

DOMOV  
PRO  
SENIORY

PRA  
PRA  
PRA  
PRA  
HA  
GUE  
GA  
G

Časopis pro pobavení

U NÁS DOMA



CERTIFIKOVANÝ DRŽITEL

HEŘMANŮV MĚSTEC

Ročník XXVII číslo 8 říjen/2021 [www.domov-hm.cz](http://www.domov-hm.cz)

# Náš spokojený senior



Časopis Domova pro seniory Heřmanův Městec, zřizovatel Hlavní město Praha

# OBSAH

Slovo na úvod.....	2
Informace z domova.....	3
Péče o park.....	3
Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku.....	4
Stanice A – Podzim klepe na dveře .....	4
Stanice B – Babí léto .....	4
Stanice C – Září u nás na stanici .....	6
Stanice D – Vila slaví 15 let .....	7
Stanice E – Podzimní čas .....	8
Volby do Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR .....	8
Informace z aktivizačního úseku .....	9
Zoo Bítovany .....	9
Aranžování květin na zámku .....	9
Divadelní sezona začala .....	10
Létofuč v jídelně .....	11
Hádej, kdo jsem? .....	11
Projekt Českého rozhlasu Ježíkova vnoučata už po páté .....	13
... a na co se můžete těšit? .....	13
Informace ze sociálního úseku .....	14
Vyhodnocení letní ankety .....	14



# Slovo na úvod

Říjen je dlouho očekávaným měsícem, protože mnoho lidí v naší republice plánuje účastnit se voleb do Poslanecké sněmovny ČR, které se uskuteční v pátek 8. října a v sobotu 9. října 2021. Od svých 18 ti let jsem vždy využívala svého práva volit a myslím, že jsem vynechala pouze jedny senátní volby za svůj život. Ano, v posledních letech mne párkrát málem přemohla myšlenka, že je to stejně jedno, jestli k těm volbám půjdu, nebo nepůjdu, ale vždy jsem si v hlavě srovnala, že člověk by neměl být líný, a když si to takhle přeci řekne každý...

No znáte to. Budu ráda, když se voleb účastní co nejvíce občanů a projeví svůj názor. V České republice není volební účast povinná. Ještě v letech 1996 a 1998 se pohybovala na hranici okolo 75 procent. Od té doby volí do Sněmovny okolo 60 ti procent Čechů, nejvíce to bylo v roce 2006, naopak nejméně v roce 2002. V roce 2017 přišlo ke sněmovním volbám 61 procent občanů. Tak uvidíme, kolik procent občanů rozhodne o jménu nového premiéra a politických stranách, které usednou v parlamentu. O tom, jakým způsobem a kdy můžete volit v našem domově, se dozvíte na dalších stránkách časopisu.

Jinak jsem moc ráda, že se našemu domovu nadále daří konat pro nás běžné akce, jako

jsou společenská, kulturní setkání a třeba i setkání Výboru uživatelů a schůze uživatelů, kde si společně říkáme, co se pro seniory připravilo nového, co se ještě chystá a další informace. Vždy se jedná o formu dialogu a ten je stále v našem domově důležitý. Vaše názory bereme velmi vážně. I proto budeme opětovně více zařazovat různé formy anket, dotazníků a různých forem hodnocení námi odvedené práce. Tyto otázky a možné návrhy budou směřovány nejen k našim uživatelům, ale i k rodinám či běžné populaci občanů.

Například aktuálně probíhá na našich facebookových stránkách anketa, které se může zúčastnit úplně kdokoli. Moc se těším, jaká nová myšlenka z této ankety vyjde. Život by měl být o dialogu a též o schopnosti naslouchat druhému, vyslechnout ho, pokud chce poradit, tak poradit. I když někdy by člověk „házel“ radou okolo sebe a on je třeba ten druhý prostě slyšet

nechce. I sama se musím někdy zastavit a uvědomit si, že ten druhý člověk opravdu radu zrovna z mých úst slyšet nechce. A jak jste na tom vy?

Přeji vám všem klidný a tolerantní podzim.

