

DOMOV  
PRO  
SENIORY

PRAHA  
PRAHA  
PRAHA  
PRAHA

U NÁS DOMA



Ročník XXII číslo 7 září/2016

[www.domov-hm.cz](http://www.domov-hm.cz)

HEŘMANŮV MĚSTEC

## Léto plné zážitků



# Obsah

<b>Slovo na úvod</b> .....	<b>3</b>
<b>Sami sobě</b> .....	<b>4</b>
<b>Informace z Domova</b> .....	<b>5</b>
Koho jsme přivítali, s kým jsme se rozloučili ze zaměstnanců .....	5
Vyhodnocení ankety na kvalitu stravování.....	5
Stále pracujeme a zvelebujeme náš Domov.....	6
<b>Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku</b> .....	<b>8</b>
Stanice A .....	8
Stanice B – Náhodná přereknutí, používání špatných slov .....	10
Stanice C – Srpnová oslava .....	10
Stanice D – 28. Září – Den české státnosti.....	11
Stanice E – Mák setý .....	12
Rotopedtours a Pěškotours .....	13
<b>Aktivizační úsek</b> .....	<b>14</b>
Co jsme vše o prázdninách v Domově i mimo něj prožili?.....	14
5. Setkání rodin a přátel domova pro seniory.....	16
Srdce na dlani zná své vítěze .....	17
A na co se můžete těšit? .....	18
<b>Sociální úsek</b> .....	<b>19</b>
Koho jsme v letním období přivítali, s kým jsme se rozloučili, odešli.....	19
<b>Pro chytré hlavy</b> .....	<b>20</b>



# Slovo na úvod



Každý zaměstnanec si zaslouží čerpat řádnou dovolenou, jak se říká, na zotavení. Někdo je rád v lese, jiný u moře, někdo o své dovolené zvelebuje byt či dům. Každý by měl dělat to, co se mu jeví jako nejlepší. Někdy by člověk nejraději lenošil, ale představa krásně natřeného plotu nebo vymalované kuchyně, z kterých bude mít radost, mu za to přemáhání stojí. A zejména by neměl myslet na pracovní povinnosti a i svou hlavu zaměstnat jinou myšlenkou. I já jsem si svůj týden dovolené užila a to vůbec ne prací, ale zejména plaváním v Jaderském moři, v oblíbené destinaci všech Čechů, v Chorvatsku. Sluníčko, plavání, knížka a spánek, to je moje ideální dovolená. Věřím, že i všichni zaměstnanci si zažili alespoň pár svých ideálních dní...

Avšak ani při práci v našem domově jsme v létě nezháleli. I v tomto čísle časopisu si o mnohém můžete přečíst. Ráda bych zmínila zejména práci na znovuzískání certifikátu Značky kvality s výsledkem 5 hvězd. V současné chvíli máme již tento výsledek potvrzený a můžete se spolu s námi těšit na předání tohoto ocenění, kdy vás seznámíme i s celkovým počtem získaných bodů. Pracovat musely samozřejmě všechny úseky domova. Jistě si někteří z vás všimli neustálých prací okolo zámku, sekání trávy a dalšího zvelebování okolních prostor pro lepší žití našich seniorů. Také jsme zakoupili moderní cvičicí náradí pro seniory, které jsme zabudovali v oáze, hned vedle kuželek. Určitě si přijďte toto cvičení vyzkoušet. Je opravdu určeno pro seniory a zvládne ho každý. Jedním strojem je jezdecké zařízení, které slouží zejména k posilování dolních končetin. Druhým prvkem jsou 2 kruhy proti sobě, které slouží k procvičování ramen. Věřím, že s postupem času si toto cvičení mnozí oblíbí.

Některé dny nebyly jen pozitivní, bohužel nás i letošní léto zasáhla kalamita v podobě velkých přivalových dešťů, které nám zatopily nádvoří. Bohužel také došlo k zatečení přes střechu do místností. Rušno bylo opět na stanici B. Zde došlo k vytopení jednoho pokoje zcela a k zatečení do dalšího pokoje. V neděli 19.6. bylo tedy povoláno několik zaměstnanců do práce a bylo nutné evakuovat 8 uživatelů. Další dny se 5 uživatelů vrátilo a 3 pánové si na svůj pokoj museli počkat ještě několik dalších dní. Avšak díky rychlé spolupráci s firmou Vertikál se během 3 týdnů vše vrátilo do původního stavu. Tato havarijní situace nás nasměrovala i k dalším opatřením, jako bylo například pročištění kanalizace okolo budovy,

pravidelné čištění okapů a podobně. Věřím, že další případné deště pro nás již takovou katastrofou nebudou.

