

DOMOV
PRO
SENIORY

PRA
PRA
PRA
PRA

HA
GUE
GA
G

Časopis pro pobavení



CERTIFIKOVANÝ DRŽITEL

U NÁS DOMA

Ročník XXVI číslo 9 říjen/2020 www.domov-hm.cz

HEŘMANŮV MĚSTEC

Volby 2020

Optimismus: zdravá iluze

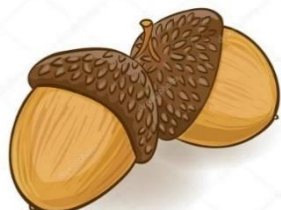
Časopis Domova pro seniory Heřmanův Městec, zřizovatel Hlavní město Praha



OBSAH



Slovo na úvod.....	3
Informace z domova.....	4
Máme tu říjen	4
Optimismus: zdravá iluze	5
Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku.....	7
Stanice A – Myslete na sebe	7
Stanice B – Loučíme se s létem a vítáme podzim	9
Stanice C – Babí léto	10
Stanice D – Úsměv	10
Poděkování	12
Stanice E – Podzim	12
Informace z aktivizačního úseku	13
Příspěvek A. Tučkové	13
Podzim je tu	13
Domácí mazlíček	14
Psí máma	15
Volby 2020	16



Slovo na úvod

Milí čtenáři, v minulém čísle jsem vám přiblížila práce v parku a projekty, které se chystají na jeho revitalizaci. Nezahálíme ani v parku ani nikde jinde a všechny práce nadále běží.



Někdy to jde trochu ztěžka, někdy zase lépe. Sami víte, že naše prádelna i kuchyň je již v plném provozu a všichni zaměstnanci se mohli vrátit na svá pracovní místa. Zaměstnanci kuchyně i prádelny mají nově také své zázemí. V celém přízemí se postupně osazují nové dveře. Věřím, že se nám všem bude zrekonstruovaný interiér líbit. Chodby mají novou podlahovou krytinu v podobě dlažby, v pokojích najdeme jednoduchá a líbivá linolea. Současně dokončuje firma Instal Hanousek práce na výměně otopného systému, kdy se letos povede dokončit celé jižní a východní křídlo a taktéž se podařila v přízemí obměna několika radiátorů navíc. Vzhledem k nastupujícímu podzimnímu počasí jsme rádi, že již můžeme zatopit. Právě dokončujeme veřejnou zakázku na nákup nábytku do jídelen a truhláři pro vás již vyrábějí postele, noční stolky a další nábytek do přízemních pokojů.

Bohužel ani našemu domovu se nevyhnula přítomnost koronaviru, které propuklo na vile. Onemocnění Covid 19 se diagnostikovalo u 5 seniorů a 1 zaměstnankyně. V současné chvíli je již karanténa i izolace ukončena a věříme, že všichni budou v poklidu nabírat síly na podzimní sychravé počasí. I na těchto řádcích bych velmi ráda poděkovala zaměstnancům pracujícím na vile, kteří museli velmi omezit svůj osobní život a přistoupili k nelehké situaci velmi vstřícně a zodpovědně.

Ještě je předčasné se chválit za dobře odvedenou práci, ale opravdu jsem stále pyšná na všechny své kolegyně a kolegy, kteří pracují s vypětím mnoha sil na všem dobrém. Často jsme všichni unaveni, rádi bychom na pár dní od všeho utekli a věřili, že až se vrátíme, že bude vše jako za starých časů. Ale život si plyne okolo nás a není v silách žádného člověka některé věci přemoci a zastavit. Příroda bude vždy mocnější a silnější a sama osobně se snažím jí respektovat, a ne s ní bojovat. Vždyť opravdu někdy se stačí dobře vyspat, projít se každý den na čerstvém vzduchu, najíst se zdravých potravin a myslet pozitivně. Může

se vám zdát, že toto všechno jsou jen prázdné věty a poučky, které nefungují. Ale sama osobně mám jinou zkušenost. Televize i počítač nám odebírají mnoho energie. Taktéž nedostatek spánku. Takže u nás doma to již nějakou chvíli vypadá tak, že v televizi si pustíme se synem pouze pohádku na 20 minut, případně si jí poslechneme na gramofonové desce a v 8 hodin už ležíme společně v postelích. A ono to opravdu zabírá.... A pokud vám náhodou to spaní nepřichází, určitě pomůže pěkná knížka a bylinkový čaj.

Nechci být žádným rádcem, ale aktuální situace si opravdu žádá, abychom se svými silami a energií zacházeli velmi opatrně. Proto všem přeji hlavně optimistickou mysl, umění neřešit nepotřebné záležitosti a dostatek odpočinku.

