

DOMOV
PRO
SENIORY

PRAHA
PRAGA
PRA G



CERTIFIKOVANÝ DRŽITEL

U NÁS DOMA

HEŘMANŮV MĚSTEC

Ročník XXIV číslo 2 únor/2018 www.domov-hm.cz



Časopis Domova pro seniory Heřmanův Městec, zřizovatel Hlavní město Praha

Obsah

Slovo na úvod	3
Informace z Domova	4
Naše prádelna	4
Informace z ošetrovatelského a zdravotního úseku.....	5
Stanice A - Příběhy, které píše sám život.....	5
Stanice B – Poklady.....	6
Stanice C – Hudba je lékem na trápení duše.....	8
Stanice D – Exotické ovoce.....	9
Stanice E – Rýmovník	11
Informace z aktivizačního úseku	12
Naším cílem je spokojený klient.....	12
Dva roky s Joeym	13
Hašlerovky na zámku	14
To jsme doma měli taky	14
Keramika	15
Koncert Komorního souboru Škroup.....	17
Snoezelen	18
a na co se můžete těšit?	18
Sami sobě	19
Báseň pro psiho kamaráda – Míla Skramuská.....	19
Pro chytré hlavy	20



Slovo na úvod

Všechny vás moc zdravím v měsíci únoru ☺. Hned se sama sebe ptám, co nás v tom únoru čeká. Mám moc ráda tradice a tak mě jako první napadne Masopust. Ten si myslím, je pro únor typický. Moc se na něj těším i u nás na zámku. Myslím si, že je to jedna z nejzajímavějších akcí u nás v domově. Možná až lehce tajuplná ☺, každý čekáme do poslední chvíle, kdo využije jaké masky pro tradiční průvod po našem domově. Taková chvíle převleků. Další, co mě k tomuto období napadne, jsou pro Masopust typické koblihy. Ty mám sama hodně spojené s dětstvím. Můj děda a babička, jak se tak říká z maminy strany ☺, měli pekařství a zejména smažili a dodávali do okolí právě ty zmíněné koblihy. Připravovali je přes noc, několikrát jsem jako malá byla s dědou v pekárně, kdy se připravovalo těsto. Můj děda byl vedoucí celé té pekárny, a když jsem tam byla s ním v tom svém dětském věku, připadala jsem si, že s ním procházím jeho královstvím. Děda s babičkou bydleli nad pekárnou. Je to spousta let, ale do dneška si vybavím ta rána, kdy jsem se u nich jako malá probouzela, krásně voněla koblihama...

Ráda bych se ale vrátila k dění u nás na zámku. Mám moc ráda tento časopis a velký díky patří paní Merclové, která nad jeho přípravou stráví spousta času, aby ho vždy dotáhla do dokonalosti. Zcela pochopitelně chce články dopředu ☺, aby časopis zkompletovala. Tudíž články připravuje s předstihem a ne vždy

dokážeme odhadnout samotnou realitu, jak vše dopadne ☺. Ano, asi všem došlo, že mám na mysli provoz našeho výtahu. Stavba to byla velmi náročná, ale probíhala podle očekávání. K tomu, aby byl výtah puštěn do provozu, se vyjadřovalo několik odborníků. Snad si mohu dovolit napsat, že pro nás byly hodně přísné podmínky od hasičů, kteří si vyžádali spousta dalších potvrzení a zejména bezpečností zkoušky výtahu, co by se dělo, kdyby hořelo. V tuto chvíli je z naší strany vše splněné a čekáme na povolení spustit vše do provozu. Pevně věřím, že když už budete číst časopis,



budeme si jezdit novým výtahem ☺. Výtah nám zkvalitní službu, z přízemí u jídelny bude jezdit nejenom do prvního patra, jako jsme byli zvyklí, ale bude dále pokračovat do podkroví. Díky přestavbě výtahu až do podkroví se nám nejenom usnadní cesta do těchto míst, ale vznikne nám tam i nový prostor pro trávení volného času. V tomto prostoru plánujeme umístění velké televize, různá posezení a do budoucna i umístění dalšího volně přístupného počítačového koutku. Jak jsem psala, opravdu nevím, kdy se vše administrativně spustí bezpečně do provozu, ale co vím zcela určitě je ☺, že velký díky patří paní Stybalové. Paní Stybalová precizně dohlížela na průběh realizace a zároveň dokázala vše výborně připravit a zorganizovat tak, abychom vše potřebné pro úřady ke kolaudaci připravili. Všem vám moc děkuji za trpělivost a pochopení.

Lenka Doležalová

Informace z Domova

Naše prádelna

Naše prádelna je tak trochu méně nápadnou součástí námi poskytovaných služeb. Méně nápadnou je myšleno tak, že kolegyně, které v prádelně pracují, jsou sehrané a vědí, co se od nich očekává.