Klára Husáková, ředitelka



# Informace z domova



Z provozního úseku je pro tento měsíc asi nejdůležitější zpráva z akce Rekonstrukce otopného systému. V současné době dochází k napuštění posledního okruhu topení a bude zprovozněno topení v celé budově zámku. Samozřejmě, že s tím souvisí ještě správné zregulování tepla, dokončení stavebních prací, malování, zateplení okruhu v prostorách půdy. Pak už si dodavatelská firma jen odveze nářadí, uklidí po sobě na půdě a máme hotovo. Již po ukončení prvního okruhu, bylo patrné, že topení nám lépe topí a teplo je možné na jednotlivých pokojích dle potřeby regulovat. Věříme, že tomu tak bude i v dokončených částech.

Nastává nám podzimní čas, a to je čas, kdy začínáme s přípravami pro zimní období. Pokud počasí dovolí, tak se ještě bude dělat údržba ve venkovním prostředí, pracovat v parku a kolem našich budov. Jakmile začne být chladněji, začne se s opravou poškozených nátěrů dveří v I. patře. Chci vás tedy požádat, abyste do dveří nenajížděli vozíky. Dveře jsou součástí původního majetku zámku a jejich oprava je složitější, omezuje provoz a je nákladná. Budeme rádi, když se památky zachovají v původním provedení.

Na úklidu nastane koncem roku změna v obsazení kolektivu. Dvě naše kolegyně totiž odejdou do zaslouženého starobního důchodu. V říjnu a v listopadu tak mezi nás přijdou dvě nové kolegyně, které se budou zaučovat a seznamovat se službami, které poskytujeme. Po rekonstrukci topení se již těšíme, kdy se pořádně uklidí a budeme kolem sebe mít hezké uklizené prostředí. Na stanici B a C se ještě bude malovat.

V letošním roce se řešili dvě podobné havárie na „novém podkroví“. Havárie měly stejnou příčinu, a to nevhodný systém pro připevnění WC. Původní systémy nejsou úplně vhodné pro uložení do sádkartonových zdí. V současnosti se již vyrábějí systémy, které zdem na podkroví vyhovují více a mají i větší nosnost. Postupně bychom tedy řešili výměny Geberitů i na ostatních pokojích, abychom předešli více nákladným opravám v případě rozsáhlejší havárie.

Ještě bych vás chtěla požádat, **abyste nekrmili rybičky v akváriích**. V akváriích máme nastavený automatický dávkovač krmiva nebo máme určené osoby, které krmení zajišťují. Pokud dojde k překrmení, akvária se znečistí a ryby začnou hynout. Akvária potom zapáchají a pohled na hynoucí ryby není zrovna milý. Pro nás to také znamená další vynaložené náklady, pro každý rok máme pouze určitý rozpočet pro servis akvárií a ten nelze přesáhnout. Děkuji tímto kolegyním, které pomohly s čištěním akvária v jídelně. Chceme vám vytvářet příjemné prostředí a toho dosáhneme, pokud se o akvária bude starat jen námi určená osoba.

Přeji vám hezké podzimní dny.

Radka Stybalová

# Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku



## Podzim klepe na dveře

## Áčko

Jednoho podzimního dne jsme se rozhodli navštívit moji sestru a švagra na chalupě. Sestra a švagr mají chalupu v malé vesničce nedaleko Hlinska. „Rostou tady houby!“ Oznamila nám sestra u šálku dobré kávy s moučníkem. Kávu jsme dopili, půjčili jsme si košíky a pospíchali k lesu. Ne vždy se podaří, aby se spojily příznivé podmínky pro růst hub, ale tentokrát jsme měli opravdové štěstí. Les byl houbami doslova posetý. Nacházeli jsme různé druhy hřibů, kozáky, bedly, klouzky i jiné méně známé houby. Zanedlouho tato lesní úroda naplnila oba košíky a stále bylo kolem nás plno krásných hub, které jsme už neměli kam dát. Houbám se dříve říkalo maso chudých. Dobře nás nasytí, mají vysoký obsah vlákniny a nízký obsah tuku. Obsahují minerální látky a vitamíny, především skupiny B. Z minerálních látek stojí za zmínku



například hořčík, který dobře působí proti únavě a vyčerpání a přispívá k dobré náladě.

