

DOMOV
PRO
SENIORY

ČASOPIS K POBAVENÍ



PRAHA
PRAHA
PRAHA
PRAHA

U NÁS DOMA

HEŘMANŮV MĚSTEC

Ročník XXV číslo 6 červen/2019 www.domov-hm.cz



Bojovali jsme, ale na medaili jsme nedosáhli...

Plníme přání našich seniorů

Léto už je za dveřmi



Obsah

Slovo na úvod	3
Informace z Domova	4
Škrabka na boty	4
S kým jsme se rozloučili, koho jsme přivítali ze zaměstnanců ...	4
Informace z ošetrovatelského a zdravotního úseku	5
Áčko – Jak vznikla tato rčení? Příroda kolem nás – o životě včel.....	5,6
Béčko – Zvířátka a sucho v Česku	7
Céčko – Splněné přání.....	8
Déčko – Růže	10
Éčko – Pitný režim	11
Informace z aktivizačního úseku	12
Májové opékání.....	12
Masáže ke Dni matek	12
Ukončení akce Jedeme po České republice	12
Májové koulení	13
Přípravy na dětský den v našich dílnách	14
...a na co se můžete těšit?	16
Sami sobě	15
Pro chytré hlavy	16



Další číslo našeho časopisu vyjde v září. I časopis má prázdniny. Všem přejeme krásné léto!

Vaše redakce

Slovo na úvod



Hezký den, vážení a milí čtenáři.

Letní čas už opravdu pomalinku přichází, ale je pravda, že se sluníčkem je to letos trochu obtížnější. Zatím nás moc nezahřálo, ale věříme, že se umoudří. O to více máme deště, který pomáhá trávě a veškerým rostlinám růst, až z toho někteří nemají radost, protože se musí sekat a sekat a sekat. Ale nikdo z nás tohle neovlivní, všichni jsme na tom stejně. Nikdo nemůže říci, že ten a ten člověk je na tom lépe. A to je na té přírodě moudré a krásné.



Já sama se snažím zahradničit a tak se také potýkám s mocnou silou přírody. Déšť letos velmi pomohl mým sazenicím jahod, hrášku, rajčat, paprik a také plodům třešní, višně a dalším stromům. Zdají se být plné vláhy a zdraví. A teď čekáme, co nám nejdříve uzraje a dočervená, abychom to mohli ochutnat. Ale při pohledu do deštivého dne si myslím, že si ještě počkáme. A tak budu zas moci chodit každý večer na obhlídku zahrady a sledovat, co se kde nového uchytilo a poporostlo. S tím vším mi velmi rád pomáhá můj malý Karlík a musím přiznat, že jeho špinavé tepláky a černé a mokré ruce přivádějí mnoho mých blízkých k stavům zoufalství. Ale není přeci nic hezčího než usměvavé dítě, které má možnost pohrát si s vodou, kameny a hlavně mokrou hlinou. A tak si tak společně trávíme všechnen volný čas na zahrádce.



Kdo zahrádku nemá, má možná o to více času na procházku lesem, parkem a popovídání s přáteli. Protože není nic vyššího, než je lidský život a jeho souběh s přírodou. Při každém mém pomyšlení nad tím, jak vlastně okolo nás dokáže vyrůst strom, ze semínka krásná květina, to vše mi pořád nedá spát a říkám si, že je to prostě zázrak. A tak se snažím prožívat každý den, každou chvíli a věřit, že tato síla přírody je opravdu nejvyšší a nic jí nikdy nepřekoná.

Přeji všem čtenářům teplé a čerstvé léto, našim zaměstnancům dovolenou dle jejich představ a našim seniorům pohodové dny ve stínu stromů v zámeckém parku.

Klára Husáková, ředitelka



Informace z Domova



Škrabky na boty

Takto obvykle jsem nazvala dnešní článek, protože se bude týkat věci, která vám je známa, která se používala u každého stavení, obzvláště tam, kde bylo nějaké to hospodářství.

Sehnat dnes takového pomocníka není úplně tak jednoduché a název je už také jiný. Jedná se buď o „škrabák na obuv“ nebo o „čističku obuvi“. Čistička obuvi je dnes však zcela jiný pomocník, tedy spíše přístroj, který čistí obuv z vrchní části od prachu a drobných nečistot. Mívají ho například v hotelích nebo někde v nemocnicích.

Škrabky obuvi, ty, které máme nově instalované v blízkosti budovy zámku, jsou škrabky, které mají stejný účel, jako měly škrabky dříve. Jsou to tedy škrabky na čištění podrážky obuvi. Jelikož je zámek obklopen parkem, který rádi a hojně využíváme k procházkám, stává se, že si zamažeme podrážky od bláta nebo se nám do podrážky dostane kamínek. Nebo, a to se mě stává nejčastěji, si na podrážce přinesu nalepenou kuličku od jmelí. Kulička se rozšlápne a rozmaže po podrážce, a protože je lepivá, nadělá na podlahách našeho krásného zámku pěknou neplechu. Chceme tedy ušetřit naši obuv i podlahy.

Konečně se nám podařilo zrealizovat úkol z minulého roku. Škrabky nám vyrobil umělecký kovář, tak aby byly stylové, účelné a aby se hodily do našeho prostředí.

Jedna škrabka je hned u hlavního vchodu do budovy. Vedle nájezdu se nainstalovat nedala, protože hrozilo nebezpečí, že bude překážet v cestě.

Druhá škrabka je u průjezdu do zámku. Když se budete vracet z parku, uvidíte škrabku vedle vrat po pravé straně.

Tímto článkem jsem vás chtěla seznámit s možná i málo viditelným pomocníkem, ale také vás požádat, abyste škrabky určitě používali.

Přeji vám hodně hezkých procházek

Radka Stybalová

S kým jsme se rozloučili, koho jsme přivítali ze zaměstnanců

Od 1. 5. 2019 pracuje na stanici C paní Kateřina Augustinová, 3. 5. 2019 ukončila pracovní poměr paní Beata Buznea. L. Novosádová



Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku

Áčko

Jak vznikla tato rčení?



Sbal si svých pět švestek

Kdysi bývali ovocnáři a zemědělci „NA NOŽE“

Každý fantasta, který v Čechách založil ovocný sad, musel poslouchat narážky o tom, jak je líný, že nechce orat pole. Když se pak jednomu sadaři nezdařilo a v zimě mu (kromě pár švestek) pomrzly všechny stromy, měli z toho sedláci radost a říkali: Sbalil si svých pět švestek ...

Strč si to za klobouk

Žil byl klenotník Bernard, který zavraždil svou ženu.

Při nástupu do vězení přemýšlel, kam ukryje peníze. Klenotníkovi se nechtělo schovávat si je do útroh, jako ostatní vězni. Jeden z nich mu poradil lepší skrýš: Strč si je za klobouk.



Má máslo na hlavě

Ve středověku byla nepoctivost trestána veřejně.

To se týkalo i francouzských trhovkyň, které prodávaly šizené máslo. Nešťastnice byly v parný den připoutány k pranýři a na hlavu jim dali hroudu másla.

Lidé se pak dívali, jak se tuk rozpouští a stéká nepoctivé ženě po vlasech, kůži a šatech.

Vine se jako červená nit

Červená nit byla ve skutečnosti pořádné lano.

Angličané jím ovazovali své lodě, by zabránili krádežím. Nachová barva působila na psychiku zlodějů jako výstražně zdvižený prst: Pozor, děláš něco špatného, budeš usvědčen a potrestán. Přirovnání vine se jako červená nit použil poprvé básník Johann Wolfgang Goethe ve své knize Spříznění volbou. A od té doby se postupně dostalo i do běžné řeči.

Je to starý paprika

Tak se v 19. století říkalo starším mužům.



Šlo zejména o úředníky a advokáty ve výslužbě, kteří se každé odpoledne vyrojili jako mravenci a spěchali dát si pivečko a něco k snědku. Víte, co bylo jejich oblíbené jídlo? Telecí na paprice. Výraz starý paprika pochází od prostitutek, které starce neměly rády, protože nevyžívali jejich služeb.

Vedle jak ta jedle

Znáte příběh o Tomešovi?

Býval to šikovný dřevorubec. Jenže se pak stala tragédie: jedle, kterou právě pokácel, spadla neočekávaným směrem a zabila hajného. Lidé z kraje se mu pak posmívali, že je vedle jak ta jedle. Ponižený Tomeš si později vymyslel historku, že myslivce zabil úmyslně, protože mu chodil za ženou.



Zapalují se mu lýtka

Duchcovský doktor prosil Casanovu, ať mu poradí jak na ženy.

Svůdce mu povídá: „Muž musí mít šarm a pěkné nohy. Vy je máte jako pavouk a to se jim nelíbí.“ Druhý den se u knížete Valdštejna konal ples. Doktor na něj dorazil ve vycpaných punčochách a čekal, že si dámy všimnou... Jenže při konverzaci couvnuł ke krbu, kde mu na punčochy dopadla jiskra. „Podívejte, zapalují se mu lýtka!“ vykřikl kníže. Místo lásky se doktorovi dostalo jen ostudy.

Bledá závist

Spisovatel Mikuláš Dačický z Heslova žil nevázaně a tím popouzel měšťany.

Když mu jedna žena domlouvala, řekl jen „Podívejte se na mě - tváře mám růžové jako nemluvně a nos červený. A pohledte na ty závistníky. Jsou bledí jako umrlci, protože v jejich žilách nekoluje ani špetka vášnivé krve.“

Lenka Svatoňová



PŘÍRODA KOLEM NÁS - O ŽIVOTĚ VČEL

Když řekneme o někom, že je pilný jako včelka, máme na mysli pracovitého člověka. Včelí společenstvo má dokonale vyvinutou a harmonicky sladěnou dělbu práce i způsob komunikace. Každá kolonie má pouze jednu matku – královnu, která se dožívá 3-5 let. Jejím úkolem je klást vajíčka a tím za vydatné pomoci včelích dělnic zajistit přežití kolonie. Svými feromony dovede řídit pospolitost včel i všech činností pro včelí společenstvo nepostradatelných. Včelí samečci – trubci udržují správnou teplotu v úle. Jejich nejdůležitějším úkolem je oplodnit matku. Nejpočetnější skupinou v úle jsou včelky – dělnice. Hned po vylíhnutí z larvy mají naplánované své povinnosti. Nejdříve čistí voskové buňky a připravují je matce k zaklazení. 4-6. den po vylíhnutí je jejich úkolem krmit a starat se o larvy, 6. až 12. den mají některé z nich důležité poslání pečovat a krmit matku – královnu mateří kašičkou. 12. až 21. den se stávají stavitelkami pláství. V následujícím stádiu vývoje jsou strážkyněmi vchodu do úlu. Nakonec se z dělnic stávají létavky. Nosí do úlu

potravu a vodu. V době snůšky se včelky dožívají 30 – 40 dnů, v době zimního klidu se mohou dožít až 6 – 8 měsíců. Včelí výkonnost je obdivovaná právem. Jedna včela navštíví za den až několik tisíc květů. Neustále hledá nové zdroje potravy. Polohu nového zdroje sdělí v úlu ostatním včelkám – létavkám. Činí tak tancem, při kterém každý pohyb má svůj význam. Popíše jim směr a vzdálenost zdroje. Dorozumívají se také doteky tykadel. Na huňatém tělíčku včel ulpí spousta pylu. Jedna létavka navštívuje pouze jeden typ květů, což z ní dělá dokonalého opylovače. Včely si také pamatují, kdy se který květ rozvíjí, kdy je zásoba nektaru největší, podle toho plánují své výlety. Mimo medu – sladké hmoty, kterou včely zpracovávají z nektaru nebo z medovice tím, že jí obohacují látkami z vlastního těla, uskladňují v plástech, zahušťují, přikrývají voskovými víčky a nechávají dozrát, produkují včely ještě další užitečné látky. Jedná se o včelí vosk, mateří kašičku a propolis. Vosk vzniká ve voskotvorných žlázách včel přestavbou cukru a pylu. Ve voskových plástech se vyvíjí nová generace včelstva, nebo je zde uložen med. Mateří kašička se dá svojí funkcí přirovnat k mateřskému mléku savců. Jedná se o produkt mladých včel, starajících se o včelí potomstvo. Mateří kašičkou jsou ale krmeny pouze budoucí královny. Propolis je včelí tmel, pryskyřičná látka, kterou včely získávají z rostlinných zdrojů a používají jí k dezinfekci a k utěsnění úlu. Má specifickou vůni, která je pro včelí úl typická. Tři páry včelích nohou dovedou rychle zpracovat z květů pyl a včela si jej odnáší ve formě hrudek na zadních nohou do úlu. Odměnou za opylování je sladký nektar, který v rostlinách vzniká z přebytků fotosyntézy. Nedivme se, že neustálým létáním z květu na květ a zpět do úlu se včelka vysílí a usíná schoulená v rozevřeném květu, nebo v úle v prázdném voskovém váčku. Tento odpočinek jí jistě všichni budeme přát. Včely medonosné a květiny se vyvinuly společně a navzájem se přizpůsobily. Zaposloucháme-li se do bzukotu včel, spojíme si jej s rozkvetlými stromy nebo květy a s krásou slunečného dne. Kdyby z naší přírody včely vymizely, znamenalo by to pro nás nejen ztrátu sladkého medu, ale velké potíže s pěstováním ovoce, zeleniny a různých zemědělských plodin. Zmizely by pestré květiny na loukách a mezích, zůstaly by jen zelené tóny větrosnubných travin. Nastal by úbytek ptactva a jiných živočichů. Proto je význam pracovitých včelek pro přírodu i pro nás nesmírně důležitý.

Vlasta Růžičková

Béčko

ZVÍŘÁTKA A SUCHO V ČESKU

JAK JIM MŮŽEME POMOCI: dávejte na trávníky do stinných míst misku s vodou pro volně žijící zvířata, prosí Český svaz ochránců přírody. Sucho je takové, že hlavně ve městech mnoho zvířecích druhů trpí nedostatkem vody. A dopad je o to závažnější, že v této době mnozí pečují o mláďata.

Miska s pravidelně obměňovanou vodou na zastíněném trávníku uprostřed zástavby všude tam, kde je přirozený zdroj vody jinak nedostupný, pomůže udržet divoká zvířata při životě. Na zemi ji využijí kromě ptáků také třeba ježci, veverky či někteří brouci.

"Důležité je vodu pravidelně obměňovat, misku dávat na stejné místo a alespoň jednou za týden pořádně umýt. Dobré je nepřestat s doplňováním vody. Zvířata si zvyknou, a když pak narazí na suchou misku, mohou mít problém," popisuje ředitel kanceláře Českého svazu ochránců přírody (ČSOP) Petr Stýblo. "Umístěna by měla být tak, aby v okolí pěti metrů nebyl žádný úkryt pro číhající kočku, měla by být ve stínu a úplně nejlépe pod převislými větvemi stromu," dodává.

Takový jednoduchý zdroj vody je vhodný na zahrady a do parků. Záchranou však může být i miska umístěná na okenním parapetu.

K tomu, aby lidé nosili vodu zvířatům i do volné přírody, šéf ochránců nevybízí. "Tuhle pomoc bych řešil opravdu jen v zástavbě. Už třeba jen pro to, že bude nutné k misce pravidelně, prakticky každý den docházet."

"Zvířata jí ráda dají přednost před nebezpečnými a nezabezpečenými bazény, nevhodně konstruovanými jezírky či sudy na dešťovou vodu, ve kterých se mohou utopit," dodává.



Bára Korbelová

Céčko

Splněné přání

Chtěla bych vám vyprávět příběh našeho uživatele pana Peterlíka. Jeho příjmení nám bylo povědomé a tak jsem si sedla k počítači a hledala. Rodina pana Peterlíka žila a žije v koňském prostředí a dostihovém světě a nejen pan Roland Peterlík, ale i jeho otec a dva bratři byli slavní žokejové. Pan Peterlík závodil také na závodě v Pardubicích. Jel 2x Velkou pardubickou, která se řadí mezi nejtěžší dostihy Evropy.

Řešení ze str. 16 – koflík, kra, ohyb, oko, mícha, rám, vír, brok, gag, komunita



Začala jsem si s panem Peterlíkem vyprávět o koních. Pan Peterlík mluví o svých oblíbených koních, které rajtoval a o své favoritce - klisně Marijance. Při vyprávění se jeho oči rozzáří a úsměv na tváři mě ujišťuje o jeho velké lásce ke koním.

Vyprávím o hřebčíně v našem městě a zjišťuji, zda by měl pan Peterlík zájem se tam podívat. Pan Peterlík odpovídá: „Moc rád bych se tam podíval“. Po domluvě s vedoucí stanice a klíčovou pracovnící jsem navštívila jedno odpoledne hřebčín s prosbou o návštěvu. Mluvila jsem s vedoucí hřebčína, která při vyslovení příjmení pana Peterlíka ihned věděla, o kterého žokeje se jedná.

Jednoho pátečního odpoledne jsme se vydali do hřebčína. Doprovázel nás ještě pan Majer a paní Vydrová. V hřebčíně se nás ujala paní vedoucí a provedla nás po stájích. Poté vyvedla do výběhu krásnou černou klisnu. Bylo příjemné sledovat, jak nás klisna pozoruje velkýma očima a žadoní o něco dobrého. Pan Peterlík si ji hladil a já jsem měla radost, že se mi podařilo splnit mu setkání s jeho životní láskou, kterou jsou koně.

Šárka Stybalová

Děčko

RŮŽE

Pěstování a používání růží je doslova spojeno s vývojem a životem lidstva. O tom svědčí nejstarší historické prameny i výsledky studia vývoje rostlin na naší planetě. Růže provází člověka celý život. Růžemi vítáme narození nového občana, **kytici růží** přinášíme při každém životním jubileu nebo pracovním úspěchu, růže nechybí ve **svatebních kyticích**, při významných rodinných událostech, ale růžemi také doprovázíme zesnulého na poslední cestě. Růže můžeme darovat vždy, všude a každému s jistotou, že je rád přijme. V plné míře platí přísloví „*Chceš-li udělat radost, daruj růži*“.

Projíždíme-li městy a vesnicemi, chodíme-li po zahrádkářské osadě, zjistíme, že **růže** nechybí v žádné domácí zahrádce, veřejném parku a veřejné zeleni. Dokonce, i když nemáme zahrádku, můžeme **pěstovat růže** v květináčích za oknem pokoje a těšit se z krásy miniaturních květů. **Ušlechtilé růže** jsou rozšířeny ve všech světadílech, i když pocházejí s největší pravděpodobností z jihovýchodní Asie. Během vývoje rostlinné říše vznikl přirozenou cestou v přírodě velký počet planých, tzv. botanických druhů. Z nich si člověk vybral vhodné a začal je vědomě pěstovat a křížit. Získal téměř před dvěma sty lety první odrůdy. Dalším soustavným křížením a výběrem vyšlechtil stále další a další nové odrůdy, jejichž počet nyní již přesáhl 25 000. Některé odrůdy se pěstují již nejméně sto let. Šlechtitelé odkrývají stále nové vlastnosti a prvky krásy růží. Ukazují, že zdaleka ještě nejsou vyčerpány možnosti získávat nové a lepší odrůdy.

Proč si růže získaly tak velikou oblibu člověka? Příčin je velmi mnoho. Patří mezi ně především malá náročnost a velká přizpůsobivost rozmanitým přírodním podmínkám, mnohotvárnost velikosti, výšky a růstu druhů i odrůd, a tím možnost širokého použití, malé nároky na ošetřování, dlouhý věk, a především vlastnosti květů. Je to ladnost tvaru květů, jejich nesmírná krása a krásná barevnost, bohatost, vůně a trvanlivost. Patří sem i opakované kvetení během vegetace, možnost rychlení, pěstování na záhonech i v květináčích, **použití do kytic i do váz** a mnoho dalších předností. Jsou to však i některé hospodářské vlastnosti, např. vhodnost květů k **výrobě oleje**, **použití šípků** k výrobě některých konzervářských výrobků, ale i **léčivé účinky**.

Není divu, že růže svou krásou a dalšími vlastnostmi upoutala pozornost umělců. Na celém světě je opěvována v písních i básních, ztvárněna malíři na obrazech, na poštovních



známkách, v keramice, sklářství, textilu, výšivkách a krojích, ornamentech i heraldice šlechty i měst atd.

Růže je symbolem krásy, lásky a přátelství mezi lidmi i národy. Pro své vlastnosti byla už před naším letopočtem nazvána královnou květin. Tento název si právem zaslouží i dnes, neboť její význam, upotřebením a rozšířením stoupá právě nyní.

Jana Novotná

Éčko

Pitný režim



Podle meteorologů nás opět čeká tropické léto. Víte, co je v takových vedrech opravdu důležité? Dodržovat pitný režim. Jak by také ne, když naše tělo je až ze 60% hmotnosti tvořeno „vodou“. Tak kolik bychom měli ideálně denně vypít tekutin a proč? Voda napomáhá správnému fungování orgánů, hlavně ledvin, zabraňuje tvorbě kamenů, pomáhá lepšímu vstřebávání živin, působí jako prevence proti zácpě, při bolestech hlavy. Je také známo, že pití před jídlem potlačuje pocit hladu, tím se sníží přijaté množství jídla, což má vliv na snižování hmotnosti.

Do pitného režimu se nepočítá jenom voda, ale i ostatní nápoje – čaje, minerálky, limonády, džusy,... Větší množství vody obsahují ale i některé potraviny jako je například ovoce, zelenina, ale také maso, ryby, vejce, uvažené těstoviny, rýže,...

Diskuse se vedou také o tom, zda se do pitného režimu počítá vypitá káva nebo čaj s obsahem kofeinu, které mají močopudné účinky. Někteří odborníci tvrdí, že i tyto nápoje dokáže organismus využít.

A kolik tekutin má člověk vypít za den? Obecně jsou to 2 – 3 litry. Kdo chce množství vědět přesněji, musí se řídit doporučením, že má vypít 300 – 400ml na 10kilogramů tělesné váhy. Ale protože je příroda „mocná čarodějka“ je tělo vybaveno vnitřním mechanismem, který při ztrátě vody z organismu pod určitou hranici, spustí pocit žízně. Ale pozor! Tento mechanismus ve stáří přestává fungovat, senior vůbec nemusí žízeň pociťovat.

Nedostatek tekutin se projevuje pocitem únavy, nesoustředěností, bolestmi hlavy, poruchami nálady, podrážděností,... Dlouhodobý deficit může způsobit poruchy zažívání, žaludeční vředy, dýchací obtíže, ekzémy nebo další kožní nemoci, močové infekce, obezitu... Tak až si půjdete v létě sednout na lavičku na nádvoří nebo do parku, vezměte si s sebou alespoň malou láhev vody. 😊

Jiřina Dittrichová

Informace z aktivizačního úseku



Májové opékání

První akcí, kterou pro vás pořádáme venku pod širým nebem, je vždy první jarní opékání. Tentokrát jsme vybrali 2. květen a počasí nám opravdu vyšlo. Bylo krásně slunečno a opékání buřtů nám déšť nezkažil. Opékali jsme přes 100 buřtíků. K opékání pro dobrou náladu nám hrál náš Standa Mrázek na harmoniku a klávesy. Soutěž poznávání písniček podle melodie vás bavila a byli jste v ní úspěšní. Můžete se těšit na další akce, které pro vás připravujeme a tou nejbližší jsou sportovní hry v oáze 25. června 2019 od 13,30 hodin.

Veronika Ludvíčková

Masáže rukou ke Dni matek

Již pravidelně, každý rok, pořádáme v našem domově pro naše uživatelky masáže k svátku všech maminek. Tento svátek se slaví druhou květnovou nedělí, letos vyšel na 12. května. Typickým dárkem bývá květina, v našem případě šeřík a kopretiny. Masáže probíhaly na rehabilitaci, ale i na jednotlivých odděleních od pondělí do čtvrtka. Všem ženám se masáže líbily a nešetřily jste chválou ani úsměvem a poděkováním. Tak snad nezbyvá, než se těšit zase za rok.

Ukončení akce Jedeme po České republice

V pondělí 6. května jsme společně definitivně ukončili naše měsíční šlapání na motomedu a počítání kilometrů i na krokoměru při chůzi venku. V besedě jsem promítala fotky pořízené během akce a připravila si pro vás záludné otázky a povídání z navštívených měst. Akci hodnotím za velmi úspěšnou. Do cíle nám chybělo pouze



pomyslných 90 kilometrů. Pokud bude alespoň takový zájem jako letos, příští rok si akci zopakujeme. Cestu z Lanškrouna do našeho domova dojedeme a ještě přidáme další kilometry po jiné trase, kterou pro vás ráda připravím.

Lenka Pumerová

Májové koulení

To by snad ani nebyl květen, kdybychom vynechali naši oblíbenou soutěž, MÁJOVÉ KOULENÍ. Letos to byl již 16. ročník. Naše dva týmy, **Pávi**: p. Šubert Petr, p. Svobodová Marie, p. Svoboda Alois a **Poštočky**: p. Naďová Marie, p. Skramuská Miloslava a p. Musil Jiří, trénovali pilně celý rok, avšak trénink nestačí a je zapotřebí i dávka štěstí a to nám letos moc neprálo. Celkem se zúčastnilo 16 týmů a naši Pávi skončili na 14. místě a na 10. místě Poštočky. Všem bojovníkům děkujeme za účast a reprezentaci našeho domova. Kdo

si nakonec odvezl putovní pohár? Do ročního

opatrovnictví ho získal tým Slunečnice z Nové Slunečnice. Celá akce proběhla v pozitivní atmosféře, počasí nám dopoledne prálo a po obědě přišly mírné obavy, aby nám to vydrželo. Šermířské vystoupení, následné vyhlašování vítězů a předávání cen se neobešlo bez pár kapek, ale ani to nezabránilo tomu, aby se ještě chvilku posedělo, než se nám obloha úplně zatáhla. Tuto akci mám moc ráda a těším se na další ročník a to už 17. Takže milí Pávi a Poštočky, nevěšte hlavu a tréninku zdar ☺.

Veronika Vodičková



Přípravy na dětský den v našich dílnách

Každým rokem v červnu pozveme do našeho Domova děti z Mateřské školy v Jonášově ulici v Heřmanově Městci, abychom pro ně připravili překvapení k jejich svátku. Ani letos tomu není jinak.

Děti si budou moci zahrát různé hry a zasoutěžit si. Čeká na ně také šitá hračka, kterou si budou moci namalovat a odnést domů. Letos to bude ptáček, kterého již několik týdnů vyrábíme v šicí dílně.

Děkujeme všem uživatelům, kteří pilně stříhali, plnili a háčkovali nožičky.



Hana Zítová

... a na co se můžete těšit?

