

DOMOV
PRO
SENIORY

PRA
PRA
PRA
PRA

HA
GUE
GA
G

U NÁS DOMA



HEŘMANŮV MĚSTEC

Ročník XXIII číslo 8 říjen/2017 www.domov-hm.cz

Podzim v parku



Časopis Domova pro seniory Heřmanův Městec, zřizovatel Hlavní město Praha

Slovo na úvod

Milí čtenáři,

máme tady další číslo našeho časopisu, který má již mnohaletou tradici, jak si můžete všimnout na titulní stránce. Je mi vždy velkou ctí moci psát tzv. úvodník do každého čísla. Dnes píšu tento úvodník naposledy. Ale jsem přesvědčena o tom, že to nebude na dlouhou dobu a že se zase brzy uvidíme. Většina

z vás si jistě všimla mého těhotenského stavu a je vám tedy jasné, že nějakou chvíli na zámek docházet nebudu. Můžu vás však ubezpečit, že o vás bude i nadále dobře postaráno. Od 1. října bude mít pověření

k vedení našeho domova paní Mgr. Lenka Doležalová. Víím, že to pro ni bude náročný úkol, ale také víím, že ho úspěšně zvládne a bude vám všem stále nakloněna pomoci, tak jako doposud.

Na svou další životní roli se moc těším, ale přiznávám, že mi náš zámek a všechno, co se v něm odehrává, bude chybět. Víím, že vám to rychle uteče a bude tu čas adventní, kdy je domov ještě krásnější. Seniors čeká mnoho krásných kulturních zážitků, dárečků a také radosti

z povedených jarmarků a dalších úžasných akcí. Zaměstnance čeká spousta práce a zařizování, aby to vše klapalo, tak jako vždycky. Už od září se rozjelo několik nových prací po celé budově a další vás čekají. Věřím, že jsme je s kolegyněmi dobře připravily a teď vše poběží jak na drátkách. I když všichni vííme, že se žádné stavby a podobné věci neobejdou bez

drobných překážek. Spoléhám na to, že je společně dokážete překonat. Nejen, že vás čeká rekonstrukce další koupelny v 1. patře, stavba nového výtahu, malování, čištění vybraných podlah, ale i zabudování úplně

nového přivolávacího systému, který uživatelům zajistí větší míru bezpečí. Prostě pořád je u nás na zámku co dělat.

Doufám, že mi i nadále zachováte přízeň, a už se těším na naše další milá shledání. Budu vám všem držet palce při vašich denních starostech a radostech a věřím, že i vy si někdy vzpomenete.



Vaše Klára Husáková,
ředitelka

Informace z Domova

Dnes bych ráda navázala na předchozí článek a informovala vás o průběhu probíhajících prací.

Začátkem září probíhala výměna vodoinstalace, které si mnozí možná ani nevšimli, protože omezení vody bylo pouze jeden den. Pracovníci firmy, která výměnu prováděla, nás informovali o průběhu i stavu potrubí po odkrytí izolace. Bohužel, potrubí bylo ještě v horším stavu, než jsme čekali. Proto se v letošním roce pustíme ještě do poslední zbývajících částí, která rozvádí vodu v půdních prostorách.

Lešení ze schodiště již zmizelo a nyní malíři dokončují opravy a malby schodiště a poté se pustí do dalšího malování.

V minulých dnech jsme ukončili další výběrové řízení a to na obnovu signalizačního zařízení. Dojde k instalaci modernějšího bezdrátového systému přivolání pomoci od uživatele k personálu. Realizace bude provedena nejpozději do 30.11.2017 a se způsobem používání budeme seznamovat nejen personál, ale personál seznámí s používáním vám dostupných prvků i vás, uživatele služeb.

Od 14.9.2017 máme nové auto značky Škoda Rapid.