Vraceli jsme se na chalupu obtěžkáni těmito dary lesa. Procházeli jsme krajinou Vysočiny, která svojí krásou inspirovala mnohé známé malíře obrazů.

Ještě musíme houby očistit a nakrájet, takové dva košíky hub dá práci a zabere

dost času. Ale pokrmy z hub chutnají znamenitě. Zavzpomínáme na oblíbené recepty a kdo by chtěl s nějakým dobrým receptem se podělit, ráda si jej poslechnu.

Vlasta Růžičková

## BABÍ LÉTO

## Béčko

**Babí léto** (též označované jako **pozdní léto** nebo **Svatováclavské léto**), je označení déletrvajícího suchého, slunečného, teplého a málo větrného počasí, které se objevuje na začátku (astronomického) podzimu tj. na konci září nebo v říjnu.

Přes den bývá velmi teplo, ale noci již bývají poměrně chladné (nezřídka s ranními mrazíky) a častěji se k ránu vytvářejí mlhy, které se s postupujícím podzimem udržují po větší část dne. Příčinou babího léta je rozsáhlá tlaková výše, která v podzimním období setrvává nad střední a jihovýchodní Evropou. Podle klimatologů se průměrně vyskytuje v období od 21. září do 2. října. Proto je někdy v Česku nazýváno létem svatého Václava (svátek 28. září). Délka trvání tohoto příjemného podzimního počasí je v jednotlivých letech velice rozdílná. Někdy je za babí léto nesprávně označované i období mariánského léta, které ale přichází v první polovině září (ještě v době astronomického léta).

Během babího léta lze často pozorovat volně se vznášející pavučiny drobných pavouků, které lidem v minulosti připomínaly šedé „babské“ vlasy. Odtud zřejmě pochází i název tohoto období, přestože význam není jistý. Další možná varianta tohoto názvu je, že je chladnější počasí než v létě – jakési „zestárlé“ léto, které už není v nejlepší kondici.

Období babího léta se za příhodné konstelace může ustálit i na dobu mnohem delší. Jsou známy případy, kdy se babí léto nad střední Evropou rozprostřelo na téměř sedm týdnů (extrémní případ z roku 1959), kdežto v jiných letech se babí léto nedostavilo vůbec (např. tomu tak bylo v roce 2010).

Babí léto je rovněž obdobím dramatických změn v přírodě. Kromě toho, že dozrávají poslední plody jako ostružiny, občas ještě i maliny, jablka, hrušky, ořechy, je vidět, jak se příroda chystá na zimu. Zvěř si připravuje zásoby, vegetační období je u konce a stromy se barví do podzimních barev a začínají opadávat. Na obloze se objevují šiky stěhovavých ptáků, které míří za teplem na jih. Babí léto je jakýmsi vyvrcholením teplého období roku. Nejen co se týče meteorologických ukazatelů, ale i v živé přírodě.

**Doufejme, že letos nám babí léto vynahradí chladné letní měsíce a bude atakovat rekord z roku 1959...**

Jana Kubů

Řešení ze str. 15 – Xantipa, Xénie, Xaver,  
Xerox, 10, Xaverov



# Céčko

## Září u nás na stanici

Začal podzim, kdy se dny zkracují a sluníčko již nemá tolik síly, přesto je tento čas krásný. Dozrává ovoce a listí se barví do pestrých odstínů. Všude jsou kaštiny, ořechy, kvete podzimní kvítí.



Na stanici C se postupně vracíme zpět po povodních a ukončené karanténě do pokojů, ordinace, jídelny a koupelny v přízemí. V 1. patře zvelebujeme pokojíky, které jsou předělané z třílůžkových na dvoulůžkové a poskytují tak více soukromí a prostoru. V přízemí máme vše nově vybavené, v prvním patře se na nový nábytek již těšíme.



Jsme rádi, že je naše oddělení, které si prošlo nelehkým obdobím, opět plně funkční a máme se tu fajn. Začínají různé aktivity a zábavné akce, které

nám velmi chyběli. Konečně se zase můžeme sejít, zaspívat si, opéct buřty – no prostě si užívat.

