

DOMOV  
PRO  
SENIORY

PRAHA  
PRAHA  
PRAHA  
PRAHA

# U nás doma



Ročník XXX číslo 7 září/2024 [www.domov-hm.cz](http://www.domov-hm.cz)

HEŘMANŮV MĚSTEC



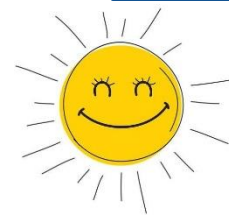
Jak jsme se měli fajn v létě...

# Obsah

Slovo na úvod.....	2
Informace z domova.....	3
Léto v zámeckém parku .....	5
Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku.....	7
Stanice A – Nastal měsíc září.....	7
Stanice B – České hrady a zámky a jejich pověsti .....	8
Stanice C – Léto na Céčku .....	10
Stanice D – Stěhovaví ptáci .....	10
Stanice E – Konec prázdnin .....	12
Informace z aktivizačního úseku .....	13
Setkání 2024 .....	13
S čerty nejsou žerty .....	15
Jak jsme smažily kapra .....	15
Letní výlety .....	16
Procházka na pouť, Hudební vystoupení v oáze .....	17
Pouťová zábava .....	18
... a na co se můžete těšit? .....	18
Pro chytré hlavy .....	19



# Slovo na úvod



Milí čtenáři, prázdniny sice končí, ale letní počasí jistě ne. Dle předpovědí se můžeme těšit ještě na mnoho slunečných a teplých dnů. A to je dle mého názoru dobře. Jak to máte vy? Myslím, že většina lidí to má podobně a sníh by nám stačil jenom v čase Vánoc. Ale to jsme ještě daleko. Doufám, že všichni senioři a také zaměstnanci prožili letní čas v poklidu a ve zdraví a načerpali energii do dalšího období. Na zámku se pracuje neustále a na všech frontách. Ale ráda bych zmínila probíhající restaurování a opravy v Rytířském sále. Během prázdnin jsem se účastnila několika kontrolních dnů, kdy se kontroluje, co se na stavbě provedlo a plánují se další práce. Jeden z těchto dnů se uskutečnil i v dílnách dodavatele pana Kmoška v Litomyšli. Společně se zástupci Národního památkového ústavu, který celou opravu dozoruje, jsme si prohlédli návrh na nové nátěry a povrchy veškerého obložení a nábytku. Také se dokončuje vyrovnání, vylití a příprava podlahy pro následné pokládání dřevěných, na míru vyráběných parket, které budou zcela dle dochovaného originálu. Věřím, že v dalších měsících vám opět přinesu nové zprávy z restaurování Rytířského sálu a na přelomu roku 2025 ho společně znovu otevřeme. Ale těšíme se i na mnoho dalších událostí. Já se aktuálně nejvíce těším na synův úvodní slavnostní den v 1. třídě. Ale o tom vám budu vyprávět někdy příště.

Přeji všem čtenářům poklidné dny a pěkné čtení.

Klára Husáková, ředitelka



# Informace z domova



Vážení čtenáři,

blíží se konec léta, konec letních dovolených, prázdninového režimu. Pro služby domova pro seniory však takový režim neplatí doslova. Naši senioři zde žijí a služby jsou jim poskytovány nepřetržitě. Dá se říci, že se jim naopak snažíme zpestřit léto pěknými výlety, kolegyně z ošetřovatelských úseků chodí s klienty na zmrzlinu nebo jen tak do parku na procházku. Pro provozní úsek znamená léto zvládnout provoz v omezeném počtu zaměstnanců, neboť čerpají zasloužené dovolené a čím je menší tým, tím méně možností na prostřídání je. Letošní největší starostí pro nás asi bylo zajištění provozu na úseku stravování. Již před létem jsme se dostali do situace, kdy jsme museli řešit sestavování nového pracovního týmu v kuchyni. Kolegové a kolegyně ze stravovacího provozu jsou rozděleni na dvě pracovní skupiny, protože se vaří nepřetržitě, každý den v roce, a nemohou všichni chodit do práce 365 dní v roce. Musí se tedy prostřídát, aby jim vzniklo i zákonem dané volno na odpočinek. Možná jste v posledních měsících zaznamenali, jak vláda řeší návrh na zvýšení platů zaměstnanců ve veřejném sektoru. Týká se to úředníků, pracovníků v kultuře, technických pracovníků v sociálních službách a ve zdravotnictví či nepedagogických sil ve školství, tedy i zaměstnanců ve stravovacím provozu. Takový kuchař v soukromém sektoru bere pravděpodobně mnohem lepší plat, než jaký si můžeme dovolit nabídnout zaměstnancům my. Pravdou také je, že třeba v pohostinství je takový kuchař v práci od rána do večera, a to také není nic, po čem by každý toužil. Možná na nějaký čas, vyzkoušet si to a pak už většinou člověk hledá správný kompromis, který by mu vyhovoval. Tak se i nám nakonec podařilo sehnat partu nových lidí, kteří sháněli nové zaměstnání a práce v kuchyni jim vyhovuje. Během letních prázdnin jsme tedy nastavili omezený provoz, byly zrušeny výběry obědů a teplé večeře, aby měl nový tým čas se seznámit se všemi technologiemi, pracovními postupy, se všemi dietami a úpravami pokrmů tak, abychom mohli zase nabídnout takovou stravu, která bude chutná a jak my rádi říkáme „domácí“. Dnešní doba přináší spoustu možností, jak si ulehčit práci, jak nalákat strávníky na něco dobrého, ze všech stran na nás skáčou reklamy o nějakých slevách, o lahodných pokrmech a nápojích - nejvíce večer – a to je pak rychlá cesta, jak uspokojit svoje chuťové buňky a nepřemýšlet nad tím, co to jíme. Zde se nám naskytl vhodný prostor pro zamyšlení nad tím, zda dochucovadla používaná v zámecké kuchyni nepoužíváme jen proto, „že se používala vždy“ apod. Některá taková dochucovadla totiž sice dodají třeba slanou chuť, ale zároveň přebijí chuť masa, zeleniny a všeho, co by mělo být v daném pokrmu cítit. Též obsahují mnoho škodlivých látek, na kterých se člověk stává závislým. Zkusili jsme tedy změnu

