

DOMOV
PRO
SENIORY

PRA
PRA
PRA
PRA

HA
GUE
GA
G



U NÁS DOMA

HEŘMANŮV MĚSTEC

Ročník XXIII číslo 1 leden/2017

www.domov-hm.cz

*At' radost
a úsměv
ve tváři
Vás
provází
celým
rokem
2017*



Obsah

Slovo na úvod	3
Informace z Domova	4
Zvířata na zámku.....	4
Z provozního úseku.....	4
Koho jsme přivítali, s kým jsme se rozloučili ze zaměstnanců	5
Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku	6
Stanice A – Pověsti o staré Praze	6
Stanice B – Nový rok	7
Stanice C – Předvánoční aktivity	8
Stanice D – Jak na Nový rok, tak po celý rok	9
Stanice E – Ovesné vločky	10
Naše chvílky pro vzpomínky	11
Informace z aktivizačního úseku	12
Nová pec.....	12
Vystoupení dětí z mateřské školy	12
Písničky ze SeMaForu	13
Mikuláš na zámku.....	13
Punčová zábava.....	13
Silvestrovská zábava.....	14
Den severských psů	14
Joey je pro canisterapii jako stvořený.....	15
Vánoční jarmarky podruhé a potřetí	15
A na co se můžete těšit?	18
Ohlédnutí s úsměvem za rokem 2016	17
Sociální úsek	21
Ceníky úhrad, zvýšení důchodů v roce 2017	21
Sami sobě	23
Pro chytré hlavy	24



Slovo na úvod

Vážení čtenáři, máme tady leden roku 2017. Ano, začal nám další kalendářní rok. Rok 2016 je za námi a dovolím si troufale říci, že byl rokem příznivým. Minimálně v našem domově byl rokem úspěšným. Obhájení 5 hvězd v rámci Značky kvality v sociálních službách bylo našim velkým cílem, kterého se nám podařilo dosáhnout. Obdobně získání certifikátu Vážka za péči poskytovanou lidem s demencí je významným oceněním. Tyto ocenění by ovšem domov nezískal bez mravenčí práce všech 97 zaměstnanců v našeho domova.



Někdy s nadsázkou říkám, že náš domov je takovým malým městečkem, kde je mnoho různých činností, které je třeba učinit. Jsme velkým zaměstnavatelem pro mnoho obyvatelů města, také jsme kulturní a přírodní památkou, kam se chtějí občané města podívat. Pronajímáme naše krásné zámecké prostory a zodpovídáme za bezpečnost a provoz v celém parku. Také jsme příspěvkovou organizací, která má mnoho svých rozpočtových zásad, hospodaří s velkým balíkem peněz a majetkem, a také musí dodržovat snad tisíce nařízení, vyhlášek a zákonů. Taktéž jsme partnery pro mnoho obchodních subjektů, například našich dodavatelů potravin, tepla, vody, zdravotních pomůcek a mnoha dalších věcí. Především jsme však sociální službou pro všechny naše stávající i budoucí uživatele. Pro seniory, kteří si sami náš domov vybrali a chtěli jít bydlet do domova pro seniory. Ale také pro ty, kteří třeba jinou volbu neměli a naše sociální služby jsou pro ně jediným a nevyhnutelným řešením. Pro všechny tyto uživatele tady jsme a snažíme se jim často dát svou práci i trochu porozumění, empatie a laskavosti. Za toto vše mohu s pokorou poděkovat všem, kteří měli s naším domovem v roce 2016 jen to DOBRÉ.

Někdy je trochu náročné skloubit všechny role a činnosti, které musíme v domově zajistit. Být dobrým šéfem pro zaměstnance, oporou pro kolegy, profesionálem a zároveň laskavým průvodcem pro seniory a zástupcem celé organizace. Ale i tak dělám toto vše ráda a to jednoduše proto, že vidím, že to má smysl. Když vidím tváře seniorů v dílnách, kde se jim tak líbí, na kulturních akcích, a nebo jen tak, při návštěvě vašich pokojů, když nás pozvete, třeba na narozeninovou oslavu a nebo při cestě na oběd či na rehabilitaci. Víím, že jdete za něčím, co vás baví a nebo vám to alespoň trochu příjemně dlouhý čas. Když obejdu oddělení, kde bydlí lidé, kteří již sami nemohou opustit své lůžko, ale vidím, že je o ně pečlivě postaráno, jsou upravení a reagují s úsměvem na příchozí pracovnice, které o ně pečují, tak to má prostě smysl. Když pochválíte kuchařům uvařené dobroty, když poděkujete úklidu a údržbě za práci po malování, pradlenám za rychle vyprané prádlo, sociálním pracovnícím za zařízení důležitých papírů, tak prostě víím, že je tady dobře odvedený kus práce. Nechci zde chválit svou vlastní práci, ale zdůraznit, že mě tato práce moc těší a naplňuje. Protože není pravidlem, že v dalších domovech po republice je to stejné...