Další novou akcí je kácení stromů v parku. Od října se v zámeckém parku bude pohybovat těžká technika, a proto vás prosíme o opatrnost při podzimních procházkách parkem. Úřady nám daly povolení ke kácení stromů, které byly odborníky



označeny za nebezpečné, neboť jsou nezdravé, suché nebo nějakým způsobem poškozené.

Na říjen až listopad máme ještě objednané odborné firmy, které provedou čištění a renovaci podlahových krytin. Bude se jednat o krytiny na hlavním schodišti, na stanici B,

dále dlažba na chodbách u kašny a na WC a pak PVC v části stanice A. Po čištění bude na povrchy nanesena ochranná vrstva, která pomůže povrchy ochránit před hloubkovým zanášením nečistot. Ve dnech čištění a nanášení vrstev bude v uvedených prostorách omezený provoz.

K realizací prací je potřeba připravit prostory a naopak po dokončení prací zase vše nastěhovat zpět a pořádně uklidit, a to vše při běžné údržbě provozu. Zaměstnancům přeji hodně zdraví a věřím, že vidiny hezkého a fungujícího prostředí všem dodají i dost chuti do další práce.

Provoz kuchyně je již delší dobu omezen počtem zaměstnanců, proto jim děkujeme, že vše zvládají a stále nám chutná!

Hezký podzim všem přeje Radka Stybalová

Setkání dobrovolníků

Již 13 let působí v našem domově dobrovolníci. Občas se s nimi potkáváte, takže vám je jenom krátce připomenu. Jistě všichni znáte Ing. Manna, který vede v domově počítačový kurz, paní Mirku Bečkovou, která s vámi chodí hrát karty, paní Ivanu Krbcovou, kterou můžete vidět při keramice v dílně, paní profesorku Chládkovou, která navštěvuje paní Pleskotovou a paní Čáповou, slečnu Veroniku Deverovou, která u nás v současné době v domově se zvláštním režimem rozjíždí reminiscenční kurz Má vlast. Paní Málková, naše bývalá ředitelka, přislíbila např. účast na Zámeckém šotkovi. Pan Vácha také měl u nás počítačový kurz, momentálně je kurz přerušen ze zdravotních důvodů. To byl jen krátký výčet.

Ve čtvrtek 21.9. jsme se po obědě setkali v besedě s našimi dobrovolníky. Setkání bylo ve znamení poděkování a také rozloučení. Paní ředitelka odchází na mateřskou dovolenou a po ní naše dobrovolníky přebírám já. Setkání se neslo v přátelském duchu. Dobrovolníkům za jejich nezištnou činnost patří naše poděkování. Moc si jejich práce vážíme a i nadále se těšíme na spolupráci s nimi.

Eva Merclová

...koho jsme přijali ze zaměstnanců?

od 1. září 2017 pracuje na stanici A paní Ivana Tonyková.