a zjistili jsme, že některá jídla jsou sice méně slaná, než jak jsme byli zvyklí, ale také lépe vyniknou hlavní ingredience. Třeba takový sýr v masové roládě, který tam byl obsažen vždy, ale koření jeho chuť přebilo a mnohdy jsme ani nepoznali, že tam je, je nyní výraznější. Dosolit si přeci může každý podle své chuti, ale ten, kdo slaná jídla nemusí, si sůl z talíře neodstraní, a ten, kdo se nerad stravuje nezdravě, si raději taková jídla odhlásí.

Přeji tedy všem novým kolegyním a kolegovi, aby se jim v práci dařilo a líbilo.



Z provozního úseku bude pro vás také důležitá informace o uzavřené smlouvě na pořízení nového nábytku na pokoje v I. patře stanice C. Nábytek nám bude dodán na podzim. V létě jste také mohli zaznamenat zvuky jdoucí z Rytířského sálu, kde se přes léto řešila podlaha a dříve, než se pustili do hydroizolační vrstvy, musel být starý podklad odstraněn, a to dalo staviteli určitě dost zabrat. Podlaha je nyní připravena na pokládku nových parket. Předtím se ale musí zajistit nový rozvod elektřiny, pověsit nové tapety a opravit schodiště. Až přijde na řadu pokládka parket, bude se staveniště měnit v krásu Rytířského sálu. Už se na to moc těším.

Radka Stybalová

## Léto v zámeckém parku

Léto se nám blíží ke konci, a tak si dovolím malé shrnutí toho, co se z pohledu správce, v minulých měsících v parku dělo.



Růžičky nám krásně vykvetly a jejich barevné tóny jsou vsuktu ohromující. Péče o ně je náročná, ale stojí za to. Zahrnuje stříhání odkvetlých částí, pletí, zálivku a přihnojování. Chybějící partie záhonu po neujmutých rostlinách dosážíme na podzim. Dubové nádoby na nádvoří se rovněž osvědčily a rostliny v nich krásně prosperují. Samozřejmě by to nešlo bez důkladné a pravidelné zálivky, ale s tím jsme počítali. Letničky budeme později nahrazovat další sezónní výsadbou, a tak se můžete těšit na jejich podzimní a zimní proměnu.

Na začátku prázdnin jsme nechali odborně ořezat bujný břečtan na přední části zámku. Tato akce se opakuje každoročně a provádí se z plošiny. Obrovské hromady ostříhaného břečtanu jsou vždy překvapivé.

Mezi samostatnou kapitolu údržby parku patří sekání. Intenzivně sekané části parku (blízké okolí zámku, lemy podél cest) si sečeme sami, další necháváme firmám a soukromníkům. Největší část luk je využita na sklizeň sena a provádí se velkým traktorem, nedosečené plochy v porostech stromů je pak třeba každoročně vysekat křovinořezy. Jde o velice namáhavou práci, a to především kvůli rozloze parku a náročnému terénu. Nálety je však třeba vysekávat, a tak není zbylí.