Čtvrtek 6. 6. - Dopoledne pro děti z MŠ Jonášova

Pátek 7. 6. – Východočeské divadlo Pardubice

Středa 12. 6. – jedeme do Prahy na soutěž - Tuzemský Um Praha Háje

Čtvrtek 13. 6. - Schůze uživatelů, v 9,30 hod v jídelně

Pátek 14. 6. – Výlet na výstavu do Lysé nad Labem

Sobota 15. 6. - Setkání rodin a přátel DS

Středa 19. 6. - Výstava v židovském dvojdomku

Úterý 25. 6. - Sportovní hry v parku

Středa 26. 6. - Výlet do pivovaru Rychtář Hlinsko

Čtvrtek 27. 6. - Narozeniny Joey v oáze

Čtvrtek 6., 13., 20., 27. 6. - Bohoslužba v kapli





Sami sobě

Vzpomínka na zájezd do Řecka – Marie Naďová

Před 30ti lety jsem se zúčastnila podnikového zájezdu na řecký poloostrov Chalkidiki. Je to už tak dávno a přeci znovu stojím před podnikem u dálkového autobusu a přeji si, abych měla pohodlné místo u okna. Povedlo se. Před námi 26 hodin jízdy na místo tj. vesnička Kassandrie v Soluňském zálivu.

Přivítala nás tam velice mile majitelka malého soukromého hotýlku, který ležel cca 50 m od pláže. Druhý den se všichni účastníci zájezdu vypravili k moři, ale moje kamarádka mě pozvala, abychom se šly podívat kousek po chatové osadě a pak teprve k moři. Byla to krásná cesta, protože před každou brankou chaty bylo k utržení zrající víno a protože byl pracovní den a protože to bylo lákavé... A došly jsme k moři, které bylo od samého kraje prorostlé vodními rostlinami. Bylo teplé a průzračné a my jsme měly dojem, že jsme v akváriu.

Velkým zážitkem bylo pozorovat na obzoru letadla a konvoj vojenských lodí, které byly dlouho vidět na obzoru, až se pomalu začaly ztrácet v dálce. Na nebi se ukázala tříčlenná letka, která pozvolna mizela v dáli. Pořád to mám před očima a stále nad tím žasnu. Cestou



na mě velice zapůsobilo to, že na pravé straně silnice byl k vidění masiv Olympu a na levé straně záliv s krásným mořem. Když jsme další den vyjeli vysoko nad údolí směrem k Delfám, viděli jsme pod sebou sad olivovníků. Vzpomínám, jak úchvatný to byl pohled směrem do údolí.

Přestože jsme se krátce zastavili v městečku Delfy, neměli jsme moc peněz, abychom nakoupili dárky domů. Koupili jsme si alespoň vstupenky do chrámu, kde prý věštily bohyně.

Prohlédli jsme si krásnou zříceninu kamenného amfiteátru a pocítili jsme zvláštní atmosféru tohoto místa. Dále jsme se vydali do Athén.

Do řeckého velkoměsta jsme dojeli večer, takže jsme viděli krásně osvětlený a zářící Akropolis a opět jsme cítili neskonalý obdiv a vděk historii. Než jsme došli do ubytovny našeho zastupitelského úřadu, kde jsme spali, povečeřeli jsme v hospůdce s výhledem na moře. Unavení všemi dojmy jsme šli brzo spát. Byl to dlouhý a krásný den!

Další den jsme věnovali prohlídce města, zdravili jsme se s obyvateli města, kteří seděli před hospůdkami, v klidu debatovali, nebo hráli v parku petanque.

Dovolenou jsme si užili, strávili jsme v Řecku celkem 15 dní. Do dnes vzpomínám a nikdy nezapomenu na krásné zážitky.

Marie Naďová

Pro chytré hlavy

Odeberte písmenko tak, aby vzniklo
smysluplné slovo

Knoflík

Krab.....

Pohyb.....

Okno.....

Míchat.....

Trám.....

Víra.....

Brouk.....

Gang.....

Komunista.....

Řešení naleznete na str. 8