

DOMOV  
PRO  
SENIORY

HEŘMANŮV MĚSTEC



# U NÁS DOMA

Ročník XX číslo 4 duben/2014

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

## Jaro...



# Obsah

<b>Slovo na úvod – Den země .....</b>	<b>2</b>
<b>Informace z Domova .....</b>	<b>3</b>
Vzdělávání v DS Heřmanův Městec .....	3
Soutěž Senior centrum roku 2013 .....	4
Koho jsme přivítali, s kým jsme se rozloučili ze zaměstnanců .....	4
<b>Informace ze zdravotního a ošetřovatelského úseku .....</b>	<b>5</b>
Stanice A – Příběhy, které píše sám život .....	5
Stanice B – Svátky jara .....	6
Stanice C – Jaro a svátky jara - Velikonoce .....	8
Stanice D – Velikonoční tradice a zvyky ve světě .....	8
Stanice E – Jsme aktivní, Jaro už se blíží .....	10
<b>Aktivizace .....</b>	<b>11</b>
Aktivity Veronika – Malešický mozek .....	11
Aktivity Hanka – Velikonoční přípravy v našich dílnách .....	11
Aktivity Lenka a Mirka – Květinová zábava .....	12
Máme novou kolegyni.....	12
Naše společné setkání se blíží .....	13
A na co se můžete těšit ? .....	14
<b>Sociální úsek .....</b>	<b>15</b>
Možnosti duchovního života uživatelů našeho Domova .....	15
Koho jsme přivítali, s kým jsme se rozloučili .....	16
<b>Sami sobě .....</b>	<b>17</b>
Josef Fabián – Můj příběh .....	17
<b>Zajímavost na závěr .....</b>	<b>18</b>
<b>Křížovka .....</b>	<b>19</b>



# Slovo na úvod

## DEN ZEMĚ

Každoročně si 22. dubna připomínáme den věnovaný Zemi.



Jde o moderní ekologicky motivovaný svátek, upozorňující lidi na dopady ničení životního prostředí. OSN začala tento svátek slavit v roce 1971. V roce 1990 se k Americe připojil i zbytek světa a 22. duben se stal **Mezinárodním dnem Země**. V letošním roce si tento svátek připomenou lidé v rekordním počtu 184 zemí světa, tj. více než 1 miliarda lidí. Tento svátek se stal největším světským svátkem, který slaví lidé na této planetě bez ohledu na původ, víru či národnost.

Lidé v minulosti Zemi ubližovali a stále ještě ubližují. Např. zamořují vzduch vypouštěním škodlivých látek, znečišťují vodu apod. Slýcháme o ozonových dírách, klimatických změnách, smogových situacích, k nimž dochází právě špatným chováním k Zemi. Nezapomínejme, že naše Země je jediná planeta sluneční soustavy, umožňující existenci života – lidí, živočichů i rostlin. Dává nám vzduch, který dýcháme, vodu, kterou pijeme, jídlo, bez něhož bychom nemohli být. V celém světě včetně naší republiky budou probíhat v tyto dny akce u příležitosti tohoto svátku. Lidé společně sází stromy, čistí

potoky, uklízí přírodu, podnikají cyklistické výlety, pořádají koncerty, promítají se filmy s ekologickou tematikou, organizují se přednášky, hry a soutěže pro děti. Krásné přírody máme u nás v Heřmanově Městci dost. Važme si toho, užívejme si ji a pečujme o ni!

**Poznáte neobvyklý obrázek rybníka v zámeckém parku?**



Mám velkou radost, že se nám podařilo získat 2 nové dobrovolníky, kteří vás učí pracovat na počítači, a že se postupně rozšiřuje počet uživatelů, kteří mají o počítač zájem. Celkem máme volně přístupné 3 počítače s přístupem na internet. Proto bych vás chtěla informovat o portálu pro seniory a jejich přátele“, který najdete na adrese <http://www.Penzista.net> . Tento portál funguje již 3 roky a najdete tam spoustu zajímavých informací např. poradnu pro seniory, různé recepty, informace o slevách, o zdraví apod.

Marie Málková, ředitelka

# Informace z Domova

## Vzdělávání v DS Heřmanův Městec

evropský  
sociální  
fond v ČR

EVROPSKÁ UNIE

OPERAČNÍ PROGRAM  
LIDSKÉ ZDROJE  
A ZAMĚSTNANOSTPODPORUJEME  
VAŠI BUDOUCNOST  
[www.esfcr.cz](http://www.esfcr.cz)

A opět tu máme projekt pro vzdělávání a další růst našich zaměstnanců. Další vzdělávání v sociálních službách je pro naše zaměstnance povinné a věnujeme mu mnoho času a finančních prostředků.

V letošním roce (1.1.2014) jsme v našem domově zahájili projekt s názvem **Vzdělávání v DS Heřmanův Městec**, Registrační číslo: CZ.1.04/3.1.03/A7.00218. Tento projekt je finančně hrazen z prostředků Evropského sociálního fondu a bude trvat 17 měsíců, bude tedy ukončen 31.5.2015. Hlavním cílem tohoto projektu je zvýšení kvality poskytovaných sociálních služeb v DS Heřmanův Městec. Specifické cíle jsou vymezeny následovně:

- posílit manažerské dovednosti vedoucích pracovníků DS Heřmanův Městec,
- zvýšit odbornou kvalifikaci sociálních pracovníků a pracovníků v sociálních službách DS Heřmanův Městec.

Všech 50 pracovníků v sociálních službách, sociálních pracovníků a 15 vedoucích pracovníků projde etapou několika kurzů na předem vybraná témata. Všechny kurzy povedou odborní lektoři, kteří mají s daným tématem dlouhodobé zkušenosti. Na závěr kurzu musí zaměstnanci absolvovat znalostní test. Po splnění aktivní účasti na kurzu a správném vyplnění testu, získá zaměstnanec osvědčení o absolvování kurzu, které se mu započítá do povinného vzdělávání, které nám ukládá zákon o sociálních službách.

