

DOMOV
PRO
SENIORY

PRA
PRA
PRA
PRA

HA
GUE
GA
G

Časopis k pobavení

U NÁS DOMA



Ročník XXIV číslo 7 září/2018 www.domov-hm.cz

HEŘMANŮV MĚSTEC

*V létě jsme se
ohřáli, ale také
pobavili...*



Časopis Domova pro seniory Heřmanův Městec, zřizovatel Hlavní město Praha

Obsah

Slovo na úvod	3
Informace z Domova	4
V létě jsme nezaháleli	4
Koho jsme přivítali a s kým jsme se rozloučili ze zaměstnanců?	5
Jóga pro zaměstnance	5
Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku.....	6
Áčko – Vzpomínka na práci v Naději.....	6
Béčko – Nálady matky přírody	7
Céčko – Letní měsíce na céčku a zmrzlina.....	9
Déčko – Rajče	10
Éčko – Švestky	12
Informace z aktivizačního úseku	13
7. Setkání rodin a přátel domova pro seniory	13
Letní výlety	14
Mini ZOO na zámku.....	14
Sportovní hry	15
Lesní rohy v rytířském sále	15
Pouťová zábava	16
Aranžování květin na zámku a ve vile.....	16
Bartolomějská pouť	17
Trénování paměti.....	17
...a na co se můžete těšit?.....	17
Pro chleba přes půl Krkonoš a hlavně na Sněžku	18
Pro chytré hlavy	20



Slovo na úvod

Milí čtenáři, opět uteklo letní období a opět to bylo rychlejší než v loňském roce. Asi ten pocit dobře znáte, že než se člověk naděje, je tady další roční období. V letním období mnoho z nás, zaměstnanců, cestovalo po vlastech českých a někdo i za hranice naší krásné republiky. Mě teprve dovolená čeká a to hned v září, kdy se také chystám se svou rodinou poznávat kouty České republiky, které ještě neznáme. Třeba vám o tom napíši v dalším čísle časopisu. Mému synovi jsem prozatím pořídila tzv. turistický deník, kde se lepší koupené známky s fotografií z navštíveného místa a dávají pěkná kulatá razítka. Věřím, že brzo budeme mít deník plný. A hádejte, koho to zatím nejvíce baví...



Toto vše teprve bude následovat. Ale co už máme v létě za sebou, a s pozitivním výsledkem, je Inspekce kvality poskytování sociální služby. Možná jste někteří koncem července zaregistrovali, že se po našich chodbách pohybovali 3 inspektoři, jejichž oku a uchu neunikla jediná věc. V termínu od 23. do 25. července zde tedy proběhla pro náš domov asi nejdůležitější kontrola. Inspektoři mohou přijet neohlášeně a tak se stalo i u nás. Kontrola proběhla na službě Domov se zvláštním režimem. Dle názvu celé kontroly je všem jasné, že se jedná o veškeré procesy, které souvisí s poskytováním sociální služby a také s její kvalitou. I s některými z vás, uživatelů,

inspektoři hovořili a ptali se, jak se vám tady na zámku žije nebo pracuje. Předmětem inspekce bylo plnění povinností, které vychází ze zákona o sociálních službách. Také dále hodnotili, zda naplňujeme všech 15 standardů kvality, které zákon požaduje. Jedná se o například o naplňování poslání a vyhodnocení poskytovaných služeb, jednání se zájemcem o

službu, možnost podávání stížností, personální zabezpečení služby a zejména celkovou ochranu práv všech našich uživatelů. Toto vše inspektoři hledali v psané dokumentaci a porovnávali to s praxí, která v domově je a také tím, co jim sdělili vylosování zaměstnanci a uživatelé. Jednalo se tedy o ověřování skutečností, které inspekční tým shledal.

Ve chvíli, kdy píšete tento článek, mám v ruce již předaný výsledný Protokol o inspekci a tedy již černé na bílém, že jsme touto náročnou inspekci prošli a to pouze s minimální ztrátou 5 bodů z celkové počtu. Je tedy opět patrné, že náš domov pro seniory prošel inspekci s velmi kladným výsledkem.

Děkujeme všem uživatelům a zaměstnancům, kterých se inspekce kvality sociálních služeb dotkla, za trpělivost a ochotu při provádění inspekci. Díky vám všem dopadla inspekce s takovýmto skvělým výsledkem. Klára Husáková, ředitelka

Informace z Domova

V létě jsme nezaháleli

Letošní letní počasí je náročné po všech stránkách. Zvládat vysoké teploty je náročné pro lidi i pro zvířata, ale také pro přírodu. Horko je všude. V minulých letech jste hledali příjemný stín pod korunami stromů, letos vídám v parku podstatně méně lidí. Ale ještě pořád je procházka parkem příjemnější, než procházka rozpáleným městem. Park je po tropickém létu ale jiný, stromy opadávají, tráva je vyprahlá. Dokonce jsme se rozhodli, že do příchodu větších dešťů vyhlásíme v parku zákaz kouření a rozdělávání otevřeného ohně a pro některé dny jsme omezili i sekání trávy. Naštěstí se nám letos podařilo sehnat brigádníky dříve, tak jsme se sekáním začali již v květnu. Park je veliký a tak je ještě stále co sekat.

