

**DOMOV
PRO
SENIORY**

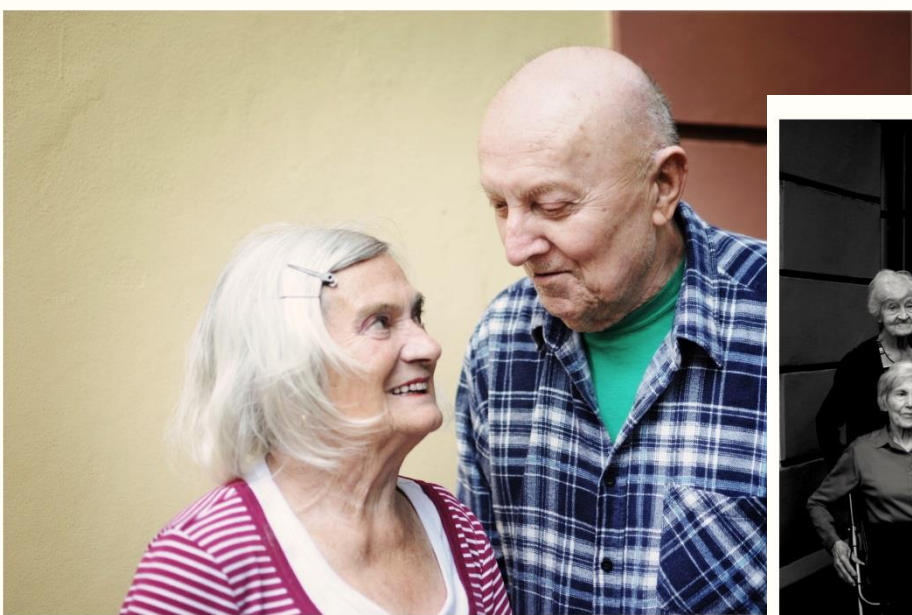
HEŘMANŮV MĚSTEC

U NÁS DOMA



Ročník XIX číslo 7 září/2013 www.domov-hm.cz

Naši senioři



Časopis Domova pro seniory Heřmanův Městec, zřizovatel Hlavní město Praha

Obsah

Slovo na úvod	3
Informace z Domova	5
Informace z provozu.....	5
Dotazník pro seniory na rok 2013.....	5
Budeme se i nadále vzdělávat	6
Máme novou udírnu.....	6
Dny evropského dědictví	7
Anketa Srdce na dlani.....	7
S kým jsme se rozloučili, koho jsme přivítali ze zaměstnanců.....	7
Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku	8
Stanice A – Pro příznivce bylinek	8
Stanice B – Hledání společné cesty.....	9
Stanice C – Naše první výročí.....	10
Stanice D – Žijeme aktivně ve vile	10
Stanice E – Co dělat s pocitem osamělosti.....	11
Koho jsme přivítali, s kým jsme se rozloučili z uživatelů	12
Aktivizace	13
Aktivity Alena – Tance v sedě	13
Aktivity Mirka a Lenka – „Šikovné ruce našich seniorů pro radost a zábavu“	13
Letní výlety.....	14
Aktivity Hanka – Pouťová zábava na zámeckém nádvoří	16
Trénování paměti.....	16
A na co se můžete těšit ?	16
Sociální úsek	17
Naše zrcadlo	17
Sami sobě	18
Rozhovor s Ing. Steinovou, trenérkou paměti a předsedkyní ČSTPMJ	19
Vyzkoušejte si svoji pozornost	20



Slovo na úvod

Prázdninové měsíce nám utekly a zbyly jen vzpomínky. Jedna z mnoha mých vzpomínek se váže ke dni, kdy k nám přijelo 18 aktivních důchodců z Prahy Modřan. Iniciátorem návštěvy byla naše uživatelka paní Naďová. Po celý rok je s členy „Klubu dříve narozených“ v písemném kontaktu a průběžně je informuje o spokojenosti s pobytem u nás. Pozvala tedy skupinu svých vrstevníků k nám do domova, aby se na vlastní oči přesvědčili, že to, co jim píše v dopisech, odpovídá skutečnosti. Členové „klubu dříve narozených“ na svoji návštěvu u nás zareagovali dopisem, který si můžete přečíst na následující straně.

Obdobný obsah dopisu, který vysoce hodnotí práci ošetrovatelského personálu jsme během prázdnin obdrželi i od rodiny naší uživatelky paní Ulrichové ze stanice C, dopis byl adresován paní Šárce Stybalové, její klíčové pracovníci -

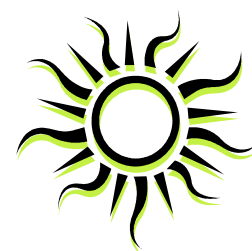
Pěkně zdravíme z Brna a posíláme pár fotek jako vzpomínku na naši včerejší návštěvu u vás v Heřmanově Městci. Moc se nám u vás líbilo a ocenili jsme jednak krásné prostředí domova, péči jaká je věnována penzionovaným občanům a podle naší švagrové J. Ulrichové i stravování je výborné!



Vám, paní Stybalová děkujeme za váš vztah a ochotu, kterou jsme mohli během naší návštěvy pozorovat. Mějte se moc hezky. Vaši Zdeněk a Věra Ulrichovi.