Jedna práce střídá druhou, dny běží jako voda v divoké řece, ale přeci jen je nutné myslet i na zastavení. Stihnout se každý den nadechnout, podívat se okolo sebe, zjistit, zda někdo blízký nepotřebuje podat pomocnou ruku. A nebo pouze vnímat přírodu a naši Zemi, jak si okolo nás žije bez ohledu na naše věčné nářky, moderní způsoby života a spousty práce. Ale i tohle se někdy musíme učit a myslet na to. Zkusme tedy každý den vnímat jako zázrak a velikou nabídku, kterou jsme dostali...

Pěkné babí léto vám přeje Klára Husáková, ředitelka

## Sami sobě

**Mgr. Pavel Švestka** **Téma: Kasírtaška**

Ano. Kasírtaška. Jinými slovy velká prostorná peněženka, kterou potřebuje zejména hotelový personál při inkasu a výplatě hostů, strážníků i za pobyt či stravování v hotelích a přilehlých objektech.

Byla krásná zasněžená zima kdesi v Krkonoších.

Poslední den víkendu jsem si vyjel na lyžích do „Špindlu“, tedy Špindlerova Mlýna na túru a na časný oběd. Lokál byl ještě poloprázdný.

A tam ležela, zatím si jí zřejmě nikdo nevšiml. KASÍRTAŠKA.

Obsluhující personál ji tam asi během jejich oběda vytrousil. Odnosl jsem ihned nález do výčepu. Paní „šenkýřka“ mi překotně děkovala, opakovala, že přestože vrácení takové cennosti se zdá být povinností nálezce – neřídí se jí zdaleka každý.

Po výborném obědě přispěchal pan vrchní, v ruce pro mne další pivo. Gratis. Samozřejmě jsem neodmítnul. Tušil jsem totiž, proč jsem je dostal. Jenomže za chvíli přinesl opět na účet hotelu velkou vodku. Zdvořile jsem poděkoval a snažil jsem se vysvětlit, že podnikový autobus, který nás odpoledne očekával, nikde cestou nestaví. Pan vrchní oponoval, že nápoje byly poděkování za nalezenou kasírtašku a že autobus určitě zastavuje v Jičíně.

Abych to uzavřel – dojeli jsme do Prahy bez problémů a bez zastávky.

Mně zůstal příjemný pocit.

# Informace z Domova

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



sl. Jandová

V období od vydání posledního časopisu v červnu 2016 nastaly u zaměstnanců tyto změny:

Do kuchyně nastoupila 1. července slečna Lucie Jandová a 1. srpna paní Marcela Šibravová. Slečna Michaela Kořínková pracuje od 1. srpna na stanici B.

Pracovní poměr ukončily k 31. červenci paní Davidová a paní Rychtrová, k 31. srpnu paní Vojtová, paní Darsová, slečna Šiklová, paní Brachetková, paní Plechačová a paní Klugová.

Lenka Novosádová



sl. Kořínková



p. Šibravová

## Vyhodnocení ankety pro uživatele na kvalitu stravování – červenec 2016

V červenci letošního roku se uskutečnila mezi uživateli ANKETA na téma stravování. Anketních lístků bylo vytisknuto 80, vráceno **bylo a ankety se tedy účastnilo 58 respondentů**.

Cílem bylo zjistit v 10ti otázkách spokojenost uživatelů s časem vydávání jídla, kvalitou a pestrostí jídel, zařazením nových modelů jídel a případné zavádění novinek. Prostor byl v anketě uživatelům dán i pro vlastní doporučení, přání ale i kritiku.

Po vyhodnocení ankety je možno konstatovat, že celkově s kvalitou jídel a množstvím stravy převládá u uživatelů spokojenost.

V anketě byly také 2 otázky na rozšíření možností stravy. Například, zda chtějí uživatelé zařadit teplou večeři více než 3 x týdně. 71 % respondentů odpovědělo, že nemají o toto rozšíření zájem. Také dotaz na zařazování více bezmasých jídel se nesetkal se souhlasem. Dále například rozpětí výdejní doby jídel uživatelé využívají z 93 %, což nás těší a je vidět, že úprava možnosti docházet si na jídlo podle toho, jak to lidem vyhovuje, se osvědčila.

Doplňující informace a připomínky ke stravování od uživatelů byly samostatně vyhodnoceny a stravovací komise, která zasedne po prázdninách 6.9., projedná tyto připomínky a případně doporučí, které věci zkušebně zařadíme do jídelníčku a vyzkoušíme je. V návrzích na zařazení do jídelníčku se celkem často objevují sladké pokrmy (např. žemlovka, nudle s mákem, škubánky, záviny), možnost rozšířit snídani o cereální stravu apod.

Podrobněji budete s výsledky ankety seznámeni na pravidelné měsíční schůzi, která se uskuteční 6.9.2016, a na nástěnce v jídelně. Celkově anketu lze vyhodnotit jako přínosnou pro další zkvalitnění a spokojenost ve stravování uživatelů v našem Domově.

Eva Merclová

## Stále pracujeme a zvelebujeme náš Domov

Letní měsíce opět utekly jako voda a pokud je dost práce, tak se zdá, že čas utíká ještě rychleji. Toto se dá říci i o pracích, které probíhaly na zámku, ve vile a v okolí.