I když je práce v horkém počasí náročnější, v úpravách a opravách se pokračuje stále. Pokud se vrátím k parku, tam došlo k úpravě hlavních cest. V přízemí na stanici C se opravují prostory, kde má zázemí personál. Probouráním příčky se zvětšila místnost tzv. ordinace na stanici C. Velkou část prací zvládají zaměstnanci údržby sami, ale některé musí být provedeny odbornou firmou. Proto se dokončení prací trochu prodlužuje.

Na podkroví jistě oceníte možnost využívat nový počítač, který je umístěný ve vestibulu „starého“ podkroví. Ještě k němu přibude nový počítačový stůl. Pokud zůstanu u podkroví, poslední nasmlouvanou zakázkou je klimatizace pokojů v podkroví. Jedná se o provedení klimatizace v novém podkroví tedy na pokojích, kde je teplo asi nejméně únosné, pokoj č. 90 až pokoj č. 102. Práce budou hotovy do konce tohoto roku. Navíc na tomto úseku dojde v měsíci září k opravám odpadů, které se stále zanášejí a dochází pak k zatečení do stropů v 1. patře.



Další zakázky, které se realizovaly během léta, vedly k výměně vybavení provozu prádelny, a to: pořízení válcového žehliče do prádelny a pořízení nové pračky.



Zakázka, na které momentálně pracujeme, se týká rekonstrukce otopného systému. Současné vybavení kotelny je z roku 1996 a síť potrubí a radiátorů dokonce z 60 let min. století. Jedná se o velkou rekonstrukci, které musí předcházet velké plánování a vytvoření projektové dokumentace. Dále plánujeme pořídit novou vanu na podkroví a na vilu.

V příštím týdnu si jistě všimnete, že z hlavní chodby před ordinací lékaře mizí křesla a pohovky. Hlavní chodba dostane novou tvář a to díky novému čalounění nábytku.

Jak vidíte i kolem sebe, stále se snažíme o zajištění příjemného prostředí, přeji tedy zaměstnancům hodně sil a uživatelům příjemný pobyt.

Radka Stybalová

Koho jsme přijali, s kým jsme se rozloučili ze zaměstnanců



Sl. Pirohovičová

Od 1. 8. 2018 pracuje na stanici B slečna Anna Pirohovičová a na občasnou výpomoc paní Gabriela Jirousková.

O prázdninových měsících vypomáhali na různých úsecích pan Michal Ryšavý, Martin Turoň, Václav Launa, paní Jaroslava Schejbalová a slečna Michaela Merclová.

Lenka Novosádová

Jóga pro zaměstnance

Ve čtvrtek 6.9. od 15,30 hod. začínáme opět s jógou. Cvičíme vždy ve čtvrtek v Rytířském sále. Ti z vás, co jste již chodili, se jistě už těšíte, a vy ostatní přijďte si cvičení jógy klidně zkusit. Paní Limberská vše vysvětlí a ukáže. Můžete tak rozšířit naše řady a prospět svému tělu i mysli. Jóga nám platí zámek.

Eva Merclová

Informace z ošetrovatelského a zdravotního úseku



Áčko

VZPOMÍNKA NA PRÁCI V NADĚJI

Nebude to vzpomínka na mládí, kdy je žena v naději, když očekává narození malého človíčka. Chci vám přiblížit dobu, kdy důchodci museli skončit pracovní proces a odejít na zasloužený odpočinek. Protože jsem v té době nebyla typ, který vasedává v parku, hledala jsem v nabídce práce nějakou, třeba na poloviční úvazek. A najednou jsem objevila brigádu v Praze 2, Bokanově ulici, v organizaci poskytující zadarmo první pomoc lidem bez domova. Po přijetí vedoucí p. Hradeckou jsem v Naději začala pracovat a ráda na tu dobu vzpomínám, zvláště na tyto příběhy:

1) V pondělí přišel do místnosti, kde již snídalo asi 15 lidí, mladý muž s větší aktovkou. Pozdravil a řekl, že přijel z Ostravy, protože měl před bytem aktovku a vyměněný zámek u dveří. Pochopil a sedl do prvního rychlíku do Prahy. Po očištění si sedl ke snídání. Otevřely se dveře z ulice a vešel muž, který po souhlasu vedoucího řekl – „Pánové, jsem vedoucí truhlářské dílny na okraji Prahy a potřebuju 5 chlapů s nástupem ihned!“ Ostravák rychle vstal, ani nedojedl snídání a už stál vedle něho. Další čtyři se hned připojili. Přáli jsme si, aby se jim dařilo – ale asi ano, protože se již nevrátili.