Klára Husáková, ředitelka

Informace z Domova

Máme tu říjen. 😊 Taky se vám zdá, že letošní rok strašně rychle utíká? :-) Mám moc ráda tento zámecký časopis a vždy se na něj moc těším. 😊 I když do něj piši velmi málo, tak se to teď budu snažit napravit a pár řádků napsat. 😊

Vím, letošní rok zatím není lehký pro nikoho z nás, ale zvládáme to. Někdy nám je lépe a jindy nám je hůř. Kromě různých opatření a mnohdy spíše omezení, nám dává tento rok opravdu spoustu zkušeností a také možnost se stále lépe navzájem poznat. Ale to hlavní zůstává stejné. Z pohledu zaměstnanců si moc přejeme, aby vám, našim uživatelům, tady s námi bylo dobře. 😊

Každý zaměstnanec je pro domov těžko nahraditelný a vždy tady každý bude mít své místo. Žádnou profesi nelze opomenout, všichni jsou potřeba a bez vzájemné spolupráce bychom prostě nemohli fungovat. Určitě všichni víte, jak radikálně se na jaře řešil nouzový stav, a to z obav proniknutí infekce Covid 19 do zařízení. Letní měsíce pro infekci vypadaly příznivě (my si to negativní vybrali v povodních), ale koncem srpna celá naše země zažívala velký nárůst onemocnění. Čím více nemocných kolem nás je, tím je větší pravděpodobnost, že sami onemocníme. Je to jiné než na začátku, kdy bylo pár nemocných... V dnešní situaci se komukoliv z nás může stát, že onemocní a nevyprává to nic o tom, že jsme někdo někde udělali chybu. Tak se nám to stalo v září i na vile. Piši článek v době, kdy už vím, že karanténa a izolace na vile jsou minulostí, ale lehké to nebylo... Jsme nastaveni jako sociální služba, kdy vycházíme z potřeb vás, našich uživatelů a ladíme je s naší nabídkou služeb. Pokud se zjistí onemocnění, ze sociální služby se rázem stane infekční oddělení, kde se musí dodržovat úplně jiná pravidla a to proto, abychom vás i nás ochránili proti rozšíření nemoci. Proto vám, našim uživatelům na vile, v tuto chvíli moc děkujeme za pochopení.

Opravdu velmi moc vnímám pozitivně přístup kolegyně právě z vily. Holky jen pro vás 😊 - patří vám neskutečná úcta, obdiv, poděkování...nevzdaly jste to, bez jediného zaváhání jste zůstaly dál v práci a pečovaly jste, uklízely...a to i přesto, že samy jste čekaly na své výsledky, šly jste se starat o uživatele, o kterých jste věděly, že u nich nemoc propukla. Všechny máte svoji rodinu a je mi jasné, že to není jednoduché a obavy o své blízké jsou na místě, i když jste o tom téměř nemluvily... Když jsme si předávaly informace, z vás vždy vyzařoval zájem a péče o naše uživatele, ptaly jste se, co jak dělat správně, lépe... Asi nejsem moc dobrá spisovatelka, jen chci říct, že strašně moc díky,..stačilo vás slyšet, stačilo vás vidět, když jste přišly z oddělení a svlékly se z ochranných pomůcek a nezasvěcený by si mohl myslet, že jste přišly ze sauny... Zároveň nechci vůbec zapomenout na ostatní kolegy a kolegyně ze zámku, kteří jste stále byli nápomocni, přeorganizovali jste svoji dosavadní práci, sami jste přicházeli s nápady na podporu, jak vile pomoci....a v tom to celé je, pomáhat si navzájem a být si oporou a to tady funguje 😊.

Vám uživatelům, vlastně nám všem 😊 přeji, ať i ten podzim zvládneme, ať se nám nemoci vyhnou,... a když už přijdou, ať se s nimi popereme. 😊

Lenka Doležalová



Optimismus: zdravá iluze

V dnešní nelehké době je třeba být pozitivně naladěni a nepodléhat špatným zprávám, které nás soustavně obklopují. Je třeba stále být optimistou. A kdo je vlastně takový optimista?

Čím to, že je někdo optimista a jiný člověk pesimista? Je tato charakteristika trvalým rysem, nebo se může časem měnit? A jaké má důsledky a výhody?

Optimismus je spojen s žádoucími charakteristikami: štěstím, vytrvalostí, úspěchem, zdravím a s nepřítomností deprese, nezdaru a nemoci. Ovšem psychologický pocit pohody nemůže být prostě jen nepřítomnost úzkosti a konfliktu, stejně tak, jako tělesné zdraví není jen nepřítomnost nemoci. Můžeme to vidět na příkladu dětí vyrůstajících v těžkých podmínkách, které nejen přežívají, ale daří se jim.

Optimismus je vnitřní součástí lidské přirozenosti. Vznikl v průběhu evoluce a je možné, že lidskou evoluci dokonce řídil. Souvisí s přemýšlením o budoucnosti, objevil se tedy, když lidé začali myslet dopředu. Tím pádem si mohli představit hrozné důsledky zahrnující jejich

vlastní smrtelnost. Homo sapiens potřeboval v průběhu evoluce optimistický pohled, aby uspěl v adaptaci na leckdy nepřátelské prostředí.

Je prokázáno, že míra optimismu roste s věkem. Liší se i pohlavím – ženy jsou u špatných událostí optimističtější než muži.