Zásadní akcí v parku během léta byla pěstební ošetření na stromech. Celkem se odborně ošetřilo cca 50 ks vzrostlých letitých stromů. Vybrány byly především ty, které ohrožovaly bezpečnost v parku, tedy stromy u cest, nad lavičkami a u zdí. Bezpečnostní ořezání stromů zahrnovalo především odstranění suchých větví a stabilizaci korun. Vzhledem k rozsáhlosti parku a množství stromů, jejichž stav je v mnoha případech velmi rizikový, musíme s odbornými zásahy i nadále pokračovat. Momentálně vidíte po parku stromy označené kódem. Pro vysvětlení dodáváme, že jde o stromy, které budeme v připravované zimní akci kácet. Jak na nich většinou i laickým okem vidíte, jde o stromy výrazně proschlé, fatálně napadené jmelím, prorostlé dřevokaznými houbami, stromy s výrazným náklonem a jinými rizikovými

faktory. Veškeré kácení a další zásahy jsou v souladu s legislativou a plánem na obnovu parku. Kromě kácení nás samozřejmě čekají i podzimní a jarní výsadby. Snažíme se o zachování a obnovu parku, a především o zajištění bezpečnosti pro všechny. Proto vás prosíme, abyste byli tolerantní k probíhajícím pracím, které samozřejmě někdy nesou jistá omezení a následky (nepořádek na cestách atd.). Vše provádíme za neomezeného vstupu do hlavních částí parku a rádi bychom to tak i zachovali, ale to vyžaduje i přiměřené a ohleduplné chování od návštěvníků.

Kromě všeho vyjmenovaného probíhala samozřejmě i další běžná údržba záhonů, vyvážení košů a hrabání cestiček. Trochu nás trápí vandalské a neuctivé chování některých návštěvníků, kteří nám v parku zanechávají nepořádek a ničí mobiliář. Rovněž nová móda stříhání plechovek od piva na malé obdélničky je poměrně nepříjemná. Kolem laviček se hromadí tisíce ostrých a nevzhledných kousků plechu, který jde z cest velmi obtížně odstraňovat. Byli bychom velmi rádi, kdyby si strůjci této duchaplné zábavy našli na stříhání plechovek jiné prostory, třeba u sebe doma, kde tím jistě všechny potěší 😊.

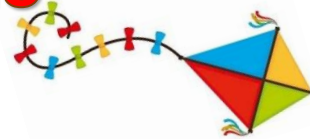


Přeji hezké dny všem.

Jana Škrhová



# Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku



## Áčko

### Nastal měsíc září

Pozdní léto má své kouzlo. Slunce klesá níž a zbarvuje krajinu do zlatavých odlesků. Příroda se pomalu začne převlékat do pestrých barev a láká nás k procházkám a k obdivování té nádhery. Mezi stébly trávy najdeme ještě plno lučního kvítí a bylin kvetoucích od jara do podzimu. Opylovači, jako jsou včely, čmeláci a motýli jsou na těchto květinách přímo závislí. Rozkvetlá louka poskytuje potravu i útočiště pro mnoho druhů hmyzu, ptáků a drobných savců. Na prosluněných okrajích cest si můžeme povšimnout drobných kvítků mateřídoušky. Čaj uvařený z těchto kvítků léčivé byliny nám provoní celý byt. Jetel luční, který kvete od května do konce října láká k hledání magických čtyřlístků pro štěstí. Rozrazil rezekvítek má drobné modré kvítky podobné pomněnce. Lidová pověra praví, že kdybychom rozrazil utrhli, přijde bouřka. Množství pylu a nektaru poskytuje včelám modrá chrpa luční. Blankytně modrá je bylina s názvem čekanka. Podle legendy květy čekanky připomínají modré oči dívky, která marně čeká na svého mládence, až se vrátí z vojny. Pravý koncert mezi stébly trávy dovedou zahrát cvrčci a kobylky luční. Samečci k sobě prostřednictvím cvrčení lákají samičky a odrazují případné soky. Sbor roztoužených muzikantů koncertuje především k večeru a v noci, ale často začíná již v poledne. Nehrají na housličky, jak se někdy obrazně říká, zvuk vzniká třením předního páru křídel o sebe. Bez cvrčení v trávě by nám při procházkách přírodou cosi chybělo. Koncert, který se z louky ozývá, je uklidňující a plný pohody. A tak si ještě užijme procházek parkem, než nastanou mlhavé a sychravé dny a bude lépe posedět v pokoji s knížkou v ruce nebo u pěkného filmu v televizi.

Vlasta Růžičková

Měsíc září je krásný, léto sice končí, ale podzim je ještě daleko. Sklízíme úrodu ovoce a děláme zásoby na zimu. Řada z nás právě v září pořádá oslavy a výlety, protože počasí k tomu přímo vybízí. Na našem oddělení také velmi rádi slavíme. Letošní rok byl bohatý na různá výročí a kulatiny. Takové polokulaté narozeniny jsme slavili společně s paní Macháčovou, která





oslavila krásné 95. narozeniny. Hlavním iniciátorem oslavy byl především její syn, kterému zdravotní potíže neumožnili s maminkou oslavit narozeniny osobně. Společně s personálem se oslava vydařila. Hlavním dárkem pro paní Macháčovou nebyly ani banány, zákusky nebo chlebíčky, ale setkání se synem o týden později.