2) Vešli do místnosti žena a muž, ona v lehkých šatech a on v černém obleku. Přijeli vlakem, prý z Moravy, a narychlo. Oba velmi příjemní, ale hladoví, ona uplakaná. Měla jsem na starosti šatnu. Po snídání mě žena prosila, jestli bych jí nemohla najít prádlo a šaty na převlečení a jemu černý oblek. Prý má pán v Praze bratra a pojedou k němu. K nám ale docházeli každý den po celý měsíc, on stále prosil o bílou košili a černý oblek. Ona měla štěstí, protože jsem jí oblékla postupně do každého počasí, i jemu padly jedny téměř nové černé šaty. Po měsíci již vypadali spokojeně, protože pracovali v restauraci na Praze 6 jako číšník a servírka. Tenkrát mě přivezli pro štěstí malého porcelánového bílého sloníka a gerbery.

3) Krásný zážitek jsem měla z dalšího případu, který si také budu chtít pamatovat. Velmi slušně oblečený pán, i slušného chování přinesl v ruce nové boty – Maďarky, že prý ho tlačí a nemůže je nosit. To bylo ráno a v poledne přišel mladík, štíhlý a vysoký, chatrně oblečený a po očištění a jídle mě přišel poprosit o oblečení. Řekl, že odpoledne se jde představit do

autoservisu. Našla jsem mu bílé tričko a světlemodré jednoduché montérky. Když jsem mu dávala ty darované Maďarky viděla jsem před sebou velmi dojatého a šťastného kluka.

Brzy po této příhodě jsem dostala nabídku na zaměstnání v Divadelním klubu Státní Opery. Již jsem se nedozvěděla, jestli tento mladík dostal práci a byl spokojený.


Béčko

Tento příběh napsala paní Marie Nad'ová

NÁLADY MATKY PŘÍRODY

Prázdniny nám přichystaly opravdu letní teploty. Venku teploty často atakovaly na osmatřicítku a déšť stále nepřicházel. Ti, kteří se těšili na pěkné domácí léto u českého rybníka, naříkají, že toho tepla už je letos opravdu moc. Zemědělci pláčou nad ztracenou úrodou, zahrádkáři nemají čím zalévat. Obyčejná voda přestala být samozřejmostí. Slyšíme stále o katastrofálním suchu a prý bude hůř. Všude nás dříve vítala porostlá zelená vegetace. Rozsáhlé lesy a pastviny, rozmanitá fauna a flóra. Nyní nás doprovázelo horké slunce a rozpálená půda pod nohama. Krajina je zprahlá a vypadá jako u Středozevního moře.

Celé prázdniny jsme vyhledávali vodu a koupání bylo velkou vzpruhou ve velkém horku. Dovolenu každý trávil podle svých představ a možností. Někdo využívá bohaté značení pro turisty, které je dovede k správnému cíli. A tyto cesty jsou plné zážitků. Nejlépe si je návštěvníci vychutnají, když se jim přiblíží na dosah. Cílem těchto výšlapů mohou být i vyhlídky a rozhledny. Každá rozhledna má svoji zajímavou historii. Třeba i ta z našeho blízkého okolí. Nestojí na rekreačním areálu na Podhůře u Chrudimi dlouhé roky. A přesto už má svoji neveselou historii. Čtyři dny po slavnostním otevření v roce 2008 přišla větrná vichřice a rozhledna se poroučela k zemi. Byla vybudována a otevřena opět následující rok. Rozhledna se tak dočkala lepších bezpečnostních opatření, aby se situace neopakovala. Obklopuje ji les, ve kterém je lanový park, trasy pro cyklistiku a naučná stezka. Takovýchto relaxačních areálů je po celé republice spousta. Kraje se snaží lákat turisty na proslulé přírodní krásy, bohaté sportovní vyžití, adrenalinové sporty a kvalitní kulturu. Velkým lákadlem bývá hradní



a zámková sezóna. Hlavně toto dědictví dělá z naší země to pravé srdce Evropy. A mýlí se ten, kdo očekává při návštěvě některé z památek nudný výklad o historii. Zámky a hrady ožívají bohatým programem. Jste vtaženi do atmosféry jarmarků, turnajů a divadelních představení. To teprve potom pracuje návštěvníkova fantazie a přemýšlí, jaký život prožívali stovky let před námi.

Naše prázdniny by měly být oázou klidu a pohody. A určitě časem pro poznávání. Na letošní léto mám rozporuplnou vzpomínku. Po dlouhých dvaadvaceti letech jsem navštívila s rodinou italské Benátky. Těšila jsem se, že naši jedenáctičlennou rodinnou skupinu provedu po tomto magickém místě. Mé obavy začaly už při příjezdu lodi do přístaviště. Vládl tam dokonalý chaos. Žádná pravidla tam očividně nefungovala. Volné místo pro zakotvení mělo spousty žadatelů. Po opuštění lodě jsme se ocitli v neskutečné mase lidí. Do toho nás začal chladit déšť. Mimochodem jeden z pěti, co jsem letošní léto zažila. Udržet naši skupinu pohromadě byl velký boj. Každý spěchal, tlačil se a strkal do ostatních. Další kapitolou jsou pouliční prodejci. Všude jich bylo plno a nabízeli své zboží zvláštním způsobem. Rudou růží vložil mladík ženě do ruky s úsměvem a se slovy gratis – zdarma. A

po chvíli začal uhánět mužský doprovod konkrétní ženy o danou částku. Pochopitelně ženám bez pánského doprovodu růží nikdy nepodal. Člověk neměl šanci čerpat atmosféru toho místa. Užila jsem si čas při čekání na zpáteční loď. Seděli jsme u náměstí Sv. Marka a sledovali gondoliéry, kteří vplouvali do kanálů a panorama majestátních budov.



