

DOMOV  
PRO  
SENIORY

PRAHA  
PRAHA  
PRAHA  
PRAHA

Časopis k pobavení

# U NÁS DOMA



HEŘMANŮV MĚSTEC

Ročník XXVI číslo 2 únor/2020 [www.domov-hm.cz](http://www.domov-hm.cz)

Pokračujeme v akcích



a chystáme se na naše volby

# OBSAH

Slovo na úvod.....	2
Informace z domova.....	3
Na čem pracujeme .....	3
Informace z ošetrovatelského a zdravotního úseku.....	4
Stanice A – Čas veselí mezi Vánocemi a Velikonocemi .....	4
Stanice B – 75 let od osvobození koncentračního tábora OSVĚTIM .....	5
Stanice C – Narozneniny našich uživatelék.....	6
Stanice D – Vzpomínáte na sladkosti z vašeho mládí? .....	7
Stanice E – Červená řepa .....	8
Sařec a moře – Libuše Marková .....	9
Informace z aktivizačního úseku .....	10
Den severských psů již po šestnácté .....	10
Rádio Doma .....	10
Novoroční koncert komorního souboru Škroup .....	11
Solná jeskyně .....	11
Joey .....	12
Cestovatelská beseda Maroko .....	12
Kdo pro vás vlastně vyrábí narozeninová přání? .....	13
Co nového v šicí dílně .....	13
Pozvánka na tance v sedě .....	14
A na co se můžete těšit? .....	14
Kandidáti pro volby do Výboru uživatelů 2020 .....	15
Čtení na pokračování.....	16
Pro chytré hlavy ....	18



# Slovo na úvod

Hezký den všem našim čtenářům, ráda bych vám jako loni napsala, že jsem byla se synem sáňkovat, stavět sněhuláka, nebo alespoň bruslit. Letos je však zima opravdu prapodivná a zimě se skoro nepodobá. A výhledy počasí dokonce mluví o tom, že bude pomalu nastávat jarní čas, že zima už je za námi. Na jaro se sice všichni těšíme, ale alespoň jednou vytáhnout sáňky....To by bylo prima. Ale co se dá dělat. Zase máme čas na jiné věci. Třeba na posezení v naší kavárničce, kterou připravují děvčata z aktivit a je velmi hojně navštěvovaná. Při její poslední návštěvě jsem dostala chuť, také se do pořádání kavárničky více zapojit a něco si pro vás připravit. Co konkrétního to bude si zatím nechám jako překvapení, ale určitě si brzy společně kávu vypijeme.



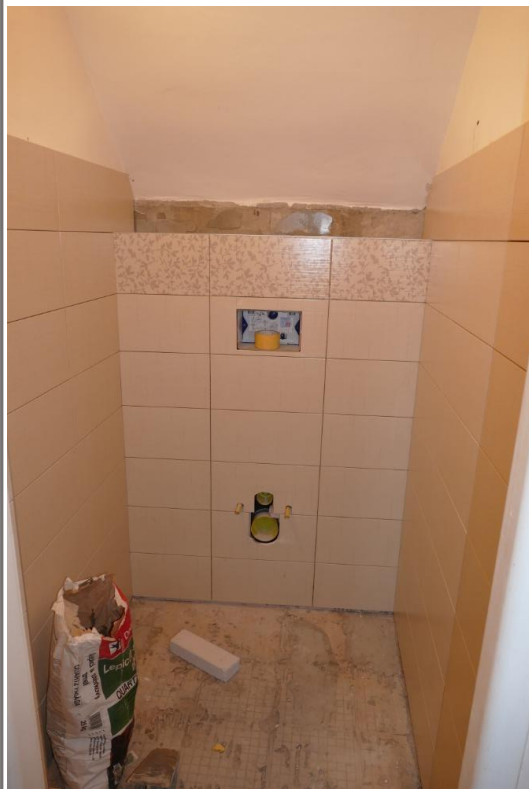
V našem domově je práce pořád, na začátku nového roku se musí zejména dokončit účtování za rok předcházející, vypsát všechny statistiky, tabulky, všechno prostě spočítat, porovnat, zaúčtovat,

dokončit a tak dále. Proto možná často vidíte odcházet některé zaměstnankyně z kanceláří pozdě odpoledne, za tmy a říkáte si, co tam asi tak pořád dělají. Bohužel v moderní době je na nás kladeno stále více požadavků a někdy i trochu nesmyslných tabulek od všech úřadů, ministerstev a dalších nadřízených institucí. Já říkám, že nemá smysl nadávat a raději se snažím rychle tyto papíry vyplnit a odeslat do patřičných míst, aby byl čas na další důležitou práci. Je pravda, že zejména

práce naší paní účetní, mzdové účetní a paní provozní je v těchto dnech nakumulovaná a je jí opravdu hodně a ani si jí často neumíme představit. Paní Janatová, paní Novosádová i paní Stybalová ví, že tyto měsíce s přelomem roku prostě přijdou, musí je zvládnout a zase bude klidněji, ale i tak jsou velmi pečlivé, vstřícné, pracovité a obětují svojí práci spoustu času. Za to bych jim ráda i touto cestou poděkovala a dala najevo, že o jejich dobré práci víme. A popřála jim i dalším čtenářům dlouhé zimní noci, které všichni potřebujeme k regeneraci našich těl a myslí a pěkné čekání na jaro.