Od ledna započal svou práci realizační tým projektu pod vedením manažerky projektu Ing. Lucie Chvojkové. Připravovaly se podklady pro výběrové řízení a mnoho dalších materiálů. Ve výběrovém řízení uspěla a byla vybrána firma Marlin, s.r.o. z Uherského Hradiště. Tato firma se stala dodavatelem služby – vzdělávacích kurzů. V dnešních dnech se dojednávají poslední podrobnosti a v pátek 11.4.2014 se uskuteční první kurz pro vedoucí pracovníky. Pracovníci v sociálních službách budou mít svá školení zejména v druhé polovině tohoto roku a v roce 2015.

## Nadační fond Veselý senior vyhlašuje 2. ročník soutěže SENIOR CENTRUM ROKU 2013 - Nejlepší senior-zařízení v České republice

Cílem projektu je zmapovat seniorská zařízení i organizace v ČR a pomocí nominace do soutěže zjistit jejich úroveň v péči o seniory. Soutěž je zaměřená na zvýšení povědomí o těchto zařízeních a zkvalitnění služeb v oblasti sociální péče, volnočasových a jiných aktivit pro seniory. Jednotlivá seniorská zařízení jsou rozdělena do tří kategorií a náš domov se přihlásil do **kategorie domov se zvláštním režimem**. V těchto dnech byl vyplněn přihlašovací formulář a společně s fotografiemi odeslán na adresu nadace. Ale i vy senioři jste se chtěli do vyplňování přihlášek zapojit a paní Naďová s paní Kebrtovou vyplnily za spolupráce přihlášku za klienty a to do **kategorie domov pro seniory**. O této aktivitě jsme informovali na poslední schůzi uživatelů a toto přihlášení stvrdilo svým podpisem 50 seniorů Domova. I z této vaší přihlášky máme velikou radost a teď už si jen můžeme přát, abychom nějaké pěkné ocenění získali.

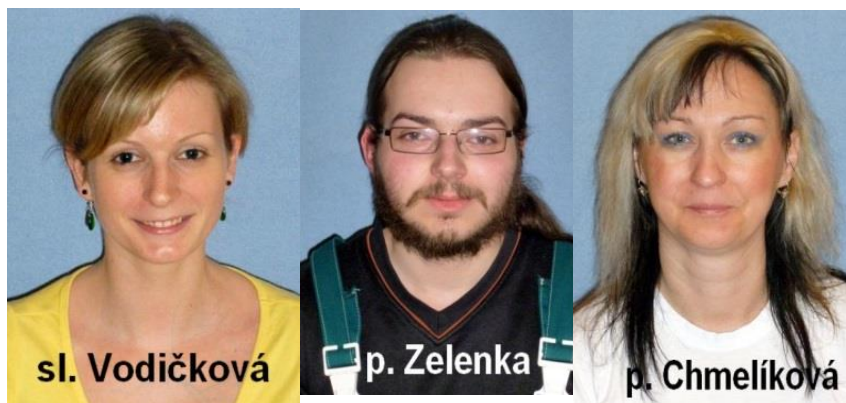


Nominace na nejlepší zařízení budou posuzovat odborní garanti. Vyhlášení vítězů v jednotlivých kategoriích proběhne v Praze během roku 2014. Vítězná zařízení obdrží věcné ceny a certifikát. O dalším průběhu vás budeme brzy informovat.

Klára Čížková

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

V měsíci březnu nastoupili do našeho domova tři noví zaměstnanci – od 1.3. pracuje na úseku aktivizací slečna Veronika Vodičková, Dis., na úseku údržby pan Josef Zelenka a od 5.3. pracuje v kuchyni paní Zdeňka Chmelíková.



K 28.2. 2014 ukončila pracovní poměr Miroslava Malenovská, která pracovala ve vile.

Lenka Novosádová

# Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku

## Stanice A

### PŘÍBĚHY, KTERÉ PÍŠE SÁM ŽIVOT

Uklizený pokoj, uprostřed kulatý stůl se šesti židlemi, příborník s malovanými šálky – jedna ze vzpomínek mého dětství. V tomto pokoji jsme jako děti nesměly pobíhat a dělat neplechu. Sloužil ke slavení svátků nebo pro návštěvy. V rohu pokoje stávala velká váza s čínským motivem s umělými barevnými květy. V prostorné knihovně narovnané pohádky, které jsem jako malá četávala. Nechyběly tady maminciny romány a otcovy odborné knihy. Pracoval ve své ordinaci jako zubní dentista. V knihovně měly své místo i medaile, poháry a sokolské kroje. Oba rodiče rádi cvičili v T.J. Sokol a účastnili se sokolských sletů.