Popřeji tedy závěrem všem našim zaměstnancům a kolegům, aby je také jejich práce v novém roce těšila. A všem našim seniorům přeji jen to dobré. Mějte pevné zdraví a každý den následujícího roku ať zažijete alespoň 1 malou radost. Klára Husáková, ředitelka

Informace z Domova

Zvířata na zámku

Vážení čtenáři, dnes mám pro vás dvě zprávy. Jednu dobrou a jednu, bohužel, špatnou. Začnu tou dobrou zprávou. V minulém čísle časopisu jsem přislíbila rozšíření akvárií i v přízemí. Ve zmodernizované části malé jídelny tedy můžete vidět rohové, 190 litrové akvárium. Opět v něm najdete překrásné kořeny a kameny, doplněné zajímavými typy rostlin. Aktuálně v něm plave i několik tzv. užitečných ryb, které napomáhají čištění akvária. Ve středu 4. ledna připlují do tohoto akvária i rybky okrasné. Tentokrát to budou tzv. parmičky – ryby kaprovité. Jedná se o jeden z nejrozšířenějších druhů akvarijních rybek a to již



dlouhé desítky let. Jsou to skupinové společenské rybky, která však netvoří typická hejna. Každý jedinec potřebuje větší odstup od ostatních a samostatný prostor. Můžeme je však chovat i s jinými druhy. Některé naše parmičky budou červené, tak jako na obrázku. Tedy 4. ledna s rybkami na viděnou.

Druhá zpráva je bohužel neveselá. I přes zimní počasí jste možná zaznamenali, že v prosinci došlo k úhynu jednoho našeho páva. Zůstal nám tedy už jen jeden samec. Od odborníka na tyto zvířata se mi povedlo zjistit, že náš aktuální samec by měl ztrátu zvládnout a neměl by strádat. I přesto se v příštím roce pokusíme poohlédnout po dalším přírůstku. Doba na shánění nového páva bude však až koncem léta, do té doby zatím vydržíme a budeme se těšit z našich ostatních zvířecích kamarádů, které u nás v domově máme.

Klára Husáková

Z provozního úseku

V závěru letošního roku probíhalo několik stavebních a designových úprav ve vile i na zámku. Dokončovali jsme úpravu jídelen v hlavní budově, nyní je už čekají jen malé



kosmetické úpravy. Dokončili jsme rekonstrukci koupelny u jídelny, kde vznikl i prostorný sprchový kout s bezpečnostními prvky. Uživatelé ze stanice A mají nové dveře vedoucí do pokojů a nové dveře jsou také na klubu st. B. Ve vile jsme rozšířili koupelnu tak, aby vznikl dostatečný prostor pro sprchování uživatelů na vozíčku. Toto je jen malý výčet prací, které jsou nejvíce vidět, ale náš provoz vyžaduje každodenní údržbu a úklid. Vezměte si například takové malování. Někdy je potřeba nejdříve zajistit náhradní prostor, kde mohou uživatelé pobývat, než se jejich pokoj vystěhuje, vymaluje (popř. i poopraví), uklidí a znovu nastěhuje zpět. O každé takové práci mezi sebou hovoříme a procházíme si jednotlivé kroky tak, aby bylo vše zajištěno pro běžný provoz. Když si v myšlenkách procházím některé stavební akce, musím si říct, že jsou kolegové a kolegyně všímaví a zapojují se. Většinou si už sami hlídají ty jednotlivé body, které se týkají přímo jejich práce a tak jsem ráda, že jsme takový sehraný tým. Těším se na vzájemnou spolupráci i v novém roce 2017 a všem přeji hodně zdraví, štěstí, lásky a pohody.

Radka Stybalová

Koho jsme přivítali, s kým jsme se rozloučili ze zaměstnanců?

Od 1. 12 2016 pracuje na aktivizačním úseku paní Jaroslava Baliharová, na úseku úklidu paní Eva Baštová a na stanici B paní Helena Zpěvákova.

K poslednímu listopadu ukončily pracovní poměr paní Iveta Malínská a paní Zdenka Vernerová.



Lenka Novosádová

Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku

Stanice A

Pověsti o staré Praze

Založení Prahy

Když kněžna Libuše hlavní město v české zemi založiti chtěla, vyslala služebníky ze svého sídla Vyšehradu, aby na levém břehu Vltavy vyhledali příhodného místa k založení města. Zároveň jim přikázala, aby na to pozor dali, bude-li kdo na tom místě nějakou prací zaměstnán, neboť mělo nové město dle té práce pojmenováno býti. I našli služebníci na rovině pod vrchem Petřínem vhodné místo takové, na němž spatřili v lese dva tesaře, kteří kmen poraženého stromu otesávali. Ptali se jich, co tu dělají, načež tesaři odpověděli: „Práh tešeme!“ Když pak se služebníci opět na Vyšehrad vrátili a kněžně Libuši o všem, co našli, zprávu dali, rozhodla kněžna: „Podle prahu onoho budiž nové město P r a h a zváno!“ A od té doby se město kněžnou Libuší založené Prahou nazývá. První dům v Praze. V lese pod vrchem Petřínem na tom místě, kde byli tesaři práh tesali, počali poddaní kněžny Libuše les mýtití a první dům nově založeného města stavěti. Ale když základy k němu kopali, přišli dělníci na jámu hlubokou, dřívím dubovým a hrubými kameny pokrytou, kterou když odkryli, tajný jakýsi oheň v ní našli, jehož nikdo nemohl uhasiti. I kopali a stavěli opodál jámy, která tak dlouho otevřena zůstala, dokud se sama od sebe nezasypala. Stál pak ten první dům pražský v oněch místech nynější Malé strany, kde vbíhá ulice Prokopská na druhé náměstí Maltezké; tam posud ukazují dům vedle „staré pošty“ v koutě ulice té stojící, jakožto památné ono místo, odkud byla Praha počátek svůj vzala.

