

**DOMOV
PRO
SENIORY**

HEŘMANŮV MĚSTEC

U NÁS DOMA

Ročník XIX číslo 2 únor/2013 www.domov-hm.cz

Máme nového prezidenta

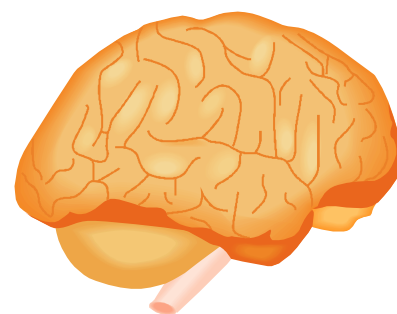


Trénujeme paměť



Obsah

| | |
|---|-----------|
| Slovo na úvod – V lednu jsme volili | 3 |
| Informace z Domova | 4 |
| Vzdělávání pracovníků v sociálních službách a analýza standardů | 4 |
| Koho jsme přivítali a s kým jsme se rozloučili ze zaměstnanců..... | 4 |
| Informace ze zdravotního a ošetřovatelského úseku | 5 |
| Stanice A – Čokoláda, ulomte si kostičku pro zdraví..... | 5 |
| Stanice B – Tradiční masopust | 6 |
| Stanice C – Grapefruit a pomelo | 7 |
| Stanice D – Triky pro dobrou paměť | 8 |
| Stanice E – Astrologie slunečních znamení..... | 9 |
| Aktivizace | 10 |
| Aktivity Veronika a Mirka – Malešický mozek..... | 10 |
| Aktivity Hanka – Pozvánka na draka | 11 |
| Pozitivní výroky a oslovení canisterapeutického psa v našem Domově..... | 12 |
| A na co se můžete těšit ? | 12 |
| Sociální úsek | 13 |
| Nabídka služeb domova pro seniory – část 5 | 13 |
| Koho jsme přivítali, s kým jsme se rozloučili | 14 |
| Nový prezident | 15 |
| Sami sobě | 17 |
| Výbor uživatelů 2013/2014..... | 17 |
| Josef Fabián - Návrat | 19 |
| Pro chytré hlavy | 20 |



Slovo na úvod

V LEDNU JSME VOLILI...

A měli jsme možnost účastnit se prvně v historii volby prezidenta České republiky. Účast voličů byla nižší, než jsem předpokládala. Trefila jsem správně pouze jednoho z kandidátů, kteří postoupí do druhého kola voleb. Oba kandidáti byli hodně rovnocenní, měli přibližně stejné množství příznivců i odpůrců. Představovali dva různé politické, ideové i osobnostní světy. Celých 14 dnů nás čekalo velké překvapení, kdo se stane vítězem voleb. Tipem na vítězství si nebyli jisti ani renomovaní politologové. V zápasech o voliče používaly týmy Schwarzenberga a Zemana vůči protivníkovi argumenty nejrůznějšího kalibru. Příčily se mi urážky a ohavnosti, které jsem o kandidátech slyšela v rozhlase i televizi, a zvláště pak ty, které jsem četla na internetu v různých diskuzích. Taková je však stinná stránka demokracie. Přála jsem si, aby z voleb 26. ledna 2013 vzešel kandidát, který přinese radost z vítězství většině národa. Přeji si, abychom k novému panu prezidentovi cítili respekt a vážili si ho a přeji mu do prezidentské funkce odvalu, trpělivost a zdraví.

Ale i u nás v domově proběhly volby, a to do výboru uživatelů. Volby se konaly 10.

ledna, a účast na schůzi byla větší než na běžné schůzi. Potěšilo mě, že máte zájem o dění kolem sebe a že volba výboru uživatelů vám není lhostejná. O vašem zájmu mne přesvědčovaly i 2 dopisy, které upozorňovaly na to, že ve výboru by měli být lidé slušní.

Chtěla bych poděkovat všem 16 kandidátům za to, že projevíli zájem stát se vašimi aktivními zástupci v domově a tak se stát takovými posly vašich problémů a připomínek, které prezentují na pravidelných měsíčních společných schůzkách výboru uživatelů a vedení domova.

Moje poděkování za dvouletou práci patří samozřejmě i "starému výboru uživatelů" a zvláště pak panu

Vlastimilu Jarošovi, který funkci předsedy výboru dlouhodobě vykonával po řadu volebních období.

Nové předsedkyni výboru uživatelů paní Elišce Kebrtové bych chtěla touto cestou poblahopřát.

Dále bych chtěla popřát sedmi nově zvoleným členům výboru uživatelů hodně elánu v novém volebním období. Těším se na spolupráci s vámi.

Marie Málková, ředitelka



Informace z Domova



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

Koncem roku 2012 se nám mimo jiné podařilo zdárně dokončit projekt hrazený z Evropského sociálního fondu. Jednalo se o projekt Vzdělávání pracovníků v sociálních službách a analýza standardů. Celý projekt trval 18 měsíců. Na jaře byla dokončena série zajímavých a přínosných kurzů pro pracovníky v přímé péči z našeho domova a také z domovů pro seniory v Bořanovicích, Pyšelích a Dobřichovicích. Celkem bylo proškoleno 567 účastníků v 16 tématech kurzů. Každý účastník musel na konci kurzu napsat závěrečný test a následně obdržel osvědčení o absolvování kurzu. Tato osvědčení jsou důležitá nejen pro zaměstnance z důvodu rozšíření vědomostí a dovedností, ale také pro splnění zákonné podmínky, kdy každý zaměstnanec má povinnost splnit minimálně 24 hodin ročního povinného vzdělávání. Díky finančním prostředkům, které jsme z Evropské unie mohli čerpat, jsme ušetřili nemalé finance z našeho rozpočtu a můžeme je následně využít k dalším potřebným záležitostem.

