

**DOMOV
PRO
SENIORY**

HEŘMANŮV MĚSTEC



U NÁS DOMA

Ročník XX

číslo 1

LEDEN/2014

www.domov-hm.cz

Hodně zdraví v novém roce 2014



Jak jsme si užívali...



Časopis Domova pro seniory Heřmanův Městec, zřizovatel Hlavní město Praha

Obsah

Slovo na úvod	3	
Ohlédnutí za rokem 2013	3	
Informace z Domova	4	
Příjmy za prodané výrobky za rok 2013.....	4	
Restaurování nábytku	5	
Koho jsme přivítali, s kým jsme se rozloučili ze zaměstnanců.....	6	
Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku	7	
Stanice A – Příběhy smutné či veselé, hlavně ze života	7	
Stanice B – Výživa a doplňky stravy.....	8	
Stanice C – Zima je tu.....	9	
Stanice D – Srdce na dlani Zuzany Havlíčkové	10	
Stanice E – Bylinky podle zvěrokruhu – na pokračování	12	
Aktivizace	10	
Soutěž v pečení cukroví	13	
Aktivity Veronika – Vánoční posezení s punčem.....	13	
Aktivity Hanka – Vánoční jarmarky, Veselý zámecký Silvestr	14	
Aktivity Mirka – Výstava betlémů	16	
Aktivity Lenka – Vystoupení dětí z MŠ.....	16	
Aktivity Alena – Den severských psů	17	
A na co se můžete těšit ?	17	
Zajímavost	18	
Náš časopis slaví svoji 20. sezónu.....	18	
Koho jsme přivítali, s kým jsme se rozloučili z uživatelů	19	
Trénujeme mozek	19	

Slovo na úvod

Ohlédnutí za rokem 2013

S velkou radostí mohu konstatovat, že rok 2013 pro nás byl rokem velmi úspěšným. I když samozřejmě něco se podařilo více, něco méně.

Za největší úspěch považuji získání Značky kvality v sociálních službách – a to s nejvyšším možným oceněním - 5 hvězdiček, které nám v únoru r. 2013 slavnostně předal prezident Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR.

Provedené stavební úpravy v přízemí stanice A přispěly k zútulnění prostředí. Rozšířili jsme zde koupelnu, pro pokoje č. 8 a 9 jsme vybudovali samostatné WC. V chodbě jsme položili dlažbu, snížili strop a instalovali automatické osvětlení, odstranili obložení stěn a osadili novou vestavěnou skříň. Na těchto pracích se významně podíleli zaměstnanci naší údržby. Nechali jsme zprovoznit komín krbu v besedě a již nyní se těším, že se brzy u krbu sejdeme a společně si popovídáme. Pozornost jsme věnovali také parku, kde kromě kácení z důvodu bezpečnosti, byla provedena výsadba nových stromů. Zámecký park byl nařízením Pardubického kraje v r. 2013 vyhlášen přírodní památkou.

Radost mám z toho, že se nám ve spolupráci s paní Koldinskou a p. Veselkou

dobře daří práce s individuálními plány uživatelů, že díky p. Merclové probíhají kurzy trénování paměti, že naši uživatelé pod vedením p. Zítové na výstavě v Lysé nad Labem získali společným dílem „Drak přání“ Zvláštní cenu hejtmána Středočeského kraje, že se nám podařilo proškolit většinu zaměstnanců ošetrovatelského úseku v konceptu bazální stimulace, že jsme získali finanční prostředky z evropských strukturálních fondů na projekt Vzdělávání zaměstnanců. Ve výčtu dalších velmi úspěšných akcí bych mohla ještě dlouho pokračovat.

Milí spolupracovníci, za vše dobré co jste v uplynulém roce učinili, a jsem přesvědčena, že toho bylo velmi mnoho, bych chtěla vám všem upřímně velmi poděkovat. Jsem na vás hrdá.

Rok 2013 přinesl také bolestná rozloučení v řadách našich zaměstnanců i uživatelů. Patří to k životu. K životu však patří také i naděje. Milí uživatelé a zaměstnanci, rodinní příslušníci a přátelé, přeji vám do nového roku 2014 pevné zdraví, štěstí a spokojenost. Vykročme do roku 2014 spolu – a s nadějí.

Marie Málková, ředitelka

Informace z Domova

Příjmy za prodané výrobky za rok 2013

Díky drobné i významnější práci uživatelů, kteří chodí do pracovních dílen domova, a také díky vysokému úsilí pracovníků aktivizačního úseku se nám podařilo letos za prodej výrobků utržit celkem 41 183,- Kč.



Z této částky oddělíme 7 200,- Kč, které v lednu odešleme na konto pro Felixe. Touto částkou bude mít náš Felix zajištěnou možnost dalšího roku studií a pomůcek do školy. Také jsme z těchto peněz zakoupili dárek pro Felixe, který jsme mu na podzim poslali.

Jak jste si mohli přečíst v říjnovém čísle našeho časopisu, Felixovi jsme odesílali dopis a hlavně malé dárky, zejména modré klučičí hodinky. A neuplynula ani tak dlouhá doba a právě na Silvestra jsme obdrželi e-mailovou zprávu z Afriky a v ní již nové fotografie Felixe i s našim poslaným dárkem.

Snad vám tento důkaz udělá takovou radost, jakou udělal nám a bude pro vás motivací do další práce, která má veliký smysl.

Níže máte podrobnější vyúčtování:



Příjmy 2013

Velikonoční výstava	3 700,- Kč
Vánoční jarmark ve městě	7 017,- Kč
Zámecký jarmark v besedě	15 290,- Kč
Recepce prodej	15 176,- Kč
Celkem	41 183,- Kč



Finance takto získané se budou využívat nejen na školné pro Felixe, ale zejména na nákupy dalších pomůcek jako jsou barvy, mašle, štětce, keramická hlína a další rozličné pomůcky pro aktivity v našem Domově. Za nepředstavitelný kus práce patří poděkování všem, kteří se na výrobcích podílí. A to jak seniorům, tak zaměstnancům Domova.

Klára Čížková

Restaurování starého nábytku

Určitě jste si v minulých dnech všimli krásné staré skříň, která se objevila na chodbě před



Rytířským sálem. Dlouho jsme přemýšleli, kam uložit celou řadu našich pohárů ze soutěží, s kterými se rádi pochlubíme a našim uživatelům i návštěvám rádi ukážeme. Na půdě jsme objevili starou skříň. Původní materiál je ořechové dřevo. Byla natřena několika vrstvami emailu v barvě slonové kosti, navíc polepena tapetou. Poškozena byla i ohněm. Kování bylo zcela nefunkční, chyběl klíč a kování ke klíči. Na levé straně byla uvolněná zadní noha a stejně tak byla i poničená pravá noha. Celá skříň byla konstrukčně uvolněná. Zkráceně by se dalo říct, že skříň byla v dezolátním stavu, a proto se také

nacházela jako nepoužitelná na půdě.

Požádali jsme v Heřmanově Městci známého restaurátora pana Krejčara, aby skříň posoudil a případně po dohodě provedl zrestaurování tohoto starého nábytku.

Restaurátor nejdříve musel celou skříň rozebrat na jednotlivé části. Mechanicky odstranil všechny staré nátěry. Byly rovněž potřeba doplnit chybějící části z ořechového dřeva a ohořelé části byly nahrazeny dubovou dýhou. Překližka, kterou byly vyplněny výplně čelní části, byla nahrazena sklem. Restaurátor provedl rovněž celkové sesazení skříňe a zpevnění celé konstrukce. V neposlední řadě byl opraven zámek a celé kování včetně nového klíče. Po konečném broušení, tmelení a úpravě povrchu šelakem a včelím voskem se z ošklivé staré skříňe stal krásný reprezentativní kus starého nábytku.



Pan Menšík, náš údržbář, doplnil skříň policemi, které vyrobil. Patří mu poděkování.

V restaurování starých věcí chceme podle finančních možností i dále pokračovat. Zrestaurovaný nábytek je ozdobou a do interiéru našeho zámku se velice hodí.

Markéta Jirásková

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



K 30.11.2013 ukončili pracovní poměr Robin Baloun a Roman Vacek a nový pracovní poměr uzavřeli Jiří Nováček – stanice C a Jaroslava Regentová – stanice B. Oba u nás pracují od 2.12.2013.

Lenka Novosádová

Řešení ze str. 19, 20 - šest rozdílů – ovoce na stromě, balónek na střeše, kohout u hadice, vyplazený jazyk, ovázaný ocas, zub-pes. Slovní hrátky - slamák, vlak. Skrývačky - 1. hnědá, 2 bílá, 3. vlasy, 4. pero, 5. Tachov. Přesmyčky – 1. skřivan, 2. slon, 3. ropucha, 4. tetřev, 5. konipas, 6. otakárek, 7. lama, 8. Lachtan.

Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku



STANICE A

Příběhy smutné či veselé, hlavně ze života

Jako film promítaný na plátno ožívají v mé mysli vzpomínky. Vidím svého otce, vlídně se na mě usmívá. Měl mírnou a dobrosrdečnou povahu. Pracoval jako zubní technik. Ve své ordinaci častokrát nezištně pomáhal nemajetným. Maminka musela být průbojnější, jinak to ani v té těžké válečné době nešlo.

Potravinu se daly sehnat jenom v některých obchodech a to na potravinové lístky. Tyto lístky vydával 1x za měsíc domovník nebo národní výbor. Lišil se přiděl pro malé dítě do 5 let, pro dorostence, pro ženy, pro muže, pro těžce pracující. Nebylo lehké uživit pětičlennou rodinu.

Mě bylo tenkrát 12let, mladší bratr byl devítiletý, nejmladší tříletý. Nejmladší bratr měl nárok na trochu tučnější mléko.

Často u nás k obědu bývala koprová omáčka, skoro jsem jí pak nemohla ani vidět. Občas vyšlo na člena rodiny kousek masa, asi tak dvě nebo tři deka. Brambory se téměř sehnat nedaly, zemědělci je museli odvádět. Proto se často vařili luštěniny, jáhly, ovesné nebo pšeničné vločky. Vločky pokapané octem, pocukrované a zapečené v troubě, to byla pochoutka. Ale s cukrem se muselo šetřit. Zelenina na lístky nebyla a nedala se ani sehnat. Otec rybařil, občas nějaké ryby vyměnil za potraviny. Na černém trhu se daly sehnat věci potřebné k živobytí, to bývalo však drahé a riskantní pro obě strany. Mimo potravinových lístků se vydávaly šatenky, to byly lístky na ošacení a boty. Muselo se o ně 1x za rok žádat, ale ne každému žadateli bylo vyhověno.



O Vánocích roku 1943 nám maminka chtěla udělat radost. Cukroví napekla z ovesných vloček. Chystala se zadělávat na vánočky. Mouku sehnala na černém trhu. Zadělávala těsto ze třech kg mouky. Všechny suroviny si pečlivě odvážíla. Těsto ale nechtělo kynout. Ke svému velkému leknutí zjistila, že místo cukru použila sůl. Obojí se totiž prodávalo na váhu, sypané do papírových sáčků. Těsto se muselo vyhodit, vánoce se obešly bez vánoček a maminka tuto událost notně obřečela.

Však svojí starostlivostí a péčí nám tento svůj omyl snad tisíckrát nahradila.

Podle vyprávění paní z našeho domova napsala
Vlasta Růžičková

STANICE B

VÝŽIVA A DOPLŇKY STRAVY

Téma výživy je důležité pro každou věkovou skupinu. Tedy i ve stáří platí, že stravování by mělo být vyvážené, pestré a s dostatečným množstvím všech potřebných živin. Nedostatečná výživa se vždy nepříznivě odrazí na zdravotním stavu člověka. Je tedy nutné odstranit nebo alespoň zmírnit zejména veškeré mechanické problémy (potíže s chrupem nebo protézou, bolestivé klouby rukou aj.), které nepříznivě ovlivňují příjem stravy.

Větší objem stravy naráz představuje pro tělo velkou zátěž. Stravu je tedy potřeba podávat v malých dávkách, nutričně však musí být kvalitní, musí obsahovat vyvážené množství kvalitních bílkovin, sacharidů, zeleniny a ostatních nezbytných živin.

Bílkoviny najdeme například v rybách, mléčných produktech – zejména v jogurtech, kefírech a plátkových sýrech, dále ve vejcích, mase.

Sacharidy jsou obsaženy například v chlebu, pečivu, rýži, těstovinách, bramborách, pohance, jáhlech a kuskusu.

Velice důležitá je konzumace **zeleniny**. Z celkového denního množství zeleniny je třeba menší část konzumovat v syrovém stavu, větší část pak tepelně upravenou. Podušenou nebo vařenou v páře.

V případě, že podávání nutričně vyvážené stravy není možné zajistit, lze ji nahradit podáním přípravků nutriční výživy. Jedná se o vyváženou tekutou stravu uzpůsobenou k pití, např. Nutridrink, Nutridrink Multi Fibre, Fortimel, Diasip, Cubitan, Ensure plus, Diben, Fresubin které jsou volně prodejné v lékárnách.

Nezbytné je dodržování pitného režimu. Vlivem procesu stárnutím se postupně vytrácí pocit žízně. Jedním z nejvýznamnějších výživových opatření je sledování dodržování pitného režimu. Obecně je doporučeno vypít denně 1,5 až 2 litry tekutin. Ke každodennímu pití se nejlépe hodí stolní voda. Dostatečné zavodnění organismu je důležité pro udržení správné funkce ledvin.

Doplňky stravy. Starší organismus má svá specifika a vyžaduje zvláštní péči a zacházení. K překonání všech úskalí tohoto období pomůže podávání doplňku stravy určených pro seniory.

Jsou to například doplňky pro udržování zdravých kloubů, které obsahují kolagen, jenž je základní stavební jednotkou všech pojivových tkání. Jeho doplnění by mělo dodat ztuhlým

kloubům opět pevnost a pružnost. Tyto doplňky zakoupíte v lékárnách např. pod názvy GS Condro, Proenzi, Geladrink.

Tam, kde chybí rozmanitá a vyvážená strava s potřebným přísunem ovoce a zeleniny, můžeme ji nahradit přísunem prospěšných vitamínů. Na trhu je celá řada multivitaminových doplňků pro osoby starší 50 let – např. Centrum SILVER, Spektrum. Existují ale i monovitaminové doplňky, které dodají tělu pouze ten vitamín, který mu schází. Například B-komplex, Magne B6, Celaskon, Zinek.

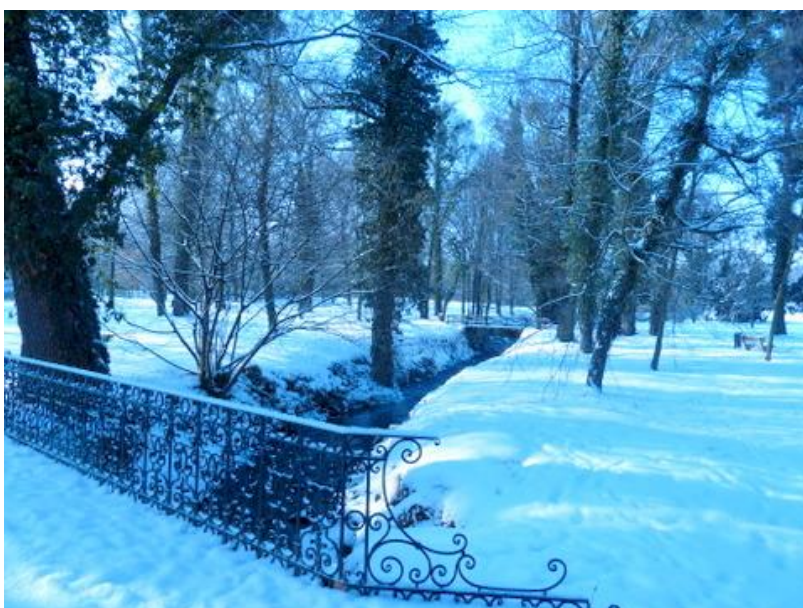
S postupem stáří přichází případná zapomnětlivost, která se dá zmírnit speciálními potravinovými doplňky pro podporu paměti s lecitinem a ginkgo bilobou, které způsobí lepší prokrvení mozku a tím zajistí jeho efektivnější fungování. Jedná se například o přípravky Ginkgo prim, Mega Lecitin, Omega 3.

Mnoho seniorů trápí řídnutí kostí a tím jejich zvýšená náchylnost ke zlomeninám. Pro správnou výživu kostí je nezbytný především vápník. Užívání vápníku je vhodné doplnit také hořčíkem a zinkem. Vitamín D pak napomáhá žádoucímu ukládání vápníku do kostí. Takový výživový doplněk se jmenuje např. Vigantol.

S přibývajícím věkem obvykle přichází větší únava a chybějící energii lze tělu dodat speciálními doplňky pro obnovu vitality. Vhodnou látkou je antioxidant Koenzym Q 10, který chrání buňky před předčasným stárnutím. Působí tak i preparáty s obsahem ženšenu a aloe vera. Přípravky lze nakoupit pod názvy Koenzym Q10.

Jana Ondráčková

STANICE C



ZIMA JE TU

A tak jako každý rok neomylně a pravidelně přichází „**PANÍ ZIMA**“. Děti se již těší, že napadne hodně sněhu, zamrznou rybníky a budou zimní prázdniny. A co my, dospělí? Ach jo a je to tady, zase jen starosti, problémy a shon.

A co třeba jen na chvíli hodit vše za hlavu a jít na procházku? A ptáte se

kam? Možná do parku? Ten je celý zasněžený, boty se vám propadají do sněhu, který vypadá jako posypaný diamanty. Vzduch je ostrý, ale tak krásně čerstvý a čistý. Všude je krásné ticho. Už vás zebou ruce? Ještě chvíli vydržte a udělejte pár kroků a pak se otočte. Uvidíte náš zámek jako z pohádky, zasypaný sněhovými čepicemi a stromy a keře obalené bílou peřinkou. No řekněte, není to nádhera? Už vás mrazí i nohy? Pak tedy rychle domů, nejlépe po svých vlastních stopách.

Teplá Domova, příjemně vyzdobené chodby a pokoje, vůně čerstvé kávy či čaje vás opět hezky naladí a zahřeje.

Nebylo to úžasné odpoledne?

Všichni ze stanice C vám v novém roce z celého srdce přejeme hodně zdraví a spokojenosti.

Marie Veselá

STANICE D

SRDCE NA DLANI ZUZANY HAVLÍČKOVÉ

Jmenuji se Zuzana Havlíčková, a protože jsem vyrůstala jako jedináček, mám ráda společnost a vždycky jsem chtěla pracovat s lidmi a pro lidi. Chodila jsem do Sokola, jezdila na tábory jako dítě a později jako vedoucí, hrála jsem v Heřmanově Městci ochotnické divadlo, jezdila na tremp a jiné. Teď pracuji jako pracovník sociální péče na vile. Práce mě těší, každý den je jiný a hlavně jsme prima kolektiv. Můžeme se na sebe spolehnout a to je v naší profesi dost důležité.



Loňského roku na podzim proběhla v našem Domově anketa Srdce na dlani. Mně se dostalo té cti, že jsem byla vybrána. Velice si tohoto ocenění vážím a měla jsem velikou radost. Mnoho našich uživatelů se zúčastnilo slavnostního vyhodnocení v rytířském sále našeho Domova a já bych se s vámi chtěla podělit o zážitky z Prahy, kde se 30. listopadu uskutečnilo

setkání mnoha dalších vyhodnocených pracovníků z jiných domovů. Onu sobotu jsme vyjely s paní ředitelkou a Vlastou Růžičkovou v 10 hodin, a jelikož jsme do Prahy dorazily s předstihem, volný čas jsme využily k prohlídce Staroměstského náměstí vánočně vyzdobeného se spoustou stánků s různými dobrotami a milými dárečky a samozřejmě překrásným vánočním stromem.

Ve 13 hodin nás na Staroměstské radnici přijal Doc. Ing. Mgr. Martin Dlouhý, radní pro sociální oblast. V překrásné Brožíkově síni nám pogrataloval, poděkoval za naši práci, následoval společný přípitek a samozřejmě fotografování před impozantním obrazem s husitskou tematikou. Potom jsme se odebrali do divadla U hasičů, kde nás přivítal Mgr. Tomáš Ján, který je považován za duchovního otce myšlenky Srdce na dlani. Po úvodním proslovu pozval na podium pana Josefa Fabiána, který přednesl svou báseň „Vyznání“.



Upřímně mohu říci, že mi při jeho krásných a vřelých slovech běhal mráz po zádech a tekly mi slzy jako hrachy. Byla jsem pyšná, že právě on je náš uživatel.

No a potom už následovalo samotné vyhlášení a odměňování vítězů ankety, které se prolínalo s hudebním blahopřáním známých umělců Heidi Janků, Viktora Sodomy, Kamila E. Gotta, Jiřího Halekala, Bohouše Matuše a Hynka Tomma. A jako bonbonek na zakončení krásného dne plného emocí a radosti pro nás bylo ještě připraveno divadelní představení Tři na lavičce, se stále vitální a úchvatnou Květou Fialovou, které zdárně sekundovali pan Nárožný a pan Trojan.

Na závěr bych chtěla všem poděkovat za důvěru a podporu v naší práci a všem popřát hodně a hodně zdraví. Ať je nový rok plný krásných dní, pohody a spokojenosti.

Zuzana Havlíčková

STANICE E

BYLINKY PODLE ZVĚROKRUHU- na pokračování

Vodnář ctí černý bez

Potíže mívá nejčastěji s křečovými žilami a křečemi v lýtkách. Potrápit ho mohou také potravinové alergie. Na přetížené nervy nejlépe zabírá odvar z třezalky tečkované. Při déletrvajících potížích by se však měl Vodnář vypravit k lékaři.

Na křečové žíly a křeče v lýtkách zabírají preparáty s výtažkem ze jmelí. Proti křečím fungují i minerály bohaté na hořčík. Výborným léčivem je odvar z černého bezu, který urychluje látkovou výměnu. Vodnář ho může pít buď neslazený, nebo se lžičkou medu.



K Rybám patří hloh

Spousta zdravotních problémů (pomalá látková výměna, potíže s játry a slinivkou) pramení ze stresu, který by se Ryba měla naučit co nejúčinněji zvládat. Pro urychlení látkové výměny si může jídla ochucovat zázvorem, pepřem, kmínem a koriandrem, nebo si z nich udělat odvar a malými doušky jej popíjet. Trávení vylepší i teplý odvar ze semen kopru.

Na uklidnění ve chvílích, kdy má Ryba pocit, že jí starosti přerůstají přes hlavu, se osvědčil hloh, který ji psychicky srovná a pomůže vidět svět v jasnějších barvách.

Beranovi svědčí chmel

Většina zdravotních problémů Berana vyplývá z jeho bláznivého tempa, které nedovolí, aby pořádně vyležel své choroby. Když k tomu připočtete bolesti hlavy, je úkol byliny jasný: Berana je potřeba zklidnit. Zaručeně mu pomůžou chmelové šišky. Může si je zašít do polštářku, který si dá pod hlavu, nebo je zalít vroucí vodou a pít jako čaj. Pokud Beran nastydne, zabere odvar z černého bezu nebo česnek v jakékoli podobě.



Příště bude Býk, Blíženec a Rak.

Jana Novotná

Aktivizace

Jak jsme si o Vánocích užívali...



Soutěž v pečení cukroví

Tradice pečení vánočního cukroví se dodržuje i v našem domově. Téměř každým rokem mezi sebou několik týmů seniorů soutěží o nejchutnější cukroví. I letos jste společně se svými pracovníky na stanicích vytvořili 5 soutěžních týmů a společně vytvořili tyto pěkné kousky cukroví.



V pátek 20. prosince jsem svolala odbornou ženskou porotu (samé pekařky a cukrářky☺, jmenovitě M. Málková, L. Novosádová, J. Dziedzinská a M. Víšková), která samozřejmě netušila, který talíř patří jakému týmu. Nejdříve porotkyně hodnotily očima, ale dlouho nevydržely a začaly ochutnávat. Měly spoustu názorů, návrhů a připomínek a jejich rozhodování bylo těžké. Všechny se na závěr

shodly na tom, že vítězem se stal talíř č. 1 (na obrázku první vlevo). Vítěznou skupinu tvořily seniorky ze stanice A a podkroví – p. Čapková J., Kebrtová, Mašatová a Naďová. Tímto jim moc gratulujeme.

Mně však připadá mnohem důležitější, než znát vítěze, to, že jste si mnozí z vás připomněli čas předvánočních příprav vlastními rukama a do tvorby cukroví jste se zapojily. Patří vám veliký dík a také vašim pracovníkům na stanicích, které pro vás pečení zorganizovaly. A těším se, že příští rok bude týmů ještě více.

Klára Čížková



Aktivity Veronika

Vánoční posezení s punčem

Vánoce již tradičně oslavujeme zpěvem koled na vánočním posezení v Rytířském sále. Náš sbor ve složení p. Procházková Zdena a Jarmila, p. Burýšková, p. Fabián, p. Svoboda, p. Ziegenfuss a ze zaměstnanců p. Heřman, p. Kudrnová, p. Tučková a já, Veronika Kumperová. Dvuměsíční trénování přineslo ovoce. Ozvučení nám výborně zajistil p. Heřman, včetně



okolo.

hudebního doprovodu a díky tomu zpěv zněl velmi pěkně. Pro hosty vánočního posezení jsme si připravili osm koled. Mnozí jste si s námi zazpívali a po pěkném vánočním přání od paní ředitelky, se zapalovaly prskavky. Jsem ráda, že vánoce nejsou pro většinu z vás jen o dárcích a stromku, ale hlavně o setkávání dobrých lidí a rozdávání radosti všem

Veronika Kumperová

Aktivity Hanka

Vánoční jarmarky

Stalo se již tradicí, že na první adventní neděli při rozsvícení vánočního stromku na náměstí v Heřmanově Městci prodáváme v jednom ze stánků výrobky z našich dílen. Tentokrát 1. prosince jsme plně naložili zámeckého tranzita a vydali se na jarmark. Prodávání se ujaly Klára, Mirka, Lenka a Hanka. Nejvíce se zákazníkům líbily zvonečky pletené z novinového papíru, stromečky a košíčky. Po ukončení prodeje nám zbyla jen jedna krabice s drobnostmi. Za pomoc děkujeme panu Janatovi se synem, kteří pomohli s instalací i úklidem.



Druhý vánoční jarmark se konal v zámecké Besedě a slavnostně byl zahájen v pondělí 16. prosince ve 14 hodin. Paní ředitelka Marie Málková přivítala všechny přítomné a popřála všem hodně zdraví. Zájem o výrobky byl velký. Druhý den jarmark navštívili studenti 2. ročníku Střední zdravotnické a sociální školy v Chrudimi. Nakoupili si polštářky, zvonečky a další výrobky. Obdivovali práci našich uživatelů.

Za pomoc při instalaci, prodeji i úklidu patří poděkování Veronice, Mirce a Lence.

Vážení pracovníci z dílen, ráda bych Vám poděkovala za celoroční práci a neuvěřitelné nasazení, kterým mě stále dokážete překvapit a potěšit. Přeji vám hodně chuti a elánu do práce v roce 2014 a budu se na vás těšit v našich dílnách.

Veselý zámecký Silvestr



V pondělí 30. prosince jsme se v tomto roce již naposledy sešli v hojném počtu v Rytířském sále, abychom se společně rozloučili s odcházejícím rokem 2013. Po úvodním přivítání se slova ujala paní ředitelka Marie Málková. Poděkovala všem zaměstnancům za jejich celoroční práci a popřála jim i uživatelům v novém roce hodně zdraví a spokojenosti. Pozvala všechny přítomné zaměstnance k přípitku s Vámi, uživateli. Několik minut cinkaly skleničky a všichni jsme si ťukali hlavně na to zdravíčko.

O pěkné pokoukání se postarala Maja se svojí taneční skupinou. Nejdříve jsme si mohli za plného světla užít krásné kostýmy a poté se zhasla světla a tanečnice rozsvítily svíčky s červeným plamínkem a tančily. Závěrem svého vystoupení zatančily kankán a my jsme měli možnost vidět i tu část kostýmu, která je běžně ukryta pod sukněmi. Vystoupení sklidilo velký potlesk.



Nejen krásou je člověk živ, a tak následovala večeře – výborné uzené. Zábava pokračovala tombolou, kde většinu cen tvořily veselé silvestrovské polštářky vyrobené v našich dílnách a kosmetika od sponzorů.

Po celé odpoledne pro Vás hrálo duo pan Kavalír a pan Pecka na harmoniky a krásně zpívali. Desítky lidových písniček nás zahřály u

srdíčka a vyvolaly vzpomínky na mládí. Nechyběl ani taneček.

Z vašich úsměvů a potlesku měli radost hlavně Ti, kteří pro Vás program připravili. Děkujeme nejen jim, ale i uživatelům, kteří pomohli připravit několik set skvělých jednohubek a v dílně v rekordním čase vánici veselých polštářků. Jsme rádi, že se Vám líbily.

V roce 2014 Vám přeji všechno nejkrásnější.

Hana Zítová

Pranostika na leden: Teplý leden, k nouzi krok jen jeden.

Aktivity Mirka

Výstava betlémů



Každý rok se koná v našem městě výstava betlémů, které se pravidelně náš domov pro seniory účastní. Letos současně probíhala i soutěž o nejhezčí adventní věnec. A jelikož my se rádi účastníme soutěží, nemohli jsme ani letos chybět. Naši uživatelé upletli věnec z novinových ruliček a ozdobili ho svíčkami a mašlemi.

Výstavu jsme navštívili, prohlédli jsme si betlémy, ozdobené stromečky a adventní věnce. Nejvíce nás zaujal betlém z kukuřičného šustí a mezinárodní obří betlém ze dřeva. Výstava se nám líbila a odcházeli jsme ve vánoční náladě.

Mirka Bečková

Aktivity Lenka

Vystoupení dětí z MŠ v předvánočním čase

Děti z mateřské školky, tzv. Jonášovky, nás navštívily v našem Domově. Přesto, že bylo pátek 13. prosince, vše dopadlo dobře. Děti zaspívaly známé koledy a potěšily krásnými vánočními přáníčky, které pro naše uživatele vyrobily. Nakonec jsme si popřáli krásné vánoční svátky. Odměnou dětem byl náš úsměv a sladkosti, které dostaly.

Lenka Pumerová



Pranostiky na leden:

Když je leden bílý, je sedlákovi milý. Je-li teplo v lednu, sahá bída ke dnu.

Aktivity Alena

DEN SEVERSKÝCH PSŮ

V pátek 27.12. se uskutečnil v zámeckém parku našeho Domova již 10. ročník Dne severských psů. Ačkoliv ráno vypadalo, že nás čeká deštivý den, okolo poledne se vyjasnilo, vysvitlo sluníčko a celé odpoledne jsme měli příležitost pozorovat, jak se psí spřežení samojedů prohání pod modrou, takřka jarní oblohou. Největší zájem o projížďku měly

pochopitelně děti, ale svezli se i někteří dospělí. Rodina zkušeného mushera pana Pavla Lněničky ze Strakova u Litomyšle s sebou přivezla i dvě roztomilá samojedí štěňátka, která šla z náruče do náruče. Se psím spřežením bravurně jezdí, snad kromě nejmladší dcerky Leničky, skutečně již celá rodina. Návštěvníci se mohli u Veroniky a Hanky občerstvit svařeným vínem nebo čajem a se svými čtyřnohými přáteli se přišli pochlubit i další chovatelé. Za desetiletí trvání



této akce se podařilo jen dvakrát projíždět se na saních ve sněhu. Nechme se překvapit, jak tomu bude napřesrok...

Alena Tučková

...a na co se můžete těšit?

Středa 8.1.2014 – Solná jeskyně Třemošnice

**Sobota 11.1.2014 – Hudební vystoupení Klíčenek
v Rytířském sále v 17,30 hodin**

Čtvrtek 16.1.2014 – Schůze uživatelů

Středa 22.1.2014 – Solná jeskyně Třemošnice

A snad také na sníh a mráz a pravou Ladovskou zimu...



Zajímavost

NÁŠ ČASOPIS SLAVÍ SVOJI 20. SEZÓNU

Je to až neuvěřitelné, ale jestli si pozorně prohlédnete náš časopis, tak na titulní straně se objevilo – Ročník XX. V letošním roce to je již opravdu 20 sezón, co časopis U nás doma, v dřívějším názvu Zámecký zpravodaj, vychází. Kdysi z iniciativy paní ředitelky Málkové a bývalé zaměstnankyně, dnešní důchodkyně a dobrovolnice, paní Krbcové vyšlo první číslo s podtitulem nepravidelný občasník. Autorky se snažily vytvořit pro seniory skutečný zpravodaj, který měl uživatele informovat o událostech v domově. První číslo po tuhém boji s technikou, která se s dnešní nedá vůbec srovnat, mělo deset stran. Obsahovalo informace jako jsou plánované akce, příspěvky seniorů s jejich připomínkami, krátké zamyšlení nad krásou zámeckého parku, kvíz a na poslední straně křížovku. Náplní časopisu bylo především informovat uživatele o aktuálních tématech v Domově. Tak vlastně autorky založily tradici našeho časopisu. A myslím si, že je jen velmi málo domovů, kde se časopis vydává tak dlouho.



Postupně byl zámecký zpravodaj vydáván čtvrtletně, takže se z občasníku stal pravidelný informační zdroj pro uživatele. Všechna čísla jsou uchovávána a kdybyste se podívali, jak časopis vypadal v začátcích svého vydávání, všimli byste si viditelných změn, které souvisí velice úzce s rozvojem techniky. Barevné provedení s pěknými fotkami, obsah, který popisuje každodenní život u nás, pravidelná měsíční publikace nejen v tištěné, ale i elektronické podobě na webových stránkách Domova, to je náš dnešní časopis. Z občasníku se stal pravidelník, který každý měsíc vychází v nákladu cca 90 výtisků.

A co bych časopisu U nás doma popřála do třetího desetiletí? Hlavně aby se vám líbil, abyste ho rádi četli a u toho čtení se třeba usmáli nebo naopak zamysleli, abyste našli odvahu a také svoje myšlenky se nebáli v něm zveřejnit, aby byl prostě váš!

Za redakční radu

Eva Merclová

Koho jsme přivítali ...

p. Hanu Ketnerovou – stanice B

p. Jiřího Pecháčka – stanice E

S kým jsme se rozloučili ...

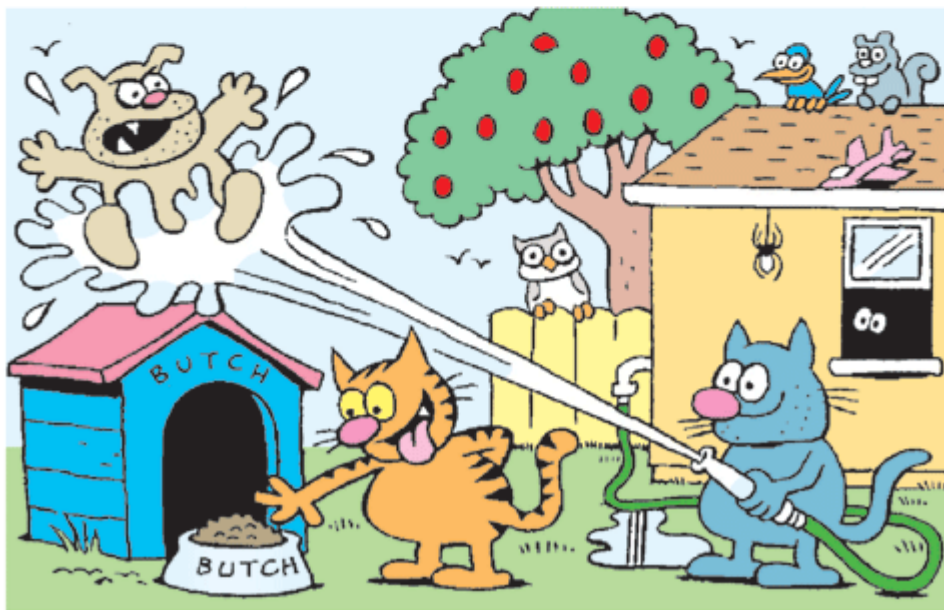
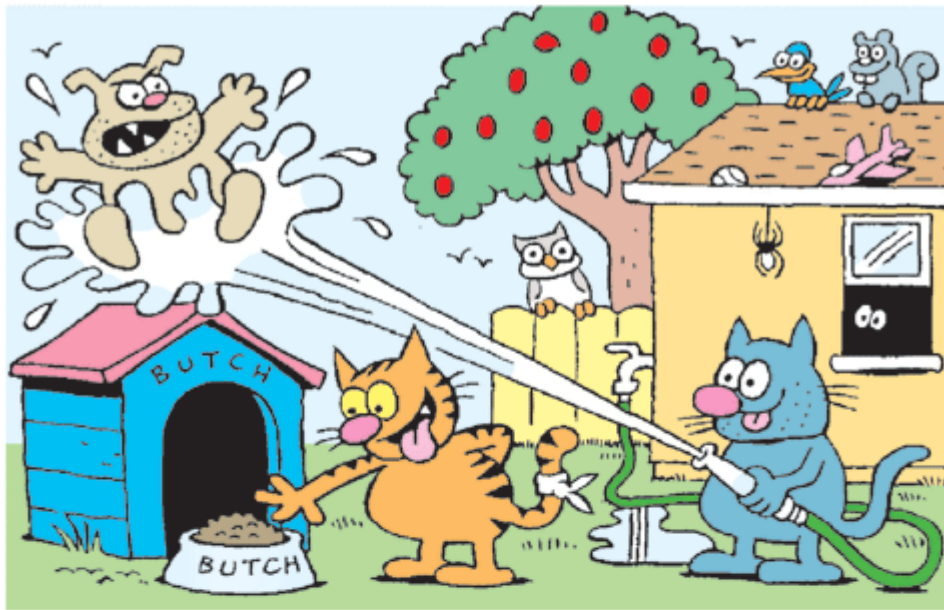
p. Karlem Dudou – stanice B

p. Anežkou Makovcovou – stanice C

p. Eleonorou Dudkovou – stanice B

p. Miroslavem Němcem – stanice A

Trénujeme mozek



Najděte 6 rozdílů v obrázcích. Řešení kvízů naleznete na str. 6.

Slovní hrátky

Záměnou jednoho písmene v označení hlemýždě bez ulity získáte druh klobouku.
.....

Vložením jednoho písmene k názvu psovité šelmy získáte dopravní prostředek.
.....

Skrývačky

Pozorně si přečtete následující věty. Jsou v nich ukryty názvy barev, části lidského těla, psacích potřeb a měst.

1.Kromě ovce i jehně dává maso.

2.Každého člověka vábí láska.

3.Sousedovic dcera Pavla sypala odpadky do popelnice.

4.Někdo klepe, Romano, otevři dveře!

5.Vlasta chová kočky.

Přesmyčky zvířat

V následujících názvech zvířat byla přeskupena písmena. Přeskupte písmena tak, aby vznikl název zvířete.

1.ŘASKNIV

2.SONL

3.CHRUPAO

4.ŘETVET

5.NPIKOSA

6.ETROKÁKA

7.MLAA

8.CHALTAN