Jiná pověst říká, že první dům v Praze stál nad potokem Bruskou, kdež se nyní ústav slepých nalézá. Byl Libec zvaný, kde nejstarší vévodové čeští sídlívali, a kde prý též svatý Václav byl vychováván. Třetí pověst pak praví, dům pražský stál na nynějším Újezdě, kde se dům u „Pavlánských“ spatřuje.

První mlýn v Praze

Kolem prvního domu pražského pod Petřínem povstávalo vždy více jiných domů a obyvatelstvo se v nové osadě stále množilo. Proto bylo též mlýna třeba, kde by se z obilí mouka pro tento lid mlela. I vyhlídli si první Pražané k postavení mlýna místo na blízkém



ostrově ve Vltavě, jenž nyní Kampa sluje a kdež „soví“ mlýny stojí. Tehdáž byl však ostrov ještě lesem pokryt, a když jej lidé mýtiti počali, porazili nejdříve vysoký dub na břehu řeky stojící. Když se strom k zemi kácel, vyletěla z dutiny jeho ohromná sova, která se za dne ve stromě skrývala. Poněvadž sova byla pohanským Čechům ptákem posvátným, pokládali to drvoštěpové za dobré znamení pro svou práci, a za nedlouho stál na místě onom první mlýn



pražský, jemuž po oné sově dáno jméno „sovího“, jak podnes mlýny tamní slují. Ještě v minulém století ukazovali na ostrově Kampě několik starých stromů, které prý tam zbyly z původního lesa, a na těch prý se odjakživa mnoho sov zdržovalo, neboť je tam držitelé sovího mlýna chránili z té příčiny, že mlýnu jejich jméno daly.

Lenka Svatoňová

Stanice B

Nový rok

Silvestr - něco málo z historie

Poslední prosincový den je zasvěcen památce papeže Silvestra I. Dnes tolik oslavovaný svátek se původně nespojoval se žádnými zvyky a obyčejí. Datum 1. ledna sice jako první novoroční den přijali křesťané spolu s juliánským kalendářem, ale konec kalendářního roku připadal během staletí v jednotlivých zemích na různá data, např. 1. březen, 25. březen, 25. prosinec. Silvestrovská noc získala na významu až když se v průběhu 16. století ve většině západokřesťanských zemí ustálil kalendář gregoriánský a nový rok jako 1. leden. Oslavy posledního dne neměly pro svůj pohanský původ moc velkou oblibu (ve starém Římě loučení se starým rokem provázelo nevázané veselí). Až teprve hospodářský rozvoj v 19. století proměnil silvestrovskou noc v jednu z nejbujnějších oslav roku.

Silvestrovské a novoroční zvyky

Kdo by neznal pranostiku: "Jak na Nový rok, tak po celý rok"?

Co to ale pro nás znamená?

Určitě bychom měli vynést všechny odpadkové koše, převléct dočista všechno povlečení v postelích, vyprat a vyžehlit prádlo, aby nikde nezůstal nějaký "rest".

Co je ale nejdůležitější - buďme na sebe milí a hodní!!!

Pokud se budete cítit šťastni tento den, pak by se vám

šťěstí nemělo vyhýbat ani v novém roce. Také by se

neměla servírovat na Nový rok drůbež, ať vám neuletí štěstí a na svátečním novoročním stole by naopak neměla chybět čočka, aby se rozmnožovaly peníze.



Pár pranostik pro Leden

- Co leden sněhem popráší, to únor s vichrem odnáší.
- Jak vysoko v lednu leží sníh, tak vysoko tráva poroste.
- Je-li leden nejostřejší, bude roček nejplodnější.
- Když je leden bílý, je sedlákovi milý.
- Když není konec ledna studený, únor to dvakrát nahradí.
- Když roste tráva v lednu, roste špatně v červnu.
- Když v lednu hrom se ozve, hojnost vína je v očekáváníí.
- Když v lednu včely vyletují, to nedobrý rok ohlašují.
- Leden studený, duben zelený.
- Lenivého tahá mráz za nos, před pilným smeká.
- Mnoho sněhu v lednu, mnoho hřibů v srpnu.
- Na Boží narození o bleší převalení, na Nový rok o slepičí krok, na Tři krále o tři dále (délka dne).
- Suchý leden, mokřý červen.
- V lednu málo vody - mnoho vína, mnoho vody - málo vína.
- V lednu mráz - těší nás; v lednu voda - věčná škoda.

Klára Svobodová

Zdroj: knižní archiv České tradice, Wikipedie - internet

Předvánoční aktivity

Stanice C

Předvánoční shon se nevyhnul ani nám na stanici C. S přípravou na Vánoce se začalo před první adventní nedělí. V pátek 25. 11. jsme zdobili vánoční stromeček na naší jídelně.

Průběžně se pak zdobili stromky na jednotlivých pokojích uživatelů. O týden později 2. 12. jsme se sešli na jídelně u kávy a povídali si o Vánocích.

