

**DOMOV
PRO
SENIORY**

**PRAHA
PRAGA
PRAG**

Časopis k pobavení

U NÁS DOMA



CERTIFIKOVANÝ DRŽITEL

HEŘMANŮV MĚSTEC

Ročník XXV číslo 2 únor/2019 www.domov-hm.cz



Zabijačka na zámku



Časopis Domova pro seniory Heřmanův Městec, zřizovatel Hlavní město Praha

Obsah

Slovo na úvod	2
Informace z Domova	3
Koho jsme přivítali ze zaměstnanců	4
Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku.....	4
Áčko – Příroda kolem nás.....	4
Béčko – Zima a zvířata	5
Céčko – Lák od okurek – tekuté zdraví	8
Děčko – Jak krmit ptáčky v zimě?.....	10
Éčko – Cukrovka	12
Informace z aktivizačního úseku	13
Zabijačka od Ježíškových vnoučat.....	12
Den severských psů již popatnácté	15
Novoroční koncert komorního souboru Škroup.....	15
Tři roky s naším Joeym	16
Výstava obrazů – Galerie Třemošnice ...	17
...a na co se můžete těšit?	17
Kandidáti pro volby do Výboru uživatelů 2019	18
Pro chytré hlavy.....	19



Slovo na úvod

Měsíc únor nás již vítá a dny se nám už pomalinku prodlužují. Na zámku máme za sebou úspěšnou a moc chutnou zabijačku, před sebou máme maškarní rej a také spoustu další práce. Tradice zimních měsíců se k nám pomalinku vracejí, každý si občas pochutná na jitrnici, nebo ovaru s křenem. A k tomu samozřejmě nesmí chybět české pivo a třeba i nějaká štamprle. A do toho nám vstupují lékaři, a další odborníci a křičí, že tohle



všechno, co máme rádi, našemu tělu ubližuje. Tak co máme vlastně dělat, dodržovat

tradice, pochutnávat si, nebo se držet střídmosti a jíst pouze zeleninu a pít pouze vodu? Těžká otázka. A představte si, že v měsících, kdy nám staré zvyky radí, abychom se zahřáli slivovičkou, nám další moderní odborníci radí, abychom drželi tzv. suchý měsíc, neboli suchý únor. Víte, co je tím myšleno? Jedná se o výzvu mladých lidí, kteří si celý měsíc nedají ani kapku alkoholu. Pravidla této jejich výzvy jsou jednoduchá a ještě můžete ušetřit.

Absencí alkoholu bychom měli získat více energie, lépe spát, mělo by nám to lépe myslet a tak podobně. Zkusíte to také?

Pokud ano, tak vám přeji pevné nervy a pokud to náhodou nevydržíte, tak si to moc nevyčítejte, protože nejdůležitější je naše vnitřní pohoda.

Mějte krásný slunečný únor a těším se na setkání.

Klára Husáková, ředitelka



Informace z Domova

Leden je měsíc, kdy je nutno spočítat spotřeby energií, množství odvezeného odpadu za uplynulý rok, dokončují se inventury, hodnotí se dokončené zakázky. Zároveň je i potřeba rychle připravovat úkoly, které jsme si naplánovali a začít s jejich realizací. V letošním roce máme v plánu obnovit některé vybavení v prádelně a v kuchyni. Hlavním úkolem je však zaměřit se na rekonstrukci kotelny a tak netrpělivě čekáme na vyjádření zřizovatele k našim plánům.

V zimních měsících uvidíte tedy zaměstnance provozního úseku provádět běžné úkony a údržbu hlavně uvnitř budovy. I když je pravda, že pánové z údržby už v letošním roce řešili odklizení spadlého stromu do potoka a tak si už mrazivé počasí užili.



Mám ráda procházku omrzlou přírodou a pohled do parku je prostě nádherný. Máme štěstí, že bydlíme v tak hezké krajině, kde ve vzduchu až tak často necítíme znečištěné ovzduší, jako třeba zrovna nyní v jiných krajích republiky. Tam znečištěné ovzduší (smog – ten se skládá např. z oxidu siřičitého, který vzniká v důsledku spalování uhlí) provází teplotní inverze s mlhou. Polétavý prach se dostává do plic a lidem se pak špatně dýchá.

Je to způsobeno teplotní inverzí, kdy teplota vzduchu v některé vrstvě dolní atmosféry s výškou neklesá, ale stoupá. Za normální situace od dolní vrstvy atmosféry směrem do výšky teplota klesá. Zemský povrch je ohřátý od slunečního záření. Ohřátý vzduch stoupá a na jeho místo se shora tlačí vzduch studený. Teplota stoupajícího vzduchu klesá s klesajícím tlakem ve větších výškách. Při teplotní inverzi je to tedy obráceně. Teplotní inverze se nevytvoří v celé vrstvě dolní atmosféry. Začíná až od určité výšky nad zemí a v určité výšce opět končí. Inverzní vrstva vytváří pokličku, pod kterou se hromadí nečistoty v ovzduší. (Čerpáno z článku „Znečištění ovzduší při inverzi“ na www.in-pocasi.cz a „Inverze teploty vzduchu“ Wikipedie.)

Nedívím se tedy lidem, kteří, ze znečištěného a chladného ovzduší utíkají do hor, kde je tepleji, jasno nebo i slunečno a pohádková krajina.

Přeji všem, aby si užili zimu „po svém“ a hlavně ve zdraví. Zaměstnancům provozního úseku pak co nejméně řešení nepříjemných následků mrazivého počasí.

Radka Stybalová

...koho jsme přivítali ze zaměstnanců?

Na stanici C nastoupila v lednu 2019 po rodičovské dovolené paní Radka Šťastná.

Lenka Novosádová

Informace z ošetrovatelského a zdravotního úseku

Příroda kolem nás



V měsíci únoru nás nepřekvapí, když venku padá sníh, nebo mrzne, chodníky jsou zledovatělé a my musíme dát dobrý pozor, abychom neupadli. Na den 24. února se vztahuje pranostika „Na svatého Matěje pije skřivan z koleje.“ Malými krůčky se začne přibližovat jaro. Je všeobecně známo, že všichni ptáci neodlétají na zimu na jih, někteří zde zůstávají,

Řešení ze str. 19 – **velký** – obrovský, značný, dospělý, **rozumný** – vyrovnaný, racionální, logický, **tlak** – tíha, tíseň, napětí, **cesta** – trasa, směr, postup, **stopa** – šlépež, otisk, kolej, **díra** – otvor, zapadákov, jáma, trhlina.

aby nemuseli opouštět místa, která se jim stala domovem. Mezi nejznámější, které často vidáme u krmítek, patří sýkora koňadra, sýkora modřinka s jasně modrou „čepičkou“, zvonek zelený - často v hejnech zaletuje na krmítka, kos černý – samička je tmavohnědá, vrabec obecný nebo vrabec polní, hýl obecný, pěnkava, která často v zahradách sbírá potravu na zemi. Drobný ptáček s krátkým ocasem létající nízko nad zemí se jmenuje střízlík, nebo brhlík lesní – hotový ptačí akrobat, který dovede zobat zavěšen hlavou dolů a ještě se houpat. Na vrcholcích stromů a keřů, na drátech elektrického vedení si můžeme povšimnout ťuhýka šedého. Ptáci se umí bránit zimě a mrazu různými způsoby.



Nejdůležitější je najíst se a načepýřit se. Na udržování stálé teploty těla musejí vynaložit velké množství energie. Proto je tak důležité, aby již na podzim nacházeli velké množství potravy a vytvořili si tukové zásoby. Například náš nejmenší pěvec – králíček obecný, vážící kolem 6g vydá na udržení tepla tolik energie, že během zimní noci ztratí až 20% své váhy. Tuto tukovou zásobu musí během následujícího dne

opět obnovit, aby přežil další noc. Ptáci mají naštěstí výborný přírodní vynález – peří. Čím je ho více, tím lépe, peří je nejlehčí izolační vrstva. Ptáci se při nízkých teplotách proměňují v „načepýřené koule,“ pohybující se jen při shánění potravy, nebo při úniku před nebezpečím. V načechraném stavu se v peří vytvářejí vzduchové kapsy, které ještě zlepšují izolační vlastnosti. Do načepýřeného peří ptáci schovávají zobák i nohy. V nouzi poznáš přítele – zvláště drobní ptáčci vytvářejí v zimě společné spací skupinky, ve kterých těsně u sebe přiblížení odolávají mrazům. Tyto skupinky uspoří jednotlivým ptáčkům velké množství energie. Důležitý je také výběr místa na odpočinek, nejlépe v závětrí, v dutinách nebo v hustém větroví. Našim ptačím kamarádům můžeme zpříjemnit zimu tím, že jim budeme sypat do krmítka semínka prosa, řepky, máku, slunečnice, nebo drcené ořechy. Odměnou nám bude krásný ptačí koncert, který zpříjemní náladu a pohladí na duši.

Vlasta Růžičková

Zima a zvířata

Béčko

Od jara do podzimu s námi sdíleli zahradu, vnášeli do ní život a mnohdy v ní i pomáhali. Nyní, když přichází zima, se někteří z nich ukryjí do pelíšků v podzemí, pod listí a pařezy. Jiní budou stále čiperní a otužilí vzdorovat nepřízni počasí.