Po této návštěvě vím, že o to raději jsem

doma v České republice. Určitě je co poznávat v naší krásné zemi. Vzpomněla jsem si, že jednu srpnovou neděli ve zprávách proběhla informace, že naprosto zkolabovala doprava v Adršpachu. Skalami se vinul lidský had. Tak veliký zájem přírodě škodí. Přírodu musíme šetřit, aby nám dělala stále jenom radost.

Dětem nastanou školní povinnosti a nám se uleví od ukrutných veder.

Petra Polgárová

Ozve-li se v září hrom, bude v zimě zavát každý strom 😊

Céčko

LETNÍ MĚSÍCE NA CÉČKU A ZMRZLINA

Letní měsíce byly u nás na stanici C ve znamení rekonstrukce naší ordinace. Dočasné útočiště jsme našli v prostorách jídelny stanice C, což znamenalo menší omezení pro naše uživatele, kteří trávili nejvíce času na svých pokojích nebo v oáze. Ale ani zde se nezahálelo. V zadních pokojích u oázy probíhaly společné aktivity. Všichni jsme pocítili letošní vysoké letní teploty, a tak, když bylo snesitelně, trávili jsme čas ve stínu slunečníků v oáze, kde též probíhaly společné aktivity a několikrát jsme zde obědvali nebo večeřeli. Některé uživatelky se zde starají o květiny, které jsme na jaře vysadili a chodí je pravidelně zalévat. Letošní teploty jsme snášeli poměrně dobře. V přízemí oddělení nebylo zase až takové horko a v prvním patře nás chladily větráky. Proběhlo i několik narozeninových oslav, většinou slavených individuálně, kdy si uživatelé pochutnávali na sladkých zákuscích.

Uživatelé rádi mlsají a v horku bylo potřeba se zchladit, proto jsme vyrazili i na zmrzlinu nebo v rámci aktivit byly zakoupeny nanuky a nanukové dorty. Pravidelně jsme dostávali nanuky i k obědu. Vždy se po nich jen „zaprášilo“ a zbyly dřevěné tyčky. A tak mě napadlo podívat se na historii zmrzliny a seznámit s tím i vás.

Historie zmrzliny sahá do čtvrtého století př. n. l., neznáme přesné datum. Starověké civilizace podávaly led k chlazeným jídlům po tisíce let. Peršané míchali sníh s koncentrovanými šťávami a jedli jej na hostinách. V Číně používali ve druhém století př. n. l. mraženou směs mléka a rýže. Alexandr Veliký měl v oblibě sníh a led ochucený medem a nektarem. Římský císař Nero s oblibou vysílal rychlé běžce do hor pro sníh, který pak nechával míchat s ovocem a šťávami. Arabové používali mléko jako hlavní ingredienci zmrzliny a ochucovali výslednou směs cukrem, přičemž dále přidávali růžovou vodu, sušené ovoce a oříšky.

O tisíc let později, když se cestovatel Marco Polo vrátil do Itálie z východní Asie, přišel s receptem, který blízce připomínal to, čemu nyní říkáme sorbet. Historici odhadují, že právě z tohoto receptu se v 16. století vyvinula zmrzlina. V Anglii došlo k objevu zmrzliny dokonce možná ještě o něco dříve než v Itálii. Název zmrzlina se pak používal u stolu Karla I. Stuarta v 17. století celkem běžně.



Do roku 1660 nebyla zmrzlina zpřístupněna obyčejným lidem. V některých zemích k tomu došlo ještě daleko později. Ve střední Evropě začala být zmrzlina oblíbená od 18. století.

Tehdy se vyráběla ze šlehaných žloutků, cukru a smetany a do této směsi se přidávaly další přísady, jako je ovoce, vanilka nebo kakao.

K největšímu celosvětovému zmrzlinovému boomu došlo ve 20. století. U nás ji tehdy vyráběly zejména cukrárny. Začala exploze obchodů se zmrzlinami, vytvářely se stále nové a nové příchutě a druhy. V roce 1903 byl patentován zmrzlinový kornout a v roce 1921 se objevila první zmrzlina na dřívku.

V současné době už zmrzlina nebývá vyráběna z původních přísad, tedy mléka a smetany, ale je tvořena zejména rostlinnými tuky. Příchutí je tak často doplněna ochucovadly a barvivy. Pravou zmrzlinu si ale můžete vychutnat ve zmrzlinárnách, kde se stále zmrzlina vyrábí tradičním „řemeslným“ způsobem podle starých receptur z čerstvých surovin.

Pokud jste i vy dostali chuť na zmrzlinu nebo nanuka, přeji dobrou chuť.