Jednoho dne táta přinesl domů bonboniéru darovanou od zámožného pacienta. Ve válečné době bonbony představovaly hotovou vzácnost. Maminka bonbony před námi dětmi ukryla. Blížily se vánoční svátky, představovala si, jak je zabalí do certlů a ozdobí vánoční stromek. Když ale Vánoce nastaly, bonbony nebyly k nalezení. Při podrobném úklidu se našly až příští rok na Velikonoce v té velké váze v rohu svátečního pokoje. Úsměvné vzpomínky se střídají s těmi smutnými. Nikdy nezapomenu na spolužačku židovského původu Markétku. Tenkrát si pro ni přišli do školy příslušníci gestapa a před zrakem učitele a nás spolužáků jí odvedli. Nebo na Hitlerjugend– na nohou bílé ponožky, na čepici hákový kříž. Neváhali použít fyzický útok jen proto, že měl židovský spolužák nedostatečně připevněnou žlutou hvězdu. Do mé paměti se zapsal příběh kamaráda Huga. Byl to takový kluk s milým úsměvem a přátelskou povahou. Velmi rád četl, jeho velké přání bylo studovat. Pocházel ze smíšeného manželství, byl nejstarší ze třech synů. Jeho otec židovského původu byl zubní lékař. Za doby okupace nesměli židovští spoluobčané vykonávat toto důležité povolání. Nesměli navštěvovat biografy, divadla, bylo jim znemožněno chodit do školy, studovat. Nosila jsem kamarádovi Hugovi knihy, vysvětlovala látku, kterou jsme probírali ve škole. Naše vzájemné přátelství a sympatie se prohlubovaly. Můj otec se snažil židovskému lékaři pomoci tím, že sám vyráběl zubní náhrady, aby je tento lékař v utajení dával svým pacientům a mohl uživit svojí rodinu. Bylo zapotřebí krabičky s náhradami nějakým způsobem předávat. Mívali jsme s Hugem krátké schůzky na náměstí za kašnou. Jednoho dne nás ale přistihli příslušníci německé policie NSDAP. Následovalo několik dní výslechů, výhružek a bití. Tenkrát propustili nejdříve mě, později Huga. Žádný z nás ale neprozradil spolupráci našich otců. Následoval rychlý spád událostí. Můj otec byl zatčen, měli jsme tenkrát podezření, že promluvil některý z pacientů. Po třech měsících mohl naštěstí vězení opustit, ale musel zaplatit nemalý finanční obnos. Židovskému lékaři se podařilo s rodinou odcestovat do Ameriky. Vše muselo být v utajení, dozvěděli jsme se jen, že jim někdo měl pomoci. Když vzpomínám na své dětství i na

těžkou dobu německé okupace, moje vzpomínka zalétne i na kamaráda Huga. Jestli se splnilo jeho velké přání a v nové zemi, která se mu stala domovem, mohl studovat. Jaký byl asi jeho osud, zda-li měl v životě štěstí. Tenkrát jsme si nemohli ani podat ruku na rozloučenou.

Podle vyprávění paní z našeho domova napsala Vlasta Růžičková

## Stanice B

## SVÁTKY JARA

Popeleční středou, která ukončuje masopustní veselí, začíná pro křesťanský svět doba půstu, trvající 40 dní, na jejímž konci je oslava zmrtvýchvstání Ježíše Krista - Velikonoce.

Každá postní neděle má svůj přívlastek.

**1. Postní neděle – ČERNÁ** – název získala díky černým šatům, do kterých se oblékaly v tento den ženy vzhledem k nastávajícímu půstu.

**2. Postní neděle – PRAŽNÁ** – název je podle jednoho z postních jídel, pražma – upražených obilných zrn nebo klasů.

**3. Postní neděle – KÝCHAVNÁ** - tradovalo se, že kolikrát člověk tuto neděli kýchnul, minimálně tolik roků byl ještě živ.

**4. Postní neděle – DRUŽEBNÁ** - tuto neděli chodíval ženich s družbou do domu, kam chtěl o pomlázce přijít na námluvy. Svatby byly v tomto čase, později bylo příliš práce v hospodářství a na poli.

**5. Postní neděle – SMRTNÁ** - ve vesnicích bývalo zvykem vynášet slaměnou postavu, oděnou do ženských šatů. V některých krajích byla ozdobena vyfouklými vajíčky. Tato postava představovala Mořenu, právě proběhlou zimu. Za vsí byla za doprovodu zpěvu vhozena do vody.

**6. Postní neděle – KVĚTNÁ** – touto nedělí začíná pašijový týden. V kostele jsou svěceny kočičky, které byly vsunuty ke svatému obrázku. K jejich výměně došlo přesně za rok. Někde loňské kočičky pálili a popelem posypali sad, aby byla velká úroda.

Následuje **ŠKAREDÁ středa**. Zametalo se, smečilo, vymetaly se saze z koutů, pecí a komínů. Často se vybílila světnice, lidé vymetali zlé síly.



**ZELENÝ čtvrtek** – vstávalo se velmi brzo, hospodyně zametly dům před východem slunce. Smetí odnesly na cesty, aby bylo ve stavení stále čisto. Jedlo se zelené jídlo a pečivo s medem – Jidáše. Zvony odletěly do Říma, umlkly, a místo zvonů děti běžaly s dřevěnými řehtačkami.

**VELKÝ pátek** - je ve znamení smutku, ticha a rozjímání, zemřel Ježíš. Nepralo se prádlo, v tento den by se pralo v Kristově krvi. Je to den plný kouzel a čar. Země vydává své poklady.

**BÍLÁ sobota** – Ježíš Kristus vstal z mrtvých. Stavení se metlo novým koštětem, aby bylo po celý rok čisté. Pekly se mazance, velikonoční beránci. Kluci pletli pomlázky. Hospodář obcházel zahradu, třáslo se stromy, aby byla bohatá úroda. Zvony se vrátily z Říma a opět se rozezněly.

Velikonoce naší rodiny vnímám jako pečení beránka, který dostane červenou mašli kolem krku a do tlamičky snítku asparágu. Na Boží hod velikonoční hledání čerstvé travičky a různých zelených lístků rašících rostlinek. Ty pak obalíme s dcerami silonovou punčochou na vajíčko a uvaříme ve vodě se spoustou cibulových slupek. Další vajíčka dostanou zářivé barvy a dozdobíme je rozehřátým voskem. Nakonec vajíčka důkladně promastím kouskem špeku. Pak se na koledníky z ošatky jen smějí. Pánové si upletou z vrbového proutí pomlázku. Všechny slečny i paní dostanou našleháno, aby byly po celý rok zdravé, veselé a pilné. Pomlázku jim dcery ozdobí barevnou mašlí.

Jaro přináší veselé barvy. Jásavě zelenou, svítivě žlutou. Žlutá se kolébají v trávě kuřátka i housátka. A že jsme jich doma mívali rok co rok požehnaně. To byla píle naší babičky. Kuřátka v ošatce pěkně za kamny na komínku. Naše práce s bratrem bylo postavit ohrádku a ty malé šimravé kuličky pustit k nasekaným čerstvým kopřivám s vařeným vajíčkem. Úklid po této hostině také zabral chvilku času. Poslední roky se děti potěší u mého bratra s malými jehňátky.



Jako děti jsme si pletly věnečky z pampelišek a tančily jsme s nimi jako víly. Vyráběli jsme také píšťalky z vrbového proutí. Cvrnkali jsme si kuličky do důlku. Jaro přináší sluneční paprsky, jsou čisté, nesou radost a dobrou náladu. Rozkvétají petrklíče, o kterých se říká, že odemykají zemi.

Vítej jaro!

Petra Polgárová



## Stanice C

## JARO A SVÁTKY JARA - VELIKONOCE

Podle kalendáře už tu máme několik dní jaro. Příroda se pomalu probouzí k životu, z trávy vykukují hlavičky sněženek, bledulek nebo petrklíčů, ptáčci vesele zpívají. Sluníčko vystrkuje první paprsky a šimrá nás na tváři. Hned máme lepší náladu. Už se můžeme jít projít do zámeckého parku, který se celý zazelenal, anebo posedět v oáze. Také oddělení nám



rozkvetlo vlivem jara. Po jídelně se nám rozlétli motýli, ze stolu na nás koukají beránci, a je tu i spousta jiných drobností symbolizující jarní dny. Vlastně jsou přípravou na Velikonoce, které k jaru neodmyslitelně patří. Toto roční období se lidé snažili odpradávná přenést různými způsoby i do svých domovů, například v podobě obilí zasazeného v miskách a talířích. Zvykem bývalo také nosit do kostela vrbové a lískové proutky a pučící jívové větve - kočičky - které si lidé ozdobené a posvěcené vystavovali doma za svatými obrázky. Ale

Velikonoce nejsou jen svátkem církevním. Kromě křesťanských oslav jsou Velikonoce svátky, během kterých dodržují lidé různé zvyky a tradice. K tradičnímu veselí patří pletení pomlázek. Muži a chlapci pletou z vrbového proutí pomlázky, aby s nimi na Velikonoční pondělí vyšlehali všechny ženy a děvčata. To proto, aby byly po celý rok zdravé. Za odměnu pak dostanou malované kraslice. Zvyk darovat vejce se váže k dávným pohanským rituálům. Vejce platilo jako symbol života i vesmíru: skořápka symbolizovala zemi, žlutek slunce a bílek měsíc. Účinek se umocňoval zdobením barvami života – zelenou, červenou a žlutou. A protože o Velikonocích nemají barvená vajíčka nikde chybět, zkusíme si i my na stanici C namalovat kraslice a dozdobit si s nimi oddělení.

Jana Darsová

## Velikonoční tradice a zvyky ve světě

Pojďme nahlédnout, jak velikonoční čas prožívají lidé v různých koutech světa.

**Španělsko:** Ulicemi procházejí procesí se sochami Ježíše Krista a svatých, jejich účastníci mají na hlavě špičaté kapuce.

## Stanice D

**Francie:** Lidé si rozdávají barevná vejce, čokoládu, ale i drobné dárky, francouzské děti hledají vajíčka a sladkosti poschovávané v domě a na zahradě a věří, že jim je schoval bílý zajíček, stejně jako v Německu.

**Chorvatsko:** Chorvaté si přitukávají kraslicemi a ten, komu zůstane neporušená skořápka, vyhrává. Pletou pomlázku z větví olivovníku.

**Maďarsko:** Tradice polévání dívek a žen má zajistit, že budou plodné, za to od mužů dostávají vajíčka, koláče a alkohol.

**Rakousko:** Sníst vejce, které slepice snesla na Zelený čtvrtek, prý přináší štěstí a zdraví. Na Bílou sobotu se zapalují velikonoční ohně, které mají spálit zimu.

**Itálie:** Vesnicemi procházejí procesí věřících. Z kynutého těsta se pečou holoubci. K snídani na Velikonoční pondělí se podává slaný, zeleninový koláč s vaječnou náplní.

**Británie:** Královna na Zelený čtvrtek rozdává speciálně ražené stříbrné mince seniorům jako ocenění jejich práci pro společnost. Počet odměněných se každoročně odvozuje od věku panovnice, nebo panovníka. Tradice sahá až do 13. století.

**Česká republika a Slovensko:** Máme velikonoční zvyky podobné. Na venkově o Velikonočním pondělí mladíci chodí dům od domu a mrskají ženy a dívky pomlázkou. Na východním Slovensku polévají dívky studenou vodou, což jim má zajistit svěžest a energii. V minulosti za to koledníci dostávali ručně malované kraslice, v současnosti je stále častěji nahrazují sladkosti, nebo peněžitá odměna.



## Stanice E

Iva Střílková

## JSME AKTIVNÍ



V úterý 11.3.2014 jsme společně se svými dětmi připravili kulturní odpoledne pro naše uživatele v rámci oslav MDŽ. Děti zarecitovaly, zaspívaly a zahrály na klávesy. Nechybělo ani malé občerstvení, které jsme pro naše uživatele připravili. Sešli jsme se v hojném počtu a doufáme, že tuto nebo podobnou

akci budeme brzy opakovat. Od dětí dostala každá uživatelka kytičku.

Jana, Dana, Daniela, Andrea

## Jaro už se blíží

Ráno se začíná brzy rozednívat. Na zahrádkách je možné vidět první bledulky a sněženky, někde i rozkvetlý zlatý děšť. Je slyšet štěbetání ptáků.

Mnozí z vás už vědí, že i na naší zámecké věži hnízdí poštolky.

Poštolka obecná je malý zástupce řádu dravců, je to drobný sokolovitý dravec o něco větší, než hrdlička divoká. Samec má světle šedou hlavu a ocas, červenavě hnědý hřbet a žlutohnědou hrud s černými kapkovitými skvrnami. Rozpětí křídel se pohybuje v rozmezí 70-80 cm. Hmotnost samce dosahuje v průměru 180g a samice 220g. Samice a mláďata mají na hřbetě tmavé příčné pruhy nebo vlnky. Ocas mají hnědý s tmavým příčným pruhováním. Jako všichni sokolovití mají poštolky výrazně zašpičatělá křídla a dlouhý ocas.

Poštolka obecná se dokáže přizpůsobit prostředí. Nejhojněji hnízdí v otevřené krajině s alejemi nebo skupinami stromů.

Hnízdí i na okrajích lesů a v posledních desetiletích se stěhuje i do měst. Vlastní hnízdo nestaví, využívají hnízda jiných ptáků/zejména strak a vran/ a také různé dutiny, římsy a výklenky budov, kde snáší vejce pro která jen vytlačí důlek v původním materiálu.

Samice snáší 3-7 vajec. Zbarvení vajec je proměnlivé vesměs okrově hnědé s tmavšími skvrnkami nebo mramorováním. Na vejcích sedí zpravidla samice a samec jí nosí potravu. Inkubace trvá cca 28 dní, po vylíhnutí shání potravu jen samec, ale samice se k němu po pár dnech přidává a krmí oba dva.



Hlavní složkou potravy poštolek jsou hraboši, též větší hmyz, ještěrky a ptáci zdržující se na zemi. Příležitostným zpestřením potravy mohou být také netopýři a rorýsi. Poštolka má ráda obecně maso. Velmi výjimečně je u ní pozorována také mrchožravost.

Nejcharakterističtější je pro poštolky jejich třepotavý let, kdy se udržují ve vzduchu na jednom místě, vyhlížejí kořist a po jejím zahlédnutí útočí střemhlavým letem. Poštolky za letu poměrně rychle mávají křídly a po několika úderech dělají přestávku. Při kroužení mají široce rozevřený ocas.

Poštolky jsou chráněným druhem ptáků a ozývají se poměrně pronikavým voláním: „kli,kli,kli,kli,kli,kli,kli“.

Jana Novotná

## Aktivity Veronika



## Malešický mozek

3. března jsme se účastnili vědomostní soutěže s názvem Malešický mozek. Jak sám název vypovídá, konala se v Praze Malešicích a do soutěže se přihlásilo 12 domovů. Celkem se účastnilo 43 soutěžících, kteří soutěžili ve dvou kategoriích - do 80 let a nad 80 let. Každý přihlášený soutěžil sám za sebe a samostatně musel vyplnit několika stránkový arch úkolů. Naše soutěžící paní Naďová soutěžila v kategorii nad 80 let a pan Jaroš a pan Musil soutěžili

v kategorii do 80 let. Úkoly byly opravdu náročné a vyřešit zadání trvalo asi hodinu a půl. Nakonec jsme odváželi domů **druhé místo zásluhou pana Jaroše v kategorii do 80 let.** Pohár vyhrál domov Ďáblice, ty měli nejvíce bodů za svá umístění a po součtu bodů jednotlivců se jako domov umístili nejlépe.

Veronika Kumperová

## Aktivity Hanka

Velikonoční přípravy v našich dílnách

Na velikonoční jarmark jsme se v dílnách začali připravovat již od ledna. Nejdříve nenápadně a nyní již v plném proudu pleteme kuřátka, košíčky, natíráme a zdobíme vajíčka. Novinkou jsou skořápky z ubrousků a vodního skla. Jako ochutnávku z našeho tvoření posíláme několik fotografií.

Děkuji všem, kteří se nejen do velikonočních prací zapojili.

Hanka Zítová



## Aktivity Lenka a Mirka

### KVĚTINKOVÁ ZÁBAVA

Jarní zábava, kterou vítáme jaro, se vydařila. Sluníčko svítlo a příjemně hrálo, teplota venku byla kolem 18 °C. Hrál nám pan Heřman s manželkou a připravili si pro nás překvapení. Zahráli a zaspívali desítky písní o kytíčkách, ale také písničky na přání. Soutěž v hádání květin potvrdila vaše znalosti. Ti nejlepší byli odměněni drobnými dárečky. Celkově byla atmosféra veselá, příjemná, mnoho z vás si zaspívalo i zatančilo a domů jsme odcházeli v dobré náladě.



Lenka Pumerová a Mirka Bečková

### Máme novou kolegyni

Určitě jste si všimli nové tváře, která se pohybuje kolem keramické dílny. Na schůzi uživatelů jsem se představovala, ale pro ty, kteří na ni nebyli, se představím i zde.

Jmenuji se Veronika Vodičková. Vystudovala jsem keramickou školu v Bechyni a pedagogickou v Litomyšli. Vše, co se točí kolem malování, kreslení a keramiky je můj svět a chtěla bych se s vámi o něj podělit, ukázat vám, co vše je možné z obyčejné hlíny vytvořit.

Počátky keramiky se datují již několik tisíc let př. n. l. v Číně, kde byly nalezeny nejstarší nádoby. Dřív se keramika nevypalovala, ale pouze sušila a zdobila barevnými hlinkami. Ke keramice, jak ji známe dnes, vedla dlouhá cesta. V dnešní době, je téměř neomezená škála barevných glazur a různých typů hlín. Možná by vás překvapilo, že keramika je všude kolem nás, jen je v jiných podobách. Pokud pomenu keramiku, jak ji



známe, najdeme ji také ve zdravotnictví, stavebním průmyslu, elektrotechnice, používá se jako žárovzdorný materiál. Z konkrétních věcí to jsou třeba umyvadla, kachličky v kuchyni, dlaždice, cihly, kanalizační potrubí a spoustu dalších. V naší dílničce si můžete vyzkoušet litou keramiku, což znamená lití keramické hmoty do forem, vymačkávané misky, vlastní modelování, výrobu kachlů, glazování a malování na keramiku. Ráda vás uvidím.

## Naše společné setkání se blíží...

**14. června 2014** uskutečníme další, již 4. ročník **Setkání rodin a přátel uživatelů domova pro seniory**, bližší pozvánky pro vaše blízké vám budou v průběhu dubna předány.

V rámci tohoto sobotního dne se můžete těšit vy i vaši blízcí na kulturní program, ukázky práce z našich aktivizačních činností a také na soutěž MISS STARÉ KOLENO. Tuto soutěž pořádá v několika domovech pro seniory firma Abena, která je výrobcem pomůcek pro inkontinentní. Letos nás oslovili, že by tuto soutěž chtěli uspořádat také v našem domově a to i za účasti nějaké VIP osoby (herec, zpěvačka...), která je zároveň v porotě.



Proto prosíme, milé dámy, které by byly ochotné soutěžit za náš Domov, aby se nám nahlásily. Potřebujeme 5 soutěžících dam, kterým bude předem vizážistkou zajištěno líčení, oděvy a doplňky. Při vlastní akci budou postupně představeny v mluveném slově a součástí tohoto kola může být i vlastní prezentace, například přednes básničky. Následovat bude velmi jednoduchý kvíz a všechny dámy obdrží květiny, vítězka dárkový koš a šerpu, další dámy pak dárkové tašky (dárky od firem apod.)

Dámy tedy neváhejte, a přihlašujte se co nejdříve!

A vy ostatní už můžete informovat své blízké, aby si 14. června udělali čas a poznali lépe náš domov, zaměstnance, vaše přátele a prostředí, ve kterém žijete.

**Od dubna** pro vás chceme rozšířit nabídku aktivit i na sobotní odpoledne. Každou sobotu od 14 hodin bude filmový klub v salonku.

Pracovnice ošetrovatelského úseku vám od soboty 5. dubna budou pouštět vždy jeden film na DVD dle vašeho předchozího výběru. Název daného filmu si budete moci najít na nástěnkách aktivit a dle vlastního uvážení se rozhodnout, zda ho chcete vidět.

Přijďte tedy v **sobotu 5.4. ve 14,00 hod.** do salonku tentokrát na film ***Holky z porcelánu***.

Klára Čížková

## ... A NA CO SE MŮŽETE TĚŠIT?

**Úterý 1.4.2014 – Výlet na výstavu Zahradnictví Starkl Čáslav v 8,30**

**Čtvrtek 3.4.2014 – Velikonoční jarmark výrobků z dílen ve 13 hodin**

**Středa 9.4.2014 – Solná jeskyně Třemošnice**

**Pátek 11.4.2014 – Divadlo Pardubice - Mrzák Inishmaanský**

**Úterý 15.4.2014 – Velikonoční ekumenická bohoslužba**

**čtvrtek 17.4.2014 - Velikonoční vystoupení p. Víznera v sále od 13,30 hodin**

**čtvrtek 17.4.2014 - Účast na pěvecké soutěži v Krči**

**Středa 23.4.2014 – Solná jeskyně Třemošnice**

**Úterý 22.4.2014 – Schůze uživatelů**

**Pátek 25.4.2014 – Divadlo Pardubice – Králova řeč**

**Úterý 29.4.2014 - Čarodějnice u ohniště od 15 hodin**



**Doplňte do části uvedené logické řady chybějící výrazy tak, aby byly úplné:**

Pyšný, pytel, ....., slepýš, ....., kopyto, .....

Řešení naleznete na str. 16



# Sociální úsek

## Možnosti duchovního života uživatelů našeho Domova

Mnozí naši uživatelé se zapojují do pestré nabídky aktivit, které pro ně vedení, sociální úsek, aktivizační pracovnice i jednotlivé stanice organizují. Mohou se zapojit do prací v šicích a keramických dílnách, zazpívat si, zatančit, zahrát si petanque, kuželky, šipky, udržovat si kondici cvičením nebo vyplnit volný čas hrou karet, scrabble, domina, trénovat si paměť, jezdit na výlety, za kulturou do divadla, navštěvovat výstavy, funguje zde filmový i literární klub, pořádají se různé besedy, koncerty, ... V Rytířském sále i v Zámecké besedě se pořádají různá posezení a zábavy. Nabídka je opravdu všestranná a jistě byste mi vy sami pomohli vyjmenovat ještě mnohé další aktivity, které jsem neuvedla!

Chtěla bych ale dnes hlavně zmínit ještě jeden rozměr, který je neméně důležitý a pro který je u nás na zámku také prostor a možnost jej využívat. Je to možnost duchovní péče o uživatele.

K bohoslužbám, soukromým rozhovorům s duchovními i k osobním meditacím a modlitbám slouží zámecká kaple. Jednou za čtrnáct dní vždy v pátek sem dochází sloužit mši římskokatolický duchovní, konají se zde příležitostně i bohoslužby Církve československé husitské a českobratrské evangelické. S duchovními těchto církví si mohou uživatelé smluvit i individuální setkání a rozhovory. Na nástěnkách jsou uvedena jejich jména i telefonní čísla. V kapli se konají na přání rodinných příslušníků také vzpomínkové bohoslužby za zesnulé.

V Rytířském sále zámku pořádají zmíněné tři církve nejen pro uživatele, ale i pro širší veřejnost různé besedy s významnými osobnostmi, přednášky, zaměřené na spirituální témata, konají se zde i koncerty duchovní hudby.

Čerstvým zážitkem byl pro mnohé uživatele i heřmanoměstecké obyvatele koncert legendární hudební skupiny Oboroh, která letos v lednu oslavila již 25 let působení na naší hudební scéně. Členové kapely představili nyní, v postním období před velikonočními svátky písně ze svého nového CD Pašijové písně, které vzniklo v loňském roce. Mnozí posluchači byli unešeni moderními rockovými úpravami písní ze starých církevních kancionálů, skladbami moderních autorů i vlastními písněmi jednoho ze zakladatelů skupiny Slávka Klecandra. Po závěrečné skladbě, kterou byla zhudebněná modlitba Otčenáš si posluchači svým velkým potleskem vyžádali ještě dva přídivky. Po koncertě jsem se setkala se skutečně nadšenými ohlasy ze strany uživatelů i veřejnosti.