Lenka Novosádová



Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku

Stanice A



Zatočme s přicházející podzimní únavou

Dny se zkracují a noci prodlužují. Zdá se nám, že s ubývajícím světlem a teplem nám ubývá i energie a starosti se zdají o něco více vysilující. Podzim je roční období, které se vyznačuje nejen zářivým listím na stromech, ale především ochlazením a deštivým počasím. To, co se odehrává za oknem, značně ovlivňuje naši náladu a psychiku vůbec. Čím dál víc trpíme podzimní depresí. Zatímco v létě, kdy slunce svítí jako o život, lidé ordinace psychologických poraden téměř nevyhledávají, na podzim praskají jejich čekárny ve švech. Je třeba ale rozlišovat mezi depresí a pouhou špatnou náladou, nebo-li rozmrzelostí. Rozdíl mezi depresí a pouhou „depkou“, jak se také říká špatné náladě, kterou právě podzim umocňuje, lze docela snadno vysvětlit. Přijdete nedobře naladěni do práce, je vám hrozně a říkáte spolupracovníkům, že máte takovou depku, že jste málem ani nevstali z postele. A pak si uvaříte ranní kávu a začnete se věnovat každodenním povinnostem, z čehož vyplývá, že je vše v pořádku. Ale když z té postele nevstanete doopravdy, máte pocit, že nemůžete pohnout ani rukou, pak vás trápí vážná deprese a je na místě vyhledat odbornou pomoc. Většina z nás se ale setkáme s klasickou podzimní únavou, se kterou můžeme celkem dobře a rychle zatočit. Musíme si prostě dělat stále radost, těžko si koupíme Karlštejn, nebo cestu kolem světa. Takové malé radosti nás totiž potěší stejně. Můžeme si koupit malou drobnost, udělat dobrý skutek, a nebo si dělat radost třeba jídlem. O vlivu stravy na duševní rozpoložení člověka se ví už stovky let. Lidé často změny nálad řeší větší konzumací cukru, což ovšem vede k obezitě a samozřejmě zase k depresím. Musíme jíst prostě to, co organismus nezatěžuje, je lehce stravitelné a po čem stoprocentně neztloustneme. Na podzim máme celou řadu možností využít právě sklizenou zeleninu a sezónní ovoce. Taková dýňová polévka, květák, růžičková kapusta, nebo cuketa, nám určitě postavu nezničí. Neměli bychom zapomínat na jablka, která mají přímo zázračnou moc, a každý z nás by měl denně sníst alespoň jedno. Proti podzimní únavě můžeme také bojovat aktivním trávením volného času, nezanedbávat pohyb, setkávat se s přáteli, chodit do společnosti, navštívit knihovnu a vybrat si pár veselých knih, na které jsme v létě neměli čas. Vedle toho ale nesmíme

zanebávat spánek a dbát na pitný režim. Jako každé roční období má i podzim své kouzlo a pro spoustu lidí patří právě tato část roku, pro svou barevnost a pestrost, k nejkrásnějším v roce. Najděte si i vy na podzim něco hezkého, seberte si třeba pár kaštanů do kapsy, jsou heboučké a příjemné na dotyk, vždy když je potom v kapse najdete, zlepší vám náladu, alespoň trochu...

Krásné, prosluněné podzimní dny a dobrou náladu za jakéhokoliv počasí vám všem přeje Míša Petržílková a budete-li chtít, vytvořte si vlastní barevný podzim, podle svých představ a přání ...



Stanice B

Stěhovaví ptáci

Nastal nám sychravý podzim. Listí začíná žloutnout a při psaní těchto řádků vydatně prší. Letošní „babí léto“ se zatím



neukázalo a mám obavy, že letos to už nestihně.

Napadlo mě, že na přicházející zimu už zareagovali některé druhy ptáků. Stěhovaví ptáci, kteří nás na zimu opouští, jsou například červenka obecná, drozd zpěvný, jiříčka obecná, kukačka obecná, skřivan polní, vlaštovka obecná a mnoho dalších. Musí zvládnout cestu mezi hnízdištěm – místem, kde vychovávají svá mláďata a zimovištěm – místem, kde

ptáci přečkávají nepříznivé roční období. Všichni tažní ptáci mají vrozené takzvané vnitřní hodiny. Ty jim určí, kdy je vhodný čas k odletu. Tyto biorytmy jsou ovlivňovány i délkou dne. Dalším důvodem bývá ochlazování vzduchu a ubývání hmyzu. Před odletem do teplých krajín hodně záleží na dostatku potravy. Musí nabrat spoustu sil před dlouhým přeletem. U našich tažných ptáků se hmotnost zvýší o 20 až 50 procent. Při cestě mají velkou energetickou spotřebu. Například průměrná denní zvládnutá vzdálenost vlaštovky je 200 km. Potom pokud možno na bezpečném místě odpočívá. Někdy však musejí letět delší dobu, a to nad širým mořem, deset až čtrnáct hodin. Cestu mají zakódovanou v genech. Velkou roli u nich hraje zrak a orientace. Ptáci se orientují podle výrazných bodů v terénu, jako jsou vodní toky nebo pohoří. Dobře si pamatují i pevné osvětlené body - například majáky. Dále se orientují podle slunce, a v noci podle hvězd. Nejčastěji podle Polárky, která stojí na místě a ostatní hvězdy se točí kolem ní. Pokud je obloha zatažená, dokážou ptáci využít i zemský magnetismus a orientují se podle směru magnetických polí, která obklopují Zemi. Dnes je dokázané, že ptačí tah mají vrozen. Je prokázáno, že se ptáci vrací stále na stejná místa, a to jak u nás, tak ve svých zimovištích. Vrací se i do stejných hnízd a na stejné stromy.

Napadá mě otázka, proč ptáci stále podstupují dlouhé přesuny. Mnoho ptáků má totiž „sezónní jídelníček“. V zimě není jednoduché najít hmyz, ovoce či semínka. To se týká zvláště Evropy. Proč tedy ptáci nežijí v teplých krajích po celý rok? Odpověď je jednoduchá – na severu, kde je mírné léto a dny jsou dlouhé, je jednodušší vyvést mláďata, než na horkém jihu plném predátorů. Migrace tak usnadňuje přežití druhů, přestože část ptáků během dlouhé cesty zahyne. Stane se to při prudkých deštích, vichrech či při nárazu do elektrického vedení.

V dubnu se budu těšit, že se vrátí pod střechu naší chalupy jiříčky. Byly součástí našich prázdninových dní. Celý čas nás provázelo jejich zpívání a neustálé poletování pro potravu mláďatům. Popisovat, co zůstávalo na zápraží za hromádky pod hnízdem, raději nebudu. Však i to patří k životu. Společnost nám dělali také kosi. Bylo jich všude plno a měla jsem pocit, že se nás ani tolik nebojí. Seděli opodál a sledovali, co přijde. V rodině máme jednu kosí vzpomínku. Můj děda byl léta upoután na mechanický vozík. Pokud počasí dovolilo, byl stále venku. Celý den na nejvyšším bodě naší členité střechy zpíval kos. Děda nám vždy říkal, že nás volá. Nikdy by ho nenapadlo, že můj malý bratr se vydá na komín za ním. Dodnes vidím hrůzu v očích mé maminky, která za ním lezla po střeše, a pod ní padaly na půdu střešní tašky. Naštěstí ho chytila v úžlabí u balkónu a nic se jim nestalo. Když jsme byli malí, byla všude hejna vrabčáků. Děda seděl na svém místě na houpačce a měl vše potřebné

k ruce. Noviny, brýle, prak a mnou či bratrem nasbírané droboučné kamínky. Těmi střílel ke slepicím, aby odehnal vrabčáky od jejich žrádla.

Bydlíme nedaleko náměstí, se zahradou sousedící se zámeckým parkem. Letos se nám k našemu překvapení v ptačím krmítku uhnízdil párek drozda zpěvného. Ze čtyř vajíček se vyklubaly hladové krky. V hnízdě totiž nic jiného nebylo ani vidět. Jen doširoka otevřené zobáčky. Trochu jsme měli strach, že jim ublíží kočky. Během pár týdnů si je rodiče vykrmili a krmítko zůstalo prázdné. Pokud nějakého ptáčka neznám, najdu si ho v knížce.



Člověk musí smeknout před divy přírody a jen obdivovat její důmyslné dění. Dříve pomáhaly ornitologům kroužkovací stanice. Teď dokáže pohyb ptáků monitorovat elektronika. A tak se můžeme o dlouhých cestách tažných ptáků dozvědět více. Nyní nám zbývá, těšit se havranem polním. Patří k symbolům zimy.

Načerpajte posledních paprsků sluníčka, budeme je v zimě potřebovat.

Se švitořivým zpěvem ptáků sepsala Petra Polgárová

Zdroj: Ptejteseknihovny.cz

Stanice C

Zázračná síla kaštanů, jejich sezóna je tady



Na podzim se nám pletou pod nohy a dají se z nich dělat různá zvířátka pomocí sirek. Potěšením ale nejsou jen pro oko, ale i pro naše zdraví! Nenechte, aby je sbíraly jen děti, kaštany totiž dokážou zahnat mnohé zdravotní problémy.