V rozhovorech mezi kamarádkami se občas dozvím, že některá nerada žehlí nebo jí žehlení nebaví apod. Pro naše děvčata je třídění prádla, praní, žehlení, mandlování a poté znovu skládání a třídění prádla každodenní záležitostí. A ze svého pohledu nemohu říci, že by děvčata byla ze své práce nějak otrávená.

Pereme hodně oblečení, ložního prádla, přehozy a deky nebo oblečení, které vyžaduje speciální péči. Prádlo musíme také vyžehlit. Občas je také potřeba něco zašít. Dnešní přístup k praní prádla je individuální, postupem času děvčata vědí, co který váš kousek prádla potřebuje. Máme štěstí, že technologie v textilním i strojním průmyslu pokročily a tak dnes máme polštáře a deky z dutých vláken, které snesou časté praní při vyšších teplotách a navíc jsou při používání hřejivé a lehké. Co se týká strojních technologií? Neuplynulo zas tak mnoho let od dob, kdy moje babička prala na valše, v neckách a maminka ve vířivé pračce. Dnešní technologie jsou mnohem dál. Nejen, že pračky jsou odstředivé, ale dnes si také dokáží zvážit prádlo a samo si nadávkovat potřebné množství pracího prostředku, umí také prádlo vyvážit, aby pračka příliš nevíbrovala, je šetrná a chrání prádlo před přílišným pomačkáním a takto bych mohla pokračovat i dále.

Ani dnešní stroje však nemají nekonečnou životnost a pravdou je, že starou valchu mám jako památku doma schovanou a kdybych potřebovala, tak je stále funkční. Ale čím více jsou stroje dokonalejší, tím jsou také asi i poruchovější.

I v naší prádelně jsou opravy strojů opakovaným řetězcem a tak koncem roku nám vypověděla službu sušička na prádlo a v letošním roce už plánujeme nákup nové pračky. Přeji tedy nám všem, aby nové stroje vydržely a sloužily nám bez poruchovosti co nejdéle.

Radka Stybalová



Informace z ošetrovatelského a zdravotního úseku

Stanice A

Příběhy, které píše sám život

V roce 1945 krátce po skončení druhé světové války jsme se s rodiči a sourozenci přestěhovali do nového domova ve Svitavách. Tenkrát mě byly 3 roky, bratrovi Lubošovi 17 let, sestře Olze 10 let, nejmladší bratr se měl teprve narodit. Dům, který jsme odkoupili po odsunutých Němcích byl jednopatrový a prostorný. V přízemí kuchyň a dva pokoje, koupelna a toaleta. V prádelně prala maminka prádlo v neckách na valše. Ve sklepě jsme mívali uskladněné brambory a ovoce. Kamenné schody s kovovým zábradlím vedly do 1. patra. Nad schodištěm visel obraz, na kterém byli namalováni původní majitelé tohoto domu. Vždy, když jsem stoupala po kamenných schodech, měla jsem pocit, že se na mě oči obou manželů stále dívají. V knihovně zůstalo plno knih, tatínek nikdy nedopustil, aby se vyhodily, i když byly německé. Rád četl a měl úctu ke knihám. K domu patřil dvůr a zahrada. Na zahradě ovocné stromy, hrušky, jablka, velké a sladké třešně. Jablka nám maminka častokrát rozpekla a pocukrovala, třešně dávala do knedlíků a koláčů. Uměla vařit výborné marmelády a zpracovávat ovoce do různých zavařenin. Zahradu zdobily překrásné šeršky, jasmín, pivoňky, srdcovky a jiné květiny. Před domem stál vysoký stříbrný smrk.

Měla jsem velmi ráda večery nebo nedělní odpoledne, když se celá rodina sešla doma. Byl čas společně posedět a poslouchat zajímavé vyprávění rodičů a ostatních členů rodiny. Maminčino vyprávění jsem poslouchala se zatajeným dechem. Jak těžké bývalo ve válce sehnat potraviny. Na potravinové lístky byl velmi malý příděl. Různé předměty se musely vyměňovat za potraviny, bývalo nutné vystavovat se nebezpečí na černém trhu. Město Brno, ve kterém naše rodina dříve bydlela, se často stávalo terčem útoků. Děsivý zvuk sirén svolával obyvatele do krytů. Při jednom z náletů zůstala na ulici moje sestra Olga. Šla koupit kvasnice na chléb, který jsme pekli doma. Neznámí lidé jí tenkrát vzali sebou do krytu a tím zřejmě zachránili život. Pavlačový dům, ve kterém jsme měli byt, zasáhla bomba. Naše rodina i ostatní obyvatele domu se stačili ukrýt ve sklepě. Bomba zůstala naštěstí nevybuchlá. Bratr Luboš pomáhal ruským vojákům odklízet nevybuchlou municí. Bombu z našeho domu prý vynášeli v neckách. Ruští vojáci si



mého bratra oblíbili, měli jsme o něho velký strach, vystavoval se velkému nebezpečí...

Příběhy, které jsem slýchala v dětství vyprávět, mě naučily vážit si hodnot, které přináší život v míru. Nemuset mít strach o své blízké a prožívat krásu všedních i svátečních dnů. Tyto hodnoty bych přála všem lidem i příštím generacím.