Klára Husáková, ředitelka

# Informace z domova



## Na čem pracujeme

Hned na začátku roku jsme zjišťovali možnosti pracovních vytížeností zednických firem, abychom věděli, zda se budeme moci pustit do plánu opravit toalety a koupelnu na „starém podkroví“. Zednické firmy jsou poslední roky opravdu vytížené celoročně, ale podařilo se nám jednu sehnat a objednat ji. Nyní jsou již práce ve fázi obkládání a možná, že než bude časopis vydán, bude třeba i hotovo. Mám opravy takového druhu ráda, protože je vidět krásný výsledek.

V současné době probíhá větší úklid ve sklepích, ve věži, v dílnách, nebo opravy, o kterých ví jen ti zaměstnanci, kteří práci provádí, proto výsledky ani nikdo nevidí. Přesto za odvedenou práci děkuji.

Další podobnou činností, která je nyní již pravidlem, je tzv. „sanitární den v kuchyni“. Těší mě, když přijede nějaká kontrola nebo dodavatel a řekne, že máme kuchyň vedenou v pěkném stavu, že je vidět, že se zaměstnanci o stroje a prostory starají. Já osobně to přičítám právě tomu, že se děvčata v kuchyni naučily stroje po práci pravidelně čistit a při sanitárním dni ještě vše zdokonalí.



Již za pár týdnů přijde jaro, jarní vzduch, slunce. Jaro sebou přináší k nám do domovů i sem na zámek „jarní úklid“, začnou se mýt okna a prát záclony, vše se provoní, vysmejčí se každý kout. Mám toto období moc ráda.

Na jaro čeká také naše nová střecha u kotelny. Nová střecha bude tzv. zelená. Střecha má speciální vrstvy a do té poslední se zasadí zelené rostliny. Vzhledem k tomu, že dokončovací práce probíhaly koncem roku, nebylo by rozumné tyto mladé rostliny tam dávat. Proto čekáme až se oteplí a pak se i střecha zazelená.

Blíží se nám jaro, všem přeji co nejvíce jarní energie.

Radka Stybalová

# Informace z ošetrovatelského a zdravotního úseku

## Áčko Čas veselí mezi Vánocemi a Velikonocemi

Vánoce jsou za námi a už na nás pokukuje další období plné jídla a pití, jímž je období masopustu.

I když výraz masopust může někoho zmást, ve skutečnosti to není období, kdy se lidé oprostí od masa, ale právě naopak. **Masopust je období veselí se, hodování a pití. Někde se masopustu říká fašank, fašinek, šibřinky, končiny, vostatke, vostatky nebo ostatky a znamená, že se hoduje v dnech, které ještě ostaly před obdobím půstu. Období masopustu začíná od svátku Tří králů 6. 1. do popeleční středy. Záleží tedy na tom, kdy jsou Velikonoce. Popeleční středa, a konec masopustního období, je letos 26. února 2020.**

V dnešní době je masopust hlavně o víkendu, ale dříve trval od čtvrtka do úterý. Držel se hlavně tučný čtvrtek, taneční neděle a maškarní úterý. Od tučného čtvrtka do úterý začínaly oslavy časně ráno buď zabíjením prasete (hospodář přečetl ortel vepře, jeho poslední vůli a až poté mohl být zabit), smažením koblih nebo převlékáním za maškary, které na vsi obcházely v průvodech dům od domu. Říkávalo se, že o tučném čtvrtku mají lidi jíst a pít co nejvíce, aby byli celý rok při síle. V bohatších rodinách si v tento den připravovali vepřovou pečení s knedlíkem a zelím, kterou zapíjeli pivem.

Lidé by se proto měli v těchto dnech dosyta najíst a pobavit. Masopustní zvyky se dodržovaly jak v Čechách, tak na Moravě, jen s malými rozdíly v tradicích. Třeba ve Strání tančili mladíci s dřevěnými šavlemi. Masopustní průvod s maskami na Hlinecku se zachoval v natolik autentické podobě, že je na seznamu světového kulturního dědictví UNESCO. Ve všech regionech si ale pochutnali na vesměs stejném jídle, liší se například příprava zelí, kdy na Moravě je zahuštěné, zatímco v Čechách lehčí.