Všichni se snažíme nacytat poslední sluneční paprsky a pomalu se připravit na příchod podzimu, který už klepe na dveře.

Katka Augustinová

# Děčko

## Vila slavila 15 let

Je to již patnáct let, přesně 5.6.2006, kdy byla otevřena budova „vily“ pro klienty našeho domova pro seniory. Z důvodu hygienických opatření ohledně pandemie covidu jsme oslavu této události naplánovali na měsíc září. Velkou podporu jsme dostali od vedení domova na uspořádání této oslavy. A tak náš pracovní tým zasedl k poradě a sestavil plán oslavy. Po schválení všech návrhů na přípravu jsme se pustili do příprav. Děvčata z kolektivu naplánovala občerstvení a výzdobu na zahradu. Veronika Ludvíčková nám zajistila kapelu „Choltičanku“. Oslava se konala 14.9.2021. Moc jsme se strachovali, aby nám vyšlo hezké počasí, abychom mohli oslavu uspořádat na naší zahradě, a povedlo se. Sluníčko nám krásně svítilo a k tomu hrála pro potěšení „Choltičanka“ Občerstvení bylo luxusní, všichni jsme si pochutnali na uzeném, pivečku, vínečku a také objednané zákusky se jen rozplývaly na jazyku.

Proto bych chtěla touto cestou poděkovat vedení domova, které nám bylo velmi nápomocno s kolektivem děvčat z aktivit. Zvláště pak poděkování patří paní ředitelce za hezký proslov, který celý kolektiv potěšil. Musím také smeknout „klobouk“ před děvčaty z aktivit. Jsou to rozené hostesky. S velkou profesionalitou připravovaly občerstvení pro klienty i personál. Nesmím zapomenout na naše údržbáře, kteří nám byli také nápomocni. Roznosili nám lavičky po zahradě, připravili pípu na točení piva a nachystali slunečníky. Proto jim patří také naše poděkování.

Oslava se nám opravdu vydařila, zaspívali jsme si, popovídali si a někteří i zatančili. A klienti z vily i ze zámku si pochvalovali, že se jim to moc líbilo. Takže ještě jednou všem velké poděkování a budeme se těšit na další oslavu za pět let.

Jana Novotná





# Éčko

## Podzimní čas

A je to tady. Podzim. Přibývá deštivých dnů, nastává období plískanic. Nedostatek světla a slunce přináší podzimní splín. Provází nás pocity úzkosti, smutku, někdy i nervozity. Někoho přepadá melancholická nálada, únava a podráždění. A jak těmto stavům předcházet? Vyrazte na procházku do přírody. Na podzim není jen sychravé počasí, je to také nejbarevnější roční období. Listy stromů předvádějí nejužasnější paletu barev, dozrávají pozdní švestky a jablka, do dálky září červené plody jeřabin, keře jsou plné šípků. Příroda nabízí tolik krásných plodů, třeba k výrobě podzimních dekorací.



Až půjdete do přírody nasbírejte si také kaštiny. Dají se z nich vytvořit krásné kaštanové věnce, zvířátka, nebo jsou hezké jen tak položené na misku s ostatními podzimními plody. Kaštiny se používají také v lidovém léčitelství. Říká se, že mají zázračné účinky. Každý člověk by si měl nasbírat přesně tolik kaštanů, kolik mu je let, a ještě jeden navíc a v plátěném pytlíčku si je vložit v posteli pod polštář. Prý ruší negativní energii, pomáhají při bolesti zad, svalů a kloubů. Mast z kaštanů má blahodárny vliv na cévní systém, při pravidelném používání zabraňuje vzniku křečových žil, zlepšuje elasticitu cév a pomáhá při pocitu „těžkých nohou“. Kaštiny v kapse zase předávají pozitivní energii při každém dotyku, mnutím v dlaních se člověk zbaví nahromaděného stresu.

A co takhle když narazíte při procházce na jedlé kaštiny. Ty jsou sice vzácnější, ale léčivé účinky mají také. Čistí játra, působí proti průjmům, pomáhají při psychických poruchách a stavech úzkosti. Obsahují minerální látky - draslík, fosfor, hořčík, vápník, sodík, železo, zinek a další prvky. Nejznámější způsob úpravy jedlých kaštanů je pečení, ale jsou dobré i v syrovém stavu.