Podle vyprávění paní z našeho domova napsala Vlasta Růžičková

Stanice B

POKLADY



Já myslím, že skoro každý má něco, co je jeho srdci milé. V bytě, nebo třeba jen v šuplíku se nachází nějaká ta památka po předcích. Mohou to být věci velké, malé i úplně nepatrné. Pro někoho to jsou staré krámy, pro mě ale poklady. K mým oblíbeným činnostem patří prohrabávání půdy. Pravda je, že při takových průzkumných výpravách člověk narazí na skutečné poklady. Aby však opět plnily svůj účel, a staly se ozdobou našeho domova

je potřeba jim dát novou tvář.

Nedávnou koupí chalupy v mé rodné vesnici se mi splnil sen. Po otloukání, škrábání zdí, rozebrání starých prkenných podlah a vyvezení sutě nastoupil zedník. Nutno dodat, že už i v této fázi, jsem měla jasno, kde bude stát stůl, viset obraz a vše už mělo v mých myšlenkách své místo. Přišla na řadu štetka a malování nejen stropů a zdí. Minulé léto jsem trávila se štětcem plno času. Je to příjemný pocit, když vám pod rukama vzniká něco hezkého. Nábytek jsem musela ošetřit proti červotoči, některé velké kusy prošly louhem. Do nové podoby přijdou po zimě. Záclonky a závěsy z modrotisku mám dávno ušité. V krabicích čekají na svoji úlohu hliněné hrnce, hrnečky a obrázky. Poslední úlovek z kůlny je velká police do kuchyně. Poličky, v části prosklená dvířka a háčky na hrnečky. Moje maminka kroutí nevěřičně hlavou a vidí v tom pár prkýnek do kamen.

Pár věcí zůstalo v chalupě po původních majitelích, ale plno věcí mám od své babičky. Ono, když je to z rodiny má k tomu člověk zase vřelejší vztah. Představuji si, kdo všechno je měl v ruce, a co prožíval za život. K mým největším pokladům tak patří modlitební knížka.

V knížce je věnování z roku 1897 a tato modlitební knížka patřila sestře mé prababičky. Po své pratetě mám spoustu korálů a broží. Prateta chodila vždy upravená a vše měla dokonale sladěné. Prázdniny u ní pro mě byly zážitkem. Jako jediná z rodiny žila ve městě. Já – dítě z vesnice měla neustále pocit, že se jen převlékáme. Na nákup, do kostela, na plovárnu, ...

Tato prateta mě také od čtrnácti let zásobila výbavou. Utěrky, ručníky, povlečení - vše od svatby slouží dosud.

Moje babička má od své maminky sváteční jídelní servis. Babička má růžové kvítky, babičky sestry s kvítky žlutými a modrými. Babička vždy trnula, když jsem kousek po kousku vyndávala a myla. Vše sloužilo a podle toho se k věcem dříve chovali. Věci se dědily nejen mezi sourozenci, ale i generacemi. Nyní si věci nevážíme. Přitom staré věci mají



neopakovatelné kouzlo. Starý drátovaný kameninový pekáč pokládá babička se slovy „v tom jsme o posvícení pekli husu“. Od letošních lednových narozenin mám nový přírůstek. Babička mi dala vysoký porcelánový hmoždír s dřevěnou paličkou. Už se těším, až ho vystavím. Plno starých věcí, ale stále používám. Při přestavbě našeho domu jsem na půdě

našla skleněné zásobníky na sůl, cukr, atd. Dřevěná polička byla už zničená a tak mi bratr pod stromeček udělal novou. Staré kameninové formy na bábovku po prababičce slouží také dodnes. Takové milé maličkosti, které mi zpřijemňují život. Jsem staromilka a tohle jsou přesně ty věci, které obdivuji. Vzpomínám na období svého dětství. V dnešní hektické době někdy na to nejdůležitější – na skutečný život a naše nejbližší zapomínáme.

Nedávno jsem četla, že poklad nejsou diamanty a zlato. Poklad běhá po domě a je po něm nepořádek. Řeč je o dětech. Přeji si, aby i mé dcery věděly, kam patří a odkud pochází dobrota a laskavost mé maminky a babičky.

Petra Polgárová

Řešení ze strany 20 - Sušice, Hronov, Beroun, Ostrava, Šlapanice, Kroměříž, Písek, Pardubice, Krnov, Plzeň

Stanice C

„Hudba je lékem na trápení duše.“

Quintus Horatius Flaccus

S hudbou se setkávám již od svého útlého dětského věku (kytara, sólový zpěv, sborový zpěv). A mohu jen souhlasit, že je opravdu vzácným lékem.

Například pozitivní účinky zpěvu jsou jasně prokázány. Uvolňují se při něm endorfiny, tedy látky způsobující dobrou náladu. Sborový zpěv má prý ještě větší efekt - omezuje úzkostné stavy, deprese a zvyšuje radost ze života. A i proto byl u nás v domově asi před 4 roky založen malý sbor "Hlas domova". Je určen hlavně pro ty, kteří rádi zpívají.