Je to takové pohlazení po duši, kterého se zaměstnancům našeho domova tímto způsobem občas dostane. Všichni si toho velice ceníme! Spokojené podzimní dny plné teplého sluníčka a barevné přírody vám

přeje Marie Málková, ředitelka





Praha, 10.7. 2013.

Vážená paní ředitelko.

Dne 10.7.2013 jsme byli na návštěvě Vašeho záměčku, kde je dosavadní sídlo naší kamarádky **MARUŠKY NAĎOVÉ.**

Byli jsme překvapeni Vaším přijetím, v krásném prostředí záměčku, kde jste nám vyprávěla o vzniku domova pro důchodce, kde je ubytovaná naše kamarádka Naděva

MARUŠKA!



Jsme překvapeni, jaké krásné prostředí připravujete - Vaši práci - a jak se o tyto lidé s Vaším kolektivem zámku staráte!

Děkujeme Vám za tyto činy, pro které srdečně žijete! Jako dlouleté ředitelce Vám přejeme hodně zdraví a dlouhá léta!!



Za Káslu

Jirgín

Doc. Kocím

Kolektiv »KDN«

Kráčková
Sivčková
Lemanová

ny
Bádková

Pučová
Barková

Štěpánková
Kochánková
Zymlková
Dvořáková

Informace z Domova

INFORMACE Z PROVOZU

V průběhu měsíce září plánujeme provést stavební práce v přízemí I. úseku na stanici A. Provedeme odstranění dřevěného obložení, otlučení mokré omítky pod obložení, nahození stěn sanační omítkou a výměnu podlahové krytiny (místo lina bude dlažba). Práce budou probíhat postupně ve třech etapách. Všichni uživatelé pokojů budou muset být na nezbytně dlouhou dobu (max. 4 dny) přestěhováni do náhradních prostor. Uživatele tohoto úseku budeme včas informovat.

Děkujeme všem uživatelům za pochopení.

Markéta Jirásková



Dotazník pro seniory na rok 2013

Cílem dotazníku pro seniory bylo zjistit v 30 otázkách dosavadní spokojenost uživatelů našeho domova pro seniory na službě DS (případně i DZR) s nabídkou a kvalitou služeb dle zákona č. 108/2006 Sb. Dotazník byl rozdělen **na 4 základní oblasti – 1. Péče a služby, 2. Aktivizace, 3. Stravování, 4. Služby**. Na závěr dotazníku měl každý respondent možnost a prostor na vlastní popis názoru a věcí, které se mu v domově líbí, či nelíbí.

Čas pro vyplnění dotazníků byl dán 14 dní na přelomu měsíce července a srpna 2013 a uživatelům byla nabídnuta pomoc při vyplnění nezávislou osobou, studentkou sociální školy na praxi.

Celkově bylo vyplněno a vráceno **34 dotazníků** z rozdaných 76 dotazníků. Počet vrácených dotazníků bychom uvítali větší, z důvodu malého množství odpovědí bohužel nelze dotazník vyhodnotit zcela objektivně.

Po vyhodnocení dotazníku bylo možno konstatovat, že celkově naprosto převládaly kladné odpovědi a naprostá spokojenost, jak se službami obecně, tak s formou provádění aktivit a stravování.

Doplňující informace a připomínky byly pečlivě prostudovány a vyhodnoceny, a nadále se jim budeme věnovat.

Z VÝSLEDKU VYPLYNULO -

Na hodnocení vztahu mezi uživatelem a personálem je vidět pokrok v komunikaci, vhodnost odborného školení, důsledné vysvětlování a jednotnost v přístupu ze strany personálu k seniorům na všech úrovních. Všechny tyto oblasti je nutné nadále prohlubovat a zlepšovat. K tomu napomůže i nadcházející projekt Vzdělávání zaměstnanců v DS Heřmanův

Městec, který se bude věnovat jak pracovníkům v sociálních službách, tak vedoucím zaměstnancům všech úseků domova.

Dále se velmi dobře odráží soustavná práce personálu na procesu individuálního plánování s uživatelem. Z výsledků je zcela patrné, že služby poskytované v našem DS vnímají uživatelé jako jedinečné, stavěné pro ně na míru a dle jejich potřeb. V tomto stavu je nutné se udržet a dále ho vylepšovat. Není možné poskytovat plošnou péči.

Oblast stravování a aktivizací se zdá také v pořádku, až na malé drobnosti, které se často mohou jevit jako subjektivní. Vychází z priorit a zájmů daných uživatelů, které nedokážeme nikdy naplnit.

S výsledky dotazníku budou uživatelé seznámeni na pravidelné měsíční schůzi uživatelů v měsíci září 2013 a v místním rozhlasovém vysílání. Celkově lze dotazník vyhodnotit jako přínosný pro další zkvalitnění a spokojenost uživatelů v domově pro seniory.

Klára Čížková

BUDEME SE I NADÁLE VZDĚLÁVAT



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

Výběrová komise Ministerstva práce a sociálních věcí dne 30. 7. 2013 vyhodnotila kladně naši žádost v grantu Podpora vzdělávání a procesů v sociálních službách. Získali jsme finanční prostředky na projekt „Vzdělávání v DS Heřmanův Městec“ ve výši 1.332.545 Kč. Vzdělávání bude rozloženo do období leden 2014 – listopad 2015.