V našem blízkém okolí se v současné době masopustní oslavy konají v okolních obcích na obou stranách Železných hor. S rozvernými maskami se můžeme proběhnout a na křupavých koblížcích od místních kuchařek si pochutnat, třeba na Míčově, Žlebských Chvalovicích, Prosetíně, nebo na Veselém Kopci a to již 1. 2. v 10 hodin. Nemusíte ale



vůbec nikam jezdit, zkuste zapracovat na nějaké té masce a přijďte se pobavit v masopustním průvodu u nás na zámku a to už 20. 2. 2020 hned po obědě. Koblihy určitě nebudou chybět..., musíme se přece posilnit, čeká nás čtyřicetidenní půst!

Přeji dostatek fantazie při vymýšlení masky a těším se na veselou náladu s vámi všemi.

Míša Petržílková

## **Béčko** 75 let od osvobození koncentračního tábora OSVĚTIM

27.1. 1945 je datum, které vstoupilo do historie jako jeden z nejhrůznějších okamžiků, které kdy lidské oko v novodobé historii spatřilo. Ano, v tento den se sovětským vojákům jako prvním naskytl hrůzný pohled na zubožená těla přeživších vězňů, ovšem to byl pouze začátek odhalování zvěrstev, kterých se nacistický režim dopustil na miliónech nevinných bytostí. Osvětimský tábor smrti je ikonický svým nápisem „Arbeit macht frei“ (práce osvobozuje) tyčícím se nad hlavní vstupní branou. Tento slogan byl pouze cynickým výsměchem přicházejícím vězňům na smrt. Jak se později ukázalo, nejčastějším vysvobozením byla všudypřítomná smrt. Jak řekla přeživší nacistické genocidy: „Byly chvíle, kdy živí záviděli mrtvým“, tato slova vystihují utrpení, kterému musely milióny lidí čelit každý den. Ušetřen nebyl nikdo! Muži, ženy, děti... ti všichni poznali, kam až je schopna lidská krutost zajít. Jakmile se nacisté dozvěděli, že se blíží rudá armáda, snažili se zakrýt veškeré stopy, které by svědčily o hrůzných činech prováděných za ostnatým drátem. Demolicí plynových komor



začínaje a masovým vyvražďováním vězňů konče. Ve chvíli, kdy došla munice, bylo 58 tisíc vězňů vyhnáno na pochod smrti, který většina nepřežila. Po vstupu do tábora spojeneckých

vojsk bylo nalezeno 7650 vyčerpaných a vyhladovělých vězňů. Tito lidé přežili, další statisíce takové štěstí neměly.

V osvětimském koncentračním táboře našlo smrt 1,8 miliónů lidí. Některé prameny hovoří o dvojnásobku obětí nacistického řádění v této továrně na smrt.

Minulost zpátky nevrátíme, ale můžeme se z ní poučit a dělat vše pro to, aby se již nic podobného v budoucnu neopakovalo.

### ČEST VAŠÍ PAMÁTCE!

Bára Korbelová

## Céčko **Narozeniny našich uživatelék**

Na stanici C rádi slavíme. A to byl opět důvod k uspořádání hned dvojité narozeninové oslavy našich uživatelék. Paní Anežka Krejbichová a paní Danuška Buršová slavily významné životní



půlkulatiny.

Začalo společné plánování, kdo co zařídí a nakoupí. Klíčoví pracovníci se s uživatelkami domluvili na průběhu oslavy, koho by rády pozvaly a co by si přály dobrého k jídlu a pití. Datum oslavy bylo naplánováno na úterý 21.1. 2020.

Odpoledne, v den oslavy, jsme se společně s dalšími uživatelkami, personálem a vedením domova sešli na

naší jídelně, kde jsme oslavenkyním poblahopřáli. S přáním zdraví a spokojenosti jsme jim předali také dárkový balíček a kytičku petrklíčů. Poté jsme si všichni na zdraví připili a zaspívali si známé - „Živijó“ i „Někdo má narozeniny“ a pustili se do připraveného pohoštění. Dle přání na narozeninové tabuli nechybělo sladké - mini zákusky ani chlebičky a všem moc chutnalo. Oslava se vydařila, obě oslavenkyně měly radost a byly spokojené.

Velké poděkování patří všem, co se na oslavě podíleli.

Michal Beran



# Děčko

## Vzpomínáte si na sladkosti z vašeho dětství?



Máte chuť na něco dobrého? Byl život za socialismu sladký? Asi jak pro koho. Chuti na sladké však podlehneme v každé době.

Kdo by si v létě rád nepochutnal na zmrzlině? Vanilkovou, čokoládovou nebo míchanou? O mražený krém byl takový zájem, že ho stroje v cukrárně nestačily ani vyrábět. Asi si vzpomínáte

na cedulky s nápisem „mrazíme“. Cukráři však brzo přišli se zmrzlinou kopečkovou a my jsme si mohli vychutnávat ovocné poháry. Polárka stála v samoobsluze korunu a nanuk s čokoládovou polevou korunu čtyřicet. A Míša na klacku? To byl hit.