Letos nám trochu vypověděly službu sekačky (byly více než měsíc v opravě), ale naštěstí máme další techniku, se kterou zaměstnanci údržby stihli posekat celý park a některé části parku a okolí budovy zámku i vícekrát. Také zahradě ve vile prospěl větší sestřih. Kdo se rád prochází po parku, určitě si všiml nového zábradlí na mostkách přes potok. Bohužel se stalo, že začátkem léta někdo poničil kované železné zábradlí, které je nejbližší od zámku a tak nezbylo nic jiného, než se obrátit na odborníky z kovářského oboru a nechat zábradlí opravit. Nyní se již dokončuje a my už brzy uvidíme, že i v dnešní době se najdou šikovní řemeslníci.

Mnozí si určitě říkáme, že park je upravený, posekaný a má i krásné zdravé stromy. Pravdou ovšem je, že i letos jsme museli požádat o pokácení stromů, které z různých důvodů spějí ke svému konci a mohly by být i nebezpečné. Kácení stromů předchází velká administrativa, kterou je ještě potřeba dokončit. Nemusíme se ovšem bát, že přijdeme o další zeleň, protože vzápětí s žádostí o pokácení, hledáme projekt, jehož obsahem bude obnovení zeleně a vysázení nových stromů.



Jako každý rok, tak i letos měly pracovnice úklidu napilno. V době dovolených si musejí vypomáhat a zastupovat se, tak, aby bylo všude čisto. Na úklidu a v prádelně pracovala přes léto studentka Míša a pomohla tak kolegyním ulehčit letní provoz.

Na začátku léta nás postihla nepříjemná událost. Nad Heřmanovým Městcem přeběhly deštivé mraky, které s sebou přinesly

rychlou, ale o to silnější průtrž mračen. Stalo se tak, že nám zateklo do střechy tak hodně, že se v 1. patře stanice B namočil strop a část spadla. Tato havarijní situace se musela bezodkladně řešit. Pracovnice, které byly ve službě, opět předvedly svoji profesionalitu a smysl pro rychlá řešení, jak pomoci lidem, kterých se událost dotýkala. Několik dní museli uživatelé z postiženého pokoje bydlet v tzv. klubu, ale nyní je již vše v pořádku a pokoj je čistě vymalovaný a uklizený. Tato událost nás také přiměla nechat vyčistit kanály na dešťovou vodu. Naštěstí již existují stroje a technologie, které jsou rychlé a přinášejí skvělé výsledky. Nové technologie jsme také využili při čištění soustavy systému pro ohřev TUV. Aby bylo omezení v používání teplé vody co nejmenší, probíhalo čištění v noci. Vzorky vody, které se postupně odebíraly, nás přesvědčily, že čištění bylo již na místě. V průběhu několika měsíců bychom měli také poznat, jestli se k nám dostane teplá voda rychleji a zda dojde i k finančním úsporám.



Pokud nebydlíme přímo u hlavní silnice, tak si asi jen tak neuvědomíme, jak hodně dokáže být hlučný provoz na silnici, kde je porušený povrch vozovky. Takový přejezd kamionu přes uvolněný kanálový poklop v nočních hodinách je opravdu velmi hlučný a pro noční klid i nepříjemný. I tato situace našla svoje řešení a v minulých dnech došlo k opravě.

Na úseku stravování dochází také ke změnám, a to hlavně v osazenstvu. Během pár měsíců přichází do kuchyně hned 3 nové pracovnice. Přejeme, aby se jim u nás dobře pracovalo a našly zde dobré pracovní zázemí. Nyní, začátkem září si asi povšimnete, že nebudete vídat pana Luďka Dynteru. Nemá delší dovolenou, ale rozhodl se odejít do starobního důchodu. Asi si ho moc nedokážeme představit, jak odpočívá, ale po 25 letech odpracovaných zde na zámku se už chce věnovat svým zálibám. Přejeme panu Dynterovi i vám všem hodně zdraví, štěstí a dlouhá léta.

Radka Stybalová

**Řešení ze strany 20**

**Pampeliška, kopretina, karafiát, slunečnice, tulipán, pomněnka, zvonek, sedmikráska**

**Písmen O je v článku 31.**

# Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku

## Stanice A

Léto je již téměř u konce a nám zůstalo mnoho zážitků a nově načerpaných sil, které nás všechny pomohou nastartovat k další práci. Někdy však k tomu, abychom dostali do žil novou sílu a energii, stačí setkání s někým výjimečným, s někým, kdo nám otevře oči a předá trochu moudra ze svého životního příběhu, kdo nás donutí přemýšlet...Právě přemýšlet mě donutilo přání, které mi jednoho letního dne přišlo od mé dcery, donutilo mě přemýšlet, co mi těmito větami chtěla předat, na co upozornit ??? Já se s vámi chci o tyto věty podělit, možná i vás přimějí k zamyšlení a k pozastavení v této uspěchané době...