Zdravá iluze

- Zjistilo se, že optimismus úzce souvisí se zdravím, konkrétně s odolností imunity a absencí negativní nálady.
- Optimismus může potlačit začátek onemocnění, zmírnit vážnost nemoci, urychlit zotavení a zabránit návratu onemocnění.

Při řešení problémů používají optimisté strategie zvládnání zaměřené na problém, lépe dokáží akceptovat realitu takovou, jaká je. Optimisté tudíž používají jednodušší strategii při zvládnání problémů.

A proto budme optimisté. I tato doba skončí. Konkrétně v našem domově můžeme být optimisté, protože náročná rekonstrukce po povodni se blíží do svého konce a už brzo začneme plánovat návrat seniorů do krásně zrekonstruovaných pokojů. A také se vědci snaží vyrobit bezpečnou vakcínu proti koronaviru, takže třeba již na jaře zkrotíme tuto nemoc a zase bude nám všem líp!

Když člověku není do zpěvu, je dobré jít třeba na procházku, popovídat si s ostatními nebo se svěřit někomu blízkému. A hned je člověku líp.

Mějte se pěkně a věřme v optimismus!

Eva Merclová

Zdroj: <https://psychologie.cz/optimismus-zdrava-iluze/>



Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku

Áčko

Myslete na sebe...



Podzim každoročně přináší období různých viróz a nachlazení. Letos je celá situace ještě horší kvůli pandemii koronaviru, a kdekdo se tedy poohlíží po způsobech, jak zvýšit svou imunitu a alespoň trochu zlepšit svou obranyschopnost proti různým virům a bakteriím. Jako první většinu lidí napadne vykoupit lékárnu a pořídit si zásobu multivitaminů a podobných doplňků stravy, ale není to rozhodně jediný způsob. Imunitu lze posílit i lépe – a přírodní cestou!

Imunita nevzniká ze dne na den

V první řadě je nicméně třeba si uvědomit jednu zásadní věc – imunita nevzniká jen tak z ničeho. Buduje se dlouhodobě a různými cestami ji můžeme buď oslabovat, nebo posilovat. Ideální tedy je, pokud na svou imunitu pamatujete během celého roku a vědomě děláte kroky, které vám pomohou dosáhnout lepší obranyschopnosti. Nečekejte, že díky těmto radám získáte imunitu za jeden den, ale je to dobrý způsob, který lze do svého životního stylu trvale zařadit.

Přírodní antivirotika jsou přírodní léčivé přípravky, které umí zabránit vstupu viru do organismu, případně dokáží omezit jeho množení. Patří mezi ně mimo jiné i různé bylinky a koření. Z takových přírodních surovin je možné si udělat léčivý čaj, užívat je k inhalaci nebo si vyrobit účinnou tinkturu. Můžete tak využít sílu přírody a vyhnout se zátěži pro tělo, kterou s sebou vždy nutně přináší konvenční léčivé přípravky.

Černý bez

Dobře známým pomocníkem při chřipce, horečce a vyčerpávajícím kašli je právě černý bez. Kromě toho pomáhá také při žloutence, problémech s trávením nebo při bolestech zubů. Jeho květ, plody i mladá kůra obsahují mnoho éterických olejů, tříslovin, glykosidů a omega-6 a omega-3 mastných kyselin. Pyšní se také velmi vysokým obsahem vitamínu C, který je, jak známo, klíčový při léčbě virových onemocnění. Plody černého bezu můžete sklízet minimálně do konce září a lze je využít na výrobu skvělé a zdravé bezinkové šťávy nebo likéru. Na jaře se zase trhají bílé květy, které se používají k výrobě chutného sirupu nebo jako ingredience pro kosmetické přípravky. Pro milovníky řízků mohou jen doporučit smažené květy obalené



v trojbalu, není to si nejzdravější, ale pro imunitu je důležitá celková pohoda jak těla tak myslí, zapít bychom to mohli bezinkovým vínem a bude vám krásně...

Kurkuma

Možná ji znáte především jako součást oblíbeného kari koření, ale kurkuma sama o sobě je mocným lékem, který alternativní medicíny hojně využívají. Umí posilovat imunitu a játra. Ulevuje při chronickém kašli, zánětu krku i mandlí. Skvěle funguje také její spojení s medem, kdy pak dokáže pomoci



při aftech nebo kožních zánětech. Kurkuma obsahuje silný antioxidant kurkumin, který má dokonce prokázané účinky při zmírnění depresí a podporuje také účinek konvenčně podávaných antibiotik. Nebojte se toto koření ve své kuchyni hojně využívat.

Křen

Ten buď milujete, nebo nesnášíte. Jeho štiplavá chuť prostě není pro každého. Pokud ale chcete posílit své zdraví, možná se vyplatí svůj odpor překonat. Má dvakrát více vitamínu C než citron a obsahuje i vitamin A a vitaminy řady B. Pomáhá obnovovat střevní mikroflóru a podporuje správné trávení. Dokáže také účinně posilovat imunitu, rozpouští hleny a je skvělou prevencí viróz horních cest dýchacích. Uvařte si třeba krémovou křenovou omáčku nebo dejte šanci nakládanému křenu. Nