

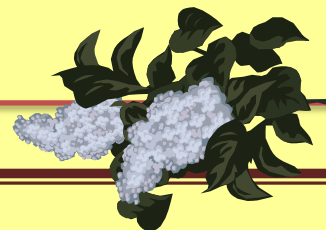
DOMOV  
PRO  
SENIORY

HEŘMANŮV MĚSTEC



# U NÁS DOMA

Ročník XX číslo 5 květen/2014 [www.domov-hm.cz](http://www.domov-hm.cz)



*Pojďte s námi na  
procházku po  
Heřmanově Městci  
a změříme čas na  
slunečních  
hodinách...*



Časopis Domova pro seniory Heřmanův Městec, zřizovatel Hlavní město Praha

# Obsah

<b>Slovo na úvod</b> .....	<b>2</b>
Den matek .....	2
<b>Informace z Domova</b> .....	<b>3</b>
Setkání dobrovolníků .....	3
Oprava schodiště do jídelny, ošetření podlahové krytiny v jídelně .....	4
<b>Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku</b> .....	<b>5</b>
Stanice A – Příběhy, které píše sám život .....	5
Stanice B – Praha a významná místa .....	6
Stanice C – Pampeliška lékařská .....	7
Stanice D - Co nového ve vile? .....	8
Stanice E – České tradice .....	9
<b>Aktivizace</b> .....	<b>10</b>
Aktivity Alena – Krčský skřivan .....	10
Aktivity Lenka a Mirka – Návštěva zahradnictví Starkl a Hortis .....	11
Aktivity Hanka - 2. velikonoční jarmark na zámku .....	11
Aktivity Veronika – Velikonoce s písničkou .....	12
Canisterapie u nás, ale i jinde .....	12
Tradiční pálení čarodějnic nesmělo chybět .....	13
A na co se můžete těšit? .....	13
<b>Sociální úsek</b> .....	<b>14</b>
Informace, která vás bude zajímat .....	14
Koho jsme přivítali, s kým jsme se rozloučili z uživatelů? .....	14
<b>Naše zrcadlo</b> .....	<b>15</b>
<b>Zajímavost</b> .....	<b>16</b>
<b>Významné květnové dny</b> .....	<b>18</b>
<b>Soutěž Zlaté listy 2013</b> .....	<b>19</b>



# SLOVO NA ÚVOD

## Den matek

Den matek je dnem, kdy děti (i ty již dávno odrostlé) přichází poděkovat svým maminkám za jejich lásku. Tento svátek se slaví na mnoha místech po celém světě, a slaví se v různé dny. V naší republice tento svátek připadá na druhou květnovou neděli, letos tedy na 11. května. V Československu se Den matek začal slavit v roce 1923. Jeho propagátorkou se stala Alice Masaryková, dcera prvního československého prezidenta T. G. Masaryka. Po únoru 1948 byl postupně nahrazen oslavami Mezinárodního dne žen.

Pamatuji se, že jsme s bratrem chodili mamince přát 8. března. Také si vzpomínám, že jsme jí jednou koupili kytku v květináči, která se jmenovala Primule. Za krátkou chvíli se maminka osypala nepříjemnou vyrážkou, a až lékař zjistil, že to byla alergie na námi darovanou květinu.

Vzpomínám, jak jsem jako malá holka, vystupovala na besídce k MDŽ. Mohlo mi být tak maximálně 6 let a dodnes vím, co jsem přednášela:

Kytička je bílá,  
maminka je milá.  
Ke kyticce přivoním,  
k mamince se nakloním,  
pusinku ji dám,  
že ji ráda mám.

Také si vzpomínám, jak tatínek tento svátek neměl rád a vzpomínal na svátek Den matek. Tenkrát jsem tomu jako dítě nerozuměla. Den matek se oficiálně začal slavit opět až po r. 1989.

Jistě skoro každý z nás na svoji maminku často a s velkou láskou vzpomíná, přesto právě Den matek je dnem, kdy vzpomínku



spojíme například s květinou nebo jiným drobným dárečkem. Mohu vám také slíbit, že mezi nás opět přijdou 6. května děti z Mateřské školy Jonášova, které u příležitosti svátku Dne matek nacvičily vystoupení, kterým nás

jistě velmi potěší a připomenou nám naše maminky, naše dětství, naše děti, naše vnoučata...

Marie Málková, ředitelka

# INFORMACE Z DOMOVA

## Setkání dobrovolníků

Vážení čtenáři, dovoluji mi, abych vám opět připomněla, že v našem domově se vám kromě zaměstnanců věnují také lidé, kterým říkáme DOBROVOLNÍCI. Tito lidé mají srdce na svém místě a bez nároku na jakoukoli odměnu věnují seniorům v našem domově část svého volného času.

A protože si jejich práce velmi vážíme, chtěli jsme jim to také osobně říci a poděkovat jim za jejich ochotu. K tomuto poděkování jsme uspořádali odpolední setkání dobrovolníků, které bylo tak příjemné, že se nám protáhlo až do podvečerních hodin. Na toto setkání bylo pozváno 17 zaregistrovaných dobrovolníků. Ve čtvrtek 24. dubna se na zámku sešlo 9 dobrovolníků, paní ředitelka Málková, Lenka Doležalová, Jana Kubů a já.

A abych nezapomněla, na úvod setkání nám zazpíval pan Fabián dvě pěkné písničky a tím naše odpoledne zahájil. Součástí programu bylo představení všech přítomných dobrovolníků a jejich činností, které pro vás v domově chystají. Také jsme si povídali o chystaných společenských akcích, zapojení nových dobrovolníků a o projektu Dobrá duše, kam jsme za náš domov nominovali paní Ivu Krbcovou.

Všichni dobrovolníci si odnesli malý dárek z našich dílen a měli z něj ohromnou radost. A



pak jsme povídali a povídali. Třeba o tom, jaké další aktivity pro vás společně nachystáme, nebo o tom, jakou mají dobrovolníci radost, když mohou seniorům v domově pomáhat.

Moc děkuji všem přítomným za pěkné odpoledne a hlavně za jejich opravdovou a smysluplnou práci, kterou v našem domově dělají.

Klára Čížková

## OPRAVA SCHODIŠTĚ DO JÍDELNY, OŠETŘENÍ PODLAHOVÉ KRYTINY V JÍDELNĚ

Děkujeme uživatelům i zaměstnancům za pochopení a pomoc při prováděných pracích.

Ing. Markéta Jirásková



Pro rekonstrukci schodiště byla vybrána (z dřívější spolupráce osvědčená) firma Massive floors s.r.o. z Chrudimi. Tato firma má s pracemi podobného charakteru bohaté zkušenosti z celé řady významných historicky cenných budov po celém území České republiky.

Masivní dubové schodiště bylo v padesátých letech zakryto vrstvou linolea (a časem se přidávaly další). Po sejmutí těchto vrstev byl stav schodiště zadokumentován a stanoven další postup oprav. Z důvodu opotřebení se nemůže jednat jen o pouhé vybroušení a zatmelení povrchů s následným nanesením vrstvy olejů, vosků či laků. V tomto případě je nutno přistoupit k částečné rekonstrukci či nahrazení uvolněných a chybějících částí.

Teprve po provedení všech nutných řemeslných zásahů, kdy schodiště bude mít dostatečnou tuhost, rovinnost a v minulosti znehodnocené části budou nahrazeny vhodnými materiály, bude možno říci, že bude téměř vyhráno. Poté pak už může dojít na vlastní výbrusy a nakonec by schodiště mělo být opatřeno několika vrstvami vhodného oleje či laku.

Jako každá řemeslná činnost má svá nepsaná pravidla, tak i při provádění oprav tohoto druhu platí přesně daná kritéria. Jedná se především o výběr vhodné technologie opravy, která mnohdy zasahuje až do oblasti restaurátorské. Dalším důležitým kritériem budoucího úspěchu je použití kvalitních materiálů, a to nejen z hlediska vyvrátlosti, ale i z hlediska estetického.

Odhadovaná doba opravy by se měla pohybovat v období cca jednoho měsíce. Po této době by se schodiště mělo zase zaskvět ve své původní kráse a obohatit tak interiéry zámku.

Pavel Drápalík, soudní znalec v oboru dřevozpracování

# INFORMACE Z OŠETŘOVATELSKÉHO A ZDRAVOTNÍHO ÚSEKU

## Stanice A

### Příběhy, které píše sám život

Den, na který vzpomínám, na mě působil velmi smutně. Na obloze těžké deštivé mraky, chladno, vál studený vítr. Jakoby počasí symbolizovalo sled událostí, které měly nastat. Den začátku okupace nacisty – blížící se nástup 2. světové války. Kalendář ukazoval datum 15. března 1939. V ulicích hlavního města Prahy ozbrojené síly, vojáci s hákovými kříži. Takto jsem tento zážitek vnímala ve věku 14 let. Tenkrát jsme s kamarádkami rády chodily do biografu. Pamatuju si na filmové týdeníky, které ukazovaly přehled politických událostí. Pochod německých vojáků, říšského kancléře Adolfa Hitlera. Na našem tehdejší prezidentovi Háchovi bylo patrné, že souhlasí jen z donucení.

A ještě jeden den se hluboko vryl do mé paměti. 27. květen 1942, kdy byl spáchán atentát na říšského protektora R. Heydricha. Tento den jsem byla ve škole. Studovala jsem na obchodní škole na Perštýně. Mladší sestra chodila na gymnázium do Libně. Otec pracoval v továrně na vědecké přístroje. Byl společníkem Ing. Heyrovského, podílel se mimo jiné i na vynálezu Ing. Heyrovského - na polarografu. Maminka pro nás doma připravovala oběd. Slyšela výstřely. Následovalo velké vyšetřování příslušníky Gestapa. Domovní prohlídky, které měly objasnit sebemenší stopy odboje. Byt, ve kterém bydlela s rodiči moje kamarádka, byl celý zpřeházen. Naštěstí tenkrát mohla prokázat svoje alibi přítomností v zaměstnání. Měli jsme velký strach. Jeden otcův spolupracovník si k nám do bytu uschoval legionářskou uniformu. Naštěstí naší ulici domovní prohlídka minula. Jinak bychom dopadli velmi zle.

V pěkně uklizeném pokoji poslouchám dál vyprávění paní, která mně poskytla tento příběh. Vypráví ještě o rodině ze sousedství, příběh má velmi smutný konec. Při tomto vyprávění vzpomínám na příběh mojí tety, byla to sestra babičky z matčiny strany. Její dva synové s kamarádem poskytli pomoc zraněnému parašutistovi. Celá rodina, včetně kamaráda, musela do Terezína. Domů se vrátila jen teta Marie s velmi podlomeným zdravím.

Častokrát se nám zdá, že naše starosti jsou tíživé, ale oproti starostem lidí, kteří museli prožívat kruté následky války, jsou jen malé.

Podle vyprávění paní z našeho domova napsala Vlasta Růžičková

## Stanice B

### Praha a významná místa

Dva roky uplynuly jako voda a již se nám blíží 4. ročník setkání rodin a přátel našeho Domova. Většina našich uživatelů pochází z Prahy, proto si při této příležitosti můžeme připomenout několik památek našeho hlavního města.

Praha je všeobecně považována za jedno z nejkrásnějších měst v Evropě. Historické centrum města s jedinečným panoramatem Pražského hradu, největšího hradního komplexu na světě, je památkovou rezervací UNESCO. Právě historické jádro města a mnohé památky přilákají ročně miliony turistů ze zemí celého světa.

Katedrála SVATÉHO VÍTA, VÁCLAVA A VOJTĚCHA je dominantní stavba na Pražském hradě. Jedná se o trojlodní gotickou katedrálu se třemi věžemi a sídelní kostel biskupa pražského.

BAZILIKA SVATÉHO JIŘÍ na Pražském hradě je jeden z nejstarších českých kostelů a zároveň pohřebiště Přemyslovců. Zde byl založen první český klášter Sv. Jiří.



STARÝ KRÁLOVSKÝ PALÁC-HRADČANY je historická střední část jižního křídla Pražského hradu, která sloužila jako sídlo českých knížat a králů od 10. do 16. století. Patří k němu Kostel všech svatých, Vladislavský sál, Stará sněmovna, Zemské desky a Ludvíkovo křídlo s někdejší Českou kanceláří. Ve spodních podlažích je zachováno patro paláce Karla IV. a pod ním Trůnní sál Soběslavova paláce z první poloviny 12. století. Prostory jsou přístupné veřejnosti a v podzemí je stálá výstava: Příběh Pražského hradu.

LETOHRÁDEK KRÁLOVNY ANNY (nazývaný též BELVEDER) je renesanční stavba na Pražském hradě v královské zahradě.

MIHULKA neboli PRAŠNÁ VĚŽ je válcová kamenná věž stojící na severní straně jádra Pražského hradu a je součástí jeho historického opevnění. Severně od věže spadá strmý sráz Jeleního příkopu.



ZLATÁ ULÍČKA leží mezi hradčanskými zdmi a starým Úřadem nejvyššího purkrabího. Domky byly obývány až do 2. světové války, avšak už za první republiky se dbalo na to, aby domky nebyly příliš měněny a nerušily pitoreskní ráz uličky. V současné době jsou zde galerie, originální krámky a expozice. Celá ulička se těší velké oblibě turistů, snad i pro svůj pohádkový vzhled vybledlých pastelových tónů, maličkých oken

a dveří, nízkých střech a spoustě komínů.

MÍČOVNA je podlouhlá renesanční budova v královské zahradě Pražského hradu, která původně sloužila ke hraní míčových her. Její severní stěna je architektonicky velmi bohatá a vyzdobená renesančními grafity. Míčovnu postavil v letech 1568-1569 stavitel Bonifác Wolmut. Společně s celým areálem hradu je od roku 1962 chráněna jako národní kulturní památka České republiky.

Jaroslava Regentová

## Stanice C

## PAMPELIŠKA LÉKAŘSKÁ

Pampeliška

O čem sní žlutá pampeliška?  
K nebi obrací zlatá víčka,  
ale z trávy se neodlepí –  
neumí stát, jen dělat dřepy.

Na louce rostou zkropené,  
brzy je stáří dožene,  
až starostmi jí zbledlá hlava –  
pak uškubne ji v trávě kráva.

K nebi se zvedne mráček bílý,  
v nějž kvítky hlavy proměnily  
a za chvíli už celý mrak  
k andělům plachtí do oblak.

Radost v nás vyvolává pohled na jarní louku plnou zářících žlutých květů. Jsou to květy pampelišky.

Pampeliška lékařská, dosti často uváděná pod názvem smetánka, je běžná rostlina z čeledi hvězdnicovitých. Je to vytrvalá plevelná bylina vysoká 5 – 40 cm s houževnatým zásobním kořenem. Listy tvoří přízemní růžici. Květenství vyrůstají z listové růžice na dutých stvolech a tvoří je zářivě žluté květní úbory, které jsou tvořeny až z 200 jednotlivých jazykových květů. Kvete od dubna do srpna, plodem jsou nažky s bílým padáčkovitým chmýřím, díky kterému se semena velmi snadno šíří větrem na velké vzdálenosti. Celá rostlina je prostoupena mléčnicemi, které při utržení roní bílou hořkou šťávu, zanechávající po zaschnutí na kůži tmavé skvrny.





Pampeliška je významná léčivka. Sbíráme kořen před rozkvětem rostliny (březen-duben), listy (květen-září), nať s kořenem (březen-duben). Příznivě se projevuje při zánětech močových cest a při ledvinových kamenech, zvyšuje tvorbu a vylučování žluči.

Je to také významná včelařská rostlina. Mladé listy, které ještě neobsahují mléko, lze použít jako jarní salát se značným množstvím vitamínu C, který je vhodný zejména pro diabetiky (obsah inulínu). A to možná nevíte, že pražené kořeny lze použít jako náhražku kávy a z rozkvetlých květních úborů se může připravovat pampeliškové víno.

Pampeliškový med je také výborný. A jak na jeho přípravu? Je to jednoduché: 300 květů pampelišek lehce opláchneme, nalijeme na ně 1 litr vody a vaříme asi 20 minut. Po uvaření je necháme louhovat 24 hodin. Druhý den je scedíme přes husté sítko, rukou vymačkáme, přidáme šťávu z pomeranče a citronu a rozmícháme 1 kg krystalového cukru. Vaříme ještě odkryté 60 – 90 minut. Tak dobrou chuť!

Hana Švejdová

## Stanice D

### Co nového ve vile?

Jelikož je vila přece jen od zámku kousek dál, chtěla bych vám trochu přiblížit život u nás. Přišlo jaro a na zahradě začíná být živo. Po zimě jsme dali zahradu do pořádku. Vyhrabali jsme listí, ostříhali keře, sestříhali růže, okopali jsme všechny trvalky, sestříhali břechtan, uklidili jsme krmítka pro ptáky, které si vzal na starosti p. Tichý a celou zimu ptáky krmil. Za to bych mu chtěla poděkovat. Letos jsem měla také novou pomocnici na zahradě - p. Krejbichovou, která mi pomáhala, moc si toho vážím. Nyní už zahrada rozkvétá. Kvetou stromy a trvalky. Stoly a lavičky jsou na svých místech, aby si uživatelé mohli odpočinout a přitom se kochat krásně kvetoucími stromy. Také k nám na návštěvu přišli uživatelé ze



zámku, z podkroví, s personálem. Mluvili jsme o zahradě a také o sedmikráskách, jak jsou léčivé, každá uživatelka ochutnala.

Aktivity máme ve vile každou středu, uživatelé se těší, která aktivita bude. Zavedli jsme po novu vaření, uživatelé si sami udělali jablečné tousty, topinky a už si vymýšlí další dobroty. Pokračujeme také s cestováním po Česku. Prostřednictvím kvízu, který mají k dispozici, se nejen zasmějí, ale i

zdokonalí. Posedíme u kávy, vždy zavzpomínáme, jak to vypadalo, když byli naši senioři mladí. Také si čteme na pokračování o historii Chrudimě.

Dne 16.4.2014 byli ve vile na návštěvě bývalí obyvatelé, kteří nyní žijí v Hájích. Rádi se sem vrací a vždy se dozvíme něco o tom, jak nyní žijí. Jezdí každý rok. Uživatelé z vily se s nimi vždy rádi pozdraví, posedí a popovídají.

Dana Lášková

## Stanice E

## ČESKÉ TRADICE

### Stavění májů - tradice lásky

V předvečer 1. května se ještě dnes vypravují chlapci do lesa, aby tu usekli co nejvyšší stromek (myslivci a ochránci přírody to nevidí rádi) a udělali z něj do rána staročeskou májku, tradiční symbol jara. Smrček, jedličku nebo borovici oklestí a špičku ozdobí věnci, šátky, květinami, pentlemi a fábory. Celou noc májku bedlivě hlídají, protože by jim ji mohli přespolní podříznout a ukrást. Takovou ostudu by nikdo nepřenesl přes srdce. Kromě těchto obecních májů, které se stavějí na návsi, vztyčují někdy mládenci menší májky-vyzdobené břízky-před domy svých dívek. 1. května nad ránem bylo také v některých krajích zvykem vysypávat chodníčky lásky. Pěšinky z písku, vápna, pilin, otrub nebo kukuřičného šustí spojily domy zamilovaných dvojic. Mnohdy tak vyšlo najevo, co mělo některým očím zůstat utajeno a bylo veselo.



Na rozloučení, mé potěšení, postavím pod okny máj!

Aby věděli falešní lidi, že jsem já chodíval k vám. K.J.Erben

### Historie stavění májů

Nejstarší známý doklad o stavění máje je z roku 1422, kdy za postavení máje dostal hoch odměnu a to ruku děvčete. Na základě postavení máje a vzájemného slibu bylo manželství uznáno církevním soudem na Pražském hradě.

### Kytka a Věneček

V první květnovou neděli obcházel chlapci s májkou jednotlivá stavení a děvčata jim dávala dárečky. Pak se všichni sešli na návsi nebo v hostinci a májová veselice, které se kdysi říkalo Kytka, mohla začít. Organizace taneční zábavy se ale mohla ujmout i děvčata. Obešla domy s májíčkem – stromečkem na dřevěném talíři, na který jim sousedé dávali peníze, aby bylo čím zaplatit muzikantům, za pronájem sálu i za občerstvení. Této oslavě se říkalo Věneček podle zeleného věnce, který daly dívky před hospodou přicházejícím chlapcům. Pak je požádaly, aby věnec zavěsili na dveře.

Jana Novotná

# AKTIVIZACE

## Aktivity Alena

### KRČSKÝ SKŘIVAN POŠESTÉ

Ve čtvrtek 17.4. ráno jsme vyrazili na pěvecké soutěžní klání do DS v Praze – Krči. Na šestém ročníku soutěže „Krčský skřivan“ hodnotila výkony zpěváků ve dvou kategoriích – 1. sólový zpěv a 2. skupiny - odborná porota. Letos se funkce předsedy poroty ujal operetní sólista divadla v Karlíně Karel Bláha, členy poroty byli redaktorka Pražského deníku Veronika Cézová, autorka dokumentárního cyklu „Pražský pamětník“ a zpěvák a muzikoterapeut Karel Richard Marinov.

Soutěž slavnostně zahájil ředitel krčského domova, Ing. Otto Kechner.

Za náš Domov soutěžili v kategorii sólového zpěvu paní Zdeňka Jedličková s titulní písní ze slavného filmu Noční motýl a pan Josef Fabián si vybral píseň z repertoáru Toma Jonese; v českém jazyce pod názvem Čas růží ji nazpíval Karel Gott.

V průběhu soutěže se postupně představili směsí známých lidových a populárních písní, které potěšily a rozezpívaly celý sál i porotci K. R. Marinov a K. Bláha.

Počasí nám přálo a tak jsme se po soutěžním dopoledni i dobrém obědě společně prošli krásně upraveným parkem domova. A pak už všichni netrpělivě očekávali vyhlášení výsledků soutěže.



Porota i diváci svorně ocenili výkon „českého Toma Jonese“, pana Josefa Fabiána. Svým pěveckým výkonem si zaslouženě vybojoval 1. místo v kategorii sólového zpěvu i cenu diváků „Absolutní skřivan“.

V krčském domově jsme prožili nádherný jarní den, navíc jsme se vraceli s velikou radostí z dvojnásobného úspěchu pana Fabiána.

Poděkování právem náleží oběma našim soutěžícím, kteří odvedli poctivý kus práce a reprezentovali náš Domov, dále panu Jiřímu Heřmanovi za tradičně skvělé úpravy doprovodů k soutěžním písním i panu řidiči Josefu Jandovi za to, že nás bezpečně dovezl zase zpět domů.

Alena Tučková

## Aktivity Lenka a Mirka

### Návštěva Zahradnictví Starkl a Hortis

V úterý 1. dubna a ve středu 2. dubna celkem 13 uživatelů našeho domova navštívilo Velkou jarní výstavu v zahradnickém centru Starkl. V kryté výstavní hale jsme mohli obdivovat krásně rozkvetlé azalky, rododendrony, tulipány, irisy, narcisky, hyacinty a japonské sakury. Venku zahradnictví nabízelo stovky druhů trvalek, letniček, okrasných a ovocných stromků



či keříků. V druhé hale jsme si prohlédli pokojové květiny, především bohatě kvetoucí orchideje. V druhém zahradnictví Hortis nás nadchla japonská zahrada a krásně čisté jezírko plné rybiček.

Po prohlídce jsme poseděli v nedalekém občerstvení a pak už vyrazili k domovu. I přesto, že bylo typické aprílové počasí, výlet jsme si užili.

Lenka Pumerová, Mirka Bečková

## Aktivity Hanka

### 2. velikonoční jarmark na zámku

Uspořádali jsme jej ve čtvrtek 3. dubna v keramické dílně. Již v průběhu dne měli uživatelé i zaměstnanci možnost si prodejní výstavu prohlédnout. Jarmark zahájila paní ředitelka Marie Málková a její slova potěšila všechny, kteří se na přípravě podíleli. Poté se jarní a velikonoční výrobky rozběhly do našich domovů, aby zpříjemnily jarní a velikonoční čas.



Děkuji všem, kteří při přípravě a organizaci pomáhali a přeji hodně zdraví při dalším tvoření.

Hanka Zítová

## Aktivity Veronika

## Velikonoce s písničkou



Ve čtvrtek 17.dubna se v našem Domově uskutečnilo hudební vystoupení. Zpíval a hrál nám k poslechu pan Jan Vízner se svojí asistentkou. Oba nám zpívali písničky s velikonoční tematikou z různých koutů Evropy, které vždy doplnili zajímavým povídáním k dané zemi a jejím zvyklostem týkajících se velikonočních tradic. Vystoupení, které trvalo něco málo přes hodinu, bylo příjemné a dověděli jsme se i několik zajímavostí.

Veronika Vodičková

## Canisterapie u nás, ale i jinde



Tento článek píši s nadšením a radostí, protože canisterapie v našem Domově se velice osvědčila a naši Lucku máme všichni rádi. Často si se mnou na rehabilitaci povídáte a právě poslední dobou se začali vyptávat na pejska, kterého jste viděli v televizi, v tisku či slyšeli z vyprávění v rádiu, že má označení - stejnou vestičku jako Lucka. Ano, Fanyňka, jak se canisterapeutický pes zlatého retrívra jmenuje, je též vycvičena

u Pomocných tlapek. Tato společnost se již 13 let specializuje na chov, předvýchovu a výcvik asistenčních psů. Fanyňka pracuje se svoji paničkou, nemocniční psycholožkou paní Lenkou Procházkovou v pražské Nemocnici Na Bulovce. Byla přímo vycvičena na zaměstnání v nemocnici, která chtěla psa už od štěněte. První rok života Fanyňka strávila v předvýchově a zvykala si na atypické prostředí nemocnice, velké množství lidí i pachů. Poté podstoupila čtyřměsíční intenzivní výcvik a po závěrečných canisterapeutických zkouškách v prosinci 2013 začala aktivně pracovat a zapojila se do léčby pacientů na interně a neurologii, později

i na jiných odděleních. Fanny má jako ostatní lékaři svou jmenovku a účastní se i vizit. Pro nezbytné chvíle odpočinku má v kanceláři své paničky vlastní zázemí, relaxovat může i na travnatých plochách v areálu. Fanny je tedy právoplatný „zaměstnanec“ nemocnice.

Je prokázáno, že přítomnost zvířecího kamaráda pozitivně ovlivňuje psychosomatický stav člověka, ať už je zdravý či nemocný. Kontakt se psem vás naladí na jinou notu a podněcuje k verbální i neverbální komunikaci. Proto jsem velmi ráda, že i u nás v Domově máte možnost pravidelně využívat canisterapii s Luckou, která zde pracuje obdobně jako Fanny v nemocnici. A přeji si, aby nám všem dělala radost ještě spoustu let.



Lenka Pumerová a Lucka

## Tradiční pálení čarodějnic nesmělo chybět...

Na zámku je každoročním zvykem také pálení čarodějnic, tentokrát jsme měli nachystanou docela pohlednou čarodějnici Hermínu, ale nakonec jsme jí ještě ponechali na tomto světě.

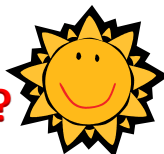


Díky této tradici po dlouhé, i když mírné zimě, jsme se sešli v úterý 29. dubna u ohniště za zámkem a mohli si vychutnat krásné odpoledne. Uzenina byla opět výborná, harmoniku doplněnou o příjemný zpěv zajistil pan Pecka a také piva bylo dost. Věříme, že vás tato první venkovní akce příjemně naladila a že se sejdeme brzy na nějaké další.

Moc děkuji všem přítomným zaměstnancům, kteří se postarali o vaše pohodlí, zábavu a plné žaludky.

Klára Čížková

**...A NA CO SE MŮŽETE TĚŠIT?**



**Úterý 6.5.2014 – Pásmo ke Dni matek – vystoupení dětí z MŠ od 10 hodin**

**Středa 14.5.2014 – Májové koulení – 11. ročník**

**Pátek 16.5.2014 – Recitál Oldřicha Janoty v Rytířském sále od 18,30 hodin**

**Úterý 20.5.2014 – Schůze uživatelů Pátek 30.5.2014 – Den dětí pro MŠ v parku**

# SOCIÁLNÍ ÚSEK

## Informace, která vás bude zajímat

Rok 2014 je označován jako supervolební. Konat se budou hned troje volby: do europarlamentu, do obecních zastupitelstev a do třetiny Senátu.

**Evropské volby** se v ČR uskuteční 23. a 24. května. Z celkového počtu 751 europoslanců budeme volit 21 svých zástupců, kteří dostanou mandát na pět let. Oproti minulému volebnímu období budeme mít o jednoho europoslance méně, což souvisí s celkovým snížením počtu křesel v Evropském parlamentu ze současných 766 na budoucích 751. Strany a hnutí v těchto volbách podávají pouze jedinou kandidátní listinu, neboť celá republika je jedním volebním obvodem.



Podrobnosti o tom, jak budeme volit v Domově, se včas dozvíte. Na nástěnkách budou vyvěšeny plakáty. Naše volební místnost je stále Požární zbrojnice naproti restaurace Na růžku. Ti z vás, kdo volíte v Domově, se dostavíte ve stanovený čas s občanským průkazem do salónku, kde za přítomnosti členů volební komise z města můžete také volit.

V druhé polovině roku proběhnou volby do třetiny Senátu a také budou občané volit svoje zástupce do zastupitelstev obcí. Přesné termíny nejsou ještě známy. Svoje občanské uvědomění máme tak letos možnost prokázat hned třikrát.

Eva Merclová

### ...Koho jsme přivítali?

- p. Alexandra Klimenta – stanice E
- p. Miroslava Zelenku – stanice B
- p. Vladimíra Sojku – stanice C
- p. Josefa Velebu – stanice A

### S kým jsme se rozloučili?

- p. Václavem Černým – stanice C
- p. Milanem Kopáčkem – stanice B
- p. Josefem Jonákem – stanice C
- p. Annou Vítkovou – stanice D
- p. Boženou Růžičkovou – stanice B
- p. Emílií Chmelovou – stanice B

## Naše zrcadlo

Veselými barvami rozkvetl náš Domov. Žluté narcisy, červené tulipány, ubrousky s jarními motivy a ještě jiné krásné dekorace – tím vším byly ozdobeny chodby, stolky, naše pokoje. Velikonoční týden jsme mohli prožít i podle tradic a zvyklostí. Na Zelený čtvrtek byla zelená polévka a zeleninový salát, na Velký pátek jídelní lístek nabízel k výběru i postní jídla. V neděli ozdobil náš stůl velikonoční piškotový beránek zabalený do vkusné krabičky. V pondělí jsme si pochutnali mimo jiné i na moc dobrém mazanci.

Za naše splněné přání mít tady kousek domova, na který jsme byli celý život zvyklí, děkujeme vedení Domova.

