

DOMOV
PRO
SENIORY

HEŘMANŮV MĚSTEC



U NÁS DOMA

Ročník XX číslo 11 prosinec/2014

www.domov-hm.cz



★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

*Tíše a ochotně
purpura na
plotně voní...*

*Přejeme vám
radostný
adventní čas a
veselé Vánoce*

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★



Obsah



Slovo na úvod	3
Informace z Domova	4
Novinky k adopci Felixe	4
Potravinové alergie a nesnášenlivost potravin.....	5
Šťastné a veselé Vánoce z kuchyně	6
Koho jsme přivítali a s kým jsme se rozloučili ze zaměstnanců	6
Informace z ošetrovatelského a zdravotního úseku	7
Stanice A – Příběhy, které píše sám život	7
Stanice B – Zima	8
Stanice C – Vánoční vzpomínání.....	9
Stanice E – Kapr obecný	10
Stanice D – Aktivity ve vile	11
Aktivizace	12
Místní kolo recitační soutěže	12
10. ročník recitační soutěže Zámecký šotek	12
Pozvánka na vánoční jarmarky	13
Výstava vánočních ozdob a hraček	13
Výstava v Městské galerii Židovský dvojdomek	14
Rotopedtours a Pěškotours.....	14
A na co se můžete těšit?.....	15
Ceníky úhrad pro rok 2015	16-17
Rozhovor s Bohem	18
Sami sobě	19
Upoutávka	20
Návštěva	20



Slovo na úvod

Máme za sebou první adventní neděli. Na nádvoří svítí ozdobený vánoční smrk, na chodbách vidíme svítící stromečky a další výzdoba přibývá každým dnem. Všichni naši zaměstnanci se snaží vytvořit sváteční domácí atmosféru, která k Vánocům neodmyslitelně patří. Období vánočního času nás postupně ladí do sváteční atmosféry, která pak vrcholí vánočními svátky. Připravili jsme pro vás spoustu hezkých kulturních akcí, o nichž se v tomto časopise dočtete. Věřím, že si z této bohaté nabídky vybere každý z vás. Někdo Vánoce miluje, jiný se těší, až budou za námi. Každý jsme jiný, a každý máme různé vzpomínky, které mohou být důvodem k oblibě či neoblibě těchto svátků. Přála bych si, aby maximum našich uživatelů, ale samozřejmě i našich zaměstnanců, strávilo radostné a pohodové Vánoce, pokud možno společně se svými nejbližšími. A těm z vás, kdo takovou možnost z nejrůznějších důvodů nemáte, se budou naši zaměstnanci snažit vytvořit takové prostředí a atmosféru, která vám pomůže tento čas překlenout. Marie Málková, ředitelka

P.f.2015



*Přejeme vám radostné vánoční svátky a hodně
zdraví, štěstí a spokojenosti v
novém roce.*



Informace z Domova

Novinky k adopci Felixe

Ráda bych vás poinformovala o cestě do Keni. Na tuto cestu se vydala v listopadu jedna z koordinátorek humanistického centra Dialog, které nám zajišťuje adopci na dálku.

Námi adoptovaný chlapec Felix dosáhl již 10 let a věříme, že se mu vede dobře. Z finančních prostředků, které získáváme prodejem výrobků uživatelů, jsme mu zakoupili sadu pastelků a tužek a věříme, že v některém z dalších čísel tohoto časopisu, vám již otiskneme obrázek, který nám Felix namaluje. Tento malinký balíček, který mohl vážit maximálně 200 g jsme společně s krátkým dopisem a fotografií zástupců uživatelů poslali 11.11.2014 směrem do Afriky.



český překlad

Milý Felixi,

posíláme Ti mnoho pozdravů z České republiky z našeho města Heřmanův Městec.

V naší zemi skončilo léto a brzy nás čeká zima. Většinou napadne hodně sněhu a mrzne. Ani nevíme, jestli jsi někdy viděl sníh.

Přejeme Tobě a celé Tvé rodině hodně zdraví, štěstí a úspěchů ve škole.

Posíláme malý dárek a doufáme, že Ti udělá radost.

Dear Felix,

we send you many greetings from the Czech Republic, from our city of Hermanuv Mestec.

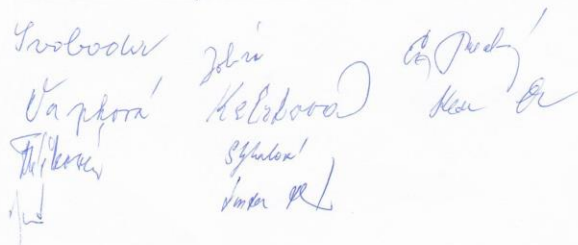
In our country, the summer is over and winter is coming soon. Usually it snows a lot and it is freezing. We do not know even whether you have ever seen snow!

We wish you and your whole family good health, happiness and success at school.

We send you a small gift and we hope that you will be pleased.