### Co dalšího jsme si mohli v cukrárně koupit?

Od punčáků, kremrolí, rakvičky se šlehačkou až po koňakové špičky. To byl tenkrát velký hit. Vše bylo laciné i na tehdejší dobu. Tukový věneček za korunu a pařížský dort za tři padesát. To jsou dnes opravdu retro ceny.

Pomineme-li sezonu zmrzlin a nanuků, pro děti z doby 70. a 80. let byly velmi žádaným zbožím pochopitelně žvýkačky. Nabídce kralovalo Pedro a kulaté barevné žvýkačky. Ty se jednu dobu prodávaly po deseti kusech v různých umělohmotných obalech, které dále mohly sloužit ke hraní - například ve tvaru pendreku nebo kladívka. Tam, kde byly hodné prodavačky, daly se někdy přesvědčit, aby dítě, které nemělo na to si koupit celé balení žvýkaček (10 Kčs), obal-hračku daly, i když si koupilo třeba jen jednu kuličku.

Vždy když se šlo do kina, děti musely mít s sebou bonbóny. Fialky, ty voněly i chutnaly po fialkách. A Bon pari, kvůli těm zeleným jsme se vždy málem poprali!

Žádný výlet se neobešel bez Horalek a žádné ráno bez Granka a sladkého kakaa! Ostatně je tomu tak dodnes.

Nesmíme zapomenout ani na čokoládu! Zejména na legendární čokoládové tyčinky Kofilu, Kaštany, Milenu nebo Deli.

Během nedělní procházky jsme se s rodiči stavovali v cukrárnách. Pro maminku koňakové špičky, pro tatínka nugát a dětem každému do ruky rakvičku. Vzpomínáte na své oblíbené sladkosti z dětství?

Já jsem měla velmi ráda ve svém dětství sladkost „mejdličko.“

Řešení ze str.19 – 1. a3, b1, c4, d2; 2. Skřivánci na niti, Pyšná princezna, Anton Špelec ostrostřelec, U pokladny stál, Anděl na horách, Čtyři vraždy stačí, drahoušku, Princezna se zlatou hvězdou na čele, Starci na chmelu, Rodinné trampoty oficiála Třísky; 3. Gott, Mládek, Nový, Uhlíř, Gott, 5. Frýdlant, Čáslav, Chrudim, Benešov, Vyškov, Turnov, Náchod; 6. jetel, jitrocel, bez, čekanka, hořec, len, podběl.



Pamětníci si ještě vzpomenou, jak si šli za jednu korunu nakoupit mejdlička do obchodu nebo cukrárny. Táflička mejdliček stála jednu korunu, bylo v ní **pět kousků po dvaceti halířích**.



Holky nejvíc milovaly žlutá "mejdlička". Prodávala se i mejdlička ve tvaru tyčinek zabalených do zeleného, modrého, žlutého nebo červeného papíru. Těmi si malé holky také s oblibou malovaly pusy a tváře.

Vyrábělo se i vánoční mejdličkové, tedy škrobové cukroví, které se také nalepovalo na provázky a prodávalo se

jako řetězy na stromeček. Odlévalo se do jiných než typických mejdličkových forem či se ručně stříkalo do tvarů pusinek, srdcí a jiných tvarů, polepovalo se obrázky betléma a andělů a přidávalo se do vánočních kolekcí.

Názory na to, jak mejdlička chutnala, se různí. Pro jedny to byla ta „nejdobřejší pochoutka na světě“, jiným to vůbec nechutnalo.

Jana Novotná

## Éčko Červená řepa

Také se cítíte unavení? Zima je pro náš organismus vyčerpávající, tělo trpí nedostatkem vitamínů, a ještě musí bojovat s různými viry a bakteriemi, které se v tomto období velice čile

množí. Na trhu je sice hodně ovoce a zeleniny, ale není to ta čerstvá, právě utržená, plná vitamínů. A čím bychom mohli tento vitamínový deficit nahradit? V obchodech je celoročně dostupná červená řepa. Ta obsahuje nejenom vysoký obsah vitamínů, hlavně C, E a kyselinu listovou, ale také mnoho důležitých minerálních látek jako draslík, hořčík, železo, jód, mangan, zinek.

Řepa se dá jíst zasyrova, ale musí se nastrohat, nakrájet na tenké plátky, odšťavnit nebo rozmixovat. Přidává se do salátů v kombinaci se zelím, křenem nebo třeba s jablkem. Výborná je také pečená, vařená nebo sterilovaná. Nejlepší jsou šťávy z řepy a dalšího ovoce.

Konzumace řepy posiluje imunitu, podporuje srdce a oběhový systém, zpevňuje žilní stěnu, zabraňuje kornatění tepen. Doporučuje se při rekonvalescenci po nemoci i jako prevence nádorového bujení.

Řepa obsahuje také velké množství vlákniny, čímž povzbuzuje činnost žaludku a tvorbu žluči, zbavuje střeva jedovatých látek, pomáhá proti zácpě. Látky obsažené v řepě působí močopudně, snižují krevní tlak. Mají také schopnost regulovat hladinu cukru v krvi.