Pokud trpíte bolestmi kyčlí, kolenou nebo máte rýmu, dejte si jeden nebo více kaštanů do kapsy.

Bolí vás záda, jste nastydlí? Nejčastější

babskou radou je nasbírat si tolik kaštanů, kolik je vám let, a jeden navíc. Ty pak vložte do plátěného pytlíčku, zašijte a dejte pod polštář. Kaštany do sebe nasávají veškeré škodliviny z těla. Měli byste na nich poctivě spát až do prvního jarního dne.

Kaštany vám také uleví při křečových žilách, revmatismu, bolesti hlavy nebo při zánětech močových cest.

Na nachlazení jsou nejlepší usušené kaštany, rozemleté na prášek. Jeho šňupáním si pořádně pročistíte nosní dutiny.

Připravte si tinkturu: pomelte nebo nastrouhejte 20 kaštanů, napěchujte do zavařovací sklenice a zalijte 500 ml lihu (vodkou nebo slivovicí). Sklenici zavřete a uložte na 3 týdny v temnu, každý den nezapomínejte protřepávat. Poté přecedte a tinkturu použijte k lokálnímu mazání bolavých kloubů, zad a křečových žil.

Pokud i vás podzimní sluníčko vytáhne ven, nasbírejte si pár kaštanů a zkuste sami na sobě, jak působí jejich léčivá síla.

Hana Švejdová

Stanice D

Hroznové víno: nejen chutná, ale i léčí

Hroznové víno je právě teď na podzim jedním z nejdostupnějších druhů ovoce. Je skvělý ochránce před rakovinou, zdrojem energie, reguluje hladinu cukru v krvi, zlepšuje zažívání i imunitní systém. Pomáhá při dietě, depresích i proti únavě.

Vinné hrozny obsahují vitamíny skupiny B, které jsou důležité pro metabolismus sacharidů, pomáhají při únavě, depresích a nervozitě. Obsahují také vitamíny A, E, C a kyselinu listovou, která je důležitá pro **krvetvorbu**. Vitamín C zase pro náš **imunitní systém**.

Hroznové víno dodává energii buňkám ve formě jednoduchých cukrů, které pomáhají **srdci** při jeho práci. Konzumace hroznů působí preventivně proti srdečním nemocem, snižuje koncentraci škodlivého cholesterolu a zvyšuje koncentraci prospěšného cholesterolu. Funkci srdce a svalů podporuje také hořčík obsažený v hroznovém vínu.

Látky, které jsou přítomné především ve slupce hroznového vína, mají všeobecně příznivé účinky na cirkulaci krve v cévách. Pomáhají také vytvářet v těle oxid dusný, který omezuje vytváření krevních sraženin, a **snižují i krevní tlak**.

Ve slupce obsažený resveratrol, vykázal při experimentech **protirakovinné účinky**. Přestože se využití této látky při léčbě rakoviny stále zkoumá, častá konzumace hroznového vína se

doporučuje jako doplněk terapie všem lidem, u nichž diagnostikovali rakovinu nebo patří do rizikové skupiny.

Hroznové víno je mírné projímadlo, které pomáhá při **chronické zácpě** způsobené zpomalenou funkcí střev. Udržuje též **rovnováhu střevní flóry** a omezuje hnilobné procesy zapříčiněné stravou bohatou na živočišné proteiny.

Má **močopudné účinky**, napomáhá vyplavování jedovatého odpadu z organismu. Pravidelná konzumace hroznového vína je prospěšná zejména pro lidi trpící **dnou, obezitou** a ty, kteří jedí nadměru masných výrobků.