V pátek 16. 12. jsme se o aktivitách pustili do výzdoby nástěnek a vánočního cukroví. Cukroví jsme dostali již hotové od naší kolegyně p. Tlapákové, která je dlouhodobě na nemocenské a našim úkolem bylo ho namazat marmeládou a

slepit kousky k sobě. Uživatelé se zapojili dle svých možností. Když bylo hotovo, uvařili jsme si kávu, pustili si koledy a začali ochutnávat. Samozřejmě jsme vše nesnědli a něco si nechali na Štědrý den.



DO NOVÉHO ROKU 2017 VÁM VŠEM PŘEJEME ZE STANICE C HODNĚ ZDRAVÍ, ŠTĚSTÍ A SPOKOJENOSTI.

Michal Beran

Stanice D



Jak na Nový rok, tak po celý rok...

Kdysi v Čechách v tento den dostávali kůroví zpěváci odměnu, hospodář obdarovával čeledíny a děvečky, rodiče děti. Farníci dávali výslužku svému faráři a přáli mu zdraví a Boží požehnání. Učitelé posílali vrchnosti a městským zástupcům tzv. minucí - malovaná a veršovaná přáníčka, na které bylo zvykem odpovídat finančním dárkem.

V obcích chodila ulicemi koledující mládež. Nedělaly se nepříjemné práce - věřilo se, že co se bude dělat na Nový rok, to bude po celý rok, např. nesmělo se sušit prádlo. Chodili pekařští koledníci a peroutkami ometali za drobné pohoštění nebo

odměnu prach, někde chodily na koledu i ženy v šátku s husím křídlem a s hrnečkem kolomazi, kterou umazaly nepozorného hospodáře. Jako výslužku dostávaly pálenku a nějakou pochoutku.

Většina těchto zvyků byla již dávno zapomenuta. Základem oslavy Nového roku dnes je setkání celé rodiny u bohatého oběda, kde by neměla chybět čočka nebo polévka s drobnou krupicí tzv. milionová (aby se člověka držely peníze), většinou se podává vepřové. Nepřípustný je zajíc či drůbež, aby štěstí neuteklo nebo neulétlo. Po obědě se rodina jde projít, navštěvují se výstavy, kulturní představení či přátelé.

Před novým rokem si jednotlivci, rodiny i firmy posílají blahopřejné novoročenky s hezkým či vtipným obrázkem a s přáním zdraví a štěstí v nadcházejícím roce. Často se přání krásného prožití vánoc a novoročního blahopřání spojuje. Na novoročenkách někdy bývá francouzská zkratka P.F. (pour féliciter - pro štěstí). První novoročenku, vlastně omluvenku s obrázkem, poslal v r. 1827 hrabě Chotek, který pro své významné funkce nestačil odpovídat na stále se zvyšující množství blahopřání - novoročenek.

A proto mi dovozte, abych i já vám poslala novoročenku za celý kolektiv stanice D

Jana Novotná

Stanice E

Ovesné vločky

A svátky jsou za námi. To jsme teda hřešili. Smažený kapr, řízky, salát s majonézou, svíčková na smetaně, kachna, cukroví,... Můj žaludek už „volá o pomoc“. A tak jsem si dala slib, že udělám něco pro zdraví a nasadila jsem si „ovesné dny“. Ovesné vločky totiž mají velmi příznivé účinky na naše zdraví. Mají vysoký obsah bílkovin, minerálních látek, vitamíny skupiny B, vápník, železo, fosfor a lecitin. Dostatek vlákniny a minimální obsah tuků podporuje trávení i těžko stravitelných jídel ve střevech. Ovesné vločky snižují také například hladinu cholesterolu v krvi, pomáhají zlepšit činnost štítné žlázy, účinné jsou také při kožních problémech, snižují riziko kardiovaskulárních onemocnění a riziko infarktu, mají pozitivní vliv při chorobách nervové soustavy. Stabilizují hladinu cukru v krvi, což pomáhá odbourávání tuků z těla a zlepšuje metabolismus. Díky složení jsou vločky považovány za skvělého pomocníka při činnosti ledvin a zlepšení vylučování. Ze zdravotního hlediska mají pouze pozitivní účinky.

Ovesné vločky jsou lehce stravitelné, proto jsou rychlým zdrojem energie a ve spojení s mléčnými výrobky tělu dodají všechny potřebné esenciální aminokyseliny. Pro své téměř zázračné vlastnosti se řadí velmi vysoko v různých žebříčcích nejzdravějších potravin světa.

Jíst je můžeme na mnoho způsobů. Výborné jsou ovesné kaše, do kterých můžeme přidat jablka nebo jiné ovoce, sypat kakaem, skořicí nebo třeba oříšky, dochutit medem nebo zavařeninou. Výborné jsou také vločky s jogurtem, známé je tzv. müsli. Ovesné vločky se dají použít i jako zavařka do polévky, do nádivek, do lívanců i jiných moučníků.

Detoxikaci organismu pomáhají také ovesné nápoje. Jednoduchá je i příprava. Půl hrnku vloček zalijeme stejným množstvím vody, necháme do druhého dne. Potom přidáme dva hrnky vody a rozmixujeme. Můžeme přecedit, ochutíme medem a skořicí a pijeme ráno a večer.

A tak vám všem do nového roku přeji hlavně zdraví, zdraví a ještě jednou zdraví.