S přáním příjemného počtení vaše Míša Petržílková s pomocí Lenky Svatoňové

### Naučil jsem se ...

...Že nejlepší učebna života je minulost staršího člověka, než jsem já....

...Že když jsi zamilovaný, je to na Tobě vidět...

...Že stačí, aby jeden člověk řekl „Cítím se s Tebou dobře“, abych se cítil dobře...

...Že mít dítě usínající v náručí, je tím nejkřehčím krásným pocitem na světě...

...Že být přátelský a laskavý, je víc než mít pravdu...

...Že nikdy nemůžeš odmítnout dárek od dítěte...

...Že vždy ještě zbývá možnost pomodlit se za někoho, když už nemáme sílu mu pomoci jiným způsobem...

...Že nezáleží, jak váženým jsi v životě. Každý potřebuje přítele, který s ním dokáže dělat hlouposti...

...Že všichni potřebují držet v dlani něčí ruku a srdce, které jim rozumí...

...Že malá procházka s otcem kolem bloku za letního večera, když jsem byl malý, činila velké zázraky v okamžiku, kdy jsem dospěl...

...Že život je jako role toaletního papíru. Dostaneš se dříve ke konci, čím rychleji se odvíjí...

...Že bychom měli být rádi, když nám Bůh nedává vše o čem ho žádáme...

...Že peníze nedělají postavení mezi lidmi...

...Že právě malé, denní události dělají život velkolepým...



**..Že pod tvrdou schránkou každé osobnosti se skrývá někdo, kdo potřebuje být oceněn a milován...**

**...Že Pán neučinil vše v jeden den. Což mě nutí k zamyšlení jestli já bych měl ...?**

**...Že ignorování skutečností nemění skutečnost jako takovou...**

**...Že když plánuji jít společnou cestu s někým, dávám mu současně možnost aby mi ubližoval...**

**...Že láska, ne čas, zhojí všechny rány...**

**...Že nejlehčí cesta vyrůst jako osobnost, je obklopit se lidmi chytřejšími než jsem já...**

**...Že každý koho potkáš, si zaslouží být pozdraven s úsměvem...**

**...Že není nic sladšího než spánek s vlastními dětmi a cítit jejich dech na tváři...**

**...Že život je tvrdý... Ale já jsem tvrdší...**

**... Že šance nejsou nikdy ztraceny..., tu kterou propásneš dostane někdo jiný...**

**... Že jestliže jsi naplněn trpkostí, štěstí zakotví někde jinde...**

**... Že bych si přál říci ještě jednou otci, jak ho mám rád, předtím než odešel...**

**... Že každý by měl svoje slova udržovat jemná a něžná, protože zítra se k němu mohou vrátit...**

**...Že úsměv je nejlepší způsob, jak zlepšit svůj vzhled...**

**...Že si nemohu vybrat, jak se cítím, ale mohu si vybrat, co s tím udělám...**

**...Že když můj nově narozený vnuk svírá můj prst v jeho malé pěsti, jsem zblázněný do života...**

**...Že každý by chtěl žít na vrcholu, ale všechno štěstí a růst se uskutečňuje při cestě tam...**

**... Že nejlepší je dávat rady jen ve dvou případech: pokud jsi o ně požádán nebo při nebezpečí ohrožení života...**

**... Že čím méně času musím strávit prací, tím více věcí udělám...**

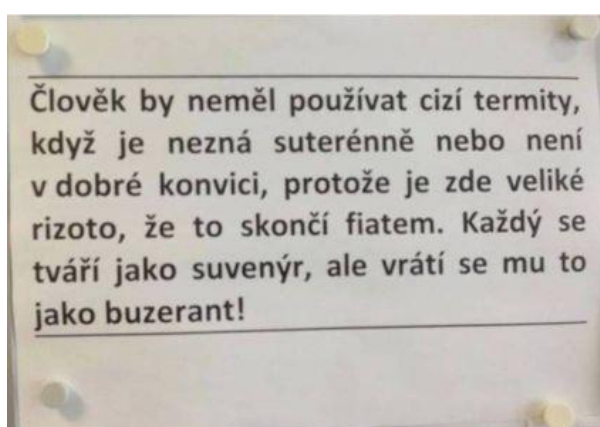


## Stanice B

### Náhodná přeřeknutí, používání špatných slov

Přeřeknutí, všichni to známe. Stává se to každému z nás, někomu méně, někomu více. Já osobně si spojuji slova dohromady neustále. Asi je to tím, že chci rychle něco říct. Ale to jistě znáte všichni.

Sami víte, že někdy myslíme na více věcí najednou, takže se nám povede spojit třeba celou větu do jednoho slova. Nebo máme myšlenky na to, co se musí ještě udělat, ať v práci nebo



doma, jestli jste vypnuli spotřebiče a tak podobně. Potom z toho vycházejí velmi vtipné situace a člověk se nakonec i zasměje nad tím, co je schopný říct.

Tyhle vtipné situace vychází taky často ze snahy člověka používat cizí slova (taky můj případ), v domnění, že potom bude vypadat chytřeji. Věřte,

většinou tomu tak není.

Další zajímavá situace může nastat, i když to, co říkáte, řeknete správně, ale druhý to pochopí po svém nebo má daná věta více významů.

Asi to zakončím tím, že jsme všichni jenom lidi a bez přeřeků bychom se ani pořádně nezasmáli, alespoň u nás na st.B.

Klára Svobodová



## Stanice C **Srpnová oslava**

A už je tu srpen, významný to měsíc pro naší stanici C. Letos je to čtvrtý rok jejího vzniku. Když se náš důležitý den blíží, začíná velké plánování a také sledování počasí - jen aby se oslava povedla. Velké poděkování patří sestřičce Monice Šmídové, která vše organizuje, zajišťuje občerstvení a snad i „nebe bez mráčků“. Přesto nám první vybraný termín propršel.

Všichni jsme byli zklamáni, ale o týden později bylo vše jinak. Sluníčko se na nás smálo již od rána a tak jsem se my i uživatelé těšili.

Po obědě nám p. Brukner připravil ohýnek, kolegyně doprovodily či dovezly na vozících naše uživatele k ohni a začalo se slavit. Opékání buřtíků se statečně ujala Mgr. Doležalová a Bc. Merclová, za což jim patří naše díky. Kolegyně nezapomněly ani na uživatele, kteří



se z nejrůznějších důvodů nemohli oslavy zúčastnit a buřty jim donesly až na pokoj. Každý si velmi pochutnal a s chutí šťavnatou pochoutku pojídal.

Myslím, že všichni byli spokojeni a my šťastné, že se vše zdařilo a že jsme to naše výročí oslavili nejen dobrým jídlem a pitím, ale i dobrou náladou a zpěvem.

Poděkování patří všem kolegyním, které byly v tento den v práci a pomohly tak tuto akci zajistit ke spokojenosti jak uživatelů, tak i personálu.

*Tak opět za rok?*

Marie Tlapáková

## Stanice D

### 28. září - Den české státnosti

Významným dnem v našem kalendáři je jistě Den české státnosti, který připadá na datum 28. září. Den české státnosti je uznávaný český státní svátek.

V tento den, 28. září, byl v Boleslavi zavražděn český kníže Václav svým bratrem Boleslavem. Václav byl později prohlášen za



svatého. Sv. Václav je symbolem české státnosti a také nejvýznamnějším patronem naší země. Má mnoho zásluh, např. založil Chrám sv. Víta. V Praze na Václavském náměstí najdete jeho pomník. Na tomto pomníku je napsáno: „**Svatý Václave, vévodo české země, kníže náš, nedej zahynouti nám ni budoucím**“. Tento text pochází ze svatováclavského chorálu, který byl první českou hymnou. Toto místo je místem konání národních demonstrací. Sv. Václava najdete i na dvacetikorunové minci a nachází se zde stejný text jako na pomníku z Václavského náměstí.

V Den české státnosti se koná také Národní svatováclavská pouť v místě úmrtí sv. Václava a to v Boleslavi. Hlavním bodem pouti je bohoslužba.

V Den české státnosti uděluje prezident republiky svatováclavské medaile lidem a osobnostem, které přispěli k české státnosti.

Ke Dni české státnosti se také váže několik pranostik. Jmenujme si jen některé:

„Kolem svatého Václava nové léto nastává.“

„Svatý Václav v slunci září, sklizeň řípy se vydaří.“

„Svatý Václav víno chrání, po něm bude vinobraní.“

„Na svatého Václava každá pláňka dozrává.“

„Na svatého Václava jedna zima přestává a druhá už nastává.“

Jana Novotná

## Stanice E

### Mák setý

Léto uteklo jako voda a je tady zase podzim. Tento čas je ve znamení sklizně. Nedávno jsem šla okolo pole, které bylo plné zralých makovic. Tak mě napadlo podívat se, zda je mák pro naše tělo nějak prospěšný. A překvapilo mě, jak moc.



Mák obsahuje nejenom vodu a tuk, ale také vlákninu, bílkoviny, sacharidy, železo, zinek, vápník, měď, mangan, hořčík, fosfor, selen, draslík, sodík, omega-3 a omega-6 nenasycené mastné kyseliny, vitamíny B, C, E, kyselinu pantotenovou a kyselinu listovou.