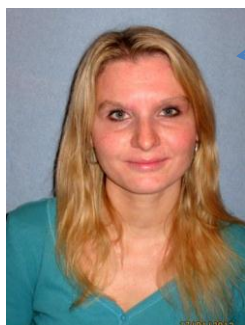
V druhé polovině roku proběhla Analýza standardů kvality sociálních služeb. V domově se po 3 dny pohybovala inspektorka kvality sociálních služeb, pozorovala chod zařízení, provedla rozhovory se zaměstnanci i seniory a na závěr vypracovala písemnou zprávu. Tato zpráva je pro nás podkladem pro další zlepšování našich služeb a měla by vést k vylepšení našich pravidel a postupů.

Celý projekt byl ukončen 30. listopadu 2012 a dnes můžu konstatovat, že byl pro všechny 4 domovy významnou podporou a také novou zkušeností.

Klára Čížková

Koho jsme přivítali, s kým jsme se rozloučili ze zaměstnanců

2. ledna 2013 nastoupily dvě nové zaměstnankyně. Paní Ing. Markéta Jirásková > pracuje na pozici manažerka provozního úseku a paní Martina < Břízová na pozici pracovník v sociálních službách v přímé péči na stanici B. Na konci roku 2012 ukončily pracovní poměr paní Milena Vávrová, která odešla do starobního důchodu a paní Ivona Levinská. Ta vypomáhala od října za nemocné zaměstnankyně.



Lenka Novosádová

Informace ze zdravotního a ošetřovatelského úseku

Stanice A

Čokoláda, ulomte si kostičku pro zdraví...

Očekáváte nějakou špatnou zprávu, snězte před tím kousek čokolády. Obsah zprávy samozřejmě zůstane stejný, ale změní se způsob, jak na ni zareagovat. Již osobní lékař španělského krále Filipa II. doporučoval čokoládu na léčbu horečky, ochlazení těla v horkém počasí a k odstranění bolestí žaludku. V roce 1866 se čokoláda dostala do francouzského lékopisu a lékárníci vyvinuli čokoládové pastilky pro zlepšení nálady a zažívání. Čokoláda totiž obsahuje

teobromin a kofein. V malých dávkách kofein působí na organismus blahodárně, zvyšuje bdělost, oddaluje syndromy únavy, zlepšuje krevní oběh. Teobromin zase stimuluje nervový systém, mozek a podporuje svalový výkon. Doporučuje se sníst po každém jídle kostičku čokolády na lepší trávení, nebo jako dezert v kombinaci se zeleným čajem.

Hořké kostičky čokolády zahánějí chmury na duši, zmírňují úzkosti, deprese, zlepšují náladu, odbourávají stres. Kdo za to může...psychoaktivní látka v kakaových bobech působí na receptory mozku a navozuje příjemný pocit v naší duši.



Čokoláda patří mezi velmi silné antioxidanty, předčí dokonce i červené víno, zelený čaj nebo švestky a k tomu obsahuje velké množství hořčíku, železa a sodíku. Její účinky na trávicí ústrojí se využívají i při průjemových onemocněních.

Aby toto vše čokoláda splnila, musí se jednat o kvalitní hořkou čokoládu, jejíž základní surovinou jsou kakaové boby a cukr. Když se pozorně podíváte na etiketu obalu čokolády, kvalitní čokoláda by neměla obsahovat laktózu, sušenou syrovátku, kakaový prášek, emulgátory, vanilin a mléko. Také byste se měli dozvědět informace o zemi původu kakaovníků, velmi kvalitní surovina pochází z Venezuely, Pobřeží Slonoviny nebo Ghany.

Pokud odmítáte čokoládu kvůli tomu, že chcete udržet štíhlou linii, vězte, že po kvalitní čokoládě neztlustnete a jestliže je pro vás tato čokoláda moc drahá, nepotřebujete ji kupovat po kilech.

Takže dobrou chuť a s čokoládou i bez ní dobrou náladu v čekání na jaro.

Michaela Petržílková

Stanice B

TRADIČNÍ MASOPUST

Počátky masopustu a masopustních obchůzek je třeba hledat v předkřesťanském kultu zimního slunovratu. Původně šlo o pohanské svátky. Masopust začíná 6. ledna svátkem Tří králů a vrcholí o masopustním pondělí a úterý čtyřicet dní před svátky velikonočními. Tehdy chodí obcemi nebo městy fašankový průvod masek, který končí masopustní zábavou. Posledním dnem tohoto období je Škaredá neboli Popeleční středa, začátek půstu. Masopustní dny tedy trvají až do doby, kdy končí nadvláda zimy a jaro je za dveřmi. Masopust neboli fašank je rozverný a nevázaný, provoněný koblíhami, slaninou a pálenkou, nutnou pro zahřátí při celodenní obchůzce v mrazivém vzduchu. Je to čas zabíjaček a lidového veselí. Typickou fašankovou obchůzkou je v Česku průvod masek. Chodí se od domu k domu, účastníci reje jsou hoštěni jídlem, pitím a obdarováni penězi. Každá maska měla dříve svůj význam a funkci - to však během doby zcela ztrácelo smysl. Nejznámější fašankovou maskou byla maska medvěda. Medvěda na provaze vodila jiná maska – medvěďák či žid. Další nezbytnou postavou byl biřic, který průvod vedl. Při pomýšlení, že již zakrátko nastane dlouhý předvelikonoční půst, si každý dopřál do sytosti bujarého veselí, zpěvu, tance a pochopitelně i jídla a pití. A tak se o masopustu většinou zabíjelo prase. Nezbytnou součástí masopustního jídelníčku byly také koblíhy smažené na másle, dříve i na bukvicovém oleji. Měly i svou obřadní úlohu, a to jako obětní jídlo, které hospodář vynášel do polí. Na stole nesměly chybět ani boží milosti, klobásy a slanina a především pálenka. A pokud byla třeskutá zima, karnevalovým maškaram přišla vhod i teplá zhřívance. Obyčejů a zvyků vážících se na poslední masopustní dny bylo mnoho, každá vesnice, každý kraj byl něčím odlišný a měl svá specifika. Všude se ale toto období uzavíralo taneční zábavou, spojenou s „pochováváním basy“. Jedná se o parodii na pohřeb zemřelého marnotratníka. Po tomto aktu čas nevázaného veselí definitivně skončil a nastal čas půstu. Sousedé si po půlnoci na rozloučenou zazpívali postní píseň a rozešli se domů. Masopust skončil a život se opět vrátil do klidných kolejí. Začínaly týdny předvelikonočního odříkání...