Marie Málková

Máme novou udírnu

Nebyli bychom asi správní Češi, kdyby nám z úst nekanuly sliny při pomýšlení na voňavé dobroty, právě vyndané z udírny. K jedné z těchto příjemných chvil jsme byli pozváni 31. července 2013. Proti očekávání se i počasí vydařilo, úmorné vedro, které panovalo již celý měsíc, trochu polevilo, déšť nám také plány nepřekazil, a tak mohla být slavnostně uvedena do provozu naše fungl-nová UDÍRNIČKA.

S nápadem pořídit tento důmyslný vynález člověka (co do významu srovnatelný snad jen s objevem kola) přišel Bc. Ivo Šimák. Pak se již věci chopili naši zdatní údržbáři, všichni znalí podobných staveb z osobního uzenářského



života a kolektivně se stali otci naší milé udírny. Patří jim tak náš dík a uznání.

Všichni se těšíme na další gurmánské zážitky. Křest naší udírny proběhl 31.7.2013.

Markéta Jirásková

Dny evropského dědictví

V rámci této pravidelné akce se letos otevrou brány zámku 7.9.2013 i pro veřejnost.

Společná prohlídka historických prostor pro zájemce z řad veřejnosti bude v 10,00 hod. a ve 14,00 hodin. Obě prohlídky budou s výkladem. Prosíme vás tedy o toleranci k našim návštěvám.

Centrum sociálních služeb Praha opětovně vyhláší soutěžní anketu **SRDCE NA DLANI 2013**, kde by měli být oceněni zaměstnanci za kvalitní a nadstandardní práci ve prospěch vás, uživatelů.

Každý domov pro seniory, který je zřízen hlavním městem Praha si vybírá z řad personálu své nejoblíbenější pracovníky, kteří poté obdrží ocenění Srdce na dlani. V našem domově můžete rozhodnout vy, a to formou anketních lístků. Na začátku měsíce září obdržíte anketní lístek se jmény všech zdravotních sester a pracovníků v sociálních službách, které pracují na úseku, kde bydlíte. Budete moci zatrhnout maximálně 3 jména vašich oblíbených pracovníků. Na pomoc vám mohou být také jejich fotografie, které vám předložíme. Poté bude z každé stanice vybrána pracovníce s největším počtem hlasů a ta bude oceněna na společné kulturní akci v úterý 8. října 2013. Prosíme vás tedy o spolupráci při hlasování.

Klára Čížková

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

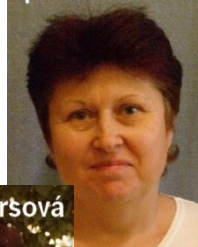
Od měsíce dubna do současné doby nastoupili do pracovního poměru tyto zaměstnanci:

- do kuchyně paní Jana Jelínková (25.4.2013) a na výpomoc na měsíc květen paní Mária Písařová
- na údržbu a na výpomoc do parku pan Josef Janata (13.5.2013), pan Roman Vacek (1.7.2013) a pan Robin Baloun (1.7.2013)
- na ošetrovatelský úsek na stanici C paní Jana Darsová (1.7.2013)
- do prádelny na výpomoc paní Zuzana Jirásková (1.8.2013).

V této době ukončili pracovní poměr 3 zaměstnanci. Paní Jaroslava Pravdová (30.4.2013), pan Jiří Heřman (11.6.2013) a paní Kateřina Vajrychová (31.7.2013).

Lenka Novosádová

p. Jelínková



p. Darsová



sl. Jirásková



Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku

Stanice A

Pro příznivce bylinek

Léto se chýlí ke konci a vy jste si již určitě nasušili trochu lipového květu na pocení, máty na trávení anebo meduňky na klidné spaní. Dnes si naposledy řekneme některé dobré rady našich babiček.

Jak jsem vám v minulém čísle slíbila, podíváme se na nejčastější neduh, který trápí řadu z vás. Ještě ve škole nám jeden starý pan doktor říkal, že čím více si tělo navykne na projímadlo, tím horší bude jeho stolice. Mimoto v důsledku stálého odhlehování zeslábně stěna střeva. Snažte se udržovat své trávení tím způsobem, že při každém jídle sníte tři polévkové lžíce lněného semene s trochou vody. Dobře účinkuje následující recept: na noc se namočí do studené vody fíky a švestky. Ráno se ohřejí a sní se před a nebo místo snídaně. Stolicí velice dobře podporuje čekanka, když se na lačno vypije šálek čaje. Pomáhá i v těžších případech.

Recept na fíkovou klobásu: umyjeme půl kilogramu fíků, semeleme je na masovém mlýnku, přidáme 5g moučky z listu senny a vše smícháme v těsto. Potom z těsta zformujeme klobásu, zabalíme do folie a uložíme do chladničky. Ráno se jí na lačno kousek ve velikosti lískového oříšku a to tak dlouho, dokud nenastane normální trávení. A ještě jedno doporučení, denně pohyb a čerstvý vzduch, jíst ovoce, zeleninu, celozrnné pečivo.



Dále jsme si měli popovídat o pásovém oparu, který se vyznačuje především úpornou bolestí. Jemná šťáva z netřesku střešního pronikavé bolesti velmi rychle odstraní. Velice dobře také pomáhá odvar ze směsi dubové kůry, kontryhelu, ova, heřmánku, šalvěje, komonice. Nemocné místo se několikrát denně potírá a na noc se dá zbytek do lněného ručníku a přiloží na nemocné místo.

Na opuchliny a jiná zduření je účinné popíjet čaj z kořene jehlice trnité, nebo kůry z kmene černého bezu, obojí můžeme použít i ve formě obkladů. A poslední rada na závěr, jestliže vás trápí škytavka, máte poslední možnost obstarat si účinný

lék. Právě v současné době je možné si natrhat zasychající semena kopru. Odvar z kopru je výborný prostředek na tlumení škytavky.

To je již opravdu vše, co jsem vám chtěla tímto malým bylinkovým seriálem předat. Přála bych vám, aby vás nic netrápilo a jestli přeci se nějaký neduh přihlásí, dříve než poběžíte k lékaři, vyzkoušejte některou z bylinek.



Michaela Petržílková

Stanice B

Hledání společné cesty

Dlouho jsem přemýšlela nad tím, s jakým tématem tentokrát přispět do časopisu. Tak snad pár řádků o tom, co nás v domově denně provází. A to je, myslím si, právě hledání společné cesty zaměstnanců a uživatelů. Kolik energie a úsilí všichni věnujeme tomu, abychom se správně pochopili a porozuměli si navzájem? Zejména u nově příchozích uživatelů personál



se zvýšeným úsilím pátrá po tom, jakým způsobem nejlépe poskytovat pomoc a podporu, co uživateli vyhovuje, co ne. Často je toto hledání složité, ne každý uživatel je schopen vyjádřit svá přání a potřeby. Je tedy na vnímavosti, zkušenostech a snaze pečujících vše správně vyhodnotit. Nejde také jen o to vyhodnotit, ale najít také správný způsob komunikace. Špatně zvolená slova, nedostatečná

trpělivost nebo přehnané úsilí ze strany personálu, které je spíše uživateli na obtíž, může způsobit problémy, které se nelehko napravují. Nejedná se o chvilkovou záležitost, ale o proces, který vlastně nikdy nekončí. Skrývá se za ním také mnoho času, úsilí, mravenčí práce a píle. O to smutnější je, že veškerá snaha někdy naráží na nevlídnost, neochotu, nezájem a občas i hrubost ze strany uživatele. Těžko říci, kde tento způsob jednání má své kořeny, možná se ani netýká života v domově, ale pramení z nějakých životních zkušeností či zklamání v osobním životě. Není to pro nás však znamení, abychom se dále nepídili po způsobu zlepšení takové situace, je to spíše známka toho, že je třeba hledat dál, zkoušet jiné způsoby, najít vhodný přístup, najít společnou cestu. Toto vše se netýká jen nově příchozích, i stávající uživatelé dokáží být neúnavní ve svých výtkách a neochotou problémy otevřeně řešit. Ale každý žije svůj život dle svého přesvědčení, proto stále nespokojení budou nespokojení a personál bude opakovaně hledat možnosti porozumění.

Jana Kubů

Stanice C

Naše první výročí

Prvního srpna uplynul přesně jeden rok od dokončení rekonstrukce bývalého V. úseku a otevřely se dveře pro nové uživatele domova se zvláštním režimem na stanici "C".

Uživatelé na naší stanici rádi slaví a tak jsme si nenechali ujít příležitost a připravili jsme pro ně oslavu 1. výročí zahájení provozu naší stanice „C“.



Nakoupili jsme párky, špekáčky a chléb, a protože dobré jídlo je potřeba něčím dobrým zapít, nechybělo ani pivíčko.

Počasí nám přálo a tak jsme mohli všechny uživatele a kolegyně přivítat v OÁZE a slavnostně zapálit oheň.

Po chvíli se oheň krásně rozhořel a nám už nic nebránilo nasadit párky na vidličky a hurááá opékat.

Aby nám to šlo lépe od ruky, pustili jsme si k tomu lidové písničky spíše k poslechu, protože s plnou pusou opečené pochoutky se zpívat nedá.

Děkujeme vedoucí ošetrovatelského úseku Bc. Lence Doležalové, že podpořila naši akci a zúčastnila se s námi oslavy, která se opravdu vydařila. Všichni byli usměvaví a spokojení.

Pracovníkům údržby děkujeme za přípravu ohniště a posezení.

Monika Šmídová

ŽIJEME AKTIVNĚ VE VILE

Stanice D



V červnu se uživatelé při aktivitách ve vile domluvili, že by se rádi podívali do Chrudimi na loutky. Výlet se uskutečnil o prázdninách v červenci. Uživatelům se moc líbil, vzpomínali, že v dětství byly loutky pro ně hezčí než teď. Výlet zakončili v hospůdce a dali si občerstvení. Výlet se líbil a už si

domlouvají, že zase by se společně někam jeli podívat.

Dne 23.7.2013 k nám přijeli na návštěvu uživatelé (kluci) z Hájů. Posezení bylo na jídelně. Připravili jsme malé pohoštění. Přijeli všichni, kteří ve vile bydleli, byli s nimi i 3 uživatelé z Hájů a 2 zaměstnanci. Posezení se též účastnili uživatelé z vily. Všichni vzpomínali, jak se tady měli. Nyní si našli svůj domov, kde se jim velice líbí. Nálada byla velmi dobrá a domluvili jsme se, že za rok opět se přijedou podívat.

V srpnu slavil náš nejstarší uživatel, pan Muršec, na vile narozeniny. Všem uživatelům koupil chlebiček, který personál roznesl při obědě, všichni uživatelé mu přišli pogratulovat. Bylo to velmi dojemné, až jsem měla slzy v očích.