Hadi pod sněhovou poduškou

Mrazivé období by obojživelníci a plazi venku nepřežili, neboť jejich tělesná teplota závisí na prostředí. Ve strnulém stavu vydrží díky „studenokrevnosti“ o hladu řadu měsíců, ale nesmějí promrznout. Jejich přežití proto závisí na vhodném úkrytu.



Užovky, slepýši i ještěrky jsou rozumnými lidmi na zahradě vítáni jako pomocníci v boji proti přemnožení hmyzu i jako vážená návštěva z přírody. Alespoň v koutě zahrady však potřebují kupu listů přikrytou klacky či kamením nebo starý trouchnivější pařez, pod které se mohou ukrýt (mrtvé dřevo je životně nezbytné i pro mnoho užitečných druhů hmyzu). Ideální je také volně přístupný kompost nebo prostorná suchá zídka, kde si nory hloubí ještěrky. Zatímco užovky rády zimují pohromadě v propletených hadích klubkách, ještěrky spí samostatně nebo v párech. Ve stavu strnulosti zimu přečkají až do jara, kdy je probudí první hřejivé sluneční paprsky.

Ježek sedmispáč



Roztomilí bodlináči jsou na zahradě vítáni, neboť zkonzumují spoustu plžů i nevídaného hmyzu. Zahrady ježci rádi přijmou za svůj domov, zvláště pokud jsou to místa pestrá, s dostatkem vegetace a úkrytů na spaní i zimování. Pro ježky jsou rájem zahrady, kde naleznou snadno přístupný kompost, starý pařez nebo větší kupku dříví a listů, pod kterou se mohou zahrabat. Do kompostu nebo pod zem jim dokonce můžeme zabudovat malé dřevěné domky na spaní.

Zimní úkryt si ježci vyhlédnou už v září nebo v říjnu. Hlavní příprava pak spočívá v důkladném vykrmení se – jen dostatečné zásoby tuku umožní ježkům přežít zimu. Ti největší jedlíci se dovedou vykrmit až na váhu 2 kg, i když ještě před měsícem byli sotva kilogramoví. Když pak podle stále klesající teploty usoudí, že nastal čas, zavrtnou se do úkrytu. Jejich teplota pozvolna klesne až na 5 °C, tělesné pochody běží v nejmenším možném rozsahu, aby ztrátu energie stačily pokrýt zásoby tuku. Zjara se ježci probudí jaksepatří hubení a vyhládlí.

Pokud mládě, které se nestihlo dostatečně vykrmit, váží ještě v říjnu méně než 400 g, zimu pravděpodobně nepřežije. Můžeme je odnést do záchranné stanice, nebo mu sami pomoci. Stačí mu poskytnout pelíšek třeba v chladnějším, ale bezmrazém sklepě a každý večer ho krmit. Podmínkou je ovšem jídelníček vhodný pro hmyzožravce, tedy drůbeží a libové hovězí maso, vajíčko, kvalitní granule pro psy a kočky, ale v žádném případě ne mléko! Vykrmený ježek obvykle upadne do zimního spánku, na jaře ho odpočatého můžeme vypustit.

Tajné skrýše veverek

Na rozdíl od ježků veverky do hlubokého zimního spánku neupadají. Tyto stále aktivní akrobatky v hnízdech v korunách stromů prospí jen ty nejnevlídnější dny. Zimní příbytky si staví nejraději v dutině stromů, nebo jako dokonale spletenou kouli z větvíček. Opatří je také důkladnou izolací – z rozcupované kůry vyrábějí skvělou izolační vatu. Zatímco venku mrzne, veverka si doma dovede udržovat teploučko až 20 °C. To ale znamená, že její metabolismus, na rozdíl od zimních spáčů, běží naplno a potřebuje stálý přísun potravy. Když se počasí umoudří, vydají se veverky ihned shánět něco na zub. Ovšem nabídka zimní přírody je skoupá, k mání jsou lada smrková semínka. Veverky by nepřežily bez pořádných zásob, které si v důmyslných úkrytech stáradají v období hojnosti. Ukládají nejen na živiny a energii bohaté ořechy a semena, ale třeba i houby. Podobně jako ptáčky i veverky můžeme v zimě přikrmovat. Stačí pod stromy zavěsit krmítko a naplnit je slunečnicovými a dalšími semínky, oříšky, potěší i kousek jablka.



V podzemí to stále žije

Krtci, vybavení sametovým kožíškem, pracují i v zimě. Stále probíhají chodbičkami a hledají něco k snědku. Přemístí se ale do nižších pater, kde nemrzne a kde je i více potravy. Přesto je jistější si na zimu připravit zásoby z ulovených žížal. Krtci jim překousnou nervy v hlavové části tak, že žížaly stále žijí, ale nemohou utéct. Když ježek všechny živé konzervy nespotřebuje, žížaly se díky ohromné regenerační schopnosti na jaře vzpamatují a odlezou.



Krtci střídavě spí a kontrolují chodbičky, ať je den či noc, léto nebo zima. Potřebou spánku se velmi blíží lidem, spí celkem osm hodin denně.



Neúnavné lasičky

Zimní odpočinek neznají ani lasice hranostaj a lasice kolčava. I v zimě pod rouškou tmy pobíhají po zahradě a pomáhají likvidovat přemnožené hlodavce. Větší lasice hranostaj, která v zimě splývá se sněhem díky krásnému bělostnému kožíšku, se specializuje na hryzce a hraboše.

Pronásleduje je až do jejich nor, kterými se díky štíhlému hbitému tělu snadno protáhne. Menší lasice kolčava podobně loví myši. U nás si i v zimě ponechává na hřbetě hnědý (i když teplejší) kožíšek, v severnějších oblastech a vysokých horách se na zimu převléká do bílého.

Lasičky si nemohou vytvořit zásoby tuku a zimu prospat jako třeba ježek – jakmile by začaly tloustnout, neprotáhly by se úzkými chodbami za svou kořistí. Denní úkryt lasičky nacházejí ve stodolách a kůlnách a také v hromadách dřeva.

Zdroj: www.ireceptar.cz

Klára Svobodová



Lák od okurek – tekuté zdraví

Prvních pár měsíců nového roku je vždy ve znamení plnění předsevzetí, která jsme si alespoň někteří dali.

Například: zhubnout, více cvičit, méně se stresovat, přestat kouřit apod. A tak mi dovolu, abych vám představila prostředek, díky kterému se při plnění úkol a cílů, které jsme si předsevzali, budete cítit mnohem lépe. Jde o lák z nakládaných okurek. V našich zeměpisných šířkách jsou nakládány okurky vyhlášenou pochoutkou. To se ale nedá říct o kyselém láku, v němž jsou okurky naložené. Většina populace jej vylévá. Lák od okurek pro nás má ale mnohem větší přínos, než se zdá. Když jej budete užívat, pozitivně tím ovlivníte nejen své zdraví.

Přesné složení láku od okurek se liší recept od receptu. Nejčastěji se připravuje ze sladko-kyselého nálevu obohaceného o kopr, bobkový list, celý pepř, nové koření či hořčičná semínka, do něhož se vkládají čerstvé okurky-nakládačky, které následně procházejí

Řešení ze str. 19 – hezký – ošklivý, denní – noční, radost – smutek, bílá – černá, velký – malý, široký - úzký

procesem fermentace. Lák od okurek je tedy velmi cennou tekutinou. A jakým způsobem jej můžete konkrétně využít?

Nálev od okurek vám poslouží jako energetický nápoj

Lák neboli nálev od okurek je ve skutečnosti super tekutina, která obsahuje řadu velmi



cenných látek. Je bohatá hlavně na vitaminy C, B, A. Také na hořčík, draslík, vápník a zinek. Dále v ní najdeme velké množství antioxidantů a elektrolytů. Díky svému složení je lák od okurek skvělým energetickým nápojem, který navíc nemá takřka žádné kalorie. Je výbornou tekutinou také pro sportovce, a to zvláště během tréninku. Pokud tedy po určitém sportovním

výkonu vypijete půl sklenice láku, předejdete tím nejen křečím, ale také únavě svalů.

Uzdraví podrážděný žaludek

Ať už máte žaludek podrážděný od čehokoliv, a to nejen od alkoholu, řešením je popíjení šťávy z naložených okurek. Jestliže vám lák příliš nechutná, můžete si jej v poměru 1:1 zředit vodou. Tato tekutina vás navíc zbaví také nepříjemného pálení žáhy a rovněž zápachu z úst. Nálev od okurek působí na naše zdraví opravdu blahodárným způsobem. Využít jej můžete i v kuchyni, při úklidu domácnosti i na zahradě.

- ❖ Lák od okurek je chutnou alternativou zálivky do salátu. Často tvoří také jednu ze složek k marinování masa. Někteří lidé jej míchají s jogurtem či majonézou a pak tuto směs přidávají do bramborového salátu.
- ❖ Nálevem z okurek můžete krásně vyčistit všechny měděné předměty.
- ❖ Tuto tekutinu zředěnou vodou (2 polévkové lžíce láku na 2 šálky vody) můžete použít také jako hnojivo pro rostliny, které milují kyselou půdu. Jde například o petrklíče nebo lilie.

Zklidní popáleniny od sluníčka

Nálev od okurek můžete používat jak vnitřně, tak zevně. Jestli jste zrovna leželi na sluníčku déle, než jste měli, "odměnou" vám můžou být nepříjemné popáleniny. Pokud máte zrovna lák od okurek po ruce, jde o velmi účinnou první pomoc pro zklidnění těchto popálenin. Stačí tedy namočit čistý bavlněný hadřík nebo kosmetický tampon do nálevu a jemně s ním potřít popálené místo. Můžete ho použít také jako první pomoc při pobodání hmyzem

(například včelou). Do láku opět ponořte kosmetický tampon, který následně přiložte k místu hmyzího bodnutí.

Magda Kudrnová

Děčko

Jak krmit ptáčky v zimě?

Víte, jak krmit ptáčky? Ne každý pták nás v tomto období opustil a odletěl do teplých krajín. Co s těmi, kteří zde zůstali? Přece jim naplnit jejich prázdná břicha! Na zimu se jim totiž těžko hledá potrava, kterou jindy sbírají zejména ze země, která je momentálně zmrzlá. Ti, kteří zde zůstávají přes zimu, snášejí mráz i sníh, v noci spí schoulení k sobě a vzájemně se zahřívají. Ovšem při nedostatku potravy strádají a stahují se do parků a zahrad, kde hledají naši pomoc.

Je-li zima dlouhá a tuhá, trpí ptáci nedostatkem potravy a mohou uhynout. Hmyz se jim totiž samozřejmě v této době schoval pod zem, nehledě, že je zem zmrzlá. Nyní je tedy řada na vás – připravte si nejrůznější semínka a drobné plody.

KRMÍTKA PRO PTÁKY

Krmítka pro ptáky jsou dnes snad již povinností každého rodinného domku se zahradou. Ptačí „budku“ však mají také byty – nebojte si jednu takovou pořídit na parapet za okno. Zachráníte tím nejen život! Budky dělají radost nejen břískům ptáků, ale také potěší celou rodinu nebo osamocené seniory. Zkrátka najednou máte o co se starat, komu se věnovat. Děti budou z ptáčků za oknem nebo na parapetě přímo unešené!

ZÁSADY

I pomoc má své zásady, a sice přikrmovat správně a nepřekrmovat, abyste ptáčkům spíše neublížili. Krmítko rovněž umístěte tak, aby ptáci nebyli rušeni okolními vlivy, a zároveň abyste vy měli na ně výhled.

Řešení ze str. 19 – objetí, obejmout někoho, objet překážku, topit – přitápět v krbu, topit se ve vodě, kolej – železniční, studentská, raketa – pálka, létající zařízení



Krmítko by mělo stát nejméně 1,5 metru nad zemí a alespoň dva metry od nejbližšího stromu, aby na ptáky nedoskočila kočka. Dále by mělo být dostatečně prostorné, aby se mohlo najednou krmit více ptáků a aby se do něj vešly i větší druhy.

Co se týče materiálu, pak zvolte tradiční dřevo. Moderním plastovým a skleněným inovacím se vyhněte – jsou nepříjemné na pocit a ptákům na nich kloužou pařáty. Střecha by měla chránit před vlhkem a mokrem.

ČÍM KRMIT?

- Semeny – slunečnice, proso, konopí, mák, lněné semínko, řepka. Semena jsou perfektním zdrojem energie.
- Jádry vlašských a lískových ořechů.
- Ovesnými vločkami, malými kousky syrového masa, strouhanou mrkví, neslaným a neškvařeným sádlem nebo lojem.

Z loje lze vyrobit i vlastní směs, pokud jej rozehrějete a smícháte se semínky. Tuto směs pak lze nalít do skořápky kokosového ořechu, anebo do menšího květináče. V této směsi lze rovněž namočit také suché borové nebo smrkové šišky, ptáci po nich totiž šplhají, když tyto dobroty spořádávají. Každopádně při aplikaci tohoto smíchaného loje dávejte pozor na slunce, kterému je třeba se vyhnout.

V obchodech také existují již smíchané směsi pro zimní krmení ptáků, jsou to například lojové koule, které můžete zavěsit třeba na větev. Ovšem zase si dejte pozor na kočky nebo kuny.

Na olejnatá semena nalákáte sýkorky, koňadru, modřinku, babku, uhelníček, parukářku, mlynaříka, brhlíka, šoupálka a strakapouda. Na semena plevelů a obilovin zase pěnkavy, zvonky, strnady, dlasky, vrabce a kosy.