Spokojená uživatelka

Vedení našeho domova pro seniory umožnilo čtyřem začátečníkům a třem pokročilým uživatelům naučit se, případně se zdokonalit, pracovat na počítačích. Dochází za námi dobrovolní školitelé a to paní Vindová a Ing. Mann. Jejich způsob školení je všem v hodinách příjemný a účinný. Zvláště začátečníci se radují, že se učí novou technologii, důvěrně známou i jejich pravňukům!

Velice proto děkujeme vedení našeho Domova za umožnění výuky uživatelům a školitelům za snahu nás co nejvíce naučit.

Za účastníky kurzu Marie Naďová

**Procvičte si paměť-** přiřadte k sobě vždy dva různé názvy, jeden z levého sloupce a jeden z pravého sloupce, odpovídající té samé rostlině.

1. Smetanka
2. Prvosenka
3. Klematis
4. Forzýtie
5. Muškát
6. Šeřík
7. Kosatec
8. Sedmikráska

- a) Plamének
- b) Iris
- c) Pelargónie
- d) Pampeliška
- e) Chudobka
- f) Zlatý déšť
- g) Bez
- h) Petrklíč



# ZAJÍMAVOST

Čas je všude a přitom nezabírá žádný prostor. Můžeme jej využít nebo také promarnit.

Již od nepaměti se člověk snažil měřit čas. K měření času se dají použít různé pravidelně se opakující přírodní jevy, čehož využívaly již dávné civilizace. Nejčastěji využívaly pohyb hvězd, Měsíce a Slunce. A právě Slunce nám nabízí jedinečnou možnost k měření času.

**Sluneční hodiny** patří mezi nejstarší přístroje, kterými se člověk snažil zachytit běh času. Čas se měřil podle délky a směru stínu celá tisíciletí. Nejznámější jsou nástěnné hodiny.

## Typy slunečních hodin

### Sluneční hodiny na pevných stanovištích

Ze statistického přehledu vyplývá, že nejčastějšími hodinami jsou svislé. Ve východních Čechách tvoří svislé hodiny přibližně 95 %. Některé typy slunečních hodin nejsou u nás zastoupeny vůbec, jiné v podstatně menší míře.

Sluneční hodiny lze rozdělit buď z hlediska principu, na němž pracují, nebo z hlediska polohy číselníku ke světovým stranám nebo k rovníku.

### Hodiny na principu hodinového úhlu

Nejvíce se můžeme setkat se slunečními hodinami, jejichž činnost vychází z principu hodinového úhlu. U těchto hodin, pomineme-li letní čas, je časový údaj jednoznačný bez ohledu na roční dobu. Takové hodiny můžete v Heřmanově Městci najít např. na Nám. Míru, na domě, kde v přízemí je lékárna.

### Vodorovné sluneční hodiny

Vodorovné sluneční hodiny na pevných stanovištích **jsou řešeny s číselníkem na zemi nebo na sloupku**. V našich končinách jich je podstatně méně než svislých hodin (celkový počet v celé České republice okolo 60).

### Nástěnné sluneční hodiny

Odlíšnost je nejlépe patrná při vzájemném porovnání. Vzhled číselníku je ovlivněn orientací stěny ke světovým stranám.

### Polární sluneční hodiny



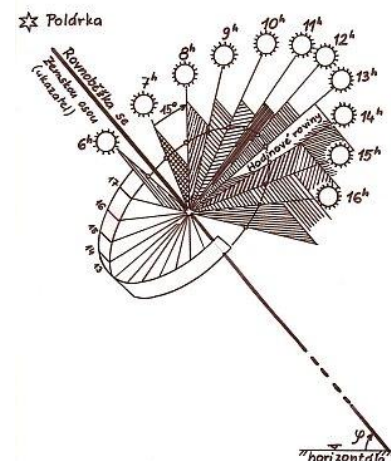
V české literatuře se za polární sluneční hodiny označují ty, které mají číselník rovnoběžný se zemskou osou, respektive se stínovým ukazatelem (ten je rovnoběžný se zemskou osou).

Nejčastěji leží číselník takových hodin na válcové ploše.

### Rovníkové sluneční hodiny

V české literatuře se za rovníkové sluneční hodiny označují ty, které mají rovinu číselníku rovnoběžnou s rovinou rovníku. Stínový ukazatel, který je rovnoběžný se zemskou osou je k tomuto číselníku kolmý.

Slunce se pomyslně okolo ukazatele otáčí přibližně vždy o 15° za jednu hodinu. Díky "vhodnému umístění" číselníku jsou hodinové čáry na těchto hodinách rozmístěny po uvedených 15°.



### Kulové sluneční hodiny

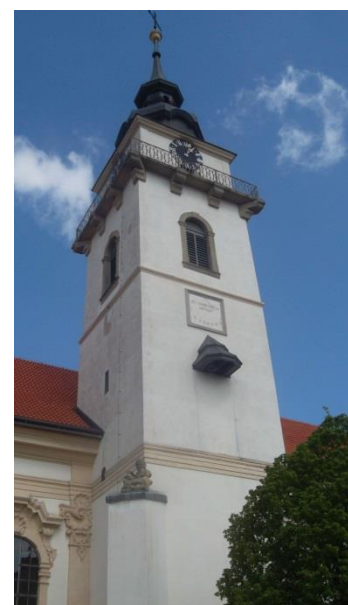
Číselník těchto hodin je umístěn na geometrickém tělese ve tvaru koule.