Když sbor začínal, často jsem slýchala od našich, nyní již zkušených zpěváků: „Mě to bručí, já zpívat neumím.“ „Mám chrapot, nemohu chodit zpívat!“ „Já Vám to tam budu jen kazit.“ a podobné hlášky... Nyní na to společně s úsměvem vzpomínáme a naši členové jsou rádi, že

sbor vznikl, funguje i nadále a dělá radost ne jen členům ale i ostatním uživatelům.

Máme za sebou natočení Vánočního CD a již několikátou účast v oblastním kole festivalu Pod Duhovými křídly, či různá vystoupení v našem domově.

Sbor je přístupný všem, kdo chtějí zpívat a mají rádi hudbu.

A pokud se necítíte jít si hned zazpívat, nebo si jen chcete přijít poslechnout, na čem sbor zrovna pracuje, rádi vás přivítáme každé úterý od 15h v salonku domova.

A na závěr jedna kuriozita: V anglickém městě Nottingham byl založen sbor výlučně pro ty, co se považují za špatné zpěváky, ale přitom rádi zpívají. Vzhledem k omezeným možnostem zpěváků se sbor věnuje především coververzím popových hitů, například od Abby nebo Queenu. Ve sboru aktuálně působí 50 nezpěváků (zpěváků).

Magda Kudrnová

Stanice D

EXOTICKÉ OVOCE

Některé druhy exotického ovoce už na českých stolech zdomácněly. Jiné se do našeho jídelníčku teprve chystají proniknout a jsou pro nás mnohdy velkou neznámou. Obsahují velké množství vitamínů a minerálních látek a vyznačují se nízkou energetickou hodnotou. Je vhodné je zařazovat do našeho jídelníčku v zimním období. Orientace v druzích exotického ovoce není jednoduchá, náš přehled by ji mohl pomoci usnadnit. Podívejme se tedy na některé druhy:

KARAMBOLA



Původ: Brazílie, Asie

Plod má tvar podlouhlé pěti nebo šesticípé hvězdice s hladkou slupkou. Šťavnatá, osvěžující a lehce nakyslá dužina s vůní jasmínu výborně zahání žízeň. Plod je zralý, když hrany začínají lehce hnědnout. Má hodně vitamínu C, vápníku, železa a fosforu. Jí se přímo i se slupkou a zrníčky. Výborně zvýrazní chuť různých jídel, především salátů.

ANANAS

Původ: téměř všechny tropické země

"Kráľ ovoce" je lahodné, šťavnaté, kyselosládké chuti a vynikající vůně. Obsahuje řadu minerálních látek a také enzym bromelin, který podporuje trávení. Konzumuje se především čerstvý, hodí se do pikantních salátů, jako příloha k masitým a rýžovým pokrmům. V zemích původu jej suší a zpracovávají na kompot, šťávu a džem. Slouží i k výrobě alkoholických nápojů. Lahodná je ananasová bowle.

PAPAJA

Původ: Brazílie, jižní Afrika, Austrálie.

Dužina lososové barvy je měkká, sladká, šťavnatá a voní po čerstvých meruňkách. Černá zrníčka



uprostřed velké dutiny jsou nepoživatelná pro svou palčivost. Obsahuje celou řadu vitaminů, především B1, B2, C a provitamin A a významné množství vápníku. A také enzym papain, který podporuje trávení. Hodí se i do ovocných salátů, výborná je jako předkrm s plátky šunky.

KOKOS

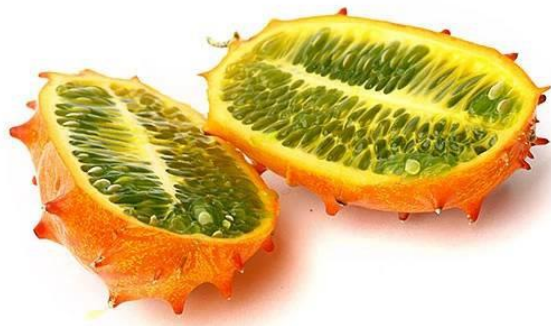
Původ: všechny tropické oblasti

Z plodu kokosové palmy se průmyslově využívají všechny jeho části, ale konzumuje se jen tekutina a dužina. Má vysoký obsah tuku, draslíku, fosforu a železa a vitaminů B. Kokosové mléko je osvěžující a výživný nápoj. Pije se přímo nebo se používá do kari omáček. Bíká dužina se pojídá čerstvá nebo sušená, umletá na moučku se přidává do pečiva.

NASHI HRUŠKA

Původ: Japonsko

Tvarem se podobá víc jablku, ale chutná jako sladká hruška. Má velice tenkou požitelnou slupku a velmi šťavnatou dužinu. Má nízkou energetickou hodnotu, ale i malý obsah vitaminů. Používá se čerstvá jako ostatní hrušky nebo do ovocných salátů, kompotů či dezertů. Dušená se hodí ke zvěřině



KIWANO

Původ: "Divoká okurka" původem z Afriky se dnes pěstuje i v Itálii, Izraeli a na Novém Zélandu.