Zdroj: <http://www.eiskon.cz>

Michal Beran



RAJČE

Rajčata patří mezi nejoblíbenější zeleninu na světě. S rajčaty se pojí opředená, ale zcela pravdivá věta a to, že „rajčata působí proti rakovině“. To ale není jediná jejich přednost, ačkoliv myslím, že to jako důvod, proč bychom je měli pravidelně jíst, bohatě stačí. Přesto myslím, že nebude na škodu dozvědět se o této oblíbené a výtečné zelenině více informací a zajímavostí.

Původ rajčat

Rajčata mají kořeny v subtropických pásmech Jižní Ameriky, kde je začali již v 5. st. př. n. l. pěstovat peruánští indiáni. První rostliny však objevili španělští dobyvatelé v Mexiku. Poté, co byla objevena Amerika se rajčata rozšířila do Evropy. Z počátku byly tyto plody považovány za jedovaté a sloužily spíše jako okrasná rostlina. V dnešní době se rajčatům daří především v jihoevropských zemích, kde byla vyšlechtěna v nepřeberné množství různých druhů, které se od sebe liší, tvarem, velikostí, chutí a barvou.

Charakteristika rajčat

Rajče patří do čeledi lilkovitých, stejně tak jako například lilek, paprika nebo brambory. Je to dvouděložná jednoletá rostlina, která může dorůst do výšky až čtyř metrů. Tomata, jak se rajským jablíčkům také říká (název tomato/tomate pochází z aztéckého názvu tomatl), jsou dostupné po celý rok a od června do října je můžeme také sklízet i na našich zahrádkách.

Tomata jako lék

Rajčata jsou takovým kulatým červeným zázrakem. Obsahují především **karotenoidy**, které dodávají zelenině charakteristickou barvu. Karotenoidy patří mezi významné **antioxidanty**, které zachycují v těle volné radikály, a tak se snižuje vznik rakoviny, na které se volné radikály podílejí. Nejznámější karotenoid je **lykopen**, který je prevencí nejen rakoviny, ale také infarktu myokardu. Lykopen naše tělo přijímá z vařených rajčat a velmi účinná je rajčatová šťáva. Ze syrových rajských jablíček se lépe využítí lykopenu zvyšuje, když rajčata zakapeme nejlépe olivovým olejem, je totiž rozpustný v tucích. Také platí, čím červenější je rajče, tím více lykopenu obsahuje.

Tomata posilují metabolismus, buněčnou strukturu a chrání sliznice v celém těle. Povzbuzují mozek a nervy, pomáhají při chronické únavě. Obsahují vitaminy skupiny B, vitamin E a K, kyselinu listovou a velké množství vitamínu C, podporující zejména imunitní systém. Z minerálních látek či stopových látek obsahují především draslík a železo. Ostatní prvky jako je vápník či fosfor a další, jsou zastoupena v menším množství. A rajčátka jsou i zdrojem prospěšné vlákniny.

Použití rajčat

Myslím, že použití rajčat není nutné příliš popisovat, protože patří k nejpoužívanější zelenině, a to právě pro jejich **všestranné použití**. Nejčastěji je konzumujeme přímo či je přidáváme do nejrůznějších zeleninových salátů nebo je používáme jen jako zeleninovou oblohu. Ale rajčata se mohou péct, smažit, použít k přípravě omáček, polévek. Také velice prospěšné jsou rajčatové šťávy



a snad nejnámější výrobek z rajčat je kečup. Můžeme je využít jako misky na naplnění nejrůznějšími pomazánkami či směsí podle fantazie.



Jana Novotná

ŠVESTKY

Letos jsme si toho tepla a sluníčka teda opravdu užili!! Přesto, že bylo suché léto, daří se ovocným stromům a úroda je velmi bohatá. V současné době dozrávají švestky. A víte, jak moc jsou zdravé? Švestky jsou důležitou zásobárnou vitamínu C, který před nadcházejícím podzimem a zimou posiluje imunitu a působí jako prevence nachlazení. Švestky obsahují také vitamín A, který je prospěšný pro naše oči, vitamín B6, který léčí chudokrevnost, dalším vitamínem, který pozitivně působí na správnou srážlivost krve je vitamín K. Vysoký obsah mědi má příznivý vliv na pleť, vlasy i nehty, zinek zase zlepšuje zrak a pomáhá před stresem. Švestky jsou také ideální při redukčních dietách. Nejenom že mají vysoký obsah vlákniny, díky které se cítíte dlouho sytí, ale mají i projímavé účinky. Zajímavé je, že požívání švestek

mírní bolest, pokud trpíte třeba na revma.

Švestky obsahují velké množství minerálů, vitamínů a antioxidantů, které zpomalují proces stárnutí a působí preventivně proti srdečním onemocněním a infarktu.

Jsou výborné čerstvé, ale můžeme je jíst i sušené, kompotované, výborná jsou švestková povidla, nebo rozvar ze švestek. Mají široké využití v kuchyni, jsou ideální náplní na koláče, kynuté buchty, do knedlíků, nákypů, na polité sladkých kaší,....