Elderly and staff of Home for the elderly, Hermanuv Mestec

Heřmanův Městec, November 2014



Odesláno 11. 11. 2014



11/LIS/2014

Klára Čížková

POTRAVINOVÉ ALERGIE A NESNÁŠENLIVOST POTRAVIN

Od 13. 12. 2014 nabývá účinnosti Nařízení (EU) 1169/2011 o poskytování informací o potravinách spotřebitelům. Toto nařízení přináší stravovacím provozům jako je i naše kuchyně povinnost informovat uživatele o alergenech obsažených v nabízených pokrmech (včetně nápojů).

CO JE POTRAVINOVÁ ALERGIE?

Potravinové alergeny jsou přirozeně se vyskytující látky především bílkovinné povahy v potravinách, způsobují u přecitlivělých jedinců nepřiměřenou reakci imunitního systému, která může vyústit až k anafylaktickému šoku. Jedná se v podstatě o „poruchu imunity“, kdy normálně neškodné látky tělu člověka škodí. U dospělé populace se projevuje alergie cca u 2–4%. Jediným řešením, jak předejít alergickým projevům, je absolutní vyloučení konzumace potravin, které nesnášíte.

ALERGIE NEBO INTOLERANCE (nesnášenlivost)?

Mnoho lidí nazývá všechny nepříjemné reakce na potraviny alergiemi nebo alergickými příznaky, ale často to tak není. Obvykle se může jednat o tzv. intoleranci na určité potraviny, která se projevuje např. nadýmáním, průjmem, anebo zácpou. Tyto příznaky mohou způsobovat určité potraviny, je to např. cibule, česnek, ale i mléko apod.

BĚŽNÉ POTRAVINOVÉ ALERGENY

Alergie mohou vyvolat v podstatě všechny potraviny, v Evropě však bylo stanoveno 14 potravinových alergenů, které představují většinu potravinových rizik a z tohoto důvodu podléhají legislativnímu označování.

Za další alergeny lze považovat též jablka, hrušky, meruňky, broskve, jahody, rajčata, špenát, aromatické byliny, ale ty neznačíme.

Seznam 14 hlavních alergenů bude vyvěšen v jídelně na nástěnce vedle jídelního lístku a bude k dispozici na všech stanicích u ošetřovatelského personálu.

SEZNAM ALERGENŮ

publikovaný ve směrnici 2000/89 ES od 13.12.2014 směrnicí 1169/2011 EU

- 1 **OBILOVINY OBSAHUJÍCÍ LEPEK**
pšenice, žito, ječmen, oves, špalda, karmut nebo jejich hybridní odrůdy a výrobky z nich 
- 2 **KORÝŠI**
a výrobky z nich 
- 3 **VEJCE**
a výrobky z nich 
- 4 **RYBY**
a výrobky z nich 
- 5 **PODZEMNICE OLEJNÁ (ARAŠÍDY)**
a výrobky z nich 
- 6 **SÓJOVÉ BOBY (SÓJA)**
a výrobky z nich 
- 7 **MLÉKO**
a výrobky z něj 
- 8 **SKOŘÁPKOVÉ PLODY**
mandle, lískové ořechy, vlašské ořechy, kešu ořechy, pekanové ořechy, para ořechy, pistácie, makadamie a výrobky z nich 
- 9 **CELER**
a výrobky z něj 
- 10 **HOŘČICE**
a výrobky z ní 
- 11 **SEZAMOVÁ SEMENA (SEZAM)**
a výrobky z nich 
- 12 **OXID SIŘIČITÝ A SIŘIČITANY**
v koncentracích vyšších 10 mg, ml/kg, l, vyjádřeno SO₂
- 13 **VLČÍ BOB (LUPINA)**
a výrobky z něj 
- 14 **MĚKKÝŠI**
a výrobky z nich 

Informace o alergenech obsažených v pokrmech poskytnete na vyžádání kuchařka u výdejního okénka nebo můžete přijít za mnou.

Jitka Dziedzinská, provozní



Šťastné a veselé Vánoce!



Předvánoční čas změnil i běžný provoz zámecké kuchyně. K nejkrásnějším svátkům v roce patří nejen vůně františka či purpury, ale i vánočního cukroví. A je u nás už tradicí, že v těchto dnech zámecká kuchyň znásobí své úsilí, aby bylo včas a chutně připraveno nejen to, na co jsou uživatelé zvyklí, ale i to něco navíc. A tak je kuchyň provoněna vanilkou, citronovou kůrou, pečeným cukrovím, trouby si ani nestačí odpočinout a kuchařky se těší, že všem bude chutnat. Kromě

běžných jídel, na která jsou všichni zvyklí, připravujeme samozřejmě na Štědrý den houbového kubu, domácí rybí polévku, smažené řízky a tradičního obalovaného kapra s bramborovým salátem. A na vánoční svátky oblíbenou pečenou kachnu se zelím a houskovým knedlíkem.