Slavte každé ráno v milé společnosti přátel po celý rok.

Míša Petržílková

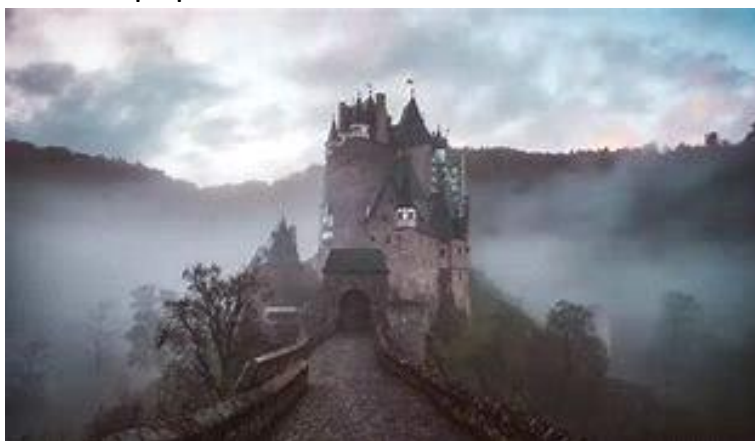
## Béčko

### České hrady a zámky a jejich pověsti

Léto je období, kdy nejčastěji jezdíme na nejrůznější výlety. Já mám nejraději návštěvy různých hradů a zámků. Jejich atmosféra a příběhy jsou různé a pověsti, které se o nich již řadu let tradují mi vždy naženou husí kůži. Pojdme si některé připomenout.

#### Hrad Houska s pekelnou bránou

Ne nadarmo se hradu Houska přezdívá Brána do pekel. Pro historiky je záhadou, proč byl hrad ve své době postaven na tak odlehlém místě, stranou všech stezek a cest, kterým by mohl poskytovat ochranu. Více než obranný hrad připomíná Houska vězení... ale pro co? Lidová tvořivost v tom



má jasno – podle pověsti totiž hrad Houska neměl poskytovat ochranu vně, ale tomu, co bylo uvnitř. Říká se, že hrad byl vystavěn na skále, ve které vedla průrva přímo do pekla. Brána by se prý měla nacházet tam, kde dnes stojí hradní kaple. Kdo by se ze zvědavosti a nedostatku pokory rozhodl na hradě Houska přenocovat, anebo dokonce bránu pekelnou zkusil vyhledat, musel by se potkat s tajemným mnichem. Postava bez obličeje v černém mnišském plášti stráží bránu před těmito opovázlivci a v okolí hradu se podle pověsti často zjevuje.

#### Hrad Kašperk – nejstrašidelnější hrad Česka

Proč nejstrašidelnější? Hrad Kašperk je ponořen do tísnivě tajemné atmosféry šumavských lesů i za denního světla. A co do strašidel je to skutečný rekordman! Třeba takový Šplhavec prý umí lézt po stěnách nádvoří. Některým lidem se zjevuje jako obří bílý pavouk, jiným zase jako postava s lebkou s prázdnými očními důlky. Přenocující návštěvníci hradu při jeho spatření v lepším případě přišli o rozum, v horším o holý život.

Kromě Šplhavce se tu potuluje prý i keltská stařena Swiza, ohyzdná žena oděná ve vlčí kůži a s parožím na hlavě. Údajně měnila lidi v kámen, zejména tedy mladé a krásné poutníky a poutnice. V údolí pod hradem se také nacházejí skřítci, kteří stráží zlato zde ukryté. Říká se dále, že se tu potulují duše vojáků, jež padli za třicetileté války. Občas se tu objeví bezhlavý

rytíř, jedna pověst vypráví také o zjevení ďábla. Kasteláni i průvodci rádi o těchto pověstech vyprávějí, zejména tedy během nočních prohlídek. Ovšem co všichni svorně potvrzují je, že podivné věci se tu skutečně dějí.

### **Hrad Trosky – cesty do jiných světů!**

O pekelné bráně jsme mluvili ve spojitosti s hradem Houskou, ovšem peklo zdá se „vyvěrá“ na vícero místech. Podle jedné z pověstí najdeme bránu do pekla i pod zříceninou hradu Trosky. Jiná povídačka zase místo pekla mluví o cestách časem a jiných dimenzích. Pravdou je, že pod hradem Trosky se skutečně rozkládají tajemné chodby. A v řadě z nich se nachází varovné nápisy, zmiňující hrozbu smrti či blouznění.