NA KRMÍTKO ROZHODNĚ NEDÁVEJTE:

- kuchyňský odpad
- těstoviny
- slané kořeněné a uzené potraviny
- zkaženou a nekvalitní potravu

Jana Novotná

Éčko

Cukrovka

Vysoká životní úroveň, nedostatek pohybu a stres jsou faktory typické pro různá civilizační onemocnění. Jedním z nich je i cukrovka neboli diabetes mellitus. Jde o poruchu metabolismu krevního cukru, rozlišují se dva základní typy.

Cukrovka 1. typu se projeví většinou už v dětství či dospívání, kdy slinivka břišní nevytváří hormon inzulin, který je zodpovědný za regulaci cukru v krvi. Inzulin je nutno podávat injekčně.

Při cukrovce 2. typu slinivka inzulin vytváří, ale tělesné tkáně jsou na něj méně citlivé. Nejčastěji postihuje osoby nad 40 let, trpících nadváhou nebo obezitou. Na vznik onemocnění mají vliv i další faktory jako například nepravidelná strava, hodně jídla, kouření, pití alkoholu,...

Pokud zvýšená hladina cukru v krvi působí na lidský organismus dlouhodobě, dochází k poškození cév, které způsobuje různé komplikace - kornatění tepen, zvyšuje riziko infarktu či cévní mozkové příhody, poruchy krevního oběhu, špatné hojení ran, rozmazané vidění, únavu, brnění končetin, vyskytuje se svědivá kůže nebo časté infekce, poškození ledvin,...

Nejdůležitější součástí léčby je dodržování diety. Správná dieta pomáhá udržovat optimální hladinu krevního cukru (glykémie) a tím předcházet přidruženým zdravotním komplikacím. Důraz je kladen na pravidelnost stravování. Doporučuje se 5 – 6 denních dávek jídla s přiměřenou energetickou hodnotou, aby nedocházelo k výkyvům hladiny krevního cukru.

Dieta není založena pouze na omezení nebo vyloučení sladkých jídel, jak se někteří lidé domnívají. Cukry nejsou totiž obsaženy jenom v jednoduchých sacharidech, kam patří třeba řepný cukr, hroznový cukr, ovocný cukr, med. Cukr je také ve složených sacharidech - nejrozšířenějším složeným sacharidem je škrob, který je obsažen v pečivu, bramborách, rýži, luštěninách a podobně. Je nutné omezit tedy nejenom sladkosti, ale také udržovat optimální složení jídelníčku s vyváženým obsahem složených cukrů, bílkovin, přiměřeného množství tuku, minerálních látek a vitamínů. Důležitou součástí diety je příjem zeleniny, celozrnných výrobků, luštěnin, mléčných výrobků, libového masa, ryb, ořechů, bylinek, a omezeného množství ovoce.

Nutné je také dodržování pitného režimu. Vhodná je pramenitá neperlivá voda, neslazené bylinné čaje. Není zakázána jedna sklenička piva či vína nebo neslazená káva. Zcela nevhodný je tvrdý alkohol a slazené nápoje.

Součástí léčby je také udržování ideální tělesné hmotnosti vhodným pohybem.

Často tato režimová opatření stačí k udržení správných hodnot krevního cukru a není třeba přistoupit hned k podávání léků, či dokonce k aplikaci inzulinu.

Jiřina Dittrichová

Informace z aktivizačního úseku

ZABIJAČKA OD JEŽÍŠKOVÝCH VNOUČAT

Poslední splněné přání Ježíškových vnučat za loňský rok se uskutečnilo v sobotu 19. ledna. Naše uživatelka paní Hanáková přišla s přáním zažít v domově zabijačku. Zkraje nás ani nenapadlo, že by si takové přání mohl někdo vybrat. Ale proč ne? Vloni jsme tady měli

vrtulník... A přáníčko se stalo realitou. Přání paní Hanákové si vybrala parta sympatických lidí z Moravy. Firma Maso Klouda přijela se svým ředitelem, jeho partnerkou Zuzkou a čtyřmi kamarády



včetně fotografa, který vše poctivě zdokumentoval.

S akcí obdobného ražení nemáme příliš zkušeností a tak jsme všichni byli v očekávání, jak akce bude probíhat.