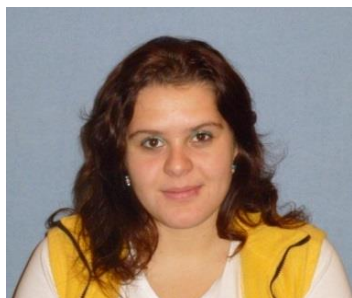
Závěrem mi dovoluji, abych Vám všem za kolektiv zámecké kuchyně popřála klidné a příjemné prožití vánočních svátků a do příštího roku hodně zdraví, spokojenosti a dobré nálady v celém příštím roce.

Jitka Dziedzinská

V měsíci listopadu nastoupili tři noví zaměstnanci. 10. listopadu slečna Lenka Svatoňová - zdravotnický asistent - na stanici A, paní Martina Gjorgjevijk - všeobecná sestra na stanici B a



Martina Gjorgjevijk



Lenka Svatoňová

pan Petr Voříšek, s kterým jste se seznámili již v minulém čísle časopisu.

Poslední říjnový den ukončil pracovní poměr pan Robin Baloun, který vypomáhal na údržbě.

Lenka Novosádová

Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku

Stanice A PŘÍBĚHY, KTERÉ PÍŠE SÁM ŽIVOT

Můj příběh se odehrává za první republiky v roce 1926. Moji rodiče se tenkrát rozhodli splnit si svůj sen a postavit si domek. Mně byly tenkrát 3 roky, sestře 16 let. Táta naštěstí měl práci. S pomocí půjčky od banky mohli začít stavět dělnický domek o dvou místnostech. Dodnes vidím mámu, jak pomáhá zedníkům nosit maltu. Aby splátky tolik nebolely, nastěhovali jsme se všichni do té větší místnosti a do té menší vzali nájemníka. Tenkrát k naší republice patřila ještě Podkarpatská Rus. Odtud se do Čech za prací stěhovalo mnoho lidí, tak se stalo, že jsme poskytli nájem mladým manželům. Ona Češka a on z Rusi. Byli hodní, ale také měli hluboko do kapsy, proto aby ušetřili, vzali si ještě podnájemníka. Oddělili ho plentou, a i tak se dalo tenkrát bydlet. Největší radost z toho jsem měla já, protože mě učili plést košíky a vyřezávali ze dřeva holubičky. Ale ještě větší radost měla moje maminka, která celý život sloužila u pánů a najednou to byla „PANÍ DOMÁCÍ“. Mámo moje zlatá! Jak já jsem ti tu radost přála!

Vodovod nebyl, pro vodu jsme chodili k pumpě s konvemi. Když byla velká voda a ve studni bylo málo vody, muselo se chodit ke studánce. Tam byla voda pitná, ale ta dřina s plnými konvemi do kopce!

Později, když jsem začala chodit do školy, nastoupila máma znovu do práce do továrničky na výrobu papírových špulek na nitě. Po vyučování jsem za ní chodila a hrála si v koutě až do konce směny. Ředitel továrny nerad viděl, když se tam brávaly děti, ale pan továrník to rád přehlédl. Jednou se mě zeptal, jaké jsem měla vysvědčení, a když jsem řekla, že dvě dvojky, dal mně pětikorunu zároveň s radou, ať se dobře učím. Za pětikorunu se toho tenkrát dalo koupit, ale než se vydělala! Hned za rohem byl koňský řezník, prodával tenké vuřty dva za korunu. Tam to vonělo!

Když mně bylo 15 let, zemřel nám táta. V tu dobu naši republiku obsadili Němci. Byla to zlá doba. Sestře, která se zatím vdala, manžela zavřeli coby politického vězně do Buchenwaldu. Nájemníky jsme už neměli, ani nevím, kam se tenkrát poděli. Naše koruna klesla na 10,- Kč za marku, němečtí vojáci se cpali našimi dorty v cukrárně, které byly za korunu.

V Lomnici nad Popelkou měli Mizerovi dílnu a obchod s látkami. Dílnu a obchod jim Němci zabrali, v těchto prostorách se muselo šít pro vojsko. Nabrali 50 děvčat, mě mezi nimi, posadili nás za elektrické šicí stroje a poručili šít. Nejprve kombinézy pro parašutisty, později

jsme přešly na lepení očnic do plynových masek. Dozor nad námi měl německý voják, kterému na frontě vystřelili oko. Lepilo se acetonovým lepidlem, proto jsme denně dostávaly přiděl mléka, aby to naše zdraví vydrželo. Námi lepené očnice většinou při kontrole neprošly, voják se rozčiloval a hrozil, že jestli zjistí sabotáž, bude zle! Ale nebylo. To už se fronta hroutila a všude bylo plno partyzánů. Jednoho dne ráno jsme zjistily, že jsme bez německých nadřízených. V noci ujeli tam, odkud přišli.