### **Hrad Svojanov a jeho zazděná tajemství**

Nyní by měly zbystřit hlavně všechny Kateřiny. Ty totiž v minulosti potkávala na hradě Svojanov jen smůla, alespoň tedy šlechtičny s tímto vznešeným jménem. Pověsti vyprávějí hned o dvou Kateřinách, jež tu byly zazděny. Jedna z nich dokonce zaživa, když byla přistižena při nevěře. Každopádně obě ženy na hradě usilovně straší, říká se.

Ale to není vše. Podle další pověsti nehoda na hradě Svojanov připravila o život i jednu dívenku Kateřinu. Zraněná slečna hledajíc pomoc zanechala otisk svých krvavých dlaní na jedné ze stěn hradu. Dodnes se prý tyto skvrny objevují. Co se ale hradu Svojanov skutečně neodpáře, jsou archeologicky doložená zazděná těla mužů, žen a dokonce i jedenácti dětí. Zdá se, že některé povídačky mohou mít reálný základ.

### **Hrad Pecka plný přízraků**



Kolem hradu Pecka koluje celá řada pověstí. Třeba ta o bezhlavém Kryštofu Harantovi, jenž byl za účast na stavovském povstání popraven jako jeden z 27 českých pánů osudný den 21. června 1621. Jeho přízrak prý způsobil smrt jeho nejmladší dcery, která pro svého otce převelice truchlila. Její život ukončil pád z okna jejich komnat. A tak se traduje, že do dnes na hradě Pecka straší Bílá paní, občas se tu zjeví jakási průsvitná postava, někdy také strašidelný černý pes a v prázdných místnostech prý bývají slyšet kroky. Ať už je pravda jakákoli, hrad Pecka má zajisté magickou atmosféru.

Klára Svobodová

Zdroj:<https://turistickamapa.cz/novinky/stasidelne-hrady-zamky/>

Řešení ze str.19 – 1l, 2k, 3b, 4l, 5i, 6g, 7m, 8e, 9o, 10h, 11c, 12f, 13a, 14d, 15n

# Céčko

## Léto na Céčku

V letních měsících se snažíme užít si sluníčka a pohody venku. Letní vlny veder letos ale vycházkám do přírody ani do oázy moc nepřály. Bylo na nás všechny velké teplo, které nás hodně unavovalo. Proto jsme se věnovali odpočinku a využívali zejména aktivity s uživateli uvnitř domova. S aktivitami nám hodně pomáhala naše osvědčená brigádnice Amálka.



Paní Helenka, o které je známo, že je nejšťastnější mezi květinami, se pravidelně starala o kytičky v oáze.

Pokud to jen trochu šlo, malá procházka do parku, na zmrzlinu nebo pivečko byla vítanou změnou.

Za stanici C přežeme všem klidný podzimní čas.

Jitka Peštová



# Déčko

## Stěhovaví ptáci

A je to tady. Stěhovaví ptáci nás opouštějí. Zimu u nás by nepřežili, proto už od srpna odlétají do teplých krajín. Na které opeřence si budeme muset počkat až do jara?

Naši stěhovaví ptáci

Nejdříve (v srpnu) odlétá žluva hajní, pěnice vlašská, sedmihlásek hajní, ledňáček říční, krutihlav obecný a dudek chocholatý.

Následují je (srpen až září) volavka popelavá, vlha pestrá, vlašťovka obecná, slavík obecný, rorýs obecný, rákosník obecný, racek chechtavý, mandelík hajní, lejsek šedý, kukačka obecná, jiříčka obecná, husa polní.

Do konce prázdnin se rozloučíme s bělořitem šedým, budníčkem lesním, křepelkou polní,

ostřížem lesním, rehkem zahradním a tůhýkem obecným.

Posléze nás opustí také bukač velký, čáp bílý, čejka chocholatá, červenka obecná, drozd zpěvný, drozd kvíčala, holub doupňák, holub hřivnáč, chřástal vodní, kachna divoká, konipas bílý, konipas luční, lelek lesní, linduška lesní, lyska černá, pěníce pokřovní, rehek domácí, skřivan polní, slípka zelenonohá, sluka lesní, špaček obecný a zvonohlík zahradní.

Formace stěhovavých ptáků

Zjednodušeně se dá říci, že většina stěhovavých ptáků odlétá ke konci září. Odlétají buď jednotlivě nebo v malých skupinkách, většinou se nespolečují v hejna. Letí nízko z křoviny do křoviny, z háje do háje. Za den urazí obvykle 50 až 60 km. Musí se cestou živit.

V určitých formacích, dobře viditelných na obloze, táhnou jen velcí ptáci – divoké husy a kachny, čápi, volavky a jeřábi a také labutě, ale ty jen v noci.

V nepravidelných hejnech táhnou havrani, vlaštovky a špačci. Špačci na podzim (v září) zapadají na noc do rákosí ve velkých hejnech, v nichž bývá na tisíce jedinců. Odlétají v říjnu.