Stanice C



Grapefruit a pomelo

V minulém čísle jsem Vás seznámila s některými tropickými plody. Dnes se zaměřím na **GRAPEFRUIT** a méně známé Pomelo.

Grapefruit, někdy zkráceně grep, je subtropická dřevina pěstovaná pro své citrusové plody stejného názvu. Grapefruit byl poprvé objeven na ostrově Barbados v Karibském moři, odkud byl dovezen do Ameriky. Grep

se pak pěstoval jako okrasná rostlina, jako ovoce je populární až od 19. století. Dnes známe čtyři barevné formy tohoto ovoce: bílý, žlutý, růžový a červený.

Dřevina Grapefruit roste obvykle do výšky 5-6 metrů. Plod má vnitřní dužninu dělenou na oddílky, její barva je proměnlivá, od bílé a růžové až k červené. Liší se i sladkostí. Grapefruitový strom ročně rodí až 700 kusů grepu. Pěstuje se v Brazílii, Texasu, Turecku a ve Španělsku. Obsahuje bohaté množství vitamínu C, B1 a K. Zvyšuje obranyschopnost organismu, zlepšuje krevní oběh, snižuje hladinu cholesterolu v krvi a jeho častá konzumace snižuje riziko rakoviny plic a žaludku. Hořká chuť svádí k použití cukru, ale toto spojení není příliš vhodné, protože grep s cukrem v žaludku kvasí.

POMELO

Pomelo je stálezelený strom a stejnojmenný velký citrusový plod. Pochází z jihovýchodní Asie a je největším citrusovým plodem. Pomelo má jen málo kalorií, neobsahuje sodík, je zdrojem velkého množství draslíku a vody. Pěstuje se hlavně v USA, Číně a Mexiku. Pomelo se konzumuje syrové bez slupky, také

jako příměs do jiných pokrmů. Kůra se používá v čínské kuchyni. Plod Pomela dorůstá do váhy 5kg, ale v komerční produkci jsou více běžné plody o váze okolo 1kg. Jeho dužnina je bledě žlutá, oranžová až červená. Zvýšený podíl draslíku a minimum kalorií a tuku jej předurčuje ke konzumaci při snaze o snížení cholesterolu a prevenci proti srdečním chorobám. V Číně existuje spousta léků vyrobených ze semen, květů, kůry, plodů či nakrájených a vysušených plátků. Jsou určeny pro léčbu kašle, otoků a zlepšení trávení. Pomáhají při kocovině a otravě alkoholem.



Monika Šmídová

Stanice D

TRIKY PRO DOBROU PAMĚŤ



**PŘED OTEVŘENÍM
ÚST ZAPNI MOZEK**

WWW.FTIPKY.CZ

Abyste si lépe vybavili události ve vašem životě, je vhodné schovávat si staré diáře, kde máte zaznamenané všechny své pracovní povinnosti, schůzky, popřípadě jiné události. Pokud se podíváte do starého diáře, co jste určitý konkrétní den dělali, je pravděpodobné, že se vám lehce vybaví i různé jiné události nebo drobnosti, které se vám v ten konkrétní den přihodily. Ještě lepší variantou je psát si deník. Pro paměť je nejhorší nečinnost, nedostatek podnětů, které musí mozek zpracovávat. Paměť, pokud není adekvátně stimulována, „zleniví“ a pak samozřejmě mnohem hůř funguje. Ostatně jako kterýkoli jiný

orgán nebo sval v těle. Proto se snažte být aktivní, plánujte si na každý den nějakou činnost, poznávejte nová místa, nové lidi, chodte za kulturou, zajímejte se o dění kolem sebe, čtěte noviny, luštěte křížovky, sudoku, sledujte naučné pořady, vědomostní soutěže atd. Pro některé seniory bude vítaným zpestřením i studium na univerzitě třetího věku. Kurzy univerzity třetího věku vypisuje téměř každá vysoká škola, poplatek je symbolický, není to žádná časově náročná aktivita (obvykle se jedná o přednášky, které jsou jednou týdně nebo jedenkrát za dva týdny). K přijetí není třeba skládat přijímací zkoušku. Můžete si vybrat obor, který vás zajímá, popřípadě i více oborů. Navíc se seznámíte s novými lidmi, svými vrstevníky.