A co takhle slivovice při nachlazení? Či při bolesti zubů nebo angíně? Na tuhle medicínu nedají pánové dopustit. Prý se má používat na zábaly, kloktat nebo vyplachovat ústa, ale i „panáček na zdraví vás postaví na nohy“. ☺

Jiřina Dittrichová

Řešení ze str. 20 – Aleš, Bohumil, Cecílie, Dagmar, Filip, Chrudoš, Ivana, Julie, Lenka, Martin, Nina, Pavlína, Řehoř, Tomáš, Uršula, Waldemar, Xaver, Zuzana, Žofie

Řešení ze str. 20 – křídlovka, čarodějnice, dým, Lelíček, Jessie.

Informace z aktivizačního úseku

Ohlédnutí za létem

Poslední časopis vyšel začátkem června, proto vám jen krátce přiblížíme, co všechno se u nás v domově událo.

7. Setkání rodin a přátel domova pro seniory

Stalo se již pravidlem, že v červnu organizujeme tuto poměrně velkou akci. I letos jsme s předstihem začali vymýšlet, jak se letos budeme prezentovat. Akce se uskutečnila 9. června a i když pro nás jako organizátory to je akce poměrně náročná, máme ji rádi. Rádi se setkáme s rodinnými příslušníky a vašimi přáteli. Návštěv se sešlo opravdu hodně, počasí si s námi kapku pohrálo. Ráno sluníčko, dopoledne při vystoupení



sokolníka byla přeháňka, která nám vše zkomplikovala, ale pak se vyčáslilo a opékání buřtů proběhlo v oáze již za pěkného počasí. V rytířském sále odpoledne vystoupil pan Sochor ze Šlágru. Zaspívali jsme si a pobavili. Vše doplnila kopečková zmrzlina, na kterou se stála dlouhá fronta, a samozřejmě prezentace všech našich oddělení

na nádvoří včetně canisterapie a snoezelenu. Výstava obrazů paní Skramuské podtrhla celou akci. Kromě zaměstnanců patří poděkování také tanečnímu a pěveckému souboru a Jirkovi a Magdě. Tak zase za rok!

Eva Merclová

Letní výlety

Tradiční prázdninové letní výlety začaly již ve čtvrtek 21.6., kdy jsme se vypravili na výstavu Šikovné ruce seniorů do Lysé nad Labem. V červenci a v srpnu výlety pravidelně pokračovaly každou středu.

Naši uživatelé se měli možnost v celkem devíti výletech podívat na zajímavá místa v blízkém i vzdálenějším okolí Heřmanova Městce.



Na mnohá z těchto míst se rádi každoročně vracíme, ale někteří naši noví uživatelé měli příležitost je poznat poprvé.

Postupně jsme navštívili Záchrannou stanici zvířat v Pasičkách, rozhlednu Kaňk, překrásný empírový zámek Kačina nedaleko Kutné Hory, dále jsme se vypravili do Horního Bradla, kde sídlí výroba vánočních ozdob. Následovaly výlety do Obřího akvária v Hradci Králové, dále do výroby a současně i muzea perníku v „Perníkové chaloupce“ pod Kunětickou Horou. Tam si přišli na své navzdory velmi horkému letnímu počasí nejen naši dospělí návštěvníci, ale obzvláště skupina dětí, s kterou jsme si expozici, doprovázenou různými atrakcemi, společně prohlíželi.

Poslední dvě místa, která jsme navštívili, bylo Městské muzeum Skuteč - expozice kamenictví a obuvnictví a sérii výletů jsme zakončili prohlídkou expozic zbraní, mincí, archeologie i přírody východních Čech v muzeu na pardubickém zámku.

Alena Tučková

Mini ZOO na zámku

V červnu náš Domov navštívila pojízdná mini ZOO z Vilémova. Pozvali jsme i děti z mateřské školky a společně si užili pěkné dopoledne v zámeckém parku v obklopení dravců, exotických a domácích zvířat. Mohlo se hladit, chovat, dozvěděli jsme se mnoho zajímavostí ke každému zvířeti zvlášť, paní chovatelka nám velmi ochotně odpovídala na naše zvědavé dotazy. Byl to krásně strávený čas v milé společnosti.



Lenka Pumerová

Sportovní hry

V měsíci červenci jsme se i přes horké počasí pustili do sportovního zápolení. Aktivizační tým pro vás připravil Sportovní hry, které se konaly pod lípami. Soutěžili jste v hodů na terč, medvěda, hod kroužky na cíl a také v kostkách. Výherce čekal diplom a sladká odměna v podobě čokolády. Občerstvení bylo jako vždy zajištěno, tak jsme se mohli zchladit šťávou a zakousnout tvarohový závin. Poděkování za krásnou letní sportovní atmosféru patří vám soutěžícím, ale také sestřičkám, které vám ochotně pomohly a k disciplínám doprovodily a podporovaly vás.



Veronika Vodičková



Lesní rohy v rytířském sále

V pondělí 13.8. jsme se v našem Rytířském sále měli možnost zaposlouchat do hudby vídeňských a dalších klasiků v podání tria lesních rohů. Program doprovázelo mluvené slovo i zpěv, kde se členka tohoto souboru v krásném dobovém kostýmu stylizovala do role císařovny Sissi a vyprávěla historické zajímavosti o životě na zámku, císařských honech i cestách císařské rodiny.