Mák je zdrojem síly a energie. Má několik funkcí: podporuje obranyschopnost, pomáhá při prevenci chřipky, nachlazení, rakoviny a kardiovaskulárních onemocnění, při osteoporóze, tlumí bolesti hlavy, upravuje hladinu cukru v krvi, podporuje vyprazdňování, obnovuje střevní mikroflóru, čistí tlusté střevo, odkyseluje organismus, má povzbuzující účinky, ale zároveň zklidňuje nervový systém a zkvalitňuje spánek, uvolňuje svalové křeče, snižuje vysoký cholesterol, zlepšuje paměť, podporuje pevnost kostní tkáně, působí jako prevence zubního kazu, podporuje krvetvorbu, makový olej je vhodný na ekzémy, záněty a výrazně pomůže i s lupenkou, hydratuje a zjemňuje pokožku.

Mák je rostlina všestranně užitečná. Pěstuje se nejen pro semeno, ale makovice rozsekané nahrubo, tzv. makovina, se používá pro farmaceutické účely. Získávají se z ní významné alkaloidy jako je kodein, morfin a další. Nejdůležitější je morfin, který snižuje vnímání bolesti a vyvolává spánek a pocit slasti.

A tak už se těším na makové buchty a koláče, makovec, nudle nebo šklubánky s mákem. Pochutnám si, a ještě udělám něco pro zdraví.

Jiřina Dittrichová

## Rotopedtours a Pěškotours 2016

Letošní podzim proběhne jubilejní 10. ročník zdravotně motivační akce pro seniory Rotopedtours a Pěškotours 2016. Věřím, že se ho podobně jako v předchozích letech zúčastníte a podzim opět přivítáte aktivním pohybem a dokážete, že věk ani zdravotní stav nerozhoduje a můžete vždy něco udělat pro své zdraví. Obracím se tedy na vás, pokud budete mít zájem v měsíci říjnu se k nám připojit a zkusit našlapat na motomedu či pěšky nějaký ten kilometr, budu velice ráda. Prosím zájemce, aby se hlásili v měsíci září na rehabilitaci. Ráda vám poskytnu veškeré potřebné informace.



Lenka Pumerová

**První setkání Rotopedtours - 27.9. ve 14:00 hod.**



# Aktivizační úsek

## CO JSME VŠE O PRÁZDNINÁCH V NAŠEM DOMOVĚ I MIMO NĚJ PROŽILI?

Aktivít, které jsme naplánovali na léto, byla spousta. V červnu jsme začali jezdit na výlety. V posledních letech se naše výlety staly velmi oblíbené. Jezdíme na místa, která jste již navštívili, ale také vymýšlíme nová místa, s kterými se teprve seznamujeme. Prázdninové výletování jsme zahájili v Lysé nad Labem, kde jsme opět vystavovali naše výrobky. Druhý výlet se konal do Hradce Králové, kde jsme mohli nahlédnout pod vodní hladinu. Obří akvárium nám umožnilo nakouknout do říše sladkovodních ryb. V červnu jsme si také zaswingovali na nádvoří s Ondřejem Havelkou a jeho Melody Makers. Příjemný zážitek, kdy jsme se s písničkami vrátili až do 30. let minulého století. Také jsme si vyšli na zmrzlinu a v jeden sobotní den jsme se setkali s přáteli a rodinnými příslušníky našich uživatelů. Dalším výletním místem bylo předměstí Sedlec u Kutné Hory, kde jsme nahlédli do kostnice. Čtvrtý výlet se zaměřením do historie těžby a úpravy vápence byl do Berlovy vápenky u Třemošnice. Mezi



výletováním jsme také sportovali na Sportovních hrách v oáze, kde se soutěžilo v hodu na medvěda, štěstí v kostkách, v hodu míčkem na cíl a v kuželkách. Pátým výletem jsme se přiblížili oblakům a viděli jsme to, co ze země vidět není. Rozhledna Kaňk nám poskytla krásný výhled na Čáslav a její okolí. Šestý výlet byl přímo pekelný. Navštívili jsme peklo Čertovina u Hlinska, kde byli „skuteční čerti“.



Mezi výlety jsme si také zazpívali. Přijel za námi Standa Mrázek a vzal si s sebou svou harmoniku. Uzené maso, známé písničky a také soutěže, tak jsme to měli naplánováno. Ale



začalo nám pršet a tak jsme se honem přestěhovali do rytířského sálu. Nakonec to i tak bylo pěkné odpoledne. Soutěžili jsme, zpívali, byla pohoda. Sedmý výlet nás zavedl na daleký africký kontinent. Navštívili jsme africké muzeum doktora Emila Holuba v Holicích a shlédli jeho cestu napříč Afrikou. A ani by to nebylo léto, kdyby nebyla nějaká výstava. Konala se v židovském dvojdomku v Heřmanově Městci a viděli jsme krásné fotografie stromů. Cestou zpět na zámek jsme si dopřáli dobrotu v cukrárně. Další již osmý výlet nás zavedl na výstavu autíček do Rokytna u Sezemic. Sběratel autíček, který se tomuto koníčku věnuje takřka celý svůj život, poskytl svou sbírku ke zhlédnutí veřejnosti. Všichni jsme byli fascinováni množstvím autíček, letadel, nákladních vozidel atd. z jeho

soukromé sbírky. Devátý výlet do supermarketu Globus, který jsme na vaše přání zařadili, se nakonec neuskutečnil. Nikomu se jet nechtělo. Srpen jsme zakončili pouťovou zábavou, která se po pěti letech konala na nádvoří. Proč po pěti letech? Nikdy v minulosti nám nepřálo počasí. Až letos.

Samotné pouťové zábavě předcházela zábava s vyhlášením ankety Srdce na dlani. Posvícenské pondělí jsme si zpestřili vycházkou na Bartolomějskou pouť.

Z krátkého výčtu akcí vidíte, že jich bylo opravdu požehnaně a myslíme si, že každý si mohl přijít na své 😊. Ve výletování budeme pokračovat zase za rok, máte se na co těšit.



Váš aktivizační tým 😊

## 5. Setkání rodin a přátel domova pro seniory

Sice už uběhly takřka tři měsíce od události, která se uskutečnila 11. června, ale myslím si, byla to vydařená akce a byla by škoda jí nevzpomenout na stránkách našeho časopisu. V druhou červnovou sobotu proběhlo již 5. Setkání rodin a přátel našeho domova. Příprava na takhle velkou a významnou akci probíhala již od května. Je spousta věcí, které musíme zařídit, vymyslet a domyslet, protože se chceme ukázat a náš domov předvést v tom nejlepším světle. Akce se účastní všechna oddělení, počínaje údržbou,



kuchyní, prádelnou, ošetřovatelským a aktivizačním úsekem atd. Musíme mít nachystané posezení na nádvoří, naštípané dřevo a připravené ohniště v oáze, ošetřovatelský úsek představuje svoje aktivity, kuchyň napeče, aktivizační pracovnice předvádí svoji práci a ještě

organizačně zajišťují bezchybný průběh akce. Musí být dost buřtů, piva, chleba atd. Prostě tato akce je velká. Od rána se nám začalo plnit nádvoří návštěvami, v letošním roce jsme měli návštěvnost rekordní. Počasí bylo proměnlivé. To je to, co si objednat nemůžeme. Nestačí nic jiného, než vždy doufat, že to vyjde a nezmokneme.



opečené, koně nás povozili po parku, Hlas domova a Zámecké duo Jirka a Magda dokreslily svými písničkami celkovou atmosféru. Akce se líbila nejen návštěvám, uživatelům, ale i zaměstnanci měli dobrý pocit ze stráveného sobotního dne.

Těšíme se zase za dva roky. A možná i dříve...

Eva Merclová



## Srdce na dlani zná své vítěze



Milí čtenáři, máme pro vás krátkou zprávu o nové pěti oceněných zaměstnanců v anketě Srdce na dlani. Asi již všichni víte, že tuto anketu zaštiťuje Centrum sociálních služeb Praha společně s naším zřizovatelem, Magistrátem hlavního města Prahy. Letošní ročník byl již 8. ročníkem v našem domově. Novinkou u

nás letos bylo nominování všech zaměstnanců domova z provozního, ošetrovatelského, sociálního i ekonomického úseku. V průběhu srpna mohli uživatelé hlasovat pro 5 zaměstnanců, kteří jsou jim svou prací, úsměvem či podanou rukou nejbližší.

Celkem hlasovalo 75 uživatelů a na hlasovacích lístcích se objevilo dokonce 65 různých jmen vybraných zaměstnanců. Výsledek už známe, neboť ve čtvrtek 25. srpna 2016 jsme společně s paní Mastnou a paní Pádeckou z Odboru zdravotnictví, sociální péče a prevence předali tato ocenění.



S největším počtem hlasů tedy získali toto ocenění následující zaměstnanci:



Z předaných ocenění a malých drobností měli určitě radost i všichni ostatní, kteří se předávání účastnili. Velikým překvapením odpoledne, kde nám přálo sluníčko a na nádvoří se sešlo plno zaměstnanců i seniorů, byl všem známý zpěvák Standa Hložek. Celé odpoledne byl usměvavý, plný energie a svými známými texty rozezpíval celé nádvoří. A také roztančil mnoho „holek z naší školky“. Nechybělo oblíbené občerstvení a prostě celkově byla pohoda. Na závěr odpoledne jsme společně vypustili

několik balonků s Poselstvím Srdce na dlani a věříme, že doputují k dalším lidem, kteří mají rádi své povolání a lidi okolo sebe.

Vím, že toto ocenění by si zasloužilo mnoho dalších zaměstnanců a tak všem, kteří mají rádi svou práci, a provádějí ji řádně, přeji, aby z ní měli radost a vše se jim i nadále dařilo.