Tak hned jak na chvíli vysvitne sluníčko, hurá do přírody. 😊

Jiřina Dittrichová

## Volby do Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR

**se uskuteční v pátek 8. října od 14 hod. do 22 hod.  
a v sobotu 9. října 2021 od 8 hod. do 14 hod.**

**Naši uživatelé, kteří si dojdou, můžou volit v určené  
volební místnosti v hasičské zbrojnici.**

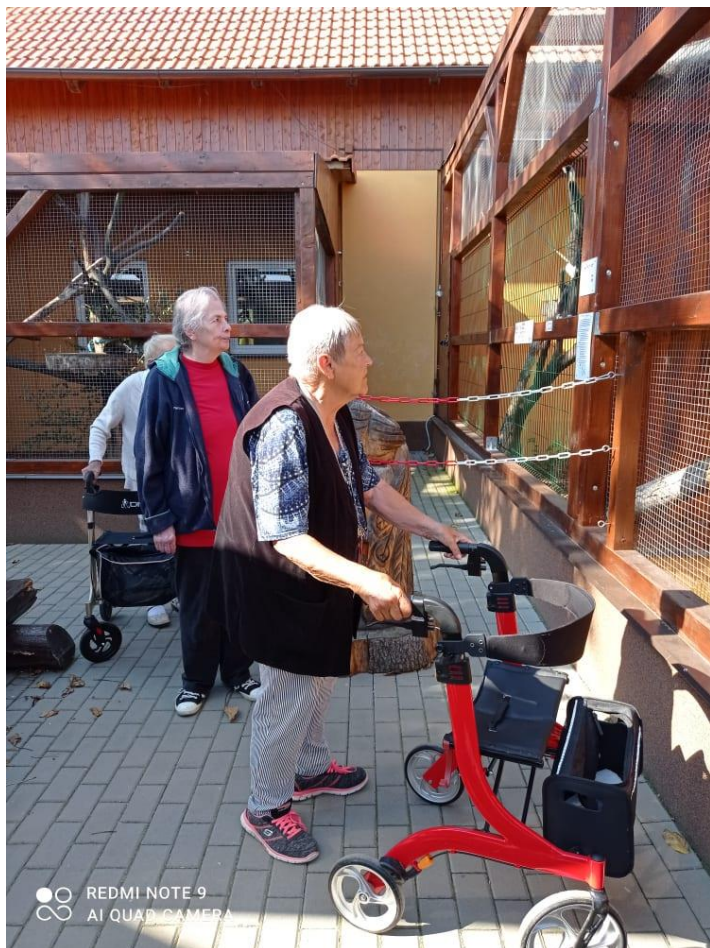
**Ostatní uživatelé se mohou účastnit voleb přímo na  
zámku v salónku**

**v sobotu 9. října v čase od 9 hod. do 10,30 hod.**



# Informace z aktivizačního úseku

## Zoo Bítovany



Dopoledne v divočině jsme si užili při návštěvě ZOO v Bítovanech. V nádherně upraveném a příjemném prostředí jsme shlédli šelmy, mnoho druhů opic a ptactva. Když jsme s Lenkou Malou předčítaly cedulky o zvířatech, odkud pocházejí, co baští a jaké mají zvyky, opice nás překřikovaly, že nebylo skoro nic slyšet. Bylo to úsměvné, jejich hlasitost zněla široko do okolí ZOO. Bezva bylo také občerstvení, kávačka či párek v rohlíku, pivo nebo limonáda, to vše s výhledem na zvířata. Musím zdejší ZOO pochválit, čisté výběhy, spokojená a klidná zvířata, žádný zápach, vše perfektně udržované. Pokud bude zájem, můžeme do ZOO zavítat znovu. Všem, kteří máte rádi naše výlety, mohu tento s klidným srdcem doporučit. Byl pro nenáročné, v celé

ZOO je mnoho příležitostí si odpočinout a posadit se, samozřejmě vždy s krásným výhledem na zvířata. Kdybych mohla, tak já osobně bych si v této ZOO vybrala servala, ten byl jako větší kočka a měl nádhernou srst, ležel klidně a vypadal úplně ochočeně. Což určitě nebyl, ale představa je to zajímavá.