Jinak aktivity máme ve středu a vždy se najdou témata, o kterých se dá mluvit. Jedna ze zajímavých aktivit je cestování po okolí, kdy se uživatelé seznamují s historickými památkami ve městech a jejich okolí. Začali jsme v Heřmanově Městci a už jsme se dostali do Kutné Hory. V Chrudimi uživatelé zaujal Mydlářův dům a výstava loutek.

Dana Lášková

Stanice E

CO DĚLAT S POCITEM OSAMĚLOSTI?

Cítíte-li se osamělí? Rozhodně nejste sami! Osamělost je v dnešní společnosti velmi rozšířená. Vypovídá o tom, že něco není v rovnováze, že něco v našich životech chybí. Možná to "NĚCO" je NĚKDO, koho jsme milovali a on zemřel, nebo nás opustil. Jindy to může být vážná nemoc, která vyvedla náš život z rovnováhy a zanechala v nás pocit osamělosti. Velmi osamělí se cítí lidé, kteří byli nuceni z důvodu nemohoucnosti opustit domov, kde strávili celý život.

* Trvalá osamělost je pocit,
který nám říká, že náš život je neúplný
nějakým způsobem vychýlený z rovnováhy.
Osamělost není problém – je to příznak,
který nás upozorňuje na nějaký problém.

* Všechno, co převrací rovnováhu v životě,
vede k osamělosti.
Mnoho významnějších životních přechodů
může zanechat pocit osamělosti,
někdy na chvíli, jindy na dlouho.

* Končí-li nějaký vztah
nebo třeba milovaná bytost opouští domov,
budeš se cítit osamělý,
zvláště když ti zbude "prázdné hnízdo".
Začneš-li se ale věnovat nějaké nové činnosti,
která tě spojí s ostatními lidmi, pomůže ti to.

* Podobně jako nevíтанý plevel v zahradě
se také trvalá osamělost musí vytrhnout i s kořenem.
Pátrej po odpovědích na otázky typu:
Kdy se cítím nejvíce osamělý?

Existuje nějaký stereotyp, který ve mně navozuje osamělost?
Co mi nejvíce pomáhá, když se cítím osamělý?

* Dobrovolná práce je výborný způsob,
jak se zapojit do společenství
a jak se setkat s novými lidmi.
Zároveň také něčím přispíváš k tomu,
aby se svět stával lepším.
Vystoupit občas ze sebe
je ta nejjistější cesta k tomu, aby ses cítil lépe.

TŘEBAŽE JE OSAMĚLOST BOLESTNÝ POCIT, POZNÁNÍ, KTERÉ S SEBOU NESE, JE DAR.
JAKMILE VYSTOUPÍŠ ZE SVÉ OSAMĚLOSTI A DOSPĚJEŠ K HLUBŠÍMU POCITU
SOUNÁLEŽITOSTI, VAŽ SI TOHO, HODNĚ JSI ZÍSKAL!

Mirka Hromádková

...koho jsme přivítali?

p. Ludmila Macháčová – stanice A
p. Milan Kopáček – stanice B
p. Bohuslav Ježek – stanice E
p. Daniela Procházková – stanice A
p. Jiří Ziegenfuss – stanice B

...s kým jsme se rozloučili?

p. Jiřina Heřmanová – stanice B
p. Vlasta Pekařová – stanice B
p. Růžena Havlů – stanice C
p. Otilie Majerová – stanice C
p. Vanda Vlasáková – stanice E
p. Jarmila Hrdličková – stanice A
p. Jarmila Pokorná – stanice A

Aktivizace

Vzpomínáme na léto

Jenom ve zkratce vám chceme připomenout události letošního léta. Nejen pěkné výlety, ale byli jsme také úspěšní na soutěžích a byla by škoda, aby o tom nevěděli všichni naši uživatelé.



TANCE V SEDĚ

Dne 12. června se taneční skupina z našeho Domova ve složení - paní Milada Čapková, Jarmila Procházková, Marie Naďová, pan Vlastík Jaroš a Alois Svoboda s doprovodem Vlastičkou Růžičkovou a Alenou Tučkovou zúčastnila tradiční taneční soutěže – přehlídky v DS Praha 8 - Kobylisích.

Soutěžilo se ve dvou kategoriích – Volný tanec a Tance vsedě. Naše skupina vystoupila v kategorii tanců vsedě a představila se choreografií na titulní melodii

z filmu Řek Zorba. Jako rekvizitu jsme použili zelené obruče s oranžovými pentlemi, oblečení bylo tradičně řecké – bílá košile, černé kalhoty a šerpa v pase v barvě pentlí na obručích. Na soutěž jsme se svědomitě připravovali a podali skvělý výkon, který oslovil i předsedu poroty, tanečního mistra Petra Veletu. Ocenil naše vystoupení se slovy, že mu připomnělo jeho nedávný pobyt v Řecku, kde si tyto tradiční tance společně s místními lidmi také rád zatančil.

Alena Tučková

SOUTĚŽNÍ VÝSTAVA V LYSÉ NAD LABEM

V pátek 14. 6. 2013 se náš Domov pro seniory Heřmanův Městec zúčastnil vyhlášení výsledků 14. ročníku soutěže „**Šikovné ruce našich seniorů 2013 pro radost a potěšení**“ v Lysé nad Labem. Náš Domov získal **zvláštní ocenění za výrobek nazvaný „Drak přání a pozdravů“**. Cenu osobně převzali naši uživatelé, kteří výstavu navštívili. Účast v soutěži je velkou motivací pro naše seniory při dalších aktivitách, zejména pak při práci na různých výrobcích, které bychom mohli opět prezentovat na výstavě v příštím roce.