Bodlákový meloun je příbuzný s okurkou i melouny. Podlouhlý žlutooranžový plod s ostny obsahuje rosolovitou, tmavozelenou dužinu s množstvím zrníček. Ovoce má osvěžující šťavnatou chuť. Je bohaté na draslík a hořčík. Používá se stejně jako kiwi. Výborně chutná smíchané s citronovou šťávou a šlehačkou nebo banánem.

GRANÁTOVÉ JABLKO

Původ: Středomoří, Brazílie, Kavkaz



Kulaté plody mají hladkou kožovitou slupku, která se po dozrání zbarví rudožlutě. Uvnitř jsou uložena kulatá zrna obsahující šťavnatý, lahodně sladkokyselý červený rosol. Ovoce není příliš bohaté na vitaminy ani minerální látky.

Šťáva působí příznivě při žaludečních potížích. Plod příčně rozřízněte a lžičkou vyberte jádérka. Jablka je také možné poválet po tvrdé podložce, pak vyříznout do slupky otvor a vymačkat šťávu, která se používá do nápojů a koktejlů.

Jana Novotná

Stanice E

RÝMOVNÍK



A už je to tady zase. Ze všech stran je slyšet kýčání, kašlání, smrkání,... je tu období chřipek a nachlazení. Lékárny se plní lidmi, kteří potřebují léky na kašel a rýmu. Ale slyšeli jste už někdy o rostlince, která se jmenuje RÝMOVNÍK? Tato pokojová bylinka obsahuje vonné silice, které připomínají směs eukalyptu, kafru, meduňky a mentolu.

Rýmovník je levným lékem na rýmu a nachlazení, pomáhá při bolestech v krku, ucpaném nosu.

Obsahuje i omega-6 mastné kyseliny, vitamíny A a C, posiluje imunitní systém, pomáhá při osteoporóze, má schopnost zlepšit průběh artritidy. Některé prameny uvádějí, že Rýmovník má antioxidační účinky, které mají pozitivní vliv při léčbě rakoviny prsu a prostaty. Rýmovník působí také jako velmi účinné diuretikum, čímž snižuje přebytečné množství soli a vody v těle a tím pomáhá při obtížích s ledvinami. Lze ho také použít při jarní očistě na detoxikaci organismu, působí proti stresu a psychickým obtížím. Zklidňující účinky pomáhají navodit klidný a zdravý spánek. Pomáhá také při dalších problémech – při horečce, bolestech hlavy, při ekzémech či po bodnutí hmyzem, snižuje krevní tlak, účinný je i při zažívacích obtížích.

A jak bylinku používat? Doporučuje se pít rýmovníkový čaj slazený medem, účinná je také inhalace – lze pouze rozlomit či rozmačkat list a čichat. Listy lze také jen tak žvýkat.

V místnosti, kde se rostlinka nachází, se také prokazatelně lépe dýchá.

A další bonus – tím, že se z rostliny odpařují vonné silice, odpuzuje mouchy, komáry, moly, mšice a jiný hmyz. Já mám Rýmovník už zasazený v květináči. A co vy? 😊

Jiřina Dittrichová

Informace z aktivizačního úseku

Naším cílem je spokojený klient

„Volný čas při pobytu v našem domově si můžete zpříjemnit výběrem různých aktivit. Ty jsou zaměřeny na komunikaci, pohyb, pobyt na čerstvém vzduchu, zlepšování či udržení manuální zručnosti, trénování paměti apod. Každý si u nás může vybrat aktivitu, která vyhovuje právě jemu. Pracujeme jak se skupinou, tak individuálně podle potřeb uživatelů. Všechny činnosti jsou vhodné pro uživatele s handicapem. Aktivity nejčastěji probíhají na stanicích, ale i v dílnách – šicí a keramická, využíváme také naše společenské místnosti jako jsou salónek, beseda, rytířský sál, nebo pracujeme přímo v kanceláři aktivizací. K aktivitám se přímo nabízí i krásné prostory zámeckého parku.

Aktivity probíhají pod vedením zkušených aktivizačních pracovníků. Uživatelé vždy předem znají, kdy a kam mohou na aktivitu přijít.“

Tolik citace z úvodu naší Nabídky aktivizačních programů. A přidám ještě jednu citaci z chytré knihy - *Aktivizačními činnostmi pro seniory v ústavním zařízení rozumíme zejména volnočasové a zájmové činnosti, kontakt s přirozeným sociálním prostředím a procvičování motoriky a upevňování psychických i sociálních schopností.*

Od roku 2010 máme aktivizační oddělení, kde se pracovnice věnují výhradně této činnosti. V minulosti tyto činnosti nebyly takhle vymezené. Pracovnice se nejdříve účastnily např. ranní hygieny apod. na odděleních a pak teprve mohly pracovat jako terapeutky. Naštěstí se doba posunula a ještě za paní ředitelky Málkové vzniklo nové samostatné oddělení. Jen za uplynulý rok jsme uskutečnili takřka 110 akcí. Ať už to jsou naše zábavy, různá hudební vystoupení, solná jeskyně, divadlo v Pardubicích, letní výlety, děti nám zde zpívaly atd. Výčet si již brzo budete moci přečíst v nové Výroční zprávě. Částka, kterou tyto akce celkem stály, přesahuje víc jak 150 tisíc Kč. Za aktivizační úsek jsem ráda, že máme takové podmínky k práci, že můžeme zavádět nové věci např. v loňském roce jsme začali vyrábět mýdla, máme nové formy v keramické dílně atd. Opravdu si myslím, že takové podmínky jako máme my, jen tak někde nemají. A za to našemu vedení, naší ředitelce patří poděkování. Jsem ráda, že pracovnice oplývají kreativitou a vymýšlí nové věci. Nás to baví, vás to baví. Smyslem je naplnit výše citované motto – podporovat co nejvíce našeho uživatele v zachování svých schopností, v kontaktu s ostatními lidmi atd. Cílem je spokojený uživatel, který má radost z toho, co všechno dokáže, že procvičuje svoje ruce, hlavu, tělo atd. Nevadí, když se něco nepodaří, když není výrobek stoprocentní, horší je být pasivní a nic nedělat.

V letošním roce nově zavádíme aktivizaci našich uživatelů ve vile. Již dříve jsme se několikrát o toto pokusily, ale pro malou účast a malý zájem se nedařilo tyto aktivity ve vile rozjet. V současné době jsme vymyslely zaváděcí program aktivit do vily ve spolupráci s Veronikou Kumperovou a Janou Novotnou a byly bychom rády, kdyby se nám toto podařilo. Jsme tady pro vás, chceme aktivizovat všech našich 138 uživatelů.

Eva Merclová

Dva roky s Joeym

Uteklo to jako voda, náš domov má svého vlastního vycvičeného canisterapeutického psa - zlatého retrívra Joeyho už dva roky. Je nástupcem naší labradorky Lucinky, která stále ve svých 13,5 letech jezdí a doprovází nás velice ráda do zaměstnání. Již dávno nepracuje na plný úvazek, ale vy se její přítomností stále těšíte a radujete. Především musím touto cestou poděkovat manželům Svobodovým a hlavně paní Čapkové, která pravidelně s Luckou chodí na procházky do parku, a mohu říci, že to byla láska na první pohled a je to vzájemné.

Moje rodina Joeyho přijala s láskou. Je pravda, že mít doma dva větší psy je velký rozdíl než mít jednoho. Přibylo chlupů, starostí, ale i radosti. Je to úvazek na 24 hodin, ale krásný. Kdo má rád zvířata, tak ví, o čem mluvím. Joey v domově funguje perfektně. Hned, jak dojdou nebo přijedou uživatelé dopoledne na rehabilitaci, Joey se jich postupně ujme a věnuje. Vůbec mu nemusím říkat a dávat povel, co má dělat. Pamatuje si, kdo má jaký problém,



masíruje jazýčkem nepohyblivou ruku, nohu, mazlí se a nechá se hladit. Rád za vámi běhá, nosí tašku, deštník, podá spadlé věci, hůl, otevře dveře, sundá bundu...A čeká na dobrotu, pohlázení, podrbání. A u této činnosti se musí senior sehnout, natáhnout ruku, otočit, mluvit, a to je také skvělá stimulace, rehabilitace. Odpoledne jdeme na oddělení, převážně k lůžku. Tam už je canisterapie cílená, individuální. Stává se mi často, že senior má takovou radost, že za ním přijdeme, že dojde na slzy štěstí, radost, poděkování, přemlouvání, ať ještě neodcházíme... Joey to prostě umí, získá si svou přítulností, dobrosrdečností, bezprostředností, inteligencí, veselou povahou téměř každého. Život bez našich psíků si těžko umíme představit. Jak bude lepší počasí, začneme zase společně chodit na vycházky do parku, do oázy na společnou skupinovou canisterapii. Příští rok čeká Joeyho přezkoušení v Plzni, kde bude muset se mnou předvést to, co se naučil při výcviku, a že nic nezapomněl. Bude to test přístupu na veřejnosti, ovladatelnosti, dovedností a veterinární prohlídka. Samozřejmě, že se občas stává, že Joey zkouší moji trpělivost, kdo z koho, ale to je v pořádku. Musí také pozlobit, vyblbnout se a ukázat, že je pes plný síly a energie. Pořád je to jenom živý tvor a ne naprogramovaný robot.

Joey je nám obrovskou oporou a jeho přítomnost náš domov obohatil a posunul zas o kus dál. Proto mu do dalších let, za nás všechny, přeji pevné zdraví, vitalitu, pohodu, dobrou náladu a hodné lidičky kolem sebe. A totéž naší seniorce Lucince.