Veronika Ludvíčková

## Aranžování květin na zámku

Ve středu 15. září se prostory šicí dílny proměnily v malé květinářství. Stůl byl plný velkých sklenic a váz se spoustou barevných a voňavých květin.

Každoročně začátkem srpna aranžujeme květiny a uděláme spoustu radosti hlavně našim ženám. Letošní studené jaro a deštivé léto s nižšími teplotami, než jsme byly v posledních letech zvyklí, zapříčinilo zpoždění nejen v produkci ovoce a zeleniny, ale i v růstu a kvetení letniček. Naopak velké množství dešťových srážek květiny popohnalo v růstu. Nepamatuji, že

by z cinií vyrostly 1,5metrové keře. Téměř 4 metry vysoké slunečnice s desítkami velkých květů jsme stříhali ze štaflí. To vše bylo možné za předpokladu, že vyhraje boj s nenažraným slimákem hnědým, který se letos hodně přemnožil.



V dílně jsme natřeli desítky zavařovacích sklenic a ozdobili ubrouskovou technikou motivy růží, slunečnic a macešek. V nádobách bylo připraveno na 40 velkých květů žlutých a červenohnědých slunečnic, asi 100 různobarevných cinií a spousta jiřin a afrikánů. Nechyběly ani kaly se svými krásnými zelenými listy s bílým žiháním.

Středečního aranžování se aktivně zúčastnilo 24 uživatelů a celkem bylo vytvořeno 30 aranžů, které udělaly spoustu radosti. S ranní přípravou, s aranžováním a s focením pomáhaly Veronika a Verča a podle Vašich ohlasů jsme rády, že jste si to užili.

Hana Zítová

## Divadelní sezona začala

Konečně jsme se dočkali. V září, po delší odmlce, jsme mohli vyrazit do Městského divadla v Pardubicích. Hned na začátku měsíce jsme shlédli komedii s detektivní zápletkou **Sherlock v nesnázích** a druhé představení bylo **Noc na Karlštejně**. Tento legendární muzikál, který byl nejprve zfilmován Zdeňkem Podskalským na motivy hry Jaroslava



Vrchlického, je velice známý především díky nesmrtelným melodiím Karla Svobody. Musím uznat, že muzikál nás okouzлил, uchvátil a dojal až k slzám. V divadle bylo slyšet, jak si většina diváků pobrukuje známé písničky z tohoto muzikálu, obdivuje překrásné kostýmy a kulisy, a především skvělé herecké výkony. Byl to pro nás nezapomenutelný zážitek.

Lenka Pumerová

## LÉTOFUČ V JÍDELNĚ

V úterý 21. září jsme se společně rozloučili s létem. Využili jsme opět naši jídelnu, protože bylo docela chladno a zamračeno. Špekáčky nám tentokrát opekla děvčata z aktivit na přenosném ohništi přímo na nádvoří našeho domova. Pobavili jsme se a odpoledne nám tradičně zpříjemnilo naše Zámecké duo Jirka + Magda se svým pestrým repertoárem písní. Léto sice končí, ale snad ještě přijde pár teplých a slunečných dní k procházkám a projížďkám parkem.



Alena Tučková

## Hádej, kdo jsem?



Nejprve vám prozradím, kdo je kdo na fotografiích z minulého zářijového čísla našeho časopisu:

- 1) [Radka Stybalová](#), manažerka provozního úseku
- 2) [Jitka Peštová](#), vedoucí stanice C
- 3) [Jana Kubů](#), vedoucí stanice B

A co mají dámy společné? Všechny tři pracují ve vedoucí funkci.