Jiřina Dittrichová

Naše chvílky pro vzpomínky

Je nás pět a každý den po večeři zůstáváme v jídelně a při občerstvení z automatu probíráme činnosti toho kterého dne. V poslední době máme, bohužel, všichni zdravotní problémy a tak si vzájemně „pláče na rameni“. Také svorně vysoce hodnotíme akce



pořádané DS a aktivizačním oddělením, zvláště ty, kterých se zúčastňujeme. Protože nás pět minimálně 2x týdně pracuje v šicí dílně, velmi se nám líbila organizace jarmarků v Rytířském sále, ve městě i v Pardubicích. Teprve když byly výrobky z dílen vystaveny v Rytířském sále, bylo vidět, co práce bylo uživateli uděláno pod vedením paní Zítové, slečny Vodičkové a dobrovolnice paní Krbcové. Také se nám líbil kulturní program, poděkování paní ředitelky a příjemná společnost paní Málkové, bývalé ředitelky. Velký potlesk sklidil náš pěvecký sbor pod vedením pana Heřmana, protože sbor zpíval české vánoční koledy. Líbily se velice.

Při jednom večerním sezení nám řekla jedna zaměstnankyně, jak je jí milý pohled na naše besedování. Moc nás tím potěšila a dohodli jsme se a ve středu 21.12. jsme si udělali „předčasný Štědrý večer“. Předali jsme si dárky, bylo to moc pěkné a srdečné.

Jsme spolu rádi a je nám dobře. Dohodli jsme se, že nový rok přivítáme také společně. Budeme si přát, aby rok 2017 byl pro naši kamarádkou pětku a všechny uživatele v DS o hodně lepší než ten minulý. Tak tedy šťastný a veselý!

Anna Kyselová, Jiřina Kuželková, Emílie Svobodová, Karel Šafář a Marie Nadřová

Informace z aktivizačního úseku

Nová pec

Jak mnozí z vás víte, především ti, kteří chodíte do keramické dílny, měli jsme asi tři čtvrtě roku problémy s pecí „BOŽENKOU“. Chvilku šla, jak má, pak zase ne. Po opravě to chvilku vypadalo, že dostala rozum, ale pak se rozhodla, že nebude péct vůbec. No co naplat, odsloužila 11 let a vypálila nespočet krásných výrobků, ale nadešel čas ji nahradit jinou. Díky paní ředitelce a vedení domova, jsme si mohli pořídit pec novou. Podařilo se nám sehnat téměř totožnou a vzhledem k tomu, že nám ji přivezli na Květoslavu, dostala jméno „KVĚTKA“. Vypaluje, jak má a dohání to, co ta předešlá, nestihla. Bohužel, spousta věcí, které měly být na jarmarku, jsme nestihli dodělat, ale věřím, že i později vám udělají radost. Protože nám dělá radost vaše radost.



Vystoupení dětí z mateřské školy

Dá se říct, že je již tradicí, že k nám v předvánočním čase docházejí děti z Mateřské školy z Jonášovy ulice se svým písničkovým i recitačním pásmem s vánoční tematikou. Děti vystupovaly hned dvakrát, a to v salónku a na stanici B. Když děti dozpívaly, rozdaly našim seniorům vlastnoručně vyrobená přáníčka. Dětem se povedlo rozzářit oči nejen vám, ale i nám. Je krásné toto spojení, kdy mládí dělá radost stáří.



Písničky ze SeMaForu

Písničky ze Semaforu byla letošní novinka. Přijel k nám pár zpěváků a herců v jednom. Oba se věnují muzikálové tvorbě a pro nás si připravili pásmo písniček ze Semaforu. Hudební program ozvláštnili vytríbeným vtipem, převleky, ale i zajímavým povídáním o zpěvácích a hercích, kteří divadlem Semafor prošli. Představení bylo krásné, milé a vtipné. Doufáme, že i na vás to zanechalo příjemný dojem. Tak snad zase za rok 😊.



Mikuláš na zámku

Přišel k nám Mikuláš a čert. Rozdávali vám balíčky plné dobrot, abychom si připomněli dětská léta, kdy se na okno všela punčoška a děti netrpělivě čekali do rána, zda se naplní. Čekala na ně buď sladkost, nebo brambora s uhlím, podle toho, jak dítě během roku zlobilo. Nejlepší variantou je vždy od všeho trochu. Ač už jsme dospělí, potěší nás, když něco drobného dostaneme a snad to potěšilo i vás. Doufám, že nikdo ve svém balíčku nenašel ani uhlí a ani bramboru...Nebo snad ano?

Punčová zábava

Punčová zábava neodmyslitelně patří k předvánočnímu času, kdy se všichni sejdeme v Rytířském sále a společně posloucháme koledy, ochutnáváme cukroví, které nám v kuchyni upekly naše šikovné kuchařky. Nesmíme opomenout tu nejhlavnější ingredienci, bez které by se punčová zábava nemohla jmenovat punčová a to je tedy PUNČ. Pro toho, kdo nechtěl, byl samozřejmě připraven ovocný čaj podobné barvy. Koledy nám zazpíval náš sbor Hlas domova a někteří z vás se rádi přidali a umocnili si tak vánoční



atmosféru. Paní ředitelka všem popřála krásné prožití svátků a po té jste si přáli vzájemně a přáli jste i nám. Bylo to neskutečně milé a patří zato poděkování. Lidé by na sebe měli být hodní. Nechat minulost minulostí, protože ta nic nového nepřinese, a měli bychom koukat pouze dopředu, do lepších zítřků.