Alena Tučková

Pouťová zábava

V úterý 21.8. se jako každoročně konala pouťová zábava. Protože nás dlouhodobě sužují velká horka a sucho, uspořádali jsme zábavu v příjemném chládku rytířského sálu. Vaše účast byla hojná. Nechyběly pouťové koláče a spousta jiných dobrot. Zámecké duo Jirka a Magda hrálo a zpívalo k dobré pohodě. Konec zábavy byl dojemný. V nejednom oku se zaleskla slza díky písničce Věry



Špinarové, kterou nám krásně přednesla Magda.

Veronika Kumperová

Aranžování květin na zámku a ve vile

Stalo se již tradicí, že v měsíci srpnu pro vás připravujeme oblíbenou aktivitu a to aranžování květin. Letos poprvé jsme zavítali i do vily. Spolu s našimi uživateli jsme předem připravili a nazdobili sklenice a kelímky ubrouskovou technikou. Potom už jen stačilo natrhat na zahrádce u Zítů kaly, slunečnice, gladioly, afrikány, jiřiny a cínie a nachystat na stoly. Potěšilo nás, že se této akce zúčastnilo na 25 uživatelů a aranžmá,



kteřá si sami připravili, jim udělalo velkou radost.

Hana Zítová a Veronika Kumperová

Bartolomějská pouť

Procházka na Bartolomějskou pouť se vydařila. Srdíčka z pouti, pití a jídlo, atrakce. To vše jsme mohli vidět v pondělí 27. srpna v Bažantnici. Každým rokem jdeme na posvícení prohlédnout si pouť a nakoupit. Na žádnou atrakci se nikdo neodvážil, tak snad za rok?

Veronika Kumperová



Trénování paměti

Od pátku 21. září srdečně zvu zájemce o trénování paměti na osm lekcí tohoto kurzu. Zkusíme to společně úplně od začátku. Můžete si vyzkoušet nejrůznější cvičení, možná budete sami překvapeni, jak moc věcí znáte a co všechno si pamatujete. Začátek kurzu je v 10 hod. a sejdem se v knihovně. Těším se na vás.

Eva Merclová

... a na co se můžete těšit?

Úterý 4.9. – Schůze uživatelů od 9,30 hod. v jídelně

Středa 5.9. – Procházka s pejsky v parku, odcházíme v 9,30 hod.

Čtvrtek 6.9. – Sportovní hry ve Svojsčicích, odjezd v 7 hod.

Čtvrtek 6.9., 13.9., 20.9., 27.9. – Bohoslužba v kapli od 13 hod.

Čtvrtek 20.9. – Létofuč v oáze od 14,30 hod.

Neděle 30.9. – Koncert Rebelcanta na nádvoří od 18 hod.



Volby do zastupitelstva Heřmanova Městce se uskuteční v pátek 5. a v sobotu 6. října 2018 společně s prvním kolem voleb do senátu. Vše k volbám vyvěsíme včas na nástěnky.



Pro chleba přes půl Krkonoš a hlavně přes Sněžku

Psal se rok 1958. Vodácký oddíl Spartaku Modřany odjel na společnou týdenní dovolenou do Krkonoš na Husí boudy. (Dnes se takové akci říká zimní soustředění závodního družstva). Chatu zapůjčil Cukrovar Modřany a v únoru jsme mohli vyrazit.

Mně bylo tehdy 5 a 1/2 roku, mým rodičům a jejich celoživotním kamarádům, kteří tuto akci organizovali, bylo od 30 do 32 let.

Z cesty si nic nepamatuji, asi se nestalo nic, co by malé dítě zaujalo.

Jen si dnes nedovedu představit, jak ti dospělí dokázali dotáhnout všechny věci a nás děti ze Strážného (lom) přes Hříběcí boudu na Husí boudy, je to 2,5 km. Najednou to opravdu nemohli pobrat. Pro představu tehdejšího lyžařského vybavení: dřevěné lyže, vázání na péra, lyžařské boty kožené (gumové), ve kterých se sjezdovalo, chodilo na lyžích i pěšky. Žádné běžky.

Na chatě se účastníci rozdělili na dvě poloviny, do každé velké místnosti půlka. Vždy dospělí (organizátoři) a pak mládež (dorostenci).

Tak to je úvod k našemu neuvěřitelnému příběhu, který naštěstí dopadl dobře, ale i když je víc jak 60 let starý, tak se v loděnici do dneška vypráví, i dnešní mladí ho znají.

V průběhu pobytu se každý druhý den muselo do cca 4 km vzdáleného Strážného dojet na nákup (asi 30 mladých lidí něco sní, navíc, když se snaží něco natrénovat).

A tady je opravdový začátek našeho příběhu.

Hlavnímu aktérovi bylo tehdy 32 let (dnes klient Domova) a jeho dvěma kolegům bylo 18 let, byli to ještě dorostenci (dnes je oběma 78 let).

Vzali batohy, nákupní seznam a po obědě vyrazili do Strážného (tam a zpátky 8 km i s nákupem, max. tři hodiny i s pivem v hospodě).