Konzumace řepy zlepšuje činnost mozku a způsobuje prý také optimističtější náladu a duševní pohodu.

A co je na řepě nejlepší? Že se dá použít do nápojů, polévek, do salátů, dá se z ní upéct dort nebo výborná buchta. Takže si vybere úplně každý. 😊

Jiřina Dittrichová

## Sami sobě

**Stařec a moře**

**Libuše Marková**

Stařec sedící na břehu moře  
se toužebně dívá  
na krásné hluboké moře  
které mu kdysi dávno  
vzalo jeho životní lásku.

Odjela za nemocnou maminkou  
a víc už ji neviděl.

Touží vidět aspoň její stín.  
Ale moře mu jeho touhu nevrací.

Stařecké slzy vlny omývají  
a slunce suší jeho žal.

Jeho touha a samota  
zůstávají v hlubokých vlnách moře.

# Informace z aktivizačního úseku



## Den severských psů již pošestnácté



Hned na začátku nového roku, v sobotu 4. ledna odpoledne zámecký park patřil severským psům. Rodina Lněničkova má ve Strakově u Litomyšle chovnou stanici samojedů, která nese poetické jméno - „Z měsíčního světla“. Pan Pavel Lněnička je zkušený musher a již léta se se svým spřežením účastní závodů. Do této záliby se postupně zapojuje celá

jeho rodina. I letos Lněničkovi se svými čtyřnohými přáteli přijeli udělat radost nejen dětem, ale i jejich rodičům, našim uživatelům a všem milovníkům těchto bílých usměvavých chlupáčů. Kdo se nemohl spřežením svézt, měl příležitost se s pejsky alespoň pozdravit a pomazlit. Sněhovou nadílku jsme zažili při této akci za ta léta jen dvakrát. Počasí bez deště nám ale naštěstí vydrželo, všichni zájemci se povozili a unavení pejsci si rádi odpočinuli a posilnili se před cestou domů. Záznam ze Dne severských psů v letošním roce natáčel i Český rozhlas Pardubice a místní televize Leknín.

Alena Tučková

## Rádio Doma

Posloucháte pozorně naše rozhlasové vysílání „rádio doma“? Chystáme pro vás na únor malou soutěž, kterou během měsíce února v rádiu vyhlásíme a poté taky vyhodnotíme. Začínáme každé ráno v 8,10 naší novou znělkou a pak se dozvíte vše potřebné. Hlásíme naše aktivity a kulturní akce, svátky i narozeniny. Stačí si na pokoji či chodbě zapnout reproduktor a poslouchat. Hlásíme každý den, od pondělí do pátku z kanceláře aktivit v přízemí vedle dílen.

Těšíme se na slyšenou od našeho mikrofonu, hlasatelky Verča, Hana, Jarča.

## Novoroční koncert komorního souboru Škroup



V neděli 12. ledna jsme v Rytířském sále ještě zavzpomínali na uplynulé vánoční svátky. Komorní soubor Škroup z Lázní Bohdaneč se u nás na zámku stal již pravidelným hostem. Zaposlouchali jsme se do skladeb W. A. Mozarta, J. J. Ryby, zazněly barokní vánoční zpěvy a koledy v úpravách vedoucího souboru Musica Bohemica Jaroslava Krčka. Hudbu a zpěv zpestřila i recitace textů s vánoční tematikou. Prozradím, že

komorní soubor Škroup v březnu letošního roku oslaví slavnostním koncertem své již sté narozeniny.

## Solná jeskyně

v Třemošnici byla otevřena v roce 2009 a vybudována výhradně z přírodních materiálů (soli a kamenů z Polska, Pákistánu, Sibiře, soli z Mrtvého moře), ty vytvoří v jeskyni zvláštní mikroklima, při kterém se uvolňují prvky vápníku, sodíku, jódu, selenu, draslíku, magnezia. Proto pobyt v této inhalační jeskyni příznivě působí na průdušky, astma, záněty hrdla, hrtanu, nosu, alergie,



proti stresu, únavě. Jedna inhalační procedura trvá 45 minut. Uvádí se, že jeden pobyt v solné jeskyni nahradí dva až tři dny u moře. Při pobytu nám hraje relaxační hudba, aby prožitek byl ještě intenzivnější. Světla umístěná za solnými kameny vytváří různé barevné efekty. V pohodě ležíte na polohovacím lehátku a dýcháte prosolený vzduch. Kdyby nic jiného, tak necelá hodinka odpočinku vaše tělo osvěží a zklidní. To samo o sobě bude pro vás slušným přínosem. Z našeho domova se jezdí každou druhou středu v měsíci. Pokud tedy máte zájem jeskyni navštívit, můžete se přihlásit v kanceláři aktivizací. Termíny na únor: středa 5.2 a 19.2.2020.

## Joey

Další rok je za námi a náš domov má svého vycvičeného canisterapeutického psa již čtyři roky. Joeyho máte možnost vidět dopoledne na rehabilitaci a odpoledne na jednotlivých odděleních a

pokojích, tedy po celém zámku. Joeyk si umí každého získat. On je totiž nekonfliktní, pohodový, veselý, dobrosrdečný a milující kluk. Jenom, prosím, respektujte, že není možné, aby od vás dostával stále nějaké pamlsky, lidské jídlo atd. Vždy je dobré se zeptat a poradit, protože určitě všichni chceme, aby byl zdravý a dělal nám



společnost a radost ještě mnoho let. Na podzim nás totiž čeká další přezkoušení v Plzni, kde oba musíme prokázat, že Joey je v dobré zdravotní kondici, není překrmován, nic z výcviku nezapomněl, je dobře ovladatelný, poslouchá na povel, asistuje, a zvládne test přístupu do veřejných prostor jako je např. obchodní centrum, kde se umí vzorně chovat, ale i třeba pohyb na eskalátoru, reakce na nepředvídatelné situace, hluk, vozík, spadlou hůl atd. Musí zachovat chladnou hlavu, být v pohodě a nad věcí. Po práci Joeyk chodí velmi rád na dlouhé procházky do lesa, jezdíme na výlety, odpočívá, ale i cvičíme dovednosti. Obohatil život celé rodině, ale i té velké v našem domově. Je radost s ním žít.

## Cestovatelská beseda MAROKO

V půlce ledna náš domov navštívil cestovatel a fotograf David Hainall, který nám promítl fotografie a prozradil hodně zajímavostí z Maroka. Velmi poutavě vyprávěl své zážitky z druhé cesty do Afriky, kterých zažil opravdu mnoho. Beseda se nám všem moc líbila, především fotky pořízené z velbloudího sedla.

Lenka Pumerová

## Kdo pro vás vlastně vyrábí narozeninová přání?

Léta to pro vás dělala Hanička, kdy na ně lepila hvězdičky z čajových sáčků, na kterých se podíleli někteří z vás. Změna je však život a nyní už dělám třetím, možná čtvrtým rokem přání já. Ten čas tak letí. V keramické dílně vznikají na přání květiny. Jednou to byly tři malé, loni to byla jedna květina a letos máme ještě větší. Těší nás, že pro vás můžeme vyrábět přání, která vám udělají v narozeninový den radost. Jde nám o úsměv, který vykouzlí, protože to je největší odměna.

PS: Úsměv nic nestojí a tolik člověku sluší. Noste tento módní doplněk, co nejčastěji.

Veronika Vodičková

## Co nového v šicí dílně



Není to tak dlouho, co jsme uklidili do skříní šišky a formy na stromečky, zvonečky a další vánoční pomůcky. Počasí venku na to v nejmenším nevypadá, ale my se začínáme chystat na jaro. Připravujeme vejdukvy, špejle na zelenou barvu, veselé jarní mašle, látky s jarními motivy a formy na velikonoční košíčky. Čeká nás spousta práce, abychom na velikonočním jarmarku mohli přivítat jaro a udělat

radost s drobnostmi, které k tomuto období patří. Děkuji všem, kteří se s chutí v novém roce pustili do práce a těším se na nové zájemce.

Hana Zítová

## Pozvánka na tance vsedě

Tímto příspěvkem chci upozornit a zároveň vás pozvat na tance vsedě. Jste zváni všichni, kdo máte rádi hudbu a tanec, máte smysl pro humor a sportovního ducha.

Jak už z názvu vyplývá, jde o tance vsedě, takže i ti z vás, kdo jste omezeni v pohybu, si můžete zatančit, pobýt ve společnosti a tvořit.

Nechceme konkurovat Star Dance, chceme se bavit a přinášet radost i ostatním třeba na každoročním setkání rodin zde na zámku, v soutěžích a vystoupeních s jinými domovy pro seniory a sociálními zařízeními.