Pokud by byl ještě větší zájem o prohloubení duchovního aspektu života na našem zámku, mohou se uživatelé kdykoliv obrátit podle svého vyznání na zmíněné duchovní. Pokud by někdo potřeboval poradit, pomoci, zprostředkovat setkání s mými kolegy duchovními nebo cokoliv dalšího - jsem zde k dispozici a ráda pomohu. Každý nápad, návrh ze strany vás, uživatelů, je vítán a budeme se snažit podle

svých možností a sil vám vyjít vstříc.

Chtěla bych vám všem ze srdce popřát požehnané velikonoční svátky, pevné zdraví, mnoho spokojenosti, drobných radostí i hřejivých jarních slunečních paprsků.

Připojuji ještě pozvání do zámecké kaple na velikonoční ekumenickou bohoslužbu církví československé husitské a českobratrské evangelické s Večeří Páně v úterý 15. dubna ve 12.45 hod.

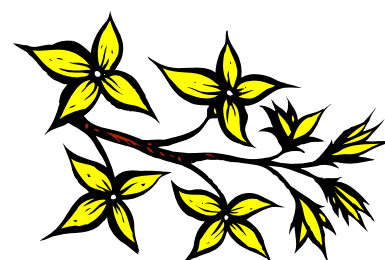
Mgr. Alena Tučková, farářka CČSH

## Jaro je skutečně tady. Do Česka přiletěla první vlaštovka.



Je symbolem jara a už je v Česku. První letošní přilet vlaštovky zaznamenali v pondělí 17.3. ornitologové v Opavě, a to o pět dnů dříve než loni. Hlavní vlna přiletů těchto ptáků se čeká začátkem dubna.

Řešení ze strany 14 – Pyšný, pytel, pysk, netopýr, slepýš, pyl, kopyto, klopytat



# Sami sobě

## JOSEF FABIÁN - MŮJ PŘÍBĚH

Vesmír, naše planeta zrození, života, tisíce druhů rostlinné a živočišné říše, nepřetržitý potravinový řetězec, údiv, úžasná úcta a nesmírná pokora před tímto tajemnem...Tentokrát budu psát o říši zvířat, o koních. Do svých osmnácti let jsem mezi nimi žil, staral se o ně, krmil je, čistil, zapřahal, strojíl je a pracoval s nimi na polích. Myslel jsem si, že je dokonale znám, ovšem mýlil jsem se. Koně jsou nesmírně inteligentní, poslušní, oddaní, ale koně mají také duši a o tom je můj příběh.

Po návštěvě mé sestřenice v Písku jsem se rozhodl ujít cestu do Budějovic pěšky. Bylo jaro, zrodil se překrásný slunečný den, v trávě se třpytila rosa, všude se ozýval zpěv ptáků, po obou stranách silnice probleskovaly rybníky. Orala se pole, obrovská hejna racků hledala obživu v čerstvě rozorané zemi. Prošel jsem Vodňany, posléze minul Maletice a přicházel k Protivínu. Prošel jsem celé město, a když jsem na jeho konci míjel poslední dům, vyběhl ze zahrady pes, kokršpaněl. Zřejmě mě považoval za tuláka, zatoužil také po svobodě a přidal se ke mně. Šel jako stín za mnou a nemínil mě opustit. Marné bylo mé odhánění, smál se očima a projevoval nesmírnou radost z mé společnosti a nabyté svobody. Neměl jsem z toho radost, jako bych tušil věci příští. Procházeli jsme spolu další obec, ze zatáčky vyjelo auto, pes se lekl a skočil pod něj. Následovalo nervy drásající psí naříkání. Zraněný pes ještě chvíli pobíhal po silnici, potom seběhl na přilehlou louku, rozeběhl se po ní nejprve rychle, ale jeho běh se zpomaloval, až úplně ustal a pes nehnutě ležel. Můj kamarád umíral. Na té louce se pásli čtyři neosedlaní vraníci a vše bedlivě sledovali. Potom, jako kdyby si to řekli,



rozeběhli se k umírajícímu, obstoupili ho, sklonili hlavy a svými teplými pysky se ho dotýkali. Hleděl jsem na vše jako očarován a když koně zase své hlavy zdvihli, přiklekl jsem a vzal jsem oběť nabízeného přátelství do náruče a odnesl jej do blízkého remízku, kde jsem ho uložil do hluboké skalní rozsedliny, zatížil kameny a zahrnul hlínou a drny, které jsem rval jak šílený holýma rukama. Koně stáli nehnutě za mnou a teprve, když jsem byl hotov se svojí prací, vstal a s rozpřaženými rukama jsem jim chtěl obejmout hlavy, otočili se a

zase se rozeběhli po louce. Můj psí přítel měl krásný pohřeb, celé smuteční procedury se zúčastnili čtyři nádherní vraníci, důstojně a potichu. Já jsem potom pokračoval ve své cestě a v pořádku došel k večeru do Budějovic. Ale celou cestu jsem měl ten výjev znovu a stále před očima a pořád dokola jako blázen jsem si nahlas opakoval dvě věty: „Já přece za to nemohu!“ a „Ano, koně mají duši a obrovsky citlivé srdce!“ Tento zážitek mě tak zasáhl, že jsem na něj dodnes nezapomněl.

# Zajímavost na závěr

Domov pro seniory Heřmanův Městec je domovem i pro různá stvoření, některá milá, jiná méně... Možná nevíte, že každoročně zimují ve sklepě a tzv. lednici (v parku) netopýři. Letošní zimu zde přečkalo 14 vrápenců malých (lednice), 15 netopýřů černých a 1 netopýr ušatý (sklep).

Trocha zoologie o netopýrech

- jsou jedním ze dvou podřádů letounů (což je po hlodavcích nejpočetnější řád savců). Tím druhým jsou kaloni, žijící spíše v tropických oblastech. Vyvinuli se zhruba před 60 milióny let z primitivních hmyzožravců, předchůdců dnešních ježků a rejsků,

- jsou jedinými savci, kteří dokážou létat. Vynikají akrobatickým letem o rychlosti 20–50 km/h, avšak nemohou chodit, mají velmi tenké stehenní kosti,

- orientují se sluchem – dokáží určit vzdálenost předmětů (zejm. kořisti) detekcí odraženého zvuku, který sami vydávají. Ultrazvuková frekvence se

pohybuje od 20 do 110 kHz (dle druhu), hlasitost je 40-150 dB. Oči mají většinou malé a špatně vyvinuté a vidí černobíle,

- živí se hmyzem, krví, malými savci, žábami a rybami. Mají ostré zuby včetně stoliček. Většina druhů je aktivní v noci nebo za soumraku,

- zvláštností rozmnožování je schopnost pozastavit vývoj plodu a odložit jeho porod i vývoj na příznivější období.

Všechny druhy našich netopýřů jsou chráněné, některé až kriticky ohrožené. Příčinou je úbytek stromů s dutinami, používání pesticidů a herbicidů a vyrušování při zimování.

**Vrápenec malý** - váží 3 až 9 g, rozpětí křídel je asi 20 cm, dříve u nás hojný, dnes světově ohrožený. Zajímavostí je, že páření probíhá obvykle na podzim a samice si uchovává po dobu zimování spermie v děloze a k oplození vajíčka dochází až po ukončení zimního spánku. Mládě se rodí na přelomu května a června a samice je zprvu nosí na břicho. Maximální věk vrápence malého, zjištěný na českém území, je 26 roků. Hlavní část potravy vrápence malého tvoří noční hmyz včetně některých škůdců.

**Netopýr černý** - má krátký nos, malé oči a široké uši. Obvykle váží 6 až 15 g, rozpětí křídel asi 27 cm. Srst je hnědočerná až černá, ale vyskytuje se často albinismus.

**Netopýr ušatý** - charakteristickým znakem jsou výrazné ušní boltce velké až 4 cm. Svrchní část těla je hnědá, na bílých bocích mívá obvykle žlutavé a černé skvrny. Dosahuje hmotnosti 5-11 g. Dožívá se 12 let. Jeho echolokační signály jsou velice tiché. Loví hmyz a pavouky, často i ve dne. Není dobrý letec, létá nízko a pomalu (15 km/h).

Markéta Jirásková



310

Zřícenina hradu Kunětická hora se nachází na stejnojmenné hoře, která je vysoká sice pouhých 82 metrů, ovšem vzhledem k okolní rovinaté krajině působí více než majestátně. Hrad se zapsal do dějin architektury svým opevněním, mezi nejzajímavější části patří koridory ...

POMŮCKA: BNC, UL	MALÉ ZRNO	1. DÍL TAJENKY	RUDNÉ DOLY ZKR.	HORSKÝ SKŘÍTEK	POUZDRO NA ŠÍPY HOVOR.		CITOSLOVCE OPOVRZENÍ	RUSKÁ ŘEKA	CITOSLOVCE PROJEVENÍ NEZAJMU	DRUH LÁTKY
NÁHLÁ ZMĚNA							HUDEBNÍ ŽÁNŘ			
RYCÍ POTŘEBA							CHEMICKÝ PRVEK (CL) ČESKÁ NÁR. BANKA ZKR.			
CHEM. ZN. NIOBU			NÁSILNÉ PŘEVRATY UŽITKOVÉ ROSTLINY					CHEM. ZN. CERU LYSINA NA HLAVĚ		
DOMÁCÍ PTÁK				LIDOVÉ NOVINY ZKR. VÝROBCE DLAŽDIC			HUDEBNÍ ŽÁNŘ PŘEDLOŽKA			
PACH					ZÁRMUTEK MÍSTO TOHO				2. DÍL TAJENKY	TÝKAJÍCÍ SE OVCE
	OVÁZÁNÍ VELKÉ LESNÍ ZVÍŘE						SKLADIŠTĚ DÁMSKÝ KLOBOUK			
PŘÍZPŮSO- BOVAT							SPOJ ŠITÍM SLOV. MUŽSKÉ JMÉNO			
MPZ UKRAJINY			TOPIVO POMATENEC					RODNÉ ČÍSLO ZKR. JMÉNO ZPĚ- VÁKA MUKA		
SPZ BENEŠOVA				VLASTNÍ ČAS- TI STŘECHY ATLET. KLUB ANGL. ZKR.						
UŽITKOVÁ ROSTLINA					JMÉNO ZPĚVÁKA BRICHTY STRACHY					NEVLASTNÍ OTEC
	POCHODO- VÝ POVEL	OTÁZKA PŘI SÁZCE PLÁŽ					NĚM. MUŽ. JMÉNO CHEM. ZN. ARGONU			
PSOVITÁ ŠELMA				PŘITAKÁNÍ SMRTELNÁ CHOROBA			ČÁST ÚST ST. TECHN. KONTROLY			
CHEM. ZN. BIZMUTU			PLANETA INICIÁLY ZPĚVAČKY BÍLÉ					JIŽNÍ ČECHY ZKR. INIC. SPIS. ROLLANDA		
ODCHYT LOVEM							PICHLAVÉ POROSTY			
BREJLOVCI							UKRAJIN- SKÝ POLO- OSTROV			

DOMOV  
PRO  
SENIORY  
HEŘMANŮV MĚSTEC

## U NÁS DOMA

Vydává Domov pro seniory Heřmanův Městec,  
Masarykovo nám. 37

538 03 Heřmanův Městec, [www.domov-hm.cz](http://www.domov-hm.cz)

Redakční rada: p. Málková, Mgr. Čížková, Bc.  
Merclová

Odpovědný redaktor Bc. Eva Merclová

Kontakt: [merclova@domov-hm.cz](mailto:merclova@domov-hm.cz)

Všichni uživatelé poskytli souhlas se zveřejněním  
svých fotografií v časopise.

Vydavatel si vymezuje právo články upravovat pro  
potřeby časopisu.