Silvestrovská zábava

Konec roku bývá dobrý k hodnocení toho, co se kolem nás dělo. Také na začátek silvestrovské zábavy paní ředitelka zhodnotila uplynulý rok 2016 a na další události, následujícího roku 2017 jsme si připili se všemi přítomnými. Dobrou náladu svým zpěvem a hudbou přinesl Tomáš Dospiva a Standa Mrázek. S těmi z vás, kteří jste byli přítomni, jsme si popřáli, ale těm z vás co jsme nemohli popřát osobně ...

...“přejeme za celý aktivizační úsek mnoho zdraví a zdaru do následujícího roku 2017. Ať se setkáváme dál na akcích, tak pěkných jako byla tahle, sportujeme, vyrábíme v dílnách a hlavně ať se k sobě všichni chováme co nejlépe, uživatelé i zaměstnanci“...

za aktivizace Veronika Kumperová, Hana Zítová, Veronika Vodičková, Lenka Pumerová,

Jaroslava Baliharová a Alena Tučková



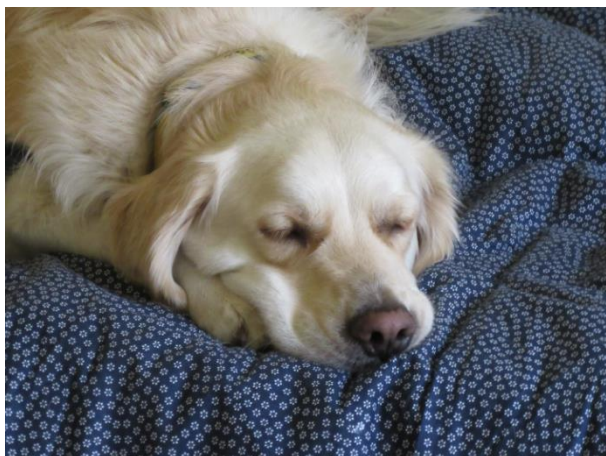
Den severských psů již potřinácté

Pěknou tečku za rokem 2016 nám udělala již tradiční akce určená zvláště pro děti a jejich rodiče, ale oblíbili si ji také naši uživatelé. Po obědě již bylo v zámeckém parku slyšet štěkání bílých samojedů, kteří ve spřežení celé odpoledne vozili zájemce z řad dětí i dospělých. Počasí se podobně jako v loňském roce vydařilo, sice nebyl sníh, ale park byl ozářen sluncem a pejskům se jezdilo dobře, protože bylo poměrně chladno. Pan Pavel Lněnička ze Strakova u Litomyšle již do musherského umění postupně zapojil celou svoji rodinu, mohli jsme se nejen povozit, ale i potěšit a pomazlit se štěňaty samojedů. Pochlubit se přišli i další chovatelé tohoto plemene se svými chlupatými miláčky. Prožili jsme společně krásné odpoledne a budeme se těšit na příští ročník.

Alena Tučková

Joey je pro canisterapii jako stvořený

18. ledna 2017 to bude rok, co je v našem domově s námi. Uteklo to jako voda a Joey je stále den ode dne lepší. Jsem ráda, že to všechno vyšlo, pro naše seniory je jeho působení v našem zařízení vzpruha, radost, štěstí...



Je velice kontaktní, pozorný, mazal. Nejraději masíruje jazýčkem, je schopný rozlišit a vyhledat toho, kdo to potřebuje, např. ochrnutou ruku a masírovat a masírovat. Rád si lehne na lůžko a prohřívá ztuhlé končetiny nebo jenom dělá společnost. Je pilný, pracovitý a lidi ho milují. A já

s radostí pozoruji, jaký to má pro každého z vás přínos. Ale i pro moji práci, která mě těší a vidím výsledky a smysl, proč tu máme tak šikovného společníka a dohromady s Luckou tvoří tak skvělou dvojku.

Lenka Pumerová

Vánoční jarmarky podruhé a potřetí

O vánočním jarmarku, který se konal na první Adventní neděli, jsme vás již informovali v minulém čísle časopisu. Druhý se konal na Krajském úřadě v Pardubicích 7. prosince a někteří z vás jste využili možnosti jej navštívit. Třetí jarmark, ten největší, byl slavnostně zahájen v úterý 13. prosince ve 13.00 hodin v Rytířském sále a všechny přítomné mile přivítala paní ředitelka Mgr. Klára Husáková.

Příjem z prodeje výrobků z dílen v roce 2016:

Velikonoční jarmark	4.850,- Kč	
Vánoční jarmark náměstí H. Městec	2.760,- Kč	
Vánoční jarmark Krajský úřad Pardubice	2.230,- Kč	
Vánoční jarmark zámek	11.790,- Kč	
Prodej na recepci	16.858,- Kč	<u>celkem 38.488,- Kč</u>

Děkujeme všem uživatelům za jejich celoroční práci v našich dílnách.

...a na co se můžete těšit?



Pátek 6.1. – Bohoslužba v kapli ve 13 hod.

Úterý 10.1. – Schůze uživatelů v jídelně v 9,30 hod.

Úterý 10.1. – Muzikoterapie v salóнку od 15 hod.