Způsoby ptačího letu

Podzim je doba, kdy můžeme dobře pozorovat různé způsoby ptačího letu.

Let ptáků je obvykle mávavý pohyb křídel. Dobře jej vidíme na hejnu havranů nebo vran, holubů a podobně.

Na letu čápů, volavek a divokých hus vidíme jejich mávání, pravidelné “veslování”. Letí v otevřeném trojúhelníku a ve vedení se střídají. Tušíte, jaký význam pro let má právě tento útvar? Jde o snadnější rozrážení vzduchu.

Čím se řídí ptáci odlétající na zimu?

Ptáci táhnou každý rok týmiž cestami. Na svých tazích se

řídí zděděnými instinkty. To potvrzuje i ta skutečnost, že nejprve odlétají ptáci mladí, např. pokud jde o kukačky. Letí poprvé a někdy až teprve o 14 dní později odlétají ptáci staří, takže jim k tomu nemohou dát impuls ani je vést při letu. Na probuzení stěhovacího instinktu má vliv zkracování délky dne. Ptáci mají nejdokonalejší zrak ze všech živočichů. Při své orientaci na dlouhých tazích se řídí hlavně zrakem, ale i postavením Slunce, proto při zatažené obloze jejich orientační smysl selhává.

Ti ptáci, hlavně pěvci, kteří táhnou v noci, se orientují podle hvězdné oblohy. Vzlétají obvykle už před setměním a nasazený směr pak stále udržují. Celé hejno se drží pohromadě. Nesvítili hvězdy, tah je přerušen.



Orientace ptačího tahu je dosud v mnohem nevysvětlená, jisté však je, že ptáci mají velkou topografickou paměť. Dobře si pamatují z ptačí perspektivy význačné vrcholy, údolí, toky větších řek, větší vodní plochy a podobně.

Jana Novotná

## Éčko

### Konec prázdnin

Jen jsme se párkrát ohřáli na sluníčku a prázdniny jsou fuč. A co patří k prázdninám? No přece



hlavně výlety a cestování. Kdo měl zájem, užil si výletování až až. Aktivizační pracovnice připravily bohatou nabídku, bylo z čeho vybírat. A my ostatní jsme si o cestování aspoň povídali. Je až neuvěřitelné, kam se na svých „toulkách“ naši klienti v životě podívali. Někteří preferovali spíše pobyty u moře v bývalé Jugoslávii, v Itálii, Bulharsku, Řecku... Ale někteří procestovali kus světa, navštívili známá města jako Paříž, Amsterdam, Madrid, Brusel, Vídeň, Marseille, Las Vegas,

New York... Při prohlížení fotografií na internetu se dobře vzpomíná, při pohledu na známá místa se vždycky vybaví nějaká ta zajímavá historka z cest.

A co jsme si v létě ještě užili? Měli jsme s klienty několik krásných oslav kulatých narozenin. Také nemohlo chybět tradiční opékání buřtů v oáze, procházky do parku, do města na zmrzlinu, posezení v cukrárně nebo hospůdce.

S koncem prázdnin máme vždycky spojenou návštěvu pouti. Kdo šel s námi, užil si tu správnou pouťovou atmosféru. No a nesměla chybět ochutnávka občerstvení. Točené pivo, grilované



klobásky a bramborák opravdu neměl chybu. Tak se zase těšíme na příští rok.



Jiřina Dittrichová



# Informace z aktivizačního úseku

## SETKÁNÍ 2024



V polovině června se konalo u nás v domově každoroční Setkání rodin a přátel domova. Již od 10 hodin dopoledne jsme měli pro naše návštěvy i seniory připravený bohatý kulturní program. Výborně nás reprezentovala děvčata z aktivizací Jana a Alena. Se seniory připravily taneční vystoupení Noční motýl. Čas strávený nácvikem se nám vrátil v podobě krásného tance. Následovalo vystoupení holčiček



taneční skupiny Jiskra Heřmanův Městec pod vedením Katky Čáповé. Malé tanečnice se svou vedoucí byly k nepřehlédnutí. Dále pokračovalo vystoupení skupiny mažoretok SilverStar Žleby. Vystupovaly malé holčičky, pak starší až ty nejstarší. Příval krásné energie nás provázel po celou dobu vystoupení. K obědu jsme si již tradičně opékali buřtíky, točilo se pivo... děti si zaskákaly na skákacím hradu. K dobré náladě přispělo i pěkné počasí. Před vyvrcholením našeho dne jsme měli možnost shlédnout vystoupení dorostenek a žen, které se připravovaly na Vsesokolský slet 2024 v Praze. Vystoupení 32členné skupiny v parku před zámkem



s názvem V rytmu srdce nás opravdu vzalo za srdce. Bylo na co koukat, velkým potleskem jsme ocenili jejich přípravu a píli. Odpolední program pak vyvrcholil pěveckým vystoupením Magdy Malé, která roztančila celé nádvoří. Samozřejmě nechyběly naše stánečky, prohlídky domova, ukázky canisterapie a snoezelenu. Za rok se budeme opět těšit.