Počasi nám přálo, probudili jsme se do pravého zimního rána. Sluníčko, lehce park pocukrovaný sněhem a na teploměru -8°C . Co víc si přát? Okolo osmé hodiny byla zabijačka tady. Vše šlo ráz na ráz. Během chvíle bylo zatopeno pod kotlem a už se ve vodě vařily prasečí hlavy, srdíčka a další maso na ovar. Naše lidičky vytáhli ven ruch okolo altánu, byli zvědaví, jak vše bude probíhat, co všechno se



bude dít. Tlačenky byly nakrájené na tácech, pěkně posypané cibulkou s chlebem, který pan řezník pro naši akci doma upekl. Byl výborný. Pravý prasečí mozeček s vajíčkem byl čerstvě usmažený a začalo se s ochutnáváním. Nejdřív ochutnali všichni, kdo přišli k altánu, potom jsme my zaměstnanci chodili s táci po zámku a dávali lidem ochutnat něco z pravé domácí zabijačky. Když kapku vytrávil, byl další chod a to pravý zabijačkový guláš. Musím říct, že parta lidí, která nám zabijačku přivezla, měla všechno do detailu promyšleno. Měli zkušenost již z loňska, dělali v rámci Ježíškových vnučat zabijačku v jiném domově pro seniory. Kromě prasete přivezli také dobrou náladu a samý úsměv. Okolo 11 hodiny byl uvařený ovar, mladí se střídali ve strouhání křenu. Všichni u toho plakali. Na každého se ovar dostal i víckrát a i na zámku a ve vile jsme na nikoho nezapomněli. Krásná atmosféra. Naposledy se dělaly jitrnice. Řezník zkušeně plnil střívka a jitrničky byly jedna jak druhá. Po druhé hodině bylo vše hotovo.



Byl to náročný den pro všechny, ale bylo to super poznat se s lidmi jako je parta okolo firmy Maso Klouda. Patří jim od nás velké poděkování. Hlavně panu majiteli. Také paní Hanákové, která měla tento nápad a i přes poměrně chladné počasí nás celý den rozesmávala svojí výbornou náladou a celou dobu s námi venku v zimě vydržela. A myslím, že i naši řezníci koukali, jak jsme všichni veselí a nadšení z jejich dárku. Loučení bylo, jako kdybychom se

loučili se svými letitými známými. Pomalu jako s rodinou. Moc děkujeme a budeme na vás dlouho vzpomínat.

Masu Klouda všichni přejeme, ať se jim daří v podnikání i v životě!

Eva Merclová

DEN SEVERSKÝCH PSŮ JIŽ POPATNÁCTÉ



Na počátku nového roku ve čtvrtek 3.1. jsme se opět mohli potěšit s našimi čtyřnohými kamarády – sibiřskými samojedy. Rodina musherů pana Pavla Lněničky ze Strakova u Litomyšle celé odpoledne vozila hlavně děti, ale i dospělé zájemce psím spřežením. Jako zdatný musher z řad našich uživatelů se předvedl pan Alois Svoboda, se kterým

jsem se ráda na závěr akce svezla. Počasí nám letos přálo, zasněžilo a terén byl pro pejsky na jízdu ideální. Mohli jsme se tradičně zahřát i teplými nápoji, nový rok 2019 jsme tak otevřeli milým zážitkem.

NOVOROČNÍ KONCERT KOMORNÍHO SOUBORU ŠKROUP



Ve středu 14. ledna večer v Rytířském sále našeho zámku zazněla komorní hudba, pastorely a koledy v podání komorního souboru Škroup, který se stal naším pravidelným hostem. Ohlasy na koncert byly velmi příznivé a budeme se těšit na další setkání na jaře.

Alena Tučková

TŘI ROKY S NAŠÍM JOEYM

Náš domov má od ledna 2016 svého vlastního vycvičeného canisterapeutického psa -



zlatého retrívra. Je nástupcem naší labradorky Lucinky, která je vzhledem ke svému věku již v důchodu. Oba pejskové máme díky společnosti Pomocné tlapky o.p.s., která je vycvičila a předala.

Dopoledne Joeyho máte možnost potkat nebo vidět na rehabilitaci a odpoledne na jednotlivých odděleních a pokojích. Jsem ráda, že přátelství mezi Joeym a vámi skvěle funguje. On se všem odmění svoji skvělou veselou povahou, láskou, trpělivostí, radostí ze života, přítulností a někdy ztřeštěností a velkou energií. Letos na jaře nás čekají zkoušky v Plzni, kde musíme prokázat, že Joeyk nic z výcviku nezapomněl, poslouchá na povel, asistuje, je v dobré kondici a zvládne test přístupu do veřejných prostor jako je např. obchodní centrum, kde se musí vzorně chovat, ale i třeba pohyb na eskalátoru, hluk, nástrahy v podobě voňavého jídla. V létě 13. června oslaví své krásné páté narozeniny.