Lenka Pumerová

HAŠLEROVKY NA ZÁMKU

Opět po čase jsme si připomněli písničky zřejmě nejslavnějšího českého písničkáře Karla Hašlera. Na zámek přijel pan Pecháček, bývalý člen známé skupiny Šlapeto a též bývalý člen světově proslulého Originálního pražského synkopického orchestru.

Pan Pecháček je sympatický muž s vystupováním prvorepublikového gentlemana. Svým jasným a sytým hlasem zaspíval nám milé „hašlerky“. Zpěv doprovázel hrou na kytaru a i my, obecenstvo, jsme mohli doprovodit pana Pecháčka a jeho kytaru svým zpěvem.

Jarka Baliharová

TO JSME DOMA MĚLI TAKY Regionální muzeum v Chrudimi

Úžasná výstava o vybavení domácnosti a životním stylu v 60. až 80. letech 20. století. Krásně jsme si zavzpomínali na tolik věcí, co jsme měli nebo máme doma, na kvalitní výrobky,

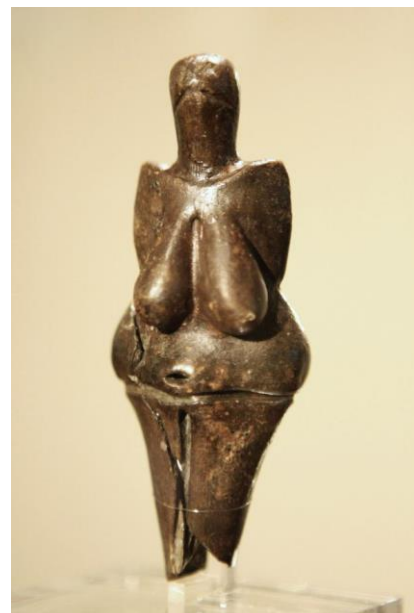
oblečení, nábytek, kosmetiku, časopisy atd. Ještě jsme shlédli výstavu lidového nábytku, obrazy z Vysočiny od Karla Wagnera, expozici Mozaika z dějin regionu a plakáty Alfonse Muchy. Na závěr jsme navštívili cukrárnu a zakončili pěkný lednový výlet kávičkou s dortem.

Lenka Pumerová



KERAMIKA

Milí čtenáři, po delší úvaze jsem usoudila, že je čas připomenout vám, co to vlastně keramika je. Jsou mezi vámi ti, kteří to slovo jen slyšeli, ti, co si to zkusili a ti, co to ovládají. Dovolte mi prosím, abych zasvětila ty, kteří s keramikou nepřišli příliš do styku. Jedná se o nejstarší řemeslo, které si osvojili lidé už v pravěku, tedy kolem roku 30 000 př. n. l. Z té doby se dochovala jedna z neznámějších keramických sošek a to věstonická Venuše. Nebojte se, nechci vás zahltit historií. Chtěla jsem jen poukázat na to, že na tomto řemesle asi něco bude, když se udrželo dodnes. Jako vše, procházela i keramika různými obdobími. Je zvláštní,



kolik keramiků se kolikrát vrací ke starým vzorům a snaží se napodobit mistry dávných dob. Nicméně je to originální záležitost a fantazii se meze nekladou a pod rukama umělců i amatérů vznikají díla, která přináší potěšení, ať už pro oko nebo pro duši. V naší keramické dílně se snažíme dělat vše s láskou a hlavně tak, aby to bavilo.

Víte, jak vlastně vzniká hrneček?

Jsou dvě možnosti. V naší dílně máme pouze jednu možnost a to odlévání do sádrových forem. Forma se skládá ze dvou dílů, které k sobě sváží gumičkou. Po té se do formy lije speciální licí hmota, která se ve formě nechá působit cca 8 minut. Jak je známo, sádra saje vodu, kterou čerpá z té licí hmoty a díky tomu vlastně vzniká tloušťka hrnečku. Čím déle to necháme, tím bude hrnek těžší. Po uplynutí potřebné doby přebytečnou hmotu vlijeme zpět do kbelíku a necháme formu dnem vzhůru vykapat. Po pár minutách formu otočíme dnem dolů a necháme ve formě cca hodinu až dvě. Po té můžeme z formy hrnek vyjmout a nechat schnout. To trvá zhruba den a půl a po té se brousí, aby byl hladký. Následuje přežah, první výpal“ který má 800 °C, který trvá 26 hodin. Dále je na řadě glazování a po něm další výpal, který je 1120 °C a tudíž trvá déle. Je to něco okolo 30 hodin a pak je hrnek



hotový a může někomu dělat radost třeba při snídani. 😊

Není to úplně jednoduchý proces, než se naplní celá pec. Chce to spousty šikovných rukou, které bezesporu v dílně jsou a já jsem za ně velice ráda a zvláště teď, když se nám blíží první letošní jarmark a tím je velikonoční, který proběhne 15. a 16. března v rytířském sále. A cože vlastně děláme v obou našich dílničkách? Natíráme, barvíme, lepíme, pleteme, šijeme,

zašíváme, vyšíváme, modelujeme, odléváme, glazujeme, korálkujeme, drátkujeme...