Nejčastěji jsou svislé sluneční hodiny s tyčovým ukazatelem orientované jižním směrem. Zeď však může být natočena k východu, západu nebo i k severu. Stínovým ukazatelem nemusí být jen tyčka, ale může být proveden jako kulisa.

Sluneční hodiny lze využít i jako měsíční hodiny. Aby svit měsíce ve dnech kolem úplňku mohl posloužit k určení času, bývají hodiny doplněny tabulkou nebo grafem, který udává časový rozdíl pro příslušný den před úplňkem nebo po něm.

Při procházce po Heřmanově Městci můžete najít sluneční hodiny na pěti místech. Na Náměstí Míru – na věži kostela sv. Bartoloměje a na lékárně, v Pokorného ulici, ve Foretově ulici a v hřebčíně. Vždy se jedná o nástěnné sluneční hodiny.

Sluneční hodiny na lékárně mají latinský nápis „VULNERANT OMNES ULTIMATA NECAT“ nebo-li „Zraňují všechny, poslední zabíjí“. Rok vzniku ani autor není znám. Na kostele sv. Bartoloměje je nápis „Ať temno světlu ustoupí“. Autorem je Jan Heřmanský, rok vzniku není znám. Restaurovány byly v roce 2003. Zřejmě nejstarší hodiny nalezneme na domě bývalé zámecké jízdárny, na hřebčíně. Rok vzniku je 1875, autor není znám. Další hodiny, rok vzniku – 1971, jsou umístěny na domě č.p. 677 v Pokorného ulici, autorem je Jan





Heřmanský. Bohužel, hodiny nejsou téměř vidět, zarůstají břečtanem. Poslední hodiny jsou umístěny ve Foretově ulici, číslo domu 599, zhotovitel je Beran a Doucha, s.r.o., rok vzniku 2001, s nápisem – „Chodte, dokud světlo máte, ať vás tma nezachvátí, neboť kdo chodí ve tmách, neví, kam jde“.

Tak až bude svítit slunce, vydejte se na procházku. Můžete obdivovat vynalézavost a chytrost člověka, který ve snaze pochopit neodvratitelnost času, vytvářel skutečná umělecká díla.

## VÝZNAMNÉ KVĚTNOVÉ DNY

1. květen – Svátek práce - V ČR se svátek slaví od roku 1890 jako připomínka vypuknutí stávků amerických dělníků.

8. květen – Den osvobození - vzpomínkový den je věnovaný všem obětem II. světové války. Tento den by měl sloužit jako připomínka jejich chrabrosti, oddanosti vlasti a zároveň i jako varování, aby se tato situace nikdy neopakovala.

11. květen - Den matek – je to velmi krásný svátek, který je rozšířen po celém světě. Oficiálně připadá den matek na druhou květnou neděli. Letos v ČR je tento svátek ustanoven na 11. května. Začal se slavit roku 1923 a to díky propagátorce Alici Masarykové. Typickým dárkem ke Dni matek jsou květiny a drobné dárky, které matky často dostávají hlavně od svých dětí.



Svůj den budou také slavit hasiči, Červený kříž a také 16. a 17. května je Evropský den Slunce. Lidé si připomínají význam Slunce pro naši planetu.

14. května je také vyhlášen Český den proti rakovině.

Významným dnem pro všechny dívky a ženy je také 1. máj. Jestlipak jste všechny byly políbeny pod rozkvetlým stromem, abyste do roka neuschly?

Eva Merclová

Procvičujte paměť: 1d, 2h, 3a, 4f, 5c, 6g, 7b, 8e

# DOMOV PRO SENIORY HEŘMANŮV MĚSTEC

ZŘIZOVATEL HLAVNÍ MĚSTO PRAHA, MASARYKOVO NÁMĚSTÍ 37,  
538 03, HEŘMANŮV MĚSTEC

a odborný časopis Sociální služby

## Vyhlašují

### Soutěž o nej...časopis domova pro seniory roku 2013



(o nejlepší titulní stranu, grafické zpracování, nápaditost, originalitu...)

#### 1.ročník celorepublikové soutěže

Soutěž je otevřená pro všechny, kteří vydávají časopis v tištěné podobě pro své uživatele, jejich rodinné příslušníky, přátele, zaměstnance, dobrovolníky a další osoby.

#### Kdo se může přihlásit:

Časopisy, zpravodaje, noviny či jiná periodika s vlastní redakční radou, které vydává domov pro seniory či domov se zvláštním režimem z vlastních finančních i personálních zdrojů.

Soutěžít se bude ve **2 skupinách dle frekvence vydávání časopisů**, v každé skupině bude vyhlášeno 1.- 3. místo.

**Dále bude vyhlášena kategorie: Titulní strana časopisu.** Zde bude vyhlášen nejlepší časopis z každé skupiny.

**Zároveň bude udělena hlavní cena soutěže „Zlaté listy roku 2013“.**

Podmínky soutěže a přihlášku najdete na [www.domov-hm.cz](http://www.domov-hm.cz), sekce Zlaté listy.

Vyhlášení výsledků proběhne ve středu 8.10.2014 v rámci VI. ročníku Týdne sociálních služeb ČR