Veronika Ludvíčková, Eva Merclová

## S čerty nejsou žerty na Kunětické Hoře

V pátek 21.6. v podvečer i za velmi nepříznivé předpovědi počasí jsme vyrazili s našimi seniory na hrad Kunětická hora. Nebe bylo strašidelné, a tak to vypadalo, že herci Východočeského divadla s Luciferem Ladislavem Špinarem v čele se s nebem a peklem domluvili, aby premiéra pohádky S čerty nejsou žerty měla opravdu ty nejlepší kulisy. Kdo si nevybaví známou pohádku, tak jenom krátké shrnutí od dramaturgyně Jany Uherové: „Pohádka S čerty nejsou žerty pojednává o mladém mlynáři Petrovi, kterého chamtivá macecha Dorota Máchalová připraví o mlýn i celý majetek po rodičích. Petr se proto vydá hledat štěstí do světa, místo toho ale skončí ve vězení a musí narukovat na vojnu. V nejhorším

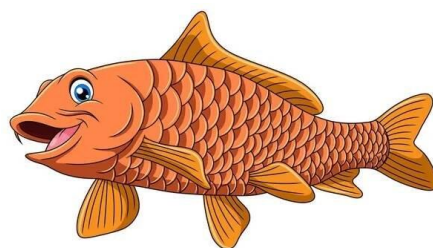
mu pak pomocnou ruku nabídne peklo a Petr společně s mladým čertem Jankem začne bojovat proti nepravostem světa. Jak se ukazuje, čerti mohou být někdy lidštější než lidé. Nakonec ale zlo, jako v každé správné pohádce, ani tentokrát nezůstane nepotrestáno.“

A byl to krásný zážitek! Herci hráli opravdu na jedničku, diváci připravení v pláštěnkách s úsměvy na tvářích se dobře bavili. Dopadlo to výborně. Nezmokli jsme a užili si to.

Poděkování patří aktivizačnímu úseku za organizaci této akce a samozřejmě Petrovi a Dorotě Máchalovým, princeznám Adélce a Angelíně, všem čertům a dalším.

## Jak jsme smažily kapra

Moje kolegyně z aktivit Radka Šťastná uživatelkou našeho domova paní



se svým přítelem rybařit. A protože paní Martínková má velmi ráda ryby, tak jí Radka nabídla, že až chytí nějakou rybu, tak bychom ji mohly při aktivitách nějak připravit. Když se příteli Radky podařilo chytit pěkného kapra, domluvily jsme se s paní Martínkovou, a ještě s paní Rainovou a Hanákovou, že kapra obalíme v trojobalu a osmažíme ho. Sešly jsme se ve vestibulu na oddělení E, kde máme kuchyňku. Kapr byl pěkný, čerstvý a veliký. Kapra jsme naporcovaly, obalily v trojobalu a usmažily. V kuchyňce to nádherně zvonělo, i senioři, kteří tudy procházeli se ptali, co to děláme dobrého. Chvilími nám ta vůně připomínala Vánoce. Kapr byl vynikající, křupavý a šťavnatý. Všichni jsme si moc pochutnali a zároveň jsme si přitom

Eva Merclová



pěkně popovídali a pobavili se. Paní Martínková zavzpomínala na to, jak si dříve připravovala ryby sama doma. Nakonec bych chtěla moc poděkovat kolegyni Radce Šťastné, že nám přinesla takovou dobrotu.

Jana Voříšková

## LETNÍ VÝLETY

Každý rok v letním období nabízíme našim uživatelům pestrý výběr výletů do zajímavých míst v okolí našeho domova.

Již v červnu jsme začali tradiční návštěvou výstavy Šikovné ruce našich seniorů v areálu výstaviště v Lysé nad Labem.



V červenci jsme se společně podívali do malé ZOO v Bítovanech, kde jsme obdivovali hlavně různé druhy šikovných opic a kočkovité šelmy.

Dalším místem, které jsme navštívili, byla rozhledna Kaňk v blízkosti Kutné Hory. Na město i okolí je odtud nádherný výhled s možností občerstvení v útulné kavárničce.

Muzeum obuvi ve Skutči bylo cílem naší další výletní cesty, mnohé jsme se dozvěděli o tradici obuvnictví v regionu. Součástí expozice jsou i exponáty a fotografie špičkových sportovců, kteří ve sportovní obuvi značky Botas získali medaile na světových sportovních kláních.

Do Hlinska v Čechách jsme se vypravili poslední červencový den. Soukromá sbírka motýlů a brouků nás mile překvapila svou krásou, pestrostí a rozmanitostí druhů hmyzu a motýlů z celého světa.