Sestře se vrátil manžel s velmi podlomeným zdravím. Infekční žloutenku tenkrát doktoři neznali a léčili jí chybně...

Přes všechny opravdu velké útrapy jsme měli radost, když nastal konec války.

Podle napsaného příběhu paní z našeho DS připravila Vlasta Růžičková

Stanice B



Po podzimu zahaleném v kabátku teplých barev přichází na řadu další roční období- chladná zima. Mrazivá, studená a nelítostná zima je ale zároveň neobyčejně krásná, záleží na úhlu pohledu. Děti hrající si v čerstvém zářivě běloučkém sněhu vidí zimu vesele jako skvělou příležitost k zábavě v podobě bobování, koulování či stavění kulaťoučkových sněhuláků. Dospělí ale nevidí zimu tolik vesele. Zima pro ně představuje zamrzlá auta, náledí, na kterém se mohou zranit ve spěchu za prací a starost o své rozjívené šťastné ratolesti.

Křišťálový led na zamrzlých rybnících láká k obutí bruslí malé i velké. Všichni s nadšením nazouvají boty s nabroušenými noži a vydávají se na ledovou plochu. Zasněžené sjezdovky a azurově modrá obloha vyláká na jiskřivě zářící svahy mnoho lyžařů i snowboardistů chráněných teplým oblečením před studeným větrem.



Zima má mnoho tváří. Může být mírná, dlouhá, krátká, krutá, ledová, blátivá nebo pokryje zemi velkou sněhovou peřinou třpytící se miliony stříbrných jiskřiček. Tak jak se nám zdá zima romantická a půvabná, nemusí se tak jevit živé přírodě. Zvířata a ptáci se chladu brání různě. Někteří se schovávají do

zateplených pelíšků se zásobou jídla v žaludku a studené měsíce prospí, stěhovaví ptáci odlétají do teplých krajů, jiní potřebují naši pomoc. Pomáhat můžeme tím, že jim do krmítek a krmelců dáváme pro ně tak důležitou potravu, jejímž hledáním by měli bez naší pomoci mnoho problémů.



V tomto ročním období je také událost, na kterou se všichni moc těšíme. Jsou to svátky klidu, míru a pokoje - vánoce. Celý svět prostoupí dobrá nálada, vzduch prosytí sladká vůně vánočního cukroví a zvuk koled. Po setmění se ve všech oknech rozsvítí nastrojený stromeček, pod nímž se o Štědrém večeru nacházejí vytoužené a tak netrpělivě očekávané dárky. Přípravy sice často znamenají stres, ale rodinná pohoda vždy překryje

i malé chyby jako sněhová peřina překryje zemi. Duch vánoc je to, co nás každý rok spojuje.

Proto je pro nás zima i přes svou chladnou nelítostnost tak krásná, plná očekávání a tajemství.

Šťastné a spokojené vánoční svátky, hodně zdraví, štěstí a pohody do nového roku Vám přeje stanice B.

Jaroslava Regentová

Stanice C VÁNOČNÍ VZPOMÍNÁNÍ

U nás na stanici C se často scházíme s uživateli u kafička, kde vzpomínáme na časy minulé. My mladší rádi posloucháme vyprávění a vzpomínání starších na jejich mládí. A protože jsou před námi Vánoce, nejkrásnější svátky roku, myslím si, že bychom mohli společně zavzpomínat a připomenout si Vánoce našich babiček a prababiček - tolik odlišných od našich současných.

Dříve byly Vánoce skromné a přesto krásné. Dodržovala se spousta vánočních zvyků a lidé k sobě měli blíž. Dnes máme Vánoce spojené s pohádkami v televizi, dobrým jídlem a dárky. Naši předci znali



spíše lidové vyprávění a pohádky. Symbolem vánočních svátků se stal stromeček. Nejprve se zdobil skromně. Na větve se věšela jablíčka, ořechy, šišky nebo slaměné ozdoby. Postupem času se stromeček začal zdobit cukrovím a skleněnými nebo papírovými ozdobami. Obvykle zůstával ozdobený až do Tří králů. Štědrým dnem končil i pro naše předky advent, který je dobou půstu. Určitě si všichni i dnes vzpomínáme, jak jsme se jako děti na Štědrý den snažili nic nejíst, abychom večer viděli „zlaté prasátko“. K večeři se zasedalo ve chvíli, kdy se na obloze objevila první hvězda. Od večeře se nesmělo vstávat, protože se věřilo, že by rodinu čekalo neštěstí. I počet stolovníků tu hrál roli, musel být sudý. Nohy stolu bývaly obehnuty řetězem, aby rodina držela pohromadě. A co se podávalo? Štědrovečerní jídla bývala připravena z luštěnin. Věřilo se, že jejich požíváním se zajistí dostatek peněz. Připravovaly se polévky nebo kaše, oblíbeným pokrmem byla pučálka anebo houbový kuba. Nesmělo chybět sušené ovoce a ořechy. Po večeři se rozkrajovala jablíčka, lilo olovo, pouštěli se lodičky z ořechů nebo házel střevíc. To jsou asi nejznámější zvyky, které se dochovaly dodnes. Zvyky a pověry hrály o vánocích velkou roli a v každém kraji byly jiné. Dárčky pod stromečkem bývaly skromné, většinou s oblečením a jinými potřebnými věcmi, ale i drobné hračky. Třeba moje babička vzpomínala, jak měla tenkrát největší radost ze sáněk a kočárku pro panenky.