Mirka Bečková a Lenka Pumerová

Vážení čtenáři našeho časopisu,

pokud jste s námi nejezdili celé léto na výlety, právě pro vás je určeno naše vzpomínání v kostce. Stručný popis každého jednotlivého výletu, budiž vám pozvánkou a motivací na příští výlety. Kam jsme všude zavítali? Jmenovitě to bylo Muzeum loutkářských kultur v Chrudimi, zámek Kačina, Obří akvárium v Hradci Králové, Babiččin dvoreček v Licibořicích, výstaviště Lysá nad Labem, Záchraná stanice pro živočichy Pasíčka u Proseče a Muzeum E. Holuba v Holicích.

Muzeum loutkářských kultur Chrudim

Dvakrát jsme toto léto navštívili expozici Muzea loutkářských kultur v Chrudimi. Prohlédli jsme si zajímavou výstavu Kašpárce celého světa, nechali se vést od historie k moderně českého loutkářství a nahlédli i do půvabného světa Orientu. Prohlídku jsme zakončili příjemným posezením v Café Baru Balustráda.

Babiččin dvoreček Licibořice

Vydali jsme se i do nedalekých Licibořic na soukromý statek Babiččin dvoreček. Chovají zde holuby, různé druhy drůbeže, králíky, morčata, nutrie, ovce, kozy, krávy, poníky, koně a v nedaleké Dědově obůrce můžeme vidět i bažanty, divočáky, daňky...

Paní Mgr. Marie Sýkorová nám vyprávěla o svém nápadu i jeho realizaci - statek společnými silami se svou rodinou otevřít pro veřejnost, zejména pro děti, které už ztrácejí kontakt s přírodou a s venkovským prostředím. Měli jsme možnost sledovat právě skupinu dětí z nedalekého dětského tábora, jak pomáhá s krmením zvířectva i jak dovádí ve stodole na kotoučích slámy.

V obchůdku s občerstvením jsme obdivovali širokou nabídku domácích a přírodních produktů z mléka a medu, perníku, výrobků z ovčí vlny, dřeva, textilu,... Poseděli jsme a osvěžili se v slunečném letním dni chlazenými nápoji i kávou přímo na dvorku statku.





Výlet do Holic

Ve středu 24. července jsme navštívili Africké muzeum Dr. Emila Holuba v Holicích, známého především jako cestovatele, sběratele a badatele. Součástí prohlídky expozice bylo promítnutí krátkého filmu o životě a práci E. Holuba. První cestu do Afriky uskutečnil v polovině roku 1872. Při jedné ze svých výprav došel až k Viktoriiným vodopádům, které jej velmi okouzly. Za sedm let pobytu v Africe nashromáždil na 30 000 sbírkových předmětů.

Po prohlídce muzea jsme poseděli v nedaleké venkovní restauraci u malého občerstvení.

Záchranná stanice pro živočichy Pasíčka

Stanice je pro milovníky zvířat úplný ráj, protože vidí, jak se zde zraněným zvířatům pomáhá. Kdo nemá úplně jasno, jak který dravý pták vypadá, může si je zde prohlédnout na vlastní oči - káně, moták pochop, poštolka či orel. Ale to není vše. Viděli jsme rysa, lišky, čápy, fretky, kunu, prase divoké a další...Zakončili jsme



vše chlazenými nápoji ve zdejším ekocentru, které nám v horku přišli vhod.

Zámek Kačina

Neméně krásný výlet byl na zámek Kačina, kde můžete mimo jiné vidět i zemědělské muzeum. Krásná zahrada, která zámek obklopuje, umocňuje hezký dojem z našeho výletu.

Obří akvárium Hradec Králové

Nemusíte se potápět a ocitnete se pod mořskou hladinou, což vám právě umožňuje Obří akvárium v Hradci Králové. Ryby plavou přímo vedle vás a je jich taková spousta, že bez odborného výkladu místního průvodce bychom byli ztraceni. Výlet jsme zakončili v kavárně přímo nad akváriem, do které nás vyvezl výtah.

Chystáme ještě minimálně další dva výlety, tak neváhejte a jeďte s námi.

Veronika, Hana, Lenka, Alena a Mirka





Pouťová zábava na zámeckém nádvoří

Bartolomějská pouť v Heřmanově Městci v Bažantnici s dlouholetou tradicí byla před lety inspirací k pouťovým zábavám i na zámku. Ta letošní se konala ve čtvrtek 22.srpna od 15.00 hodin. Krásné počasí nám umožnilo vše nachystat na nádvoří.

K tanci a poslechu hráli manželé Heřmanovi. Na stolech nechyběly pouťové koláče, chlebičky, víno, pivo a slané pečivo.

Úvodní píseň byla pro všechny malým překvapením. Zazpíval ji Karel Gott a byla to právě ta, jak přijela pouť. Všichni poté dostali pouťovou růži, vyrobenou v našich dílnách. Soutěže a povídání se točilo právě kolem pouťových atrakcí a všeho, co má s poutí něco společného.

Poděkování patří všem, kteří pomohli s přípravou a průběhem celé akce, která se podle vašich ohlasů moc líbila.

Hanka Zítová

TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

Jak jsme se již domluvili začátkem června, když končil první kurz trénování paměti, slíbila jsem vám kurz druhý - pro pokročilé, který prvním setkáním zahájíme 20. září opět v naší zámecké knihovně.

Být v kondici je stav mysli. Být v dobré fyzické kondici jde ruku v ruce s tím, v jakém stavu je naše paměť. Trénink paměti je docela zábavný program, který vůbec není složitý.

TĚŠÍM NA VÁS EVA MERCLOVÁ



...A NA CO SE MŮŽETE TĚŠIT?

Středa 4.9.2013 - Výlet Pardubice

Úterý 10.9.2013 – Projížďky kočárem v zámeckém parku

Středa 11.9.2013 - Schůze uživatelů, středa 18.9.2013 – výlet do galerie v Třemošnici

Čtvrtek 19.9.2013 – Létofuč – rozloučení s létem u ohniště

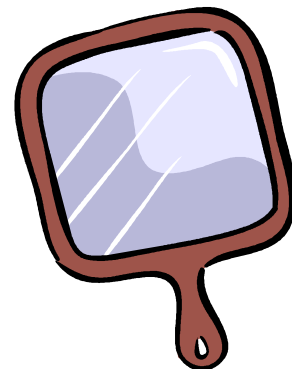
Pátek 20.9.2013 – Trénink paměti, výlet na výstavu Babí léto do Konopáče

Čtvrtek 25.9.2013 – Hudební vystoupení p. Vízner

Sociální úsek

Nemám ráda zprávy typu „černá kronika“. Takovéto zprávy nám jistě den nerozjasní a náladu nezlepší. Rozhodla jsme se, že v našem časopise budeme zveřejňovat informace o dobrých skutcích, o kterých by mělo vědět i co nejvíce čtenářů našeho časopisu. Naši novou rubriku nazveme **Naše zrcadlo**.

Budu ráda, abyste si i vy všímali dění kolem sebe a upozornili nás na to, kdo si pochvalu zaslouží. Pokud víte o nějakém příkladném činu či jakékoli jiné informaci tohoto typu - napište nám nebo nám to přijdte povědět. Rádi tuto informaci zveřejníme.



Chtěla bych na tomto místě **poděkovat naší uživatelce paní Nadové** za to, že se nám od jara vzorně stará o záhony s pažitkou. Díky ní mohou zaměstnanci naší kuchyně touto čerstvou bylinkou každodenně ozdobit a ochutit brambory či polévku.

Další moje **poděkování patří panu Musilovi**, který se vzorně stará o naše pávy ve voliére a dále např. uklízí odpadkové koše v parku a i jiný odpad.



Děkujeme panu Antonínu Matějovičovi za velkou pomoc při nočním přívalovém dešti, kdy s personálem noční služby provedenými zásahy předešli vniknutí vody do budovy a následnému vzniku škod.

Děkujeme panu Aloisu Svobodovi za péči o květiny na nádvoří.



Dále bych chtěla velmi **poděkovat všem našim zaměstnancům**. V období prázdninových měsíců, dlouhodobě a to často i v extrémních teplotách, museli pracovat ve sníženém počtu (čerpání řádných dovolených a dlouhodobé pracovní neschopnosti) a přitom kvalitně odváděli všechnu potřebnou práci.

Marie Málková

22. září 2013 bude dnem podzimní rovnodennosti. To znamená, že den trvá stejně dlouho jako noc, tedy právě dvanáct hodin. Podzimní rovnodenností nám tedy začíná podzim dnem 22. září.



Sami sobě



Dne 10. července 2013 jsem s velkou radostí dostala od našeho Domova povolení přijmout a pohostit jako milou návštěvu svých 17 kamarádek a kamarádů z Klubu důchodců Otava z Prahy 4 – Modřan.

Od radostného přivítání na místním vlakovém nádraží jsme po dvanácté hodině došli do zámku. Byla nás velká skupina, ale i přesto byla návštěva bezproblémová. V Rytířském sále nás mile překvapila paní ředitelka, přivítala návštěvu a informovala všechny návštěvníky o vzniku Domova a úspěších za 61 let. Ona sama pracuje pro Domov 33 roků!

Přítomné velice potěšily informace paní ředitelky a malé propagační pozornosti, které od ní obdrželi. Stejně potěšitelná byla stručná informace pana Šimáka o historii zámku. Kronikář Klubu dostal ode mě knihu pana Šimáka Sto kilometrů života od Prahy. Aby byli také informováni o našem Domově členové KD v Praze 4, kterých je šedesát.

V SMS zprávách, které jsem od nich dostávala, mne prosili, abych pozdravovala a moc poděkovala paní ředitelce, p. Šimákovi a paní Zítové, která všechny s vrozenou srdečností přijala v dílnách. I já všem třem děkuji za nezapomenutelné krásné odpoledne prožité v našem Domově.

Upřímně také děkuji paní Kebrtové, M. Čapkové, p. Beranové, p. Dziedzinské, p. Jarošovi a p. A. Svobodovi za organizační pomoc.

Vděčná M. Naďová

P.S. V dopise, který mi z Prahy mí přátelé poslali je pozdrav pro uživatele DS

Až v Heřmanově Městci

začne ráno svítat

budou zde důchodci

toto ráno vítat.

Přejeme Vám proto

abyste se měli

a svůj život zde dožili

tak, jak byste chtěli.

Za KD Jan Koranda

Ráda se s vámi podělím o přečtení části článku s Ing. Steinovou, trenérkou paměti a předsedkyní České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging, která je průkopnicí trénování paměti nejen u nás, ale i po celém světě.



Co by nám mělo být motivací, abychom se o trénink paměti začali zajímat, absolvovali jej?

Vzhledem k tomu, že vývoj mozku je ukončen zhruba kolem 25. roku života a pak se jeho funkčnost začíná zhoršovat, tak by se o trénink paměti měl vlastně zajímat každý, komu je přes 25 let. Problémy s pamětí jsou z počátku jen mírné, nemůžeme si třeba vzpomenout na jméno někoho, koho dobře známe, či na název místa, kde jsme byli na dovolené, nevěnujeme jim obvykle žádnou mimořádnou pozornost. Obtíže se však kumulují a mezi padesátým a šedesátým rokem se stávají nepřehlédnutelnými.

Co bychom tedy měli mít na paměti?

Že se mozek chová jako sval, který je funkční jenom tehdy, když ho řádně procvičujeme.

Jakou má paměť souvislost se životním stylem?

Na kvalitu naší paměti má zásadní vliv míra mentální, fyzické a společenské aktivity, takže je přímo ovlivněna životním stylem.

V jakých oblastech našeho životního stylu, které přímo souvisejí s vlivem na naši paměť, bychom měli být obezřetnější?

Teprve počátkem 21. století se zjistilo, že pohyb má enormní vliv na kvalitu paměti. Takže pohyb, pohyb, pohyb je neaktuálnější rada.

Jaký typ informací si pamatujeme nejhůře? No přece to, co nás nebaví, nezajímá, považujeme to za fádni a nudné, byť se ona informace tváří jako veledůležitá. Náš mozek si velmi dobře pamatuje atraktivní, neobvyklé, vzrušující informace, ty ostatní ho moc nezajímají. A na tom spočívá i princip trénování paměti. Snažíme se fádni a nezajímavou informaci přetransformovat v informaci atraktivní a o úspěšné zapamatování máme postaráno!

Jaké množství informací si je průměrný člověk schopen zapamatovat? Vycházejme z toho, že v podstatě vůbec nejsme naprogramováni k tomu, abychom si příliš mnoho pamatovali. Lidský mozek byl v průběhu evoluce vyvinut tak, aby zajistil naše přežití v případě ohrožení života.

Jak se tedy náš mozek přirozeně chová a k čemu je ovlivňován uměle?

Mozek se chová vlastně funkčně, pokud se brání přijímat příliš mnoho nových informací. A navíc množství zapamatovaných informací je podmíněno omezenou kapacitou krátkodobé neboli pracovní paměti. Informace z okolního světa je přijímána prostřednictvím smyslů - hmat, chuť, čich, zrak, sluch - do tzv. sensorické paměti. Ta má obrovskou kapacitu.

Jak dlouho je mozek schopen tyto informace udržet?

I takový stroj na myšlení, jako je lidský mozek, by pravděpodobně přetekl vrchem, kdyby se tam všechny informace ukládaly. Ony našťěstí ze sensorické paměti do několika vteřin vypadnou a jen malý fragment původně přijatých informací se přesune do paměti krátkodobé neboli pracovní. Ale v tomto případě se k nám příroda zachovala dost macešsky a vybavila nás velmi omezenou kapacitou krátkodobé paměti-můžeme si zapamatovat 5 až 9 slov či čísel.

Jaké jsou přednosti krátkodobé paměti?

Je jediná, která se dá trénovat a v trénování paměti je to oblast, na kterou se zaměřuje naše intervence. Dokážeme výrazně zlepšit pracovní vztah mezi krátkodobou (pracovní) a dlouhodobou pamětí do té míry, že zajistíme nejen to, že informace bude v krátkodobé paměti efektivně zpracována a přesunuta úspěšně do dlouhodobé paměti, ale také to, že bude snadno vybavitelná v případě budoucí potřeby.

Jaká je pro změnu kapacita dlouhodobé paměti? Tam jsme na tom lépe?

Ta je neomezená, ukládáme do ní informace do posledního dne našeho života, informace se z ní neztrácejí, jen se stávají hůře dosažitelnými v důsledku zapomínání.

Zdroj:<http://www.ibestof.cz/veda-a-vyzkum>

Eva Merclová

VYZKOUŠEJTE SI SVOJI POZORNOST-

V textu hledejte ženská křestní jména. Najdete jich 35?

KRZSYANNAZMJSKAMILAEWSPINETRAKEIVANAKGCXBOŽENAYRVANDAMD
HJULIEKSDANAQOJNALENATOHDRZDENALKSVĚRANATPGABRIELASANDRAZ
GKQIOKJHELENAHFBCBLENKAOHSAMBSONĀAKIHDSNMMARIELNSEJITKAMNS
DRLUCIEKSDJRZNIQWCVMSĀRKAKSACJOSEFĪNAMLYCSABARBORAJHBCXUIJ
TAĀĀNAKZDZANDREAJDHEVALVILONAMBYSUJANALPEVELIŠKANSKMIBMIL
ADALMCZUZANALPINFLEABCXIKATEŘĪNALJSPIVAYDENISALKJMNOSABINA
BN CDP MARTINANCESTER