Tradičně budete moci vidět překrásná vajíčka na sto způsobů, ať už v košíčku nebo keramické misce. Čeká na vás i šitý zajíček, polštářky, housenky. K vidění bude i keramické hnízdo s háčkováným kuřátkem, stromečky z korálků, husí i pštrosí vejce, se kterými jsme si v obou dílnách hodně zaexperimentovali. Pokud byste chtěli mít jistotu, že si z jarmarku odnesete nějaký ten výrobek, najděte si chvíli a přijďte se podívat, objednat a zamluvit. Rádi vám vyhovíme ☺.

Veronika Vodičková

KONCERT KOMORNÍHO SOUBORU ŠKROUP

V neděli 14. ledna v Rytířském sále jsme měli příležitost zaposlouchat se do komorní hudby souboru Škroup z Lázní Bohdaneč. Zazněly skladby klasiků – A. Dvořáka, W. A. Mozarta, J. J. Ryby, ale i současných hudebních skladatelů. Hudbu doprovodilo mluvené slovo z knihy libanonského křesťanského spisovatele Chalíla Džibrána.

Alena Tučková



SNOEZELÉN

Již dva roky provozujeme relaxační místnost snoezelen. V roce 2017 byla relaxační místnost využívána jak pro individuální terapii, tak i pro skupinovou snoezelen terapii. Během týdne má tak možnost využít snoezelen 11 uživatelů. Ve snoezelen místnosti se provádí činnosti povzbuzující všechny smysly, proto ji využíváme i pro canisterapii, masáže atd. Snoezelen se stal velmi oblíbeným místem našich uživatelů, kteří sem docházejí. Navštěvují ho uživatelé s jakýmkoli tělesným či smyslovým handicapem. Toto prostředí se spoustou pomůcek, které se nám podařilo vytvořit, celý rok plně využíváme. Díky spolupráci s ošetřovatelským úsekem se nám daří vybrat uživatele, pro které je snoezelen velkým přínosem a podporou. Tomu bychom se chtěli věnovat i nadále.

Veronika Kumperová

... a na co se můžete těšit?

Pátek 2. 2. - Bohoslužba v kapli od 13,00 hod.

Úterý 6. 2. - Schůze uživatelů od 9,30 hod. v jídelně

**Úterý 6. 2. - Autorské čtení v knihovně –
básně paní Markové od 13,00 hod.**

**Středa 7. 2. - Solná jeskyně v Třemošnici,
odjezd ve 12,30 hod.**

Čtvrtek 8. 2. - Masopust od 13,00 hod.

**Středa 14. 2. - Výstava v galerii
v Třemošnici, odjezd ve 12,30 hod.**

**Pátek 16. 2. - Bohoslužba v kapli od 13,00
hod.**

**Středa 21. 2. - Solná jeskyně v Třemošnici,
odjezd ve 12,30 hod.**

Řešení ze str. 20 – pivo, jeviště, kajuta, měsíček, kapka,
kůra, sekretářka, bankovka, ucho, ježek



Sami sobě

Báseň pro psiho kamaráda

Míla Skramuská

Tvé oči, jak dvě hvězdy svítí,
smělostí a šibalstvím.

Štěkni a budem běhat trávou,
kvítím, za ozvěnou a motýli.

Kde tlí tvé tělíčko, němý svědků
našich mladých dnů.

Uletělo spoustu let a já tě volám zpátky,
na kus hladkého papíru.

Zůstáváš zaklet navždy do obrázku,
zůstáváš ve vzpomínce dál.

Své psí srdce dáváš za naší lidskou lásku,
a odcházíš jak král...



Únorová staročeská pranostika

Je-li svatá Dorota ucouraná, zvedou se brambory.

Po Hromnicích musí zaječice vrhnout, i kdyby jí měli zajíčkové zmrznout.

V únoru když skřivan zpívá, chudobný rok potom bývá.



Pro chytré hlavy

1. Na základě analogie mezi první dvojicí vymyslete druhou dvojici slov

Příklad – květiny - odrůda, zvířata – rasa

1. Obilí-chleba, chmel –
2. Cirkus-manéž, divadlo-
3. Vlak-kupé, loď-
4. Slanina-plátek, pomeranč-
5. Sůl-zrnko, šťáva-
6. Banán-slupka, pomeranč-
7. Lékař-sestra, ředitel-
8. Pětikoruna-mince, pětistovka-
9. Rohovka-oko, bubínek-
10. Kapsa-klokan, bodliny-



2. Přesmyčky měst – přehozená písmenka ve slově srovnejte tak, aby slovo dávalo smysl

uešisc, rohvno, erboun, trosaav, apšlancie, rokmížěř, íspek, bdaerpuic, rvnok, ňeplz

Řešení naleznete na str. 7 a 18.