Pro paměť je také velice důležitý pohyb, přiměřená tělesná aktivita. Pohybem se totiž lépe prokrví nejen celé tělo, ale i mozek, který pak následovně lépe pracuje.

Pokud máte pocit duševní únavy, pocit, že vám to nemyslí, zajděte si na procházku, zdřímněte si nebo se věnujte nějaké odlišné činnosti, zkrátka si vytvořte odstup. Pak se vraťte k té původní činnosti a uvidíte, že vám půjde o hodně lépe. Také si uvědomte, že například mozek po jídle pracuje pomaleji.

V reálném životě využijte každé možnosti, která se k procvičení paměti nabízí. Zkuste jít na nákup bez seznamu, zkuste se občas naučit něco z paměti, třeba básničku nebo citát, abyste si dokázali, že to zvládnete. Po skončení sledování televize si zopakujte jména a příjmení hlavních hrdinů, popřípadě i jména herců. Diář zkuste používat jen jako berličku, pro kontrolu, ale pokud to půjde, zkuste se bez něj obejít úplně. Snažte se udržet si své znalosti cizích jazyků (pokud je máte) nebo se je začněte učit, na to není nikdy pozdě. Určitě sklídíte obdiv svého okolí.

Dana Lášková

Stanice E

Astrologie slunečních znamení

Od 21. ledna do 18. února vládne jedenácté znamení zvěrokruhu – **Vodnář**

Živel: vzduch

Vládoucí planeta: Uran

Kameny: granát, ametyst, diamant, opál

Kladné vlastnosti: nezávislost, vynalézavost, nesobeckost, ochota, věrnost, tolerance, zaměření na budoucnost

Záporné vlastnosti: výstřednost, fanatismus, nezodpovědnost, agresivita, nedostatek smyslu pro realitu



Vodnář pod drobnohledem: S jedenáctým znamením pronikáme do samého srdce zimy. Čím více se blížíme ke konci zvěrokruhu, tím složitější jsou znamení, která mají snahu tíhnout stále více k extrémům. Jejich povaha je plná nejrůznějších výšin a hlubin, negativních a pozitivních vlastností. Vodnáři jsou jedno z nejproměnlivějších a nejvšestrannějších znamení zvěrokruhu. Mají hlubokou a komplikovanou povahu. Jsou velcí individualisté, milují svobodu a nezávislost. Touží, aby je všichni chápali jako jedinečné a zvláštní osobnosti. V myšlení předbíhají svou dobu. Jsou „člověkem zítřka, nesou si v sobě ducha nové doby“. Lidi okolo nich to přitahuje ale zároveň i odpuzuje. Někdy bývají tito zrozenci výstřední a odmítají „jít se stádem“. Často se pak stává, že bývají některými lidmi nepochopeni. Občas též inklinují k samotářství, ale nejsou uzavření a nepřístupní. Věří ve změny - rádi mění svět, ale už méně rádi mění sebe. Mají pevnou vůli, jsou houževnatí, ale stereotyp je ubíjí. Vyhýbají se konfliktům, protože jsou osobami s klidnou povahou. Ačkoli jsou to většinou vlídní, laskaví a milí lidé se šlechetným srdcem, dovedou své okolí šokovat zcela nekonvenčním jednáním. Mají stejně jako další vzdušná znamení obdivuhodnou intuici.

Jak poznáte Vodnáře?

Je zajímavé, že těla mužů mají některé ženské charakteristiky např. široké boky a ženy naopak mají široká ramena nebo drobnou chlapeckou postavu. Jejich rysy jsou vyvážené, harmonické a tvář vypadá ušlechtilé, spíše s bledou pletí a mladistvým výrazem. Určitě je prozradí odtažitý a neurčitý pohled jejich očí, který je jakoby odhalen neproniknutelným tajemstvím.

Jana Novotná

Aktivizace

Aktivity Veronika a Mirka

Malešický mozek

Tradičně každý rok zveme zájemce o zapojení do soutěže, která se koná v Praze 13. 3. 2013, pod názvem Malešický mozek. Soutěž se koná v rámci světového týdne trénování paměti. Jedná se převážně o vědomostní hru a soutěžit může nejvíce 4členné družstvo. Kdo se přihlásí, musí pilně trénovat. Společně se budeme připravovat 1-2x v týdnu. Vyzkoušíme si různé typy hádanek, paměťových her, přesmyčky, doplňování číselné řady a další. Na ukázkou, jaké se mohou vyskytovat úkoly na této soutěži, dáváme pár typů. Přihlásit se můžete kdykoli v kanceláři aktivizací.

Veronika Kumperová a Mirka Bečková

Doplňte přesmyčky (najděte zvířata):

JERKATĚŠ.....

BNTAŽA.....

CHORH.....

VCOE.....

AKANULD.....

ASREP.....

PAČŠKE.....

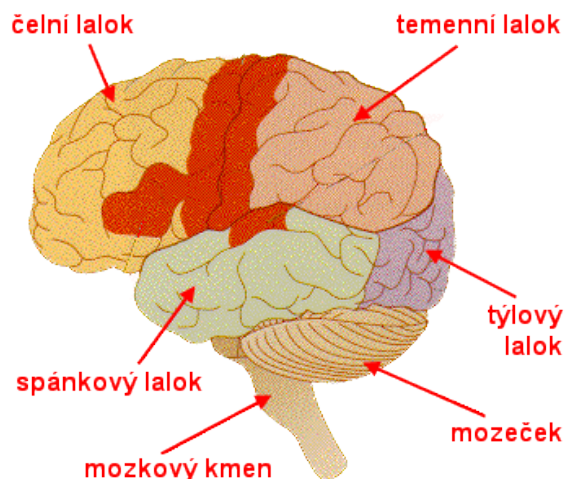
PRKA.....

OSOŽRECNO.....

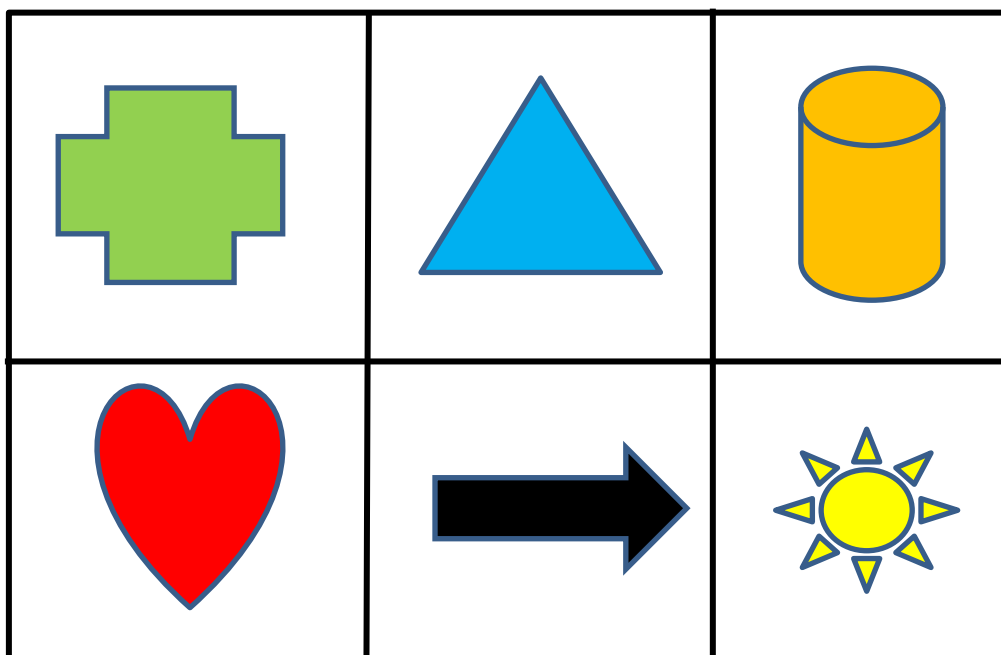
BARZE.....

Seřadte následující čísllice **vzestupně**

- a) 472
- b) 84359
- c) 617290
- d) 5378146
- e) 37816592
- f) 683419527



Zapamatujte si následující obrazce a pak je zakryjte, zkuste určit z paměti přesná místa obrazců v tabulce:



Aktivity Hanka

Pozvánka na draka

V dílnách jsme uklidili vánoční výzdobu a na tu jarní a velikonoční je ještě brzy. Vystavili jsme tedy do šicí dílny draka, který nás vloni na podzim reprezentoval na 2.ročníku „Drakiády“ v Domově pro seniory v Přelouči. Jak si asi vzpomínáte, součástí draka je 44



pozdravů a přání vás, uživatelů, i zaměstnanců. Drak získal v kategorii skupin krásné 2.místo. Pokud máte zájem si našeho draka prohlédnout a přečíst si přání a pozdravy, které jsou nejen veselé, ale i dojemné a upřímné, přijďte se do šicí dílny podívat, rádi Vás uvidíme.

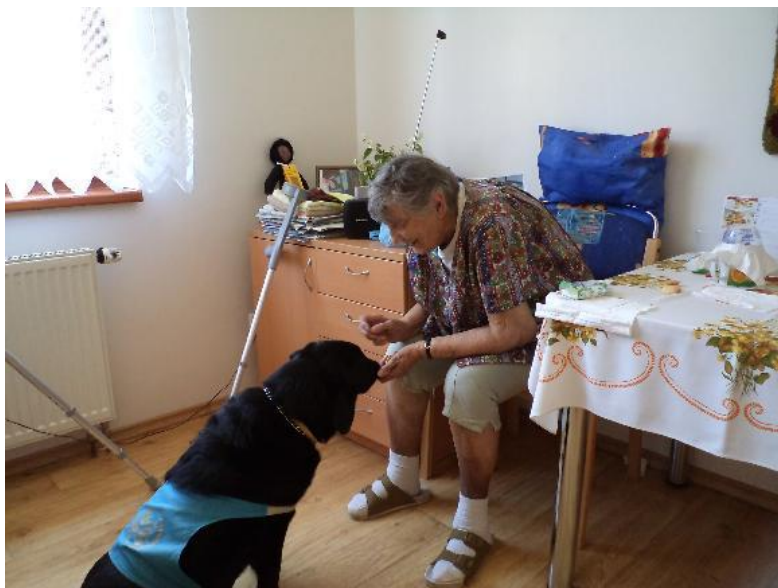
Hanka Zítová

Pozitivní výroky a oslovení canisterapeutického psa v našem

Domově

Lucie, Lucka, Lucina, Lucinka, Luciáš...

Nebo taky: holčička, kočička, princezna, hvězda, šmudlinka, беруška, láska, štěstíčko, zlatíčko, miláček, slečna, královnička, supervizorka, kontrolorka, kráska, fešanda, kvítek medový, chlupatice chlupatá, milá hafčo, sluníčko našeho Domova, chytrá fenka, rehabilitační pes, miláček celého zámku, kontrolorka paní Lenky, léčitelka, a jiné.



Věta od paní Šťastné, která s Luckou chodí na každodenní procházky do parku : „Kamarád má bábu rád.“

Prostě náš canisterapeutický pes, který vám všem dělá radost v našem Domově již rok a půl.
Lenka Pumerová

...a na co se můžete těšit?

Úterý 5.2. 2013 Král komiků přichází – vystoupení v rytířském sále

Středa 6.2.2013 Solná jeskyně Třemošnice

Čtvrtek 7.2.2013 Beseda o správné výživě a dietním stravování v salonku od 13 hodin s nutriční terapeutkou

Pátek 8.2.2013 Divadlo Pardubice – Malá scéna – Pokusní králíci

Úterý 12.2.2013 Schůze uživatelů

Pátek 15.2.2013 Divadlo Pardubice – Charleyova teta

Středa 20.2.2013 Solná jeskyně Třemošnice

Pátek 22.2.2013 večerní beseda o knize p. Doležala v rytířském sále

Čtvrtek 28.2.2013 Zámecký turnaj v kuželkách

Nabídka služeb domova pro seniory – část 5

Zprostředkování kontaktu se společenským prostředím

1. podpora a pomoc při využívání běžně dostupných služeb a informačních zdrojů



- Návštěvy praktického lékaře v domově – v době ordinačních hodin (PO, ST, PÁ) uživatel může docházet pravidelně 1 x za 2 měsíce. Při akutní změně zdravotního stavu kdykoli.

- Uživatel si může vybrat svého praktického lékaře. Doprovod zajistíme minimálně 1 x za měsíc. Návštěvy praktického lékaře mimo Heřmanův Městec budou účtovány dle

ceníku fakultativních služeb.

- Lékaři - specialisté dochází do domova v daných frekvencích: neurolog 1x týdně, psychiatr 1 x měsíčně, ortoped 2 x měsíčně, oční lékař 1x za půl roku, stomatolog po domluvě.
- Uživatelům je dle potřeb zajišťován doprovod do zdravotnického zařízení ošetřujícím personálem.
- Uživatelům je také nabízena možnost zajišťování léků z lékárny hromadně.
- Při výběru služby např. kadeřnictví, pedikúra ve městě nabízíme doprovod kdykoliv na požádání.
- Doprovod uživatele na kulturní aktivity, nákupy, bohoslužby v kostele, do městské knihovny a podobně nabízíme/zprostředkováváme kdykoliv na požádání.
- Duchovní činnosti je možno se účastnit 4 x měsíčně v zámecké kapli. Individuální návštěvy zástupců církví se dají zajistit po domluvě se sociální pracovníci.

2. pomoc při obnovení nebo upevnění kontaktu s rodinou a pomoc a podpora při dalších aktivitách podporujících sociální začleňování osob

- Pomoc při hledání, navazování a upevňování kontaktů, které si uživatel přeje, pomoc při psaní dopisů, pomoc při telefonování z automatu, skype, mobilního telefonu, pomoc při odesílání zpráv z internetu zajistí klíčový pracovník minimálně 1x týdně.
- Domov umožňuje svým uživatelům využít společenské prostory pro oslavy narozenin a jiných příležitostí se svými blízkými. Každý měsíc nabízíme možnost uspořádat společnou oslavu narozenin uživatelů.
- Domov pořádá 1x za 2 roky celodenní akci pro rodiny a přátele uživatelů s názvem Setkání rodin a přátel domova.
- Uživatel může domov kdykoli opustit a to i na dlouhodobější pobyt například u svých blízkých.
- V rámci sociálního začleňování pořádá domov mnoho kulturních a společenských akcí pro své uživatele a často i pro další spřátelené skupiny a organizace (školy, dům dětí a mládeže, organizace církevní i městské).
- Uživatelé se mohou 1 x do měsíce účastnit setkání uživatelů s vedením domova. Uživatelé mají svůj výbor, který napomáhá ke zvyšování kvality poskytovaných služeb a k podpoře sociálního začleňování.
- Poskytovatel přeje osobně uživatelům k jejich narozeninám, pokud si to přejí.

Pokračování příště

KOHO JSME PŘIVÍTALI....

p. Květa Dubská – st. C

p. Eva Vrabcová – st. E

p. Věra Flíčková – vila

S KÝM JSME SE ROZLOUČILI... p.

p. Zdeněk Adamčo – st. C

p. Jiřina Pospíšilová – st. B

p. Jarmila Nováková – st. C

Řešení úloh ze strany 20 – 1) violistka

2) 3

Nový prezident



Ing. Miloš Zeman

* 28. 9. 1944, Kolín

Zvolený prezident ČR, čestný předseda SPOZ ([Strana práv občanů Zemanovci](#)), bývalý premiér ČR (1998-2002) a předseda ČSSD (1993 – 2001).

Absolvoval studium na VŠE v Praze, kde poté působil do roku 1970 jako pedagog. V roce 1968 vstoupil do KSČ, téhož roku se přihlásil do obnovované sociální demokracie. V roce 1970 byl za kritiku normalizace z KSČ vyloučen. Pracoval poté jako zaměstnanec tělovýchovných organizací, v letech 1984–1989 působil jako prognostik. V roce 1989 otevřeně kritizoval komunistický režim v televizním vystoupení. V době sametové revoluce v listopadu 1989 se účastnil demonstrace na Národní třídě, koncem listopadu a počátkem prosince vystupoval na demonstracích na Letné, na besedách v divadlech a vysokých školách. Téhož roku vstoupil do OF, které zastupoval jako poslanec Federálního shromáždění. V letech 1992–2007 byl členem ČSSD, v období let 1993–2001 stál v jejím čele. V roce 1998 byl jmenován předsedou vlády ČR, již vedl do roku 2002. Následující rok neuspěl v prezidentské volbě. Do aktivní politiky se vrátil jako organizátor a posléze předseda strany SPOZ, za níž v roce 2010 neúspěšně kandidoval v Ústeckém kraji ve volbách do Poslanecké sněmovny ČR. 26. června 2012 ohlásil oficiální kandidaturu na prezidenta ČR a 26. ledna letošního roku byl zvolen českým prezidentem. Miloš Zeman je podruhé ženatý, z prvního manželství má syna, z druhého manželství dceru.



Úřadu se Miloš Zeman ujme 8. března 2013, kdy Václavu Klausovi skončí mandát. Proběhne slavnostní inaugurace a Miloš Zeman se tak stane třetím prezidentem ČR.



Inaugurace je slavnostní společenský obřad, který představuje veřejné uvedení nějakého člověka respektive konkrétní osobu do jeho nové funkce resp. do jeho úřadu. Inaugurace se běžně používají např. při uvádění do funkce u nově zvolených hlav státu (např. slavnostní inaugurace prezidenta USA), rektorů vysokých škol, vysokých církevních hodnostářů apod. Vlastní ceremoniál inaugurace může být někdy spojen s dalšími slavnostními rituály a procesními úkony (např. slavnostní slib prezidenta republiky, podpis inauguračních listin, symbolické předávání klíčů od budovy, slavnostními projevy apod.).

Do boje o Hrad se Miloš Zeman rozhodl vstoupit v únoru 2012. Do 6. listopadu 2012, kdy byla uzávěrka přihlášek na prezidentskou kandidaturu, dokázal jeho tým nasbírat pod petici 105 tisíc podpisů občanů (podmínkou bylo 50 tisíc), a Zeman se tak stal oficiálním kandidátem.

První kolo voleb proběhlo 11. a 12. ledna 2013 a Miloš Zeman v něm se ziskem 24.21 % hlasů zvítězil. Ve druhém kole, které se konalo 25. a 26. ledna a v němž o přízeň voličů soupeřil s Karlem Schwarzenbergem, získal téměř 55% hlasů. Volební účast v prvním kole přesáhla 61 %, ve druhém kole přišlo k urnám 59.11 % oprávněných voličů.

Eva Merclová

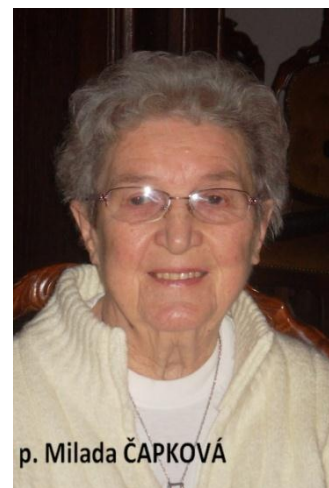
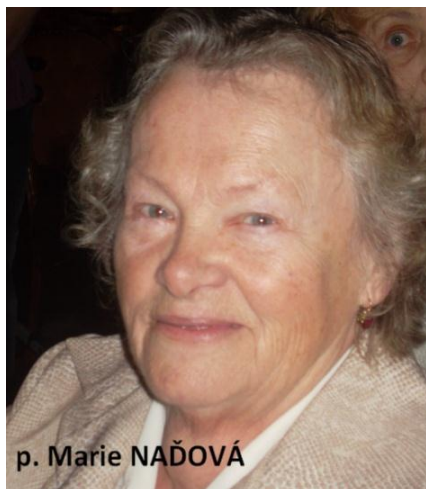
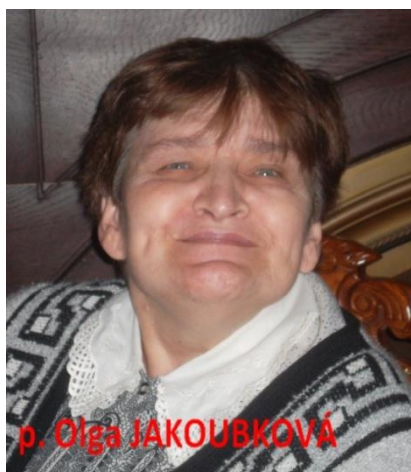
Sami sobě

VÝBOR UŽIVATELŮ 2013/2014

10. LEDNA 2013 proběhly volby do výboru uživatelů. Byli zvoleni tito vaši zástupci:



Předsedkyně



Josef Fabián

Návrat

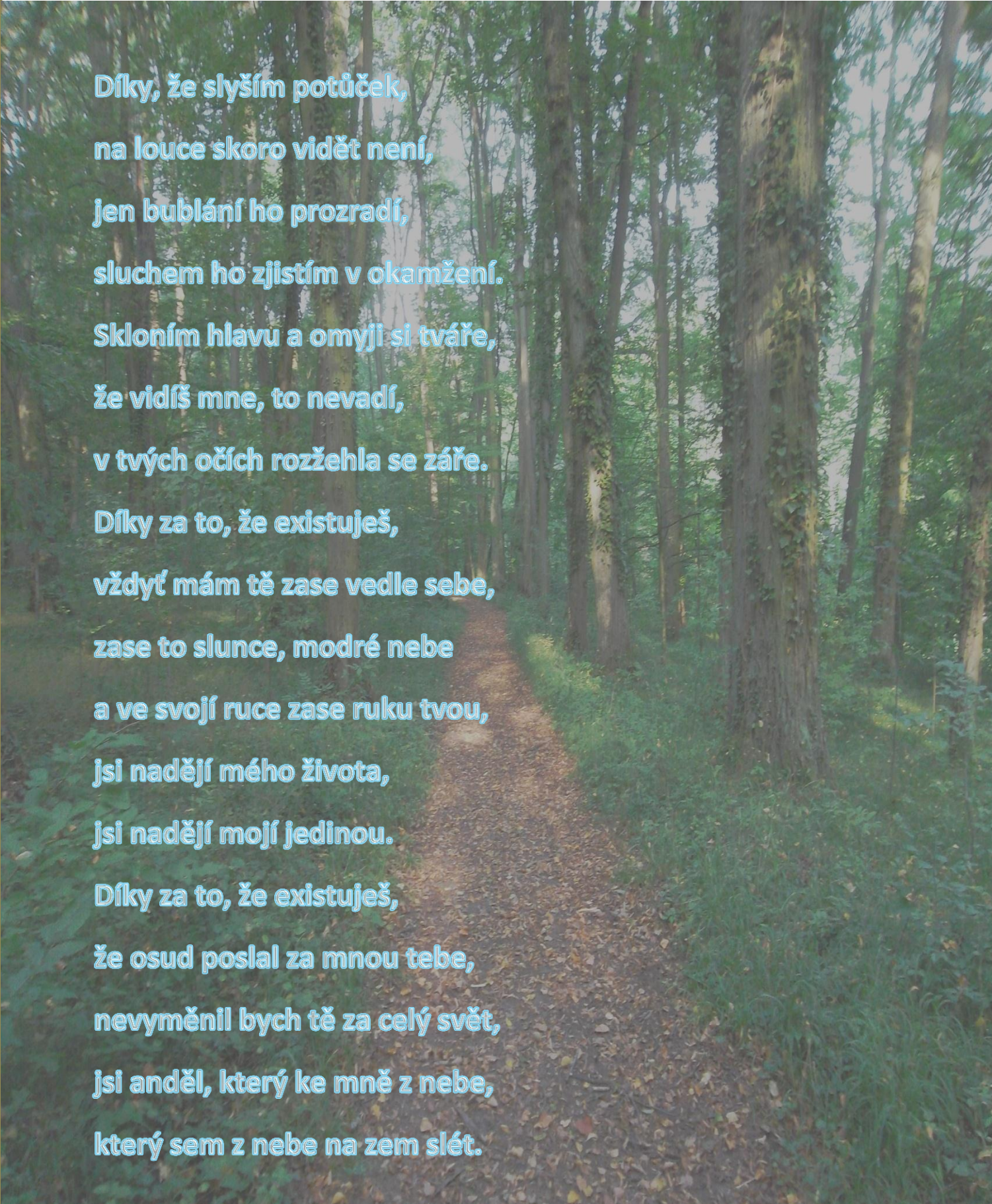
Díky za to, že existuješ,
že mám tě blízko vedle sebe,
nad hlavou slunce, modré nebe
a ve svojí ruce tvoji dlaň.

Díky za to, že vidím slunce,
tolik let jsem ho neviděl,
to vyšli jsme spolu jednou z lesa,
vyšli jsme spolu z lesa ven.

Já zvedl hlavu trochu prudce,
ustrnul jsem...Bože, já vidím slunce!

Díky, že slyším šumět lesy,
divoké husy pod nebesy,
horkem celý kraj se chvěje,
zmizela moje beznaděje.

Nové síly se do mne vlévají,
když nenápadně, potají,
zastavím na malou chvílinku,
vidím se pást srnčí rodinku.



Díky, že slyším potůček,
na louce skoro vidět není,
jen bublání ho prozradí,
sluchem ho zjistím v okamžení.
Skloním hlavu a omyji si tváře,
že vidíš mne, to nevadí,
v tvých očích rozžehla se záře.
Díky za to, že existuješ,
vždyť mám tě zase vedle sebe,
zase to slunce, modré nebe
a ve svojí ruce zase ruku tvou,
jsi nadějí mého života,
jsi nadějí mojí jedinou.
Díky za to, že existuješ,
že osud poslal za mnou tebe,
nevyměnil bych tě za celý svět,
jsi anděl, který ke mně z nebe,
který sem z nebe na zem slét.

Pro chytré hlavy

1. Najděte v tabulce ukryté slovo, použijte všechna písmena

| | | |
|---|---|---|
| O | L | A |
| I | I | K |
| V | S | T |

2. Kohout se má ke slepici stejně jako

- 1) matka k dítěti
- 2) vlk k lišce
- 3) kůň ke kobylce
- 4) slon k nosorožci
- 5) bratr k sestře
- 6) šéf k podřízenému

Řešení najdete na str. 14



PODĚKOVÁNÍ V domově pro seniory jsem prožila první Vánoce. Byla jsem velice potěšená bohatým pohoštěním při všech vánočních akcích a i dárkem pod stromečkem. Byl v něm kromě sladkostí i dárek kosmetický. Na všech stolech byl dostatek ovoce a vánočního cukroví s kávou a vínem. Jak nám řekla paní ředitelka, je to i zásluhou sponzorů. Za všechny uživatele děkuji sponzorům i vedení Domova.

Marie Nadřová

Vydává Domov pro seniory

Heřmanův Městec, Masarykovo nám. 37,

538 03 Heřmanův Městec, www.domov-hm.cz

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

Odpovědný redaktor – Bc. Eva Merclová

Kontakt – merclova@domov-hm.cz

Všichni uživatelé poskytli souhlas se zveřejněním svých fotografií v časopise.

Vydavatel si vymezuje právo články upravovat pro potřeby časopisu.