**Zájemci se mohou hlásit v kanceláři aktivit anebo osobně**

**Aleně Tučkové či mně, Jarce Baliharové**

### **...a na co se můžete těšit?**

**Úterý 4.2. – Hudební vystoupení pana Krulicha v besedě od 13 hod.**

**Středa 5., 19.2. – Solná jeskyně v Třemošnici, odjezd ve 12,30 hod.**

**Čtvrtek 6.2. – Schůze uživatelů a volby do Výboru uživatelů od 9,30 hod. v jídelně**

**Pátek 7., 14., 21., 28.2.– Trénování paměti od 9,30 hod. v knihovně**

**Úterý 11., 25.2. –  
Kavárnička v besedě od  
13,30 hod.**

**Čtvrtek 20.2. – Masopustní  
veselí od 13 hod.**

**Pátek 21.2. –  
Východočeské divadlo  
v Pardubicích**

**Čtvrtek 27.2. – Zimní hry  
v besedě od 13 hod.**

**Bohoslužby pravidelně  
každé úterý od 13 hod.  
v kapli**



## Kandidáti pro volby do Výboru uživatelů 2020



**p. Jana Čapková**

**Podkroví – st. E**



**p. Vlastimil Jaroš**

**Podkroví – st. E**



**p. Ladislav Király**

**Vila – st. D**



**Ing. Jiří Průša**

**Vila – st. D**



**p. William Weber**

**Stanice A**



**p. M.M. Tinlová**

**Stanice A**



**p. Ant. Matějovič**

**Podkroví – st. E**



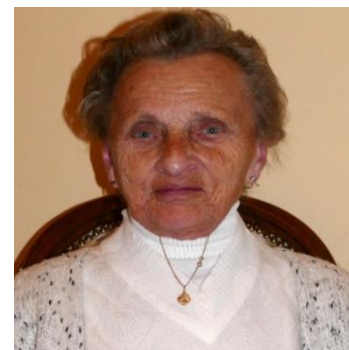
**p. Mil. Skramuská**

**Stanice A**



**p. Alois Svoboda**

**Podkroví – st. E**



**p. Marie Svobodová**

**Podkroví – st. E**

**Volby do výboru uživatelů proběhnou ve čtvrtek 6.2.2020 na schůzi uživatelů.**



## Čtení na pokračování

Motto:

Můj pes nemluví, asi proto mu rozumím.

Domácí mazlíčci

Když jsem přemýšlela, co všechno patří ke stáří a o čem určitě nesmím zapomenout psát, věděla jsem, že je to o domácích mazlíčcích – živých tvorech, kteří se stali součástí rodin, manželů, osamělých jednotlivců.

V mnoha rodinách jsou součástí domácnosti kočky.

Poznala jsem paní, která by se kvůli kočce ani na jeden den nevzdálila ze svého domu, protože by ji její kočka postrádala.

Poznala jsem paní Stáňu, která tak miluje kočky, že krmí všechny kočky z ulice, všem poskytuje nebo zajišťuje i zdravotní péči, takže její náklady spojené s kočkami jsou daleko vyšší, než na ni samotnou a její dům. S trpělivostí a láskou se o všechny stará, krmí je, uklízí po nich, ošetřuje je, nechává si v domě vytvořit všelijaké technické vychytávky, aby to kočičky měly co nejsnazší.

Některé jí to vracejí oddanou láskou, spokojeným vrněním a lísáním se k ní, jiné se jen nažerou a zase utečou, aby se zase zanedlouho vrátily k dalšímu krmení.

Říká se, že některá domácí zvířata ani tolik nevlastní jejich majitel, jako ona vlastní je.

Když člověk zestárne, cítí se poněkud opuštěně, a to i přesto, že děti se svými rodinami jezdí na návštěvu za svými rodiči. Ale pak zase odjedou a starší člověk zůstane sám se svými starostmi, potížemi, myšlenkami.

A přesně tady je ta chvíle, kdy se domácí zvířátko, nejčastěji pes, stane neocenitelnou a nedílnou součástí domácnosti onoho staršího člověka.

*Díky psovi je v domě život. Pes sice není smyslem života, ale dává životu smysl.*

Když večer přijíždím domů a otvírám garáž, slyším už z haly uvítací štěkot našeho psiho miláčka. Aby ještě zdůraznil, jakou má radost z mého návratu, když vystoupám po schodech nahoru, provede kolem mě v hale nebo v obýváku kolem sedací soupravy několik zběsilých kol v běhu s radostným štěkotem. Potom se rozvalí na své křesílko, lehne si na záda a očekává přivítání z mé strany v podobě alespoň krátkého podrbání a pohlazení.



Musím říct, že rodina mě nikdy takhle nadšeně nevíta.

Ale tento Benův uvítací ceremoniál je pro mě vždycky takovým milým ohlazením po náročném dni. A taky je bezva vědět, že mě doma někdo čeká, když manžel je zrovna v práci a děti kdekoliv. Náš psí miláček projevuje stejné nadšení, když se kdokoli z nás začne v hale strojit nebo obouvat si boty, protože očekává, že půjde na procházku. Nejčastěji chodí s manželem krmit koně, takže jeho obouvání vítá ještě daleko vehementněji, než nás ostatních.

Kvůli Benovi jsme takhle také měli několik nepříjemností, protože si oblíbil fenečku z blízkých bytovek. Když fenka hárala, nebyl k udržení.

Ačkoli jindy poslouchá naše příkazy, v době hárání své oblíbenkyně nebyl k zastavení. Proklouznul nám po nohama, kdykoli jsme otevřeli hlavní dveře, a byl pryč.

Nemohli jsme se ho dovolat ani ho dohonit.

Samozřejmě jsme za ním běhali a jezdili pro něho, ale pokaždé to možné nebylo, tak jsme se dostali až před trestní komisi jako jediní právě v době, kdy já jsem byla členem zastupitelstva, což bylo na obou stranách formátu A4 dopisu žalobkyně zvláště zdůrazněno.

