlku svého života tedy strávila v našem domově pro seniory, kam ještě pořád, ačkoliv je v důchodovém věku a tzv. pes senior na odpočinku, dochází. Společně ji popřejme hodně zdravíčka, pohodu, spokojené a milé lidi kolem sebe. Ona se vám odmění svojí milou povahou a přítulností.

Lenka Pumerová



Sportovní hry ve Svojšicích

Pětičlenné družstvo našich seniorů reprezentovalo náš domov při sportovních hrách ve Svojšicích. Her se zúčastnili manželé Svobodovi, pan Musil, pan Šubert a paní Nadřová a obsadili nádherné 2. místo.

Soutěžilo se v překážkovém běhu, v kopu míčem na branku, v šipkách, kuželkách, střelbě ze vzduchovky a byly tu i dvě paměťové disciplíny.



Zaměstnanci domova ve Svojšicích o nás krásně pečovali hned od začátku. Každé družstvo dostalo svého průvodce, který nás doprovázel od začátku až do konce. Asistovali nám u stolů s občerstvením i u jednotlivých disciplín.

I počasí bylo nádherné slunečné. Celý den hrála živá hudba a odpoledne po vyhlášení výsledků soutěže začal kulturní program.

My jsme zůstali jen na část koncertu Martina Maxy. Zpěvákům Bohušovi Matušovi a Jakubovi Smolíkovi jsme jen zamávali.

Ještě dnes mám sváteční pocit a ráda vzpomínám na pohostinnost a skvělou organizaci her.

Jarča Baliharová



Terakotová armáda

V půlce září jsme navštívili v Pardubicích velmi zajímavou výstavu s názvem Terakotova



armáda neboli hliněná, která se skládala z 8 tisíc soch válečníků, 600 koní a dřevěných povozů. Tato armáda byla nalezena v obrovské hrobce v Číně a sloužila jako posmrtný doprovod prvního čínského císaře, který vládl v letech 210 – 259 př. n. l. a nese označení „osmý div světa“. Na výstavě bylo možno shlédnout film a originální sochy v životní velikosti.

Lenka Pumerová

Cvičení s padákem v oáze

Za pěkného počasí jsme si vyzkoušeli cvičení s padákem. Tentokrát jste měli možnost cvičit v přírodě všichni dohromady ze všech oddělení a udělat něco pro svoji fyzickou a duševní pohodu. Joey po celou dobu trpělivě sbíral a podával míčky a bavil nás svojí veselou náladou, kterou předal i nám.



Lenka Pumerová

Řešení ze str. 19 – Odpovědi na V – vozka, velitel, vykání, Váh, Václav, veslování, výron, vulkán, vrabec

BABÍ LÉTO NA KONOPÁČI



V pátek 21.9. jsme si odpoledne udělali malý výlet na tradiční akci Babí léto - v letošním roce spojenou s volební kampaní do zastupitelstva města. Mohli jsme ochutnat i zakoupit si různé produkty od místních zahrádkářů, včelařů, pěstitelů, pekařů a výrobců textilu a bižuterie z okolí. Slunečné odpoledne nám svým vystoupením zpříjemnila sólová vystoupení čtyř talentovaných děvčat ze skupiny mažorettek z Ronova nad Doubravou.

Alena Tučková

Létofuč

Jak už to bývá, jednou všechno končí a bohužel to platí i pro roční období. Letošní léto k nám bylo přívětivé. Ale rozlučka musela být a tak jsme se rozloučili oblíbenou akcí Létofuč. Loučili jsme se s létem a vítali přicházející podzim, který už se nám ohlásil v plné své síle. Po celé odpoledne nám krásně hrálo



slunce a při opékání buřtů bylo skutečně teplo ☺. K poslechu nám hrál náš milý Standa Mrázek, který svými písničkami podpořil atmosféru a chuť k jídlu. Špekáčky byly jako vždy výborné. Děkuji všem, co se přišli rozloučit a také těm, co pomáhali. Už teď se těším, až budeme vítat jaro.

Veronika Vodičková

Aranžování květin na stanici B

Ve čtvrtek 8. září dopoledne jsme pravidelné společné aktivity na stanici B strávili trošku netradičně. Radost nám udělal plný stůl barevných a voňavých květin. Každý si mohl vybrat kelímek nazdobený ubrouskovou technikou a do něho si naaranžovat květiny dle vlastního výběru. V nabídce byly kaly, slunečnice, jiřiny, jiřinky, cinie a afrikány. Aktivity se postupně zúčastnilo 13 uživatelů a každý si mohl své aranžmá odnést na pokoj. Květin bylo hodně, a tak jsme ještě vyzdobili stolečky na chodbě pro radost všem.

Hana Zítová

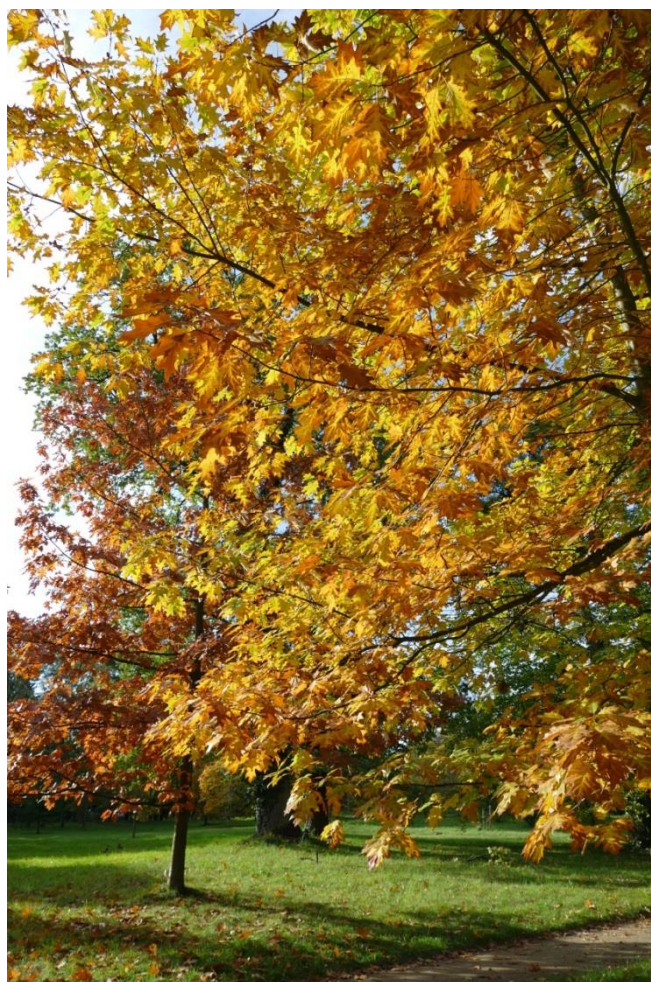
Zámecký šotek

Letos 22. listopadu 2018 proběhne Zámecký šotek. Ráda bych vás pozvala na tuto recitační soutěž, která proběhne u nás v rytířském sále. Ti z vás, kteří ještě nikdy nesoutěžili a také ti, kteří soutěží pravidelně, mají možnost již s předstihem, se na recitování básní a prózy připravit. V kategorii A si můžete vzít jakoukoliv báseň, či dílo od nějakého autora a přednést ji z paměti, nebo přečíst. V kategorii B musíte vytvořit vlastní dílo a přednést ho z hlavy či z papíru. Není čeho se bát. Obecenstvo je tvořeno převážně z vás, z recitátorů samotných a z 5 členné poroty, která hodnotí jednotlivé příspěvky a na závěr porota rozdává v každé kategorii 3 ceny. Krásných básní je všude spousta, i ve vašich hlavách je jistě mnoho zajímavých příběhů, a tak neváhejte některé najít či sepsat a vystoupit s nimi na Zámeckém šotkovi. Závěrem programu bude krásné vystoupení, které nechávám zatím jako překvapení pro zúčastněné soutěžící. Těšíme se na vaši účast.

Veronika Ludvíčková

... a na co se můžete těšit?

Úterý 2.10. – Sportovní hry v Malešicích, odjezd v 6,30 hod.



Středa 3.10. a 17.10. – Solná jeskyně v Třemošnici, odjezd z nádvoří ve 12,30 hod.

Středa 3.10. – Martin Krulich – Hudební cesta časem v Rytířském sále

Čtvrtek 4.10., 11.10., 18.10., 25.10. – Bohoslužba v kapli od 13 hod.

Neděle 7.10. – Erik Tabery – přednáška v Rytířském sále od 17 hod.

Úterý 9. 10. – Schůze uživatelů od 9,30 hod., Pepíno a jeho akordeon v RS od 13,30 hod.

Středa 10.10. – Chodovká šipka, odjezd v 7 hod.

Pátek 12.10. – Východočeské divadlo Pardubice

Úterý 16.10. – Vízner LACHANSON v Rytířském sále od 13 hod.

Čtvrtek 25.10. - výstava JAK ŠEL ČAS v Židovském dvojdomku

Ocenění Anketa Srdce na dlani 2018



Naši ocenění – Bc. Michaela Petržílková, pan Luboš Brukner a Mgr. Lenka Doležalová s paní ředitelkou Mgr. Klárou Husákovou.

Sami sobě

S pozdravem ke Dni seniorů, který slavíme 1.10., paní Skramuská vám i nám věnovala svoje básně.

Domov seniorů

Míla Skramuská

**Každý den tady vítám,
žádné hrátky neodmítám.**

**Někdy je mi do breku
a někdy taky do vzteku.**

**Někdy jsem i na koni
a nevím, co už bylo předloni.**

**Hlavně, že se tady dobře vaří,
jsou zde dobří hospodáři.**

**Díky Bože, za ty chvíle,
co jsem strávil ještě čile.**

**Roky letí jako ptáci,
už nežiju pro legraci.**



Pro chytré hlavy

VŠECHNY ODPOVĚDI ZAČÍNÁJÍ NA V

1. Kdo řídí povoz s koňmi?
2. Jak se říká vedoucímu v ozbrojených složkách?
3. Co je opakem tykání?
4. Jak se jmenuje nejdelší řeka na Slovensku?
5. Který svatý je považován za hlavního patrona České země?
6. V jakém sportu nás reprezentuje Ondřej Synek?
7. Jak se řekne podvrtnutí kotníku?
8. Nahradte slovo sopka.
9. Doplňte známé přísloví – Lepší v hrsti, než-li holub na střeše.



KDO ZPÍVÁ NÁSLEDUJÍCÍ PÍSNĚ –

1. Ze zdi na mě tupě zírání od trezoru černá díra?
2. Medvědi nevědí, že tůristé nemaj zbraně...
3. Jen pro ten dnešní den stojí za to žít...
4. Severní vítr je krutý...
5. Páni a paní vím , jak se ruší žal, já tíhnu duší jen k lady karneval?

Řešení naleznete na str. 12.