Představuji vám další tři dámy, každá pracuje na jiném oddělení či úseku, ale máte možnost se s nimi vidět po celém zámku i na vile:



**Fotografie č. 1**

- jsem pyšná dvojnásobná babička
- v domově pracuji 25 let
- práce nemusí být vždy oceněna penězi, ale může být pro potěšení



**Fotografie č. 2**

- jsem sportovkyně tělem i duší
- v domově pracuji 2,5 roků
- od začátku pracuji na stejném místě

**Fotografie č. 3**

- Slovensko je moje srdeční záležitost
- v domově pracuji 13,5 let
- peníze jsou důležité, ale zdraví je přednější

Tato anketa se pomalu, ale jistě blíží ke konci. Ještě nám zbývá listopad a prosinec na hádání našich zaměstnanců. Jsem moc ráda, že vás tato anketa zaujala a baví. 😊

Lenka Pumerová



**Projekt Českého rozhlasu JEŽIŠKOVA VNOUČATA****už po páté...**

Přání a zážitky pro ty, kteří nikoho nemají, vám plní obyčejní lidé, kteří chtějí udělat radost a dát něco ze svého.

Přát si můžete drobné dárky jako jsou puzzle, knížky, rádio, dobroty, vlna na pletení, kosmetika, hry, vyšívaní a další dárečky. Přát si můžete také zážitky, výlety do krajů dětství, divadelní a hudební představení a jiné zážitky, které vás zahřejí u srdce, toužíte po nich a není nikdo, kdo by vám je uskutečnil. Řada známých osobností navštívila domovy a udělala radost mnohým z vás.

Apeluji na uvážlivé vybírání dárků, které mají být především pro radost, s patřičnou dávkou skromnosti.

***Přání, které nenaplnuje pravidla a smysl projektu nebude plněno. Přání nejsou nároková, záleží na tom, jestli osloví toho pravého dárce a ten ho pak splní.***

Se svými přáními a dotazy se obračejte přímo na mne,

Veroniku Ludvíčkovou v kanceláři aktivizací od 1.10. do 31.10.21

**... a na co se můžete těšit?**

**Pátek 1.10. – Masáže ke dni seniorů**

**Úterý 5.10. – Schůze uživatelů od 9,30 hod. v jídelně**

**Pondělí 11.10. – Sportovní hry v Malešicích**

**Pondělí 11.10. – Hudební vystoupení pana Pecháčka v jídelně od 13,30 hod.**

**Středa 13.10. – Chodovská šipka – sportovní soutěž v Chodově**

**Středa 20.10. – Solná jeskyně  
v Třemošnici, odjezd ve 12,30 hod.**

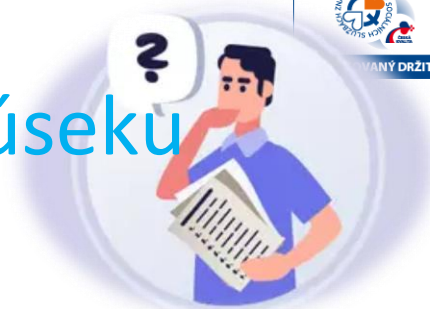
**Pátek 22.10. – Východočeské divadlo  
v Pardubicích, odjezd v 9 hod.**

**Úterý 26.10. – Kavárnička pro  
dobrou pohodu – salónek 13,30  
hod.**

**Každé úterý od 13,30 hod. mše  
v zámecké kapli**



# Informace ze sociálního úseku



## Vyhodnocení letní ankety

V průběhu měsíce září se v našem domově uskutečnila anketa spokojenosti s aktivitami, životem v domově a stravováním. V krátkém dotazníku jsme šest otázek zaměřili na aktivity v domově. V další otázce jsme se vás zeptali, jak vám v domově chutná a co byste rádi zařadili do jídelníčku. Také nás zajímalo, jak se vám v domově žije. Prostor jsme dali rovněž pro vaše podněty.