Klára Husáková

### **...a na co se můžete těšit?**

**Pátek 2.,16.,30.9. – Bohoslužba v kapli od 13,00 hod.**

**Úterý 6.9. – Schůze uživatelů v jídelně od 9,30 hod.**

**Úterý 6.9. – Sokolník v oáze od 14,00 hod.**

**Čtvrtek 8.9. – Muzikoterapie v salónku od 15,00 hod.**

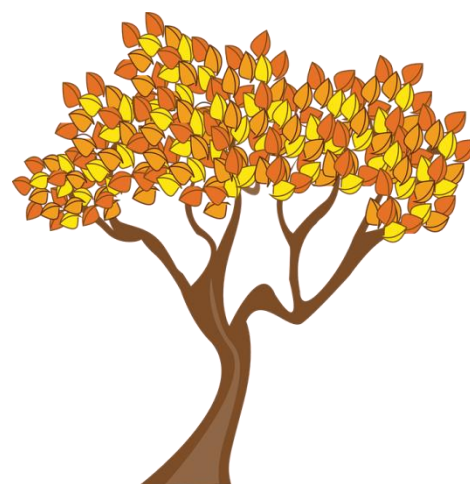
**Neděle 18.9. – Koncert Rebelcanta na nádvoří od 17,00 hod.**

**Úterý 20.9. – Výlet do výroby vánočních ozdob, odjezd v 8,30 hod.**

**Čtvrtek 22. 9. – Létofuč se Standou v oáze od 15,00 hod.**

**Čtvrtek 22.9. – Muzikoterapie v salónku od 15,00 hod.**

**Pátek 30. 9. – Východočeské divadlo Pardubice, odjezd v 9,00 hod.**



# Sociální úsek

Vážení uživatelé,

během letních měsíců došlo v našem Domově k několika změnám, o kterých bychom vás rády informovaly. První velká změna se týká výše příspěvků na péči. Od srpna tohoto roku byly příspěvky ve všech čtyřech stupních navýšeny o 10%. Příspěvek na péči patří mezi dávky sociální péče a slouží výhradně k pokrytí nákladů spojených s poskytováním sociální služby, proto celá jeho výše náleží poskytovateli pomoci.

Dále jsme pro vás, z důvodu zkvalitnění námi poskytovaných služeb, zrušili poplatky za vedení internetu na pokojích. To znamená, že uživatelé, kteří internet na pokojích už mají, případně by si ho chtěli do budoucna zřídit, za něj nebudou nic platit.

Poslední změna se týká stravování. Jak už jste si mohli někteří všimnout, tak když s vámi pracovnice přímé péče v posledních 14 dnech dělaly výběry, tak se vás ptaly, zda chcete i tzv. dopolední svačiny. Tyto svačiny nejsou již součástí snídaně, proto pokud se rozhodnete, že je nebudete odebírat a odhlásíte si je, budou vám za ně vypláceny tzv. vratky. U normální stravy je výše vratky 3,-Kč, u diabetické a DIA žlučnickové pak 7,80,-Kč.

Doufáme, že jste si léto užili stejně jako my a do nadcházejících měsíců vám přejeme mnoho sil.

Martina Štefková

## Koho jsme v letním období přivítali...

p. Vlastimilu Lejčkovou – stanice C, p. Marii Klinderovou – stanice E, p. Dr. Bohumila Drbohlava – stanice C, p. Vladimíra Buchtu – stanice C, p. Josefa Rýdla – stanice E, p. Karla Šafáře – stanice A, p. Ludmilu Müllerovou – stanice C

## S kým jsme se rozloučili...

p. Olgou Janouchovou – stanice A, p. Miroslavem Slunským – stanice C, p. Jarmilou Švecovou – stanice B, p. Jaroslavem Klasem – stanice C, p. Irenou Pešanovou – stanice E, p. Stanislavem Vejnarem – stanice A, p. Jarmilou Kronusovou – stanice C

**Čest jejich památce!**

**Odešel** – p. Augustin Noska – stanice B



# Pro chytré hlavy

## Přesmyčky rostlin

V následujících slovech jsou přehozená písmenka. Zkuste písmenka srovnat tak, aby vám vyšlo smysluplné slovo.

ALŠIPMAPEK .....

KAPETRION.....

RAKAÁFIT .....

LUSNNEČIEC .....

UTLÁPIN .....

MPOĚKNNA .....

VZOENK .....

SMEDIKRÁASK .....



## Podtrhete všechna písmena **O** v následujícím textu

Aristokraté jsou v ohrožení, ale situace Marie Kostkové z Kostky je o to těžší, že denně potkává členy své bláznivé rodiny a k tomu několik střelených zaměstnanců „nejchudšího zámku v Čechách“. Otec je skrblík, americká maminka se chce podobat princezně Dianě... a největší událostí na zámku Kostka za posledních tři sta let byla svatba Heleny Vondráčkové. Kastelán Josef nenávidí lidi, hospodyně paní Tichá kleje jako dlaždič a celý den nasává ořechovku přímo z lahve... a chvílemi příběh rozdrní i charakteristické ráčkování Karla Schwarzenberga.

Řešení naleznete na str. 7