Z minerálů je nejvíce zastoupen draslík a železo, bobule obsahují také vápník, fosfor, měď a mangan. Posledně jmenovaný je důležitý pro **kosti a štítnou žlázu**. Draslík je důležitý pro udržení správného krevního tlaku, snižuje riziko **vysokého tlaku**. Z dalších látek je to pak křemík, který zpevňuje pokožku, posiluje vlasy a nehty.

Hroznové víno je jedním z nejbohatších druhů ovoce na železo. Rozinky ho obsahují dokonce 2,6 mg/100 g, jsou tedy velmi prospěšné pro jedince s **anémií** (chudokrevnost), jejichž stav se po pravidelné konzumaci rozinek výrazně zlepší.

Relativně nízký glykemický index hroznového vína se stará o stabilní hladinu cukru v krvi, zvyšuje inzulínovou citlivost a reguluje jeho produkci.

Hroznové víno nám pomáhá při **hubnutí**, je také skvělým bojovníkem proti **celulitidě**.

Konzumace tmavého hroznového vína má **pozitivní vliv na činnost mozku** – zvyšuje schopnost koncentrace a zlepšuje paměť.

Hroznové víno aktivuje **detoxikační účinek jater** zvýšenou produkcí žluče a proto je cenné při cirhóze a břišní vodnatelnosti (nahromadění tekutiny v dutině břišní).



Konzumace červených hroznů každý den může poskytnout našim očím důležitou ochranu, která zabrání **poškození zraku a slepotě** v důsledku věkem podmíněné makulární degenerace.

Zdroj: internet

Jana Novotná

Stanice E

JABLKA

K podzimu neodmyslitelně patří sklizeň jablek. Slyšeli jste, že jablko je „lék“ téměř na všechno? Že prý stačí sníst alespoň jedno denně a zdraví nám bude sloužit mnohem déle. Proto asi dříve byl u každé chalupy ovocný sad, nebo alespoň jedna jabloň v zahradě. I dnes však jablko patří mezi nejdostupnější ovoce.

Jablko je skutečně nabitě živinami, obsahuje vlákninu, bílkoviny, sacharidy, železo, vápník, hořčík, draslík, sodík, lutein, mangan, betakaroten, omega 3 a 6 kyseliny, vitamín A, B, C, E, K, kyselinu listovou a kyselinu pantothenovou.



Vitamíny posilují imunitní systém a tak chrání tělo před viry, bakteriemi a jinými infekcemi. Obsah vlákniny pomáhá při vyprazdňování střev a tím zlepšuje vstřebávání živin do těla. Dobře působí také na trávení nebo při plynatosti.

Jablko dokáže stabilizovat hladinu cukru v krvi, přispívá ke snížení vysokého krevního tlaku a hladiny cholesterolu a tím snižuje riziko vzniku srdečních onemocnění. Pro svůj obsah antioxidantů jsou jablka i silná prevence proti rakovině. Toto ovoce má také malou energetickou hodnotu, proto

je vhodné při hubnutí. V jablku se skrývá až 85% vody, takže dokáže zahnat žízeň.

Pití šťávy pomáhá udržovat dostatečnou hladinu acetylcholinu, čímž působí jako prevence proti Alzheimerově chorobě. Podporuje krevtvorbu, proto je vhodná konzumace jablek při anémii.

A pokud o syrové jablko moc nestojíte, tak co takhle jablečný koláč, štrůdl, knedlíky, jablka ve formě kompotu, jablečný džus, marmeláda, mrkvový salát s jablky, jablko v županu 😊

Jiřina Dittrichová

Informace z aktivizačního úseku

KVĚTINOVÉ DOPOLEDNE



Ve čtvrtek 14. září 2017 dopoledne jsme si při společných aktivitách na stanici B udělali květinovou radost. Dva stoly byly plné letních a podzimních květin a každý si mohl vybrat a naaranžovat do předem připravených kelímků květiny dle vlastního výběru. Aktivitu se zúčastnilo celkem 10 uživatelů a afričanky, cínie a jirčiny jim udělaly velkou radost. Každý si svoje aranžmá odnesl na pokoj, aby se z něho mohl těšit co nejdéle.

Hana Zítová

VYCHÁZKA DO PARKU A NÁVŠTĚVA VE VILE

I přes nevlídné počasí jsme v půlce září společně vyrazili do našeho úžasného, zámeckého parku i s našimi canisterapeutickými pejsky. Dokonce vykouklo sluníčko a hřálo. My s radostí pozorovali Joeyho, jak si umí užít pohybu, volnosti a vyblbnout se. Lucinka už ho ve svém věku jenom pozorovala a šla spořádaně vedle nás. Stromy se teprve začínají zbarvovat, ale podzim už je tu.



Ještě týž den jsem s Joeym a Luckou zavítala na vilu. Bylo to velmi příjemné posezení v pěkně upravené zahradě a povídání s ukázkou canisterapie. Pejsani vás zaujali, odpovídala jsem na hodně zajímavé dotazy. Určitě ještě na procházku do parku i na vilu v brzké době půjdeme.

Lenka Pumerová

BABÍ LÉTO NA KONOPÁČI

V pátek 22. září proběhlo na Konopáči tradiční Babí léto. Jeli jsme dvěma auty, a tudíž vás jelo celkem 10. K vidění byly pěstitelské výplody, například dýně, česnek, květiny, ovoce, jablečný mošt, který byl mimochodem moc dobrý, ale také stánky s vyřezávaným nádobím, podzimními dekoracemi, kosmetikou atd. Potěšilo nás i vystoupení mažorettek. Celý výlet nás pokoušelo počasí, chvílku slunce, chvílku kroupy s deštěm, ale i přes jeho rozmar jsme si to užili. Těšíme se příští rok zase. ☺



LÉTOFUČ

K měsíci září už neodmyslitelně patří loučení s létem, které nese příhodný název LÉTOFUČ. Letos tomu tak bylo doslova a do písmene, protože počasí, které nás celé září provázelo, už léto ani omylem nepřipomínalo. Počasí nám skutečně stěžovalo podmínky, ale my jsme se nevzdaly. Mraky i déšť jsme společnými silami rozehnaly a tak jsme vám mohly opéct oblíbené buřty. Standa Mrázek vám zpříjemňoval čekání na občerstvení. Celá akce se nakonec vydařila a nám nezbyvá, než dát létu skutečně sbohem. Verča Vodičková

ZÁMECKÝ ŠOTEK 2017

Milí uživatelé,

s podzimním obdobím se nám blíží i recitační soutěž Zámecký šotek. Konat se bude 23. listopadu u nás na zámku a již nyní se můžete začít připravovat. Soutěžit se bude opět ve dvou kategoriích: převzatá tvorba a vlastní tvorba. Přihlásit se můžete v kanceláři aktivizací. Pokud budete potřebovat s čímkoli pomoci, obraťte se na Alenu. Budeme se těšit na vaši účast.

Alena Tučková

... a na co se můžete těšit?

Úterý 3.10. - Schůze uživatelů v jídelně od 9,30 hod.

Středa 4.10. - Den otevřených dveří u nás na zámku od 9 hod.

Středa 4.10. – Sportovní hry v Praze Malešicích

Čtvrtek 5.10. – Ke Dni seniorů: Sokolník a zpívání dětí z MŠ od 9,30 hod.

Pátek 6.10. – Východočeské divadlo v Pardubicích – Commedia Finita o Emě Destinové

Středa 11.10. – Duhové křídlo v Pardubicích – vystoupení Hlasu domova

Čtvrtek 12.10. – Chodovská šipka – soutěž v Praze 4 Chodově

Čtvrtek 12.10. - Pěvecké vystoupení Svět je kabaret v RS od 13,30 hod.

Pátek 13.10. – Bohoslužba v kapli od 13 hod.

Neděle 15.10. – Koncert Komorní soubor Škroup v RS od 15 hod.

Pátek 20.10. – Východočeské divadlo v Pardubicích – komedie Z postele do postele

Sobota 21.10. - Volby do parlamentu ČR na zámku v salónku

Středa 25.10. – Solná jeskyně v Třemošnici, odjezd ve 12,30 hod.

Pátek 27.10. – Bohoslužba v kapli od 13 hod.



Sociální úsek

Volby jsou tady

Volby do poslanecké sněmovny parlamentu ČR **se uskuteční v pátek 20. a v sobotu 21. října 2017.** V pátek od 14 do 22 hod. a v sobotu od 8 do 14 hod. Naší volební místností je hasičská zbrojnice a je určena pro ty z vás, kdo si můžete sami dojít. Pro ostatní je volební místností náš salónek. Volby v salónku jsou vždy v sobotu a čas vám ještě upřesníme. Nezapomeňte si vzít k volbám občanský průkaz.

Ti z vás, kdo nemáte trvalé bydliště na adrese našeho zámku a chcete se voleb účastnit, přijďte do kanceláře sociálních pracovníků a sepíšeme spolu žádost, na jejímž základě budete zařazeni na zvláštní volební seznam a můžete také volit. Termín podání žádosti je do 13.10.2017. Kdo by si chtěl podat žádost sám, musí se dostavit k sepsání na matriku na Městský úřad Heřmanův Městec také do 13.10.2017.

Informace k Domácímu řádu

Od 1.10.2017 máme zaktualizovaný Domácí řád. Novinkou je rozšíření ceníku fakultativních služeb o jednu položku:

soukromé platby uživatelů, které jsou prováděny jednorázovou platbou z účtu DS – např. úhrady za objednané časopisy, platby soukromých telefonů uživatelů apod. 30,- Kč

Eva Merclová

Obsah

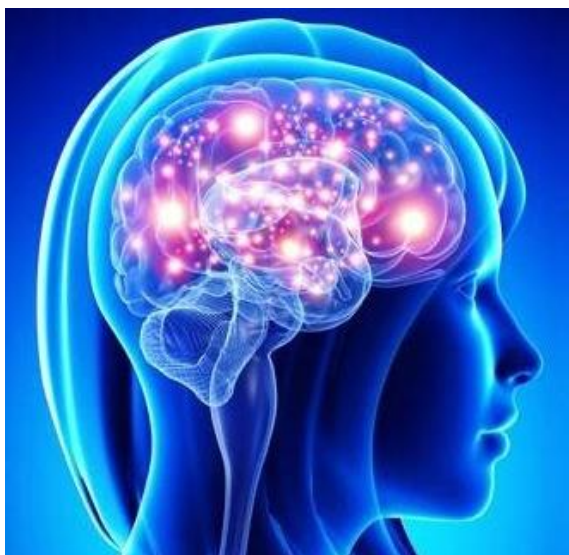
Slovo na úvod.....	2
Informace z Domova.....	3 - 4
Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku	5 - 11
Informace z aktivizačního úseku	12 – 14
Informace ze sociálního úseku	15
Pro chytré hlavy	16

Řešení ze strany 16 – 1. Holubí, 2. Kočičí, 3. Býčí, 4. Mravenčí, 5. Ovčí, 6. Lví, 7. Labutí, 8. Včelí, 9. Oslí, 10. Sloní, 11. Medvědí, 12. Psi

Pro chytré hlavy

DOPLŇTE ZVÍŘECÍ PŘÍVLASTEK

Doplňte takové přídavné jméno, které se hodí ke všem třem uvedeným slovům.



- 1 trus, šed', dům
- 2 hlavy, oči, zlato
- 3 zápasy, šíje, žlázy
- 4 píle, královna, ukolébavka
- 5 babička, sýr, vlna
- 6 podíl, hřívá, král
- 7 jezero, šíje, píseň
- 8 med, úl, medvídci

- 9 můstek, uši, kůže
- 10 paměť, kly, muž
- 11 česnek, služba, bouda
- 12 počasí, knížka, víno

Řešení naleznete na str. 15