Jenomže na Hříběcí boudě se nejstarší zamyslel a upravil směr nákupu. Nepůjdeme do Strážného, ale vyjdeme na Boudu na Rozcestí, Výrovku, sjedeme do Pece, tam nakoupíme, lanovkou se vyvezeme na Sněžku a přes Luční boudu a Boudu na Rozcestí se vrátíme na Husí boudy i s chlebem. Trochu se opozdíme, ale do té doby hlady neumřou.

Naplánovaná trasa činí 27 km, cca 6 hodin (v kalkulaci není čas na nákup a čekání na lanovku, cesta lanovkou na Sněžku tehdy trvala cca 30min). Byl únor a tma bývá už tak kolem čtvrté, při jasné noci na horách se dá jít i za šera. Je zřejmé, že časová kalkulace nebyla správná.

Oba mladíci svému šéfovi věřili a tak souhlasili a všichni tři vyrazili pro nákup do Pece.

Do koloniálu v Peci dorazili bez potíží, ale tady nastal první problém. Nebyl chleba a museli asi hodinu čekat, až ho přivezou. Další časová ztráta byla na lanovce na Sněžku, kde čekali a na vrchol vyjeli už za tmy a jen díky členu Horské služby, který měl službu na vrcholu.

Tento člen Horské služby je vyzpovídal, odkud a kam mají namířeno a také jim důrazně vynadal.

Nařídil jim, že zavolá na Luční boudu, nechá rozsvítit maják a u chataře (člena Horské služby se musí hlásit). Za jasné mrazivé noci dorazili na Luční, ale chatař je dál nepustil, museli se ubytovat a pokračovat mohli až ráno. Nejbližší telefon od Husích bud byla Hříběcí bouda, kam z Luční dali zprávu, že nákupčí jsou tam v pořádku i s chlebem a přijedou ráno.

Zatím na chatě se čekalo, až dorazí nákup. Ale pořád nic. Už byli opravdu všichni moc nervózní, měli už být dávno zpátky. Tyto obavy doléhaly i na nás děti.

Už bylo dost pozdě, když druhý šéf vzal vše na sebe a ještě s jedním kolegou vyrazil na Hříběcí boudu dát Horské službě zprávu o celé situaci nebo přijmout informaci, co se stalo.

Tady dostali informaci, že všichni tři jsou v pořádku na Luční boudě a dorazí ráno.

Celou zpáteční cestu na Husí špekulovali, jak se dostali na Luční, i na chatě osazenstvo nemohlo přijít na rozumné vysvětlení, co tam dělají a jak a proč se tam dostali.

Nakonec usoudili, že je to určitě výmysl toho nejstaršího, protože nikdo jiný to vymyslet nemohl (to se opravdu nemýlili). Šlo se spát asi i trochu o hladu (chleba byl na Luční) a čekalo se na jejich ranní vysvětlování.

Když přijeli, tak to ti dva mladí schytali jen trochu, ale šéf dostal opravdu díl od všech včetně svojí manželky. To si pamatuji, jak na něj všichni řvali, že je nezodpovědný a nespolehlivý chlap.

Jako vždy ho zachránil a pomohl mu jeho parťák na vodě a kamarád v životě, který uklidnil emoce a vše obrátil v žert. **Až budete někdo potřebovat chleba, tak řekněte Karlovi, on určitě rád pro něj skočí na Sněžku, tam mají nejlepší.** A tuto hlášku už mu do smrti nikdo neodpárá.

Tento týden na horách byl asi pro mě ten nejlepší, který jsem zažil. A že jich bylo hodně. Pamatuji si na překvapení pro děti - paní Sněhuláková a další zábavné akce pro malé i velké.

Asi to bylo dosti drsné ponaučení pro všechny zúčastněné. A z toho nespolehlivého a nezodpovědného chlapa se vyklubal zodpovědný a velice úspěšný trenér, který za 30 let trenérské činnosti měl dva své svěřence na dvou Olympijských hrách (1976, 1980) a další v reprezentačních družstvech juniorů i dospělých. Když se náhodou na soustředěních sešli dospělí i junioři a hrál se fotbálek, tak rozdělení týmů bylo jednoduché. Modřany proti zbytku světa.

Sám aktér tento příběh publikovat nechtěl, ale doufám, že jsem ho neurazil a nenaštval, protože to ani nejde. Všichni kluci od vody se neurážejí.

Karel Šafář, ml.

Napsal: Syn svému tátovi, závodník svému trenérovi

Pro chytré hlavy

1. Jaký máte postřeh? Seřadte jména podle abecedy. Jestliže to stihnete do 3 minut, jste výborní.

Uršula Cecílie
Martin
Pavčina Ivana
Aleš
Waldemar Řehoř JULIE
Zuzana
Lenka
Tomáš Xaver
Bohumil
Žofie Filip
Nina
Dagmar
Chrudoš

2. Doplňte názvy českých filmů.

1. Romance pro
2. Kladivo na
3. bramborové natě
4.ve službách Sherlocka Holmese
5. Kdo chce zabít



Řešení naleznete na str. 12.