Středa 11.1. – Solná jeskyně v Třemošnici, odjezd ve 12,30 hod.

Úterý 17.1. – výstava Korunovační klenoty v Pardubicích, odjezd v 9,30 hod.

Pátek 20.1. – Bohoslužba v kapli ve 13 hod.

Středa 25.1. – Solná jeskyně v Třemošnici, odjezd ve 12,30 hod.

Čtvrtek 26.1. - Muzikoterapie v salóнку od 15 hod.

Všechny odpovědi začínají na V

1. Kdo řídí povoz s koňmi?
2. Jak se říká vedoucímu v ozbrojených složkách?
3. Co je opakem tykání?
4. Jak se jmenuje nejdelší řeka na Slovensku?
5. Který svatý je považován za hlavního patrona České země?
6. V jakém sportu nás reprezentuje Ondřej Synek?
7. Jak se řekne podvrtnutí kotníku?
8. Nahradte slovo sopka.
9. Doplňte známé přísloví – Lepší v hrsti, než-li holub na střeše.

Řešení ze str. 24 – Podivná zvířátka – kapr, sokol, kráva, koza, vydra, kočka, čáp, ropucha, liška, ježek, slepice, slepýš, čmelák, netopýr, špaček, datel, prase, daněk, pes

Kdo zpívá písně –Gott, Mládek, Nový

Všechny odpovědi začínají na V – řešení najdete na str. 12

Ohlédnutí s úsměvem za rokem 2016



Všichni jsme se bavili...



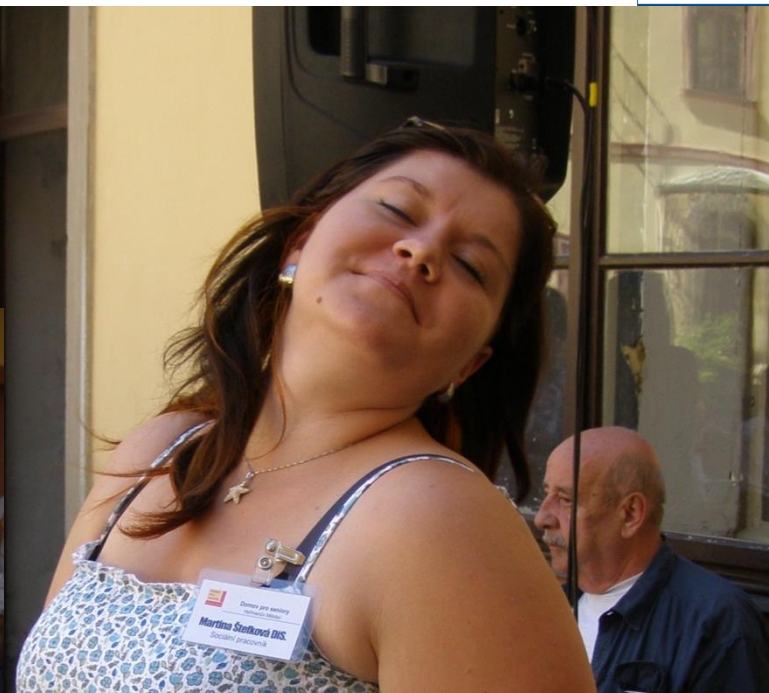
Někteří se i kapku báli...



**Skřítkci i zvířátka na to
dohlédli...**



A práce byla radostí a zábavou...



**Ředitelka
nám i
zaspívala...**

Veselý rok 2017!

Sociální úsek

Ceník úhrad za ubytování a stravu platný od 1.1.2017

Typ pokoje	Bydlení	Strava	Cena 1den	Cena 30/31dní Kč	Péče
Jednolůžkový s hygienickým zařízením	193,- Kč	85,- Kč za stravu 57,- Kč režie 142- Kč	335,- Kč	10.050,-	I. – IV. stupeň PnP
				10.385,-	
Jednolůžkový	184,- Kč	85,- Kč za stravu 57,- Kč režie 142- Kč	326,- Kč	9.780,-	I. – IV. stupeň PnP
				10.106,-	
Dvoulůžkový s hygienickým zařízením	185,- Kč	85,- Kč za stravu 57,- Kč režie 142- Kč	327,- Kč	9.810,-	I. – IV. stupeň PnP
				10.137,-	
Dvoulůžkový	171,- Kč	85,- Kč za stravu 57,- Kč režie 142- Kč	313,- Kč	9.390,-	I. – IV. stupeň PnP
				9.703,-	
Tří a vícelůžkový	162,- Kč	85,- Kč za stravu 57,- Kč režie 142- Kč	304,- Kč	9.120,-	I. – IV. stupeň PnP
				9.424,-	