Joey svojí přítomností v našem domově náš život obohatil, hned je den veselejší. I mně se změnil život, protože do naší rodiny přibyl druhý PAN PES. Za nás všechny, přeji Joeymu hodně moc zdravíčka, pohodu, pořád dobrou náladu a hodně lidičky kolem sebe. A totéž naší seniorce Lucince, která již odpočívá doma a čeká, až odpoledne s Joeýskem přijedu ze zaměstnání.

Lenka Pumerová

VÝSTAVA OBRAZŮ - GALERIE TŘEMOŠNICE



Návštěva výstavy obrázků Vysočiny pana Josefa Venzary nás opravdu nadchla. Viděli jsme krajinky, zátiší malíře, který nevystudoval žádnou uměleckou školu a většinu života působil jako pošťák ve Skutči a Hlinsku. Vysočinu miloval a zachytil ji na mnoha obrazech. Výstavu zorganizovala jeho vnučka, která žije v Třemošnici. Po výstavě jsme vyrazili do cukrárny na kávu a dortík. A pak hurá zpátky na zámek.

Lenka Pumerová

... a na co se můžete těšit?

Čtvrtek 7.,14.,21.,28.2. – Bohoslužba v kapli od 13 hod.

Čtvrtek 7.2. – Výlet do Pardubického Muzea kouzel

Úterý 12.2. – Schůze uživatelů a volby do výboru uživatelů od 9,30 hod. v jídelně

Úterý 12.2. – Masopustní veselí od 13 hod.

Středa 13., 27.2. – Solná jeskyně v Třemošnici, odjezd z nádvoří ve 12,30 hod.

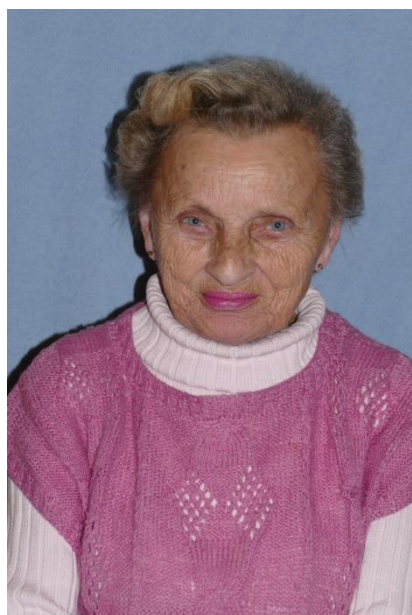
Pátek 22.2. – Východočeské divadlo Pardubice

Čtvrtek 28.2. – Taneční vystoupení v Rytířském sále od 11,30 hod.



Kandidáti pro volby do Výboru uživatelů 2019

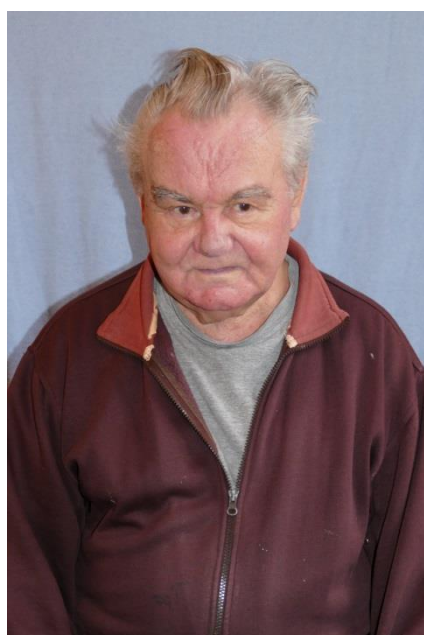
p. Marie Svobodová



p. Olga Pražáková



p. Petr Šubert



p. Vlastimil Jaroš



Ing. Jiří Průša

Volby proběhnou v úterý 12.2.19. Jelikož jeden kandidát odstoupil, budete moci vybírat z pěti kandidátů a výbor uživatelů bude tříčlenný.

Pro chytré hlavy

1. Synonyma (slova podobného významu)

Uvedená slova nahraďte co největším počtem synonym. Např. Hezký – pohledný, krásný, pěkný...

- Velký -
- Rozumný -
- Tlak -
- Cesta -
- Stopa -
- Díra -



2. Antonyma (slova opačného významu)

K uvedeným slovům uveďte slova opačného významu např.

tupý - ostrý

- Hezký -
- Denní -
- Radost -
- Bílá -
- Velký -
- Široký -

3. Homonyma (slova znějící stejné, ale mají různý význam) např. koš – odpadní, hrudní, basketbalový, proutěný

- Objetí -
- Topit -
- Kolej -
- Raketa -

Řešení naleznete na str. 4,8,10.