Prázdniny se přehouply do druhé poloviny a nastal opět čas na návštěvu ZOO - Bioparku Štít nedaleko Chlumce nad Cidlinou. Tato malá ZOO se soustředí na chov ohrožených druhů šelem, lemurů, ale najdeme zde i lamy, koně a další zvířata.

Následující výlet nás přenesl do říše pohádek, zvláště té „O perníkové chaloupce“. Jednu takovou chaloupku s muzeem perníku i se stylovou ježibabou jsme navštívili v Kuněticích u Pardubic.

Prázdniny pomalu končí, a tak je zapotřebí nakoupit spoustu nezbytností na nový školní rok. Kam jinam by tedy mohl směřovat poslední prázdninový výlet než do hypermarketu Globus.

Budeme se tedy společně těšit na barevný podzim a další akce a zábavy s ním spojené.

## PROCHÁZKA NA POUŤ

Ke konci léta patří neodmyslitelně i heřmanoměstecká Bartolomějská pouť. Pondělní posvícenské dopoledne jsme si užili na procházce pouť. Prohlédli jsme si různé druhy atrakcí, na které se už začaly trousit



hloučky prvních zájemců, potěšili se poníky, kteří odpočívali před dalším náročným dnem, kdy budou vozit děti a na závěr si dali i něco dobrého k jídlu či jen k pití.

Alena Tučková

## Hudební vystoupení v oáze

Již tradičně, jako každé léto, do našeho domova zavítali zpěváci Petr Kubec a Petra Škorpíková. Tentokrát si pro nás připravili hudební pořad Tajemství stříbrného plátna, který je věnovaný historii filmu, jeho vzniku, technickému vývoji a filmovým osobnostem. Zazpívali jsme si, pobrukovali známé melodie, a hlavně se náramně pobavili a odreagovali od každodenních starostí.

Lenka Pumerová

## Pouťová zábava

Tak jako k Heřmanovu Městci již desítky let neodmyslitelně patří Bartolomějská pouť, tak k našemu domovu patří pouťová zábava, koláčky v pátek k obědu a v pondělí posvícenská kachna, zelí, knedlík a pivo.

Pouťová zábava se konala ve čtvrtek 22. srpna od 14 hodin v krásném prostředí v Oáze. Zahrál a zazpíval nám pan Vladimír Pecháček a své vystoupení i velmi vtipně komentoval. Pochutnat jste si mohli na pouťovém koláčku, chlebičku, nechyběla ani káva, víno, pivo a slané pečivo.

Krásné odpoledne doplnilo i příjemné počasí.



Hana Zítová

### ... a na co se můžete těšit?

**Úterý 3.9. - Aranžování květin v jídelně od 8,30 hodin**

**Středa 4.9. - Tance vsedě v Kobylisích, jedeme do Prahy na přehlídku**

**Úterý 10.9. - Schůze uživatelů v jídelně od 9,30 hodin**

**Čtvrtek 12.9. - Výlet do Chrudimi, na výstavu Československé hračky, odjezd v 9,00 hodin**

**Úterý 17.9. - Sportovní hry v Malešicích, jedeme do Prahy soutěžit**

**Čtvrtek 19.9. - Sportovní hry v Přelouči, opět jedeme na soutěž**

**Úterý 24.9. - Létofuč v oáze od 13,30 hodin s hudbou a buřtíky**

**Pátek 27.9. - Výstava obrazů J. Heřmanského v galerii HM, odchod z nádvoří ve 13,30 hodin**

**Každé úterý mše ve 13,00 hodin v kapli**



# Pro chytré hlavy

Pokuste se k sobě správně přiřadit město a čím je známé

- |               |                      |
|---------------|----------------------|
| 1. Plzeň      | A. boty              |
| 2. Trutnov    | B. sirky             |
| 3. Sušice     | C. perník            |
| 4. Hořice     | D. sýry              |
| 5. Vamberk    | E. černé uhlí        |
| 6. Mochov     | F. elektrospotřebiče |
| 7. Nový Bor   | G. mražené zboží     |
| 8. Most       | H. dlaždice          |
| 9. Příbram    | I. krajka            |
| 10. Rakovník  | J. trubičky          |
| 11. Pardubice | K. kožešiny          |
| 12. Hlinsko   | L. pivo              |
| 13. Zlín      | M. sklo              |
| 14. Želetava  | N. pneumatiky        |
| 15. Zubří     | O. uran              |



Řešení naleznete na str. 9

Doplňte druhého do dvojice

Mach a .....

Spejbl a .....

Káťa a .....

Pat a .....

Bolek a .....

Jája a .....

Pták Ohnivák a .....

Nastěnka a .....

Tom a .....

Krasomila a .....

Štaflík a .....

Vlk a .....