Vánoce byly a snad i dnes jsou svátky, kdy vychutnáváme rodinnou pohodu, vzpomínáme a radujeme se z radosti jiných. Přeji vám všem, aby zůstaly těmi kouzelnými svátečními dny, které nejsou jen o nakupování, úklidu a bohatě prostřeném stole, ale o té pravé vánoční poezii.

Jana Darsová

Stanice E KAPR OBECNÝ

Mezi tradiční vánoční zvyky patří na štědrovečerní stůl: kapr a bramborový salát.

Jak se k nám tato ryba dostala? Původní divoká říční forma kapra obecného se chovala na území Asie již 400let před n.l. Od té doby se díky šlechtitelskému chovu ve východní Evropě vyvinulo značné množství forem, například lysý či řádkový kapr. Divoké a vyšlechtěné formy se postupně rozšířily po celé Evropě cestou přirozenou i umělým vysazením. Kapr byl dovezen i do Severní Ameriky a Austrálie.



Kapr obecný - rybníční forma - statné a vysoké tělo tohoto kapra spolu s jeho lysou a řádkovou formou jsou výsledkem staletého systematického šlechtění v rybích farmách.

Tělo, kromě hlavy, má celé šupinaté, zbarvení je proměnlivé. Může dosáhnout hmotnosti až 35kg a délky 1,5m. Živí se při hladině, u dna i ve středních vrstvách vody. Požírá rostliny, řasy, vodní mlže a plže, červy, larvy hmyzu, korýše a řadu dalších živočichů. Pomocí vysouvatelného rypce nasává pod tlakem potravu. Rád se prohrabává bahnitým dnem, až zvirí usazeniny a vytrhá rostliny.

Rozmnožuje se třením na konci jara a začátkem léta, kdy teplota vody vystoupá nad 18 °C. Jikry klade na mělčinách do husté vegetace, kde je místo výtěru vystaveno slunci. Jikry se přilepí k listům a stonkům vodních rostlin a plůdek se z nich líhne podle teploty vody za 5-8 dní. Mladé rybky rostou velmi rychle.

Maso veškerých ryb je velmi zdravé. Obsahuje významnou dávku bílkovin, různé vitamíny, vzácný jód, rybí tuk, který je zdrojem omega-3 mastných kyselin. Tyto látky výrazně snižují riziko srdečních chorob a nemoci krevního oběhu. Jsou nezbytné pro zdravý vývoj očí a mozku.

Proto by měly být ryby často zařazovány do našeho jídelníčku.

Jana Novotná

Stanice D AKTIVITY VE VILE

Naši uživatele jsou většinou z Prahy a zajímala je vždy historie Heřmanova Městce. Jak to všechno tady začalo, kde co leží a co všechno mohou najít. Když jsme začali s aktivitou na vile, chtěla jsem jim naše město přiblížit a představit.



Musím přiznat, že i když jsem se tu narodila a vyrostla, tak jsem se postupně dozvěděla spoustu nových, zajímavých věcí. Uživatelé tyto toulky historií zajímají a tak pokračujeme v odkrývání zajímavostí i z okolí. Již jsme procestovali Kutnou Horu, Čáslav, Hlinsko, Skuteč, Chrudim, Slatiňany a teď míříme do Pardubic. Už víme, jak žili naši předci, čím si vydělávali na obživu, co se pěstovalo i vyrábělo. Máme krásnou zem a stále je o čem povídat. Už se těším, až na naší cestě doputujeme do Prahy a uživatelé se se mnou podělí o zážitky a krásu našeho hlavního města.

Zuzana Havlíčková

Aktivizace



Místní kolo recitační soutěže

V úterý 4. listopadu 2014 se v našem domově v salonku konalo místní kolo recitační soutěže Zámecký šotek v kategorii A – převzatá tvorba. Do této kategorie se přihlásily tři soutěžící ženy a na porotě bylo, aby vybrala dvě, které postoupí do hlavní soutěže. Nelehký úkol měla porota ve složení: paní Marie Málková, paní Jitka Dzedzinská a paní Marie Víšková. A jak to vše dopadlo? 1.místo – p. Milada Čapková, 2.místo – p. Věra Hynková, 3.místo – p. Jarmila Procházková. Prvním dvěma postupujícím jsme popřáli v hlavní soutěži hodně úspěchů a všem poděkovali za účast. V kategorii B – vlastní tvorba nás reprezentovali paní Libuše Marková a pan Josef Fabián. Všem čtyřem soutěžícím jsme všichni drželi palce!

Hanka Zítová

10. ROČNÍK RECITAČNÍ SOUTĚŽE ZÁMECKÝ ŠOTEK

Ve čtvrtek 13. listopadu v Rytířském sále našeho zámku probíhalo soutěžní klání ve dvou kategoriích: převzaté tvorby (A) a vlastní tvorby (B). Zúčastnili se uživatelé čtyř domovů – DS Chodov, Senior centrum Skuteč, DS Heřmanův Městec U Bažantnice, DS Přelouč a náš Domov.

Do poroty zasedla předsedkyně výboru uživatelů paní Eliška Kebrtová, dále tři naše dobrovolnice, paní Vlasta Chládková, Iva Krbcová a herečka Eva Janoušková a naším hlavním milým hostem a předsedkyní poroty byla známá herečka paní Naďa Konvalinková. Představila se hned v úvodu soutěže a přednesla poutavé a poučné zamyšlení „Rozhovor s Bohem“.

Po celé dopoledne se soutěžilo v obou kategoriích, pak následovala přestávka na výtečný oběd a odpoledne program pokračoval rozhovorem s Naďou, který velice vtipně a pohotově moderovala Hanka. Nechala prostor i pro dotazy publika. A poté už všichni soutěžící napjatě



očekávali slavnostní vyhlášení vítězů a předání diplomů a cen z rukou paní Nadi. Hudebními vystupy celé odpoledne provázelo naše Zámecké duo Jirka + Magda.

Uživatelé našeho domova uspěli v obou kategoriích. V kategorii převzaté tvorby získala 2. místo paní Milada Čapková s básní Vodník a rusalka. V kategorii vlastní tvorby zvítězil pan Josef Fabián s trilogií Naděje, Lásky a Ticho a paní Libuše Marková s textem Poutníče, postůj, získala 3. místo.

Úspěšní byli také soutěžící ze Senior centra Skuteč – vítězství v kategorii převzaté tvorby za přednes básně Petr hrdina právem náleželo paní Miloslavě Kusé a zvláštní cenu ve vlastní tvorbě si odnesla paní Zdeňka Chmelařová, která vyprávěla svůj příběh z dovolené.

DS Chodov vybojoval tři ceny - 3. místo paní Zdeňka Zubačová v převzaté tvorbě s básní Honza lhář a zvláštní cenu paní Milena Holá se Zpěvy sladké Francie. Ve vlastní tvorbě obsadila 2. místo paní Jaroslava Znamenáčková s textem Chvála života.

Letošní jubilejní 10. ročník soutěže měl skutečně vysokou úroveň, jak ve výběru a kvalitě textů, tak i v jejich interpretaci. Poděkování patří předně všem, kdo měli odvahu jít se svou kůží na trh, ale i porotě a všem, kdo se podíleli na organizaci celé akce. Zvláštní poděkování náleží paní Nadě, která po celý den rozdávala své úsměvy a svou laskavostí a srdečností si získala každého z nás.

Alena Tučková

Pozvánka na vánoční jarmarky

Kolektiv aktivizačního úseku našeho domova vás všechny srdečně zve na vánoční jarmarky, kde vám představíme a nabídneme k prodeji výrobky z našich dílen. První jarmark se koná v neděli 30. listopadu 2014 odpoledne na náměstí v Heřmanově Městci a druhý bude slavnostně zahájen v pondělí 15. prosince 2014 ve 14 hodin v Zámecké Besedě.

Všem uživatelům, kteří chodí pilně pracovat do dílen, aby vám svými výrobky udělali radost, upřímně a srdečně děkujeme a přejeme hodně zdraví a chuti do další práce.

Hana Zítová

VÝSTAVA VÁNOČNÍCH OZDOB A HRAČEK

Dne 5.11.2014 jsme navštívili v Třemošnici výstavu vánočních ozdob a dřevěných hraček. Spousta krásných vánočních ozdob nás naladila na atmosféru blížících se vánočních svátků.



Vystavené výrobky bylo možné si i zakoupit. Výstava byla zajímavá. Výlet jsme zakončili příjemným posezením v cukrárně.

Mirka Bečková

VÝSTAVA V MĚSTSKÉ GALERII ŽIDOVSKÝ DVOJDOMEK V HEŘMANOVĚ MĚSTCI

Výstava je o díle a životě Františka Bílka (1872 – 1941), který byl významným představitelem secese a symbolismu, sochař, grafik, architekt a křesťanský mystik. Žil a pracoval v Chýnově a v Praze.

Po studiu na Akademii výtvarných umění v Praze absolvoval stipendijní pobyt v Paříži. Ve svých dílech ztvárňoval křesťanská témata, náměty z východních náboženství a z českých dějin.

Aktivně působil v nově založené Církvi československé (1920). Podílel se na výzdobě interiérů mnoha sborů a modliteben, navrhl podobu praporů, hostií, bohoslužebných oděvů a znaků církve a neustále promýšlel směřování a úlohu církve ve společnosti. Autorem výstavy je Mgr. Martin Jindra. Nám se výstava líbila a tuto procházku jsme zakončili v kavárně „Kamarád“ s dobrou kávou a sladkou palačinkou.



Veronika Kumperová

V letošním roce se náš Domov poprvé zapojil do celorepublikové akce *Rotopedtours a Pěškotours 2014*, která se konala v měsíci říjnu. Celkem se akce zúčastnilo 17 seniorů a společně najeli na motomedu či našlapali krásných **653** kilometrů. Pomyslně tak došli a dojeli do polského města Gdaňsku.



Celkem se do této akce zapojilo 76 zařízení a opět se překonal loňský rekord – přes 90 tisíc kilometrů. Rovník se tedy objel dvakrát.

Celá akce byla zakončena v úterý 11.11.2014 vyhodnocením, slavnostním předáním diplomů a cen účastníkům a velmi zajímavou přednáškou organizátorky Mgr. Lenky Líbalové o důležitosti pohybu pro seniory.

Lenka Pumerová

... a na co se můžete těšit?

Středa 3.12.2014 – Účast na vánoční výstavě v Pardubicích

Čtvrtek 4.12.2014 – Výlet na adventní zámek Žleby

Pátek 5.12.2014 – Rozdání Mikulášských balíčků

Pátek 5.12.2014 – Divadlo Pardubice – Mezi nebem a zemí

Úterý 9.12.2014 – Schůze uživatelů

Středa 10.12.2014 – Solná jeskyně Třemošnice od 13 hodin

Pátek 12.12.2014 – Návštěva Mateřské školy s písničkou v 10 hodin

Neděle 14.12.2014 – Beseda s Petrem Rychlým v Rytířském sále

Pondělí 15.12.2014 – Zahájení vánočního jarmarku v Besedě od 14 hodin

Úterý 16.12.2014 – Ekumenická bohoslužba v kapli od 15, 15 hodin

Pátek 19.12.2014 – Vánoční koncert pěveckého sboru v sále od 9,30 hodin

Pátek 19.12.2014 – Divadlo Pardubice – Kavkazský křídový kruh

Neděle 21. 12.2014 – Vánoční pohádka – vystoupení dětí v sále od 14 hodin

Pondělí 22.12.2014 – Koncert Škroup v Rytířském sále v 18 hodin

Úterý 23.12.2014 – Vánoční posezení v Rytířském sále od 13,30 hodin

Středa 24.12.2014 – Zpívání koled pěveckého sboru v jídelně v 15 hodin

Úterý 30.12.2014 – Zámecký silvestr v Rytířském sále od 15 hodin

Pátek 2.1.2015 – Psí spřežení v parku



CENÍK úhrad za ubytování, stravu a péči platný od 1.1.2015

Typ pokoje	Bydlení Kč	Strava Kč	Cena 1den Kč	Cena 30/31dní Kč	Péče
Jednolůžkový s hygienickým zař.	193,-	79,90 Kč za stravu	324,-	9.720,-	I. – IV. stupeň PnP
		51,10 Kč režie		10.044,-	
Jednolůžkový	184,-	79,90 Kč za stravu	315,-	9.450,-	I. – IV. stupeň PnP
		51,10 Kč režie		9.765,-	
Dvoulůžkový s hygienickým zař.	185,-	79,90 Kč za stravu	316,-	9.480,-	I. – IV. stupeň PnP
		51,10 Kč režie		9.796,-	
Dvoulůžkový	171,-	79,90 Kč za stravu	302,-	9.060,-	I. – IV. stupeň PnP
		51,10 Kč režie		9.362,-	
Tří a vícelůžkový	162,-	79,90 Kč za stravu	293,-	8.790,-	I. – IV. stupeň PnP
		51,10 Kč režie		9.083,-	
		131,-			

CENÍK úhrad za ubytování, stravu a péči – DIA strava- 2015

Typ pokoje	Bydlení Kč	Strava Kč	Cena 1den Kč	Cena 30/31dní Kč	Péče
Jednolůžkový s hygienickým zař.	193,-	86,- Kč za stravu	334,-	10.020,-	I. – IV. stupeň PnP
		55,- Kč režie		10.354,-	
Jednolůžkový	184,-	86,- Kč za stravu	325,-	9.750,-	I. – IV. stupeň PnP
		55,- Kč režie		10.075,-	
Dvoulůžkový s hygienickým zař.	185,-	86,- Kč za stravu	326,-	9.780,-	I. – IV. stupeň PnP
		55,- Kč režie		10.106,-	
Dvoulůžkový	171,-	86,- Kč za stravu	312,-	9.360,-	I. – IV. stupeň PnP
		55,- Kč režie		9.672,-	
Tří a vícelůžkový	162,-	86,- Kč za stravu	303,-	9.090,-	I. – IV. stupeň PnP
		55,- Kč režie		9.393,-	
		141,-			

Příspěvek na péči

I. stupeň 800,- Kč , II. stupeň 4.000,- Kč, III. stupeň 8.000,- Kč , IV. stupeň 12.000,- Kč

Rozhovor s Bohem

Zdalo se mi, že jsem měl rozhovor s Bohem.

„Takže ty bys se mnou rád mluvil?“ zeptal se Bůh

„Pokud máš čas... odpověděl jsem.

Bůh se usmál.

„Můj čas je věčnost – na co by ses mě chtěl zeptat?“

„Co tě nejvíce překvapuje na lidech?“

Bůh odpověděl.

„To, že tak usilovně přemýšlejí o budoucnosti, zapomínají na přítomnost, vlastně nežijí ani v budoucnosti, ani v přítomnosti...

...že žijí, jako by neměli umřít, a umírají, jakoby nikdy nežili...

...že jsou brzy znuženi dětstvím a spěchají do dospělosti, a potom se opět touží vrátit do dětství...

...že přicházejí o zdraví při shromažďování bohatství, a potom přicházejí o bohatství ve snaze si zdraví opět spravit...

Bůh mne uchopil za ruku, chvíli jsme mlčeli a potom se zeptal:

„Jakou radu bys dal jako Otec svým dětem do života?“

Bůh odpověděl s úsměvem:

„Pochopit, že nemohou nikoho donutit, aby je miloval, ale že se mohou udělat takovými, aby byly milovány...

...pochopit, že nejcennější v životě není,

co mají, ale koho mají...

...pochopit, že není nutné ani rozumné se neustále porovnávat s druhými...

...pochopit, že bohatý není ten, kdo má nejvíce, ale ten, kdo potřebuje nejméně...

...pochopit, že trvá jen pár vteřin otevřít hlubokou ránu v duši svého bližního,

ale může trvat několik let, než se tato rána zacelí...

...uvědomit si, že mají kolem sebe lidi, kteří je opravdu milují, ale kteří neumí dát svoje city najevo...

...pochopit, že za peníze mohou koupit

všechno, jen ne...štěstí...

...pochopit, že dva lidé se mohou dívat

na stejnou věc, a přesto ji vidět

naprosto odlišně...

...pochopit, že nestačí jen, aby jim

odpustili jiní, ale také aby odpustili sami sobě..

Uvěřit, že já jsem zde – navěky.“

Na soutěži Zámecký šotek recitovala herečka Naďa Konvalinková



Sami sobě

Básně napsala, na soutěži Zámecký šotek recitovala a byla odměněna třetím místem v kategorii vlastní tvorba paní Libuše Marková, které tímto gratulujeme.

Nebeský pane, až přijde můj čas

**prosím tě pomoz mi projít nebeskou
branou.**

Spočítej mi všechno, co jsem provedla

i neprovedla a pusť mi film mého života

ať se ještě naposledy pobavím

než moje snahy upadnou v zapomnění.

Dopřej mi spočinout ve tvé láskyplné

náruči bez bolesti a trápení.

**Protože život na zemi zrovna láskyplný
nebyl, tvá náruč by měla tyto pozemské
strasti odškodnit a omilostnit.**

**Zejména o Vánocích se lidé obracejí
o tvou pomoc moudrost, velkorysost
a odpuštění.**

Poutníče, postůj a vnímej

**Vnímej svět, vnímej i lidi. Ty dobré i ty,
kteří za to nestojí.**

**Vnímej lásku, její neopakovatelné kouzlo,
její sílu, její vůni, její neodolatelnost.**

Vnímej opojnost štěstí, touhy a rozkoše.

Vnímej svět, jeho krásu, štěstí i zkázu.

**Vnímej přátelství, jeho čistou duši, jeho
dobro i mrzkou zradu.**

**Opájej se krásou světa, jeho kouzlem bez
neštěstí a tragédií.**

**Vnímej svět, ve kterém lidé jsou lidmi
a necht' je ti každý den jen přínosem.**





Upoutávka

Náš zámecký sbor pro sebe, ale i pro vás nazpíval spoustu vánočních koled a písniček na CD. Kdo by měl zájem, můžete si je objednat a zakoupit na recepci za 60,- Kč.

Přejeme vám krásné a šťastné Vánoce a příjemný poslech.

Zámecký sbor HLAS DOMOVA

Návštěva

Ve čtvrtek 26.11.2014 navštívily ve vile naší uživatelku MUDr. Marii Bernáthovou pracovnice Městské knihovny z Heřmanova Městce. Jejich návštěva byla o to milejší, když MUDr. Bernáthová dostala květinu a medaili jako nejstarší čtenářka městské knihovny. Paní doktorce přejeme i my hodně vitality, zdraví, radosti a hodně přečtených knih.

Eva Merclová