Příspěvek na péči

I. stupeň 880,- Kč, II. stupeň 4.400,- Kč, III. stupeň 8.800,- Kč, IV. stupeň 13.200,- Kč.

Ceník úhrad za ubytování a stravu platný od 1.1.2017 - DIA

Typ pokoje	Bydlení	Strava	Cena 1den	Cena 30/31dní Kč	Péče
Jednolůžkový s hygienickým zař.	193,- Kč	91,- Kč za stravu 61,- Kč režie 152,- Kč	345,- Kč	10.350,-	I. – IV. stupeň PnP
				10.695,-	
Jednolůžkový	184,- Kč	91,- Kč za stravu 61,- Kč režie 152,- Kč	336,- Kč	10.080,-	I. – IV. stupeň PnP
				10.416,-	
Dvoulůžkový s hygienickým zař.	185,- Kč	91,- Kč za stravu 61,- Kč režie 152,- Kč	337,- Kč	10.110,-	I. – IV. stupeň PnP
				10.447,-	
Dvoulůžkový	171,- Kč	91,- Kč za stravu 61,- Kč režie 152,- Kč	323,- Kč	9.690,-	I. – IV. stupeň PnP
				10.013,-	
Tří a vícelůžkový	162,- Kč	91,- Kč za stravu 61,- Kč režie 152,- Kč	314,- Kč	9.420,-	I. – IV. stupeň PnP
				9.734,-	

Zvýšení důchodů v roce 2017

Důchody starobní, invalidní, vdovské, vdovecké a sirotčí se zvyšují od splátky důchodu splatné po 31. prosinci 2016 následovně:

- základní výměra se zvyšuje o 110,- Kč na 2.550,- Kč
- procentní výměra se zvyšuje o 2,2%

Průměrný důchod v ČR v září 2016 činil částku 11.441,- Kč, v roce 2017 by tato částka měla být o 309,- Kč vyšší vlivem valorizace a průměrný důchod tak vzroste na 11.750,- Kč.

Koho jsme přivítali, s kým jsme se rozloučili od října až do konce roku

Přišli...

p. Jarmila Škrlandová – stanice C

p. Zdenka Kubínová – stanice B

p. Jaroslava Heřmanová – stanice C

p. Alena Týmalová – stanice C

p. Jaroslav Šťastný – stanice B

Odešli...

p. Marie Šťastná – stanice E

p. Richard Landa – stanice B

p. Bohumil Drbohlav – stanice C

p. Jiřina Ulrichová – stanice C

p. František Hlaváček – stanice B

p. Marie Pivoňková – st. C

p. Jan Malý – stanice B

p. Božena Antošová – st. D

p. Marie Kalinská – stanice B

p. Zdeňka Juříčková – stanice C



Do soukromí ...

p. Vladimír Buchta – stanice C

Sami sobě

Co ještě říct co jsem neřekl...

Jen už spát.

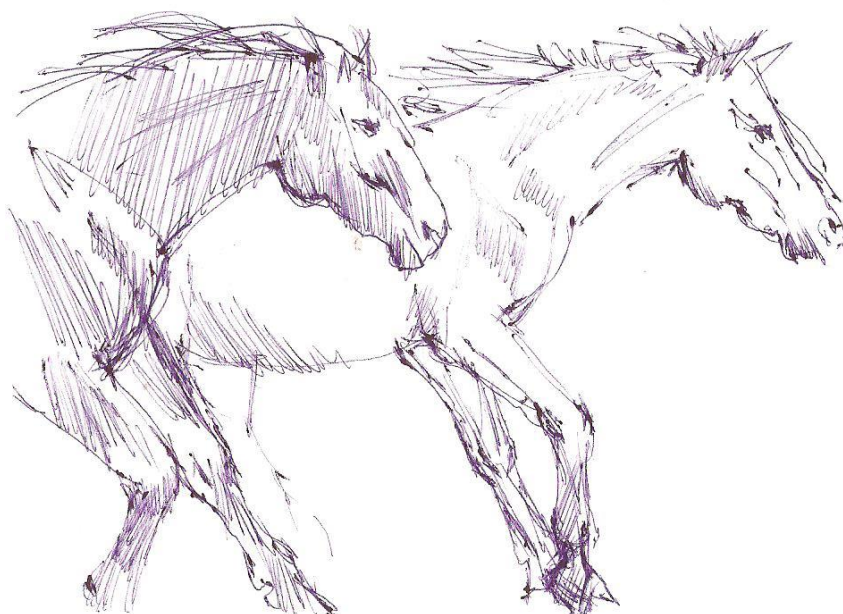
S krásnými sny

o divokých koních,

kteří utíkají

vlhkou nocí,

a nebojí se probuzení...



Míla Skramuská, autorka kresby a básně

Pro chytré hlavy

Podivná zvířátka

Slyšte, slyšte, je to tak:

V řece plave velký **prak**,

Po obloze **kolos** krouží,

várka pije vodu z louží,

azok mlsá ovoce,

ravyd plave v potoce,

Za komínem **kakoč** trůní,

páč se brodí mělkou tůní,

V té tůni **porucha**

Skřehotá nám do ucha.

Na mýtině **kališ** loví,



žekej dupe v hustém křoví,

celipes se hašteří,

peslýš bývá bez peří,

melčák letí na zahrádku,

rýpoten spí pěkně v chládku,

šepkač se dal do křiku,

delta tvrdí muziku,

V bahnisku se **serap** válí,

děkan troubí někde v dáli,

sep si hlídá svoji kost –

Už těch zvířat máte dost?

V básničce mají vyznačená slova přeházená písmenka, zkuste slova opravit a básnička vám dá smysl.

Kdo zpívá následující písně –

1. Ze zdi na mě tupě zírání od trezoru černá díra?
2. Medvědi nevědí, že tůristé nemaj zbraně...
3. Jen pro ten dnešní den stojí za to žít.

Řešení naleznete na str.16