Jak byste ohodnotil/a nabídku aktivity v letním období? Na tuto otázku odpovědělo 78 % respondentů známkou 1 nebo 2, 22 % respondentů odpovědělo, že nabídku považují za průměrnou. Dovolujeme si vyhodnotit, že nabídka aktivit v letním období se vám líbila, ale stále je co zlepšovat. Další otázka byla zaměřena na výlety, které pořádalo aktivizační oddělení. Ne všichni naši senioři mohli nabídku využít, což si uvědomujeme. V okolí domova není příliš velká nabídka výletů, které jsou vhodné pro vozíčkáře. Tím je v podstatě i dána naše nabídka. Stále se snažíme vymýšlet nová místa, kam se můžete podívat a myslíme, že se nám to i daří. Například výlet do minizoo v Bítovanech, výlet do zámku v Cholticích a podobně. Celkově ohodnotilo známkou výborně výlety 82 % respondentů, což je opravdu potěšující. Do budoucna se budeme snažit nabídku rozšířit zejména o výlety vhodné pro vozíčkáře, aby tak získalo co nejvíce z vás možnost výletů se účastnit. Nápadů, kam jet, jsme dostali od vás 8. Výlety do zoo či na zámek do Pardubic, které byly mezi navrženými, se uskutečnily, dle vašeho přání můžeme tyto výlety případně příští rok zopakovat. Přání podívat se do vily můžeme zorganizovat. Kdo z vás by měl zájem se do vily podívat, přihlaste se na aktivizačním úseku u paní Ludvíčkové. Přání podívat se do jiného domova a účastnit se např. sportovní soutěže vám můžeme splnit hned v měsíci říjnu, kdy jedeme na dvě sportovní soutěže do Malešic a do Chodova. Výlet do Prahy a do automobilky považujeme za podnět k dalšímu řešení. O výlety do Prahy byl v minulosti minimální zájem. Podněty pro aktivizační dílny, které se objevily jako odpovědi na otázku číslo pět, předáme paní Zítové a slečně Vodičkové. Měli byste zájem vyzkoušet si hrnčířský kruh, pracovat se dřevem a rádi byste malovali na keramiku např. na hrnečky. Někdo z vás projevil zájem natírat košíky. Tuto činnost v dílnách děláme, přihlaste se proto u paní Zítové. Den otevřených dveří v dílnách by si přálo 70 % respondentů. Po domluvě s aktivizačním úsekem, můžeme tuto akci také zorganizovat. Nové prostory v dílnách se vám líbí, 90 % z vás se vyjádřilo známkou výborně nebo chvalitebně. Za toto hodnocení děkujeme. I nám se nové dílny a jejich vybavení moc líbí. Výsledky ankety byly předány Mgr. Ludvíčkové a aktivizačnímu týmu.

Otázka číslo sedm – jak hodnotíte pestrost stravy, byla ohodnocena průměrně známkou 1,7. Vždy je co vylepšovat, ale i tak jsme rádi, že vám v domově chutná. Podněty – co zařadit častěji do jídelníčku, byly předány paní Dziedzinské, která jistě ráda splní vaše přání.

Na otázku, jak se vám v domově žije, odpovědělo 68 % respondentů, že výborně, 18 % oznámkovalo život v domově známkou chvalitebně a 14 % respondentů dalo známkou 3 - průměrně. Z těchto odpovědí vyplývá, že jste v převážné většině v domově velmi spokojeni. Jsme za to velmi rádi. V dotazníku jsme vám dali také prostor anonymně vyjádřit svoje podněty. V této otázce se vyskytuje pochvala za péči, pochvala personálu, poděkování aktivizačnímu oddělení. Jsou zde i podněty, že byste chtěli zařadit více vědomostních aktivit, zopakovat návštěvu poníků, chtěli byste pečovat o zvířata.

Děkujeme všem, kteří se ankety zúčastnili. Anketa nám slouží ke zkvalitnění poskytované péče a zejména slouží pracovníkům zamyslet se, jak pracovat ještě lépe. Stále je co vylepšovat.

Eva Merclová

## **Kvíz na písmeno X**

**Pokuste se najít následující odpovědi, které vždy začínají na písmeno X**

- 1. Jak se jmenovala manželka filozofa Sókrata (hašteřivá žena)?**
- 2. Jméno zlé princezny z televizního seriálu Arabela.**
- 3. Prostřední jméno Františka Šaldy, českého literárního kritika.**
- 4. Jak se řekne jinak kopírovací stroj?**
- 5. Co znamená římská číslice X?**
- 6. Jak se jmenuje část Horních Počernic, kde bývala velká drůbežárna?**

Odpovědi naleznete na str. 5