Z dopisu jsem se také dozvěděla, o čem jsem neměla dosud ani ponětí, že náš pejsek na obhajobu svého útěku, což věděl, že nesmí, nosil domů cizí papuče, které měli obyvatelé bytovky přede dveřmi. Když si paní stěžovala jednomu z mých synů, sebral ten všechny přezůvky, které našel doma u nás před botníkem a donesl je té paní se slovy: „Vyberte si!“

Mně bylo samozřejmě moc líto, co náš pejsek provádí, ale nějak nešlo zabránit v době vábení feny částí svého cyklu, když jsme ho nechtěli mít stále na řetězu/ ale to se dokázal vyvléct i z řetězu/.

Jinak náš Ben velmi dobře doma nahrazuje zvonek, který jsme si hned po nastěhování nechali udělat z hracích hodinek. Zvonek hraje sice hezky, ale tak potichu, že když máme uvnitř nějaké jiné zvuky – myji nádobí, hraje televize nebo rádio apod. – vůbec ho neslyšíme. Zato Benovo štěkání, kterým ohlašuje, že se někdo přiblížil k našim dveřím, je nepřeslechnutelné. Pravda je, že svým zuřivým štěkotem nahání příchozím strach, ale nikdy nikomu neublížil. Když z našeho chování pozná, že příchozí není nepřítel, rychle se zklidní a stejně rychle se s ním skamarádí.

Ale nechtěla jsem psát jenom o našem pejskovi. Našly by se stovky a stovky příběhů se psími miláčky, myslím, že každý z vás by si jistě na nějaký vzpomněl.

Já bych ale chtěla vyprávět jeden za všechny.

Pokračování příště...

Z knihy Umět stárnout od Marie Kubelkové.

# Pro chytré hlavy

## 1. Dokážete k uvedeným římským číslicím správně přiřadit jejich arabské protějšky?

- |              |         |
|--------------|---------|
| a) MMLVI     | 1) 1962 |
| b) MCMLXII   | 2) 669  |
| c) MCDLXXXVI | 3) 2056 |
| d) DCLXIX    | 4) 1486 |

## 2. Doplňte názvy českých filmů.

- a) Skřivánci na .....
- b) Pyšná .....
- c) Anton .....
- d) U pokladny .....
- e) Anděl .....
- f) Čtyři vraždy .....
- g) ..... se zlatou hvězdou
- h) Starci .....
- i) Rodinné trampoty .....

## 3. Kdo zpívá následující písně –

- a) Ze zdi na mě tupě zírání od trezoru černá díra?
- b) Medvědi nevědí, že tůristé nemají zbraně...
- c) Jen pro ten dnešní den stojí za to žít.
- d) Severní vítr je krutý...
- e) Páni a paní vím, jak se ruší žal, já tíhnu duši jen k lady Karneval?

## 4. Napište 12 druhů ovoce nebo zeleniny.

## 5. Přesmyčky měst

Přeskupte písmenka tak, aby z každého nesrozumitelného slova vznikl správný název českého města.

ÝDFARLTN .....

LVČÁSA .....

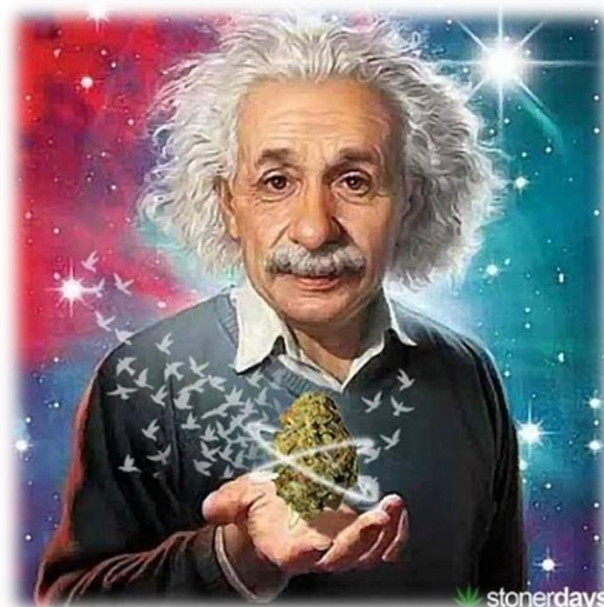
MRUCDIH .....

VEŠONEB .....

ŠVYKVO .....

VURTON .....

CHÁOND .....



## 6. Skrývačky – rostliny

- Moc dobré maso je telecí. ....
- Je slunečné jitra, celý den bude určitě pěkné počasí. ....
- Nemůže bez ní žít. ....
- Ten hřebíček Anka zatloukla do zdi. ....
- Trávila v pokoji nahoře celé dny. ....
- Jeli jsme na kole na vinobraní. ....
- Pod bělavou slupkou se skrývalo tmavé jádro. ....

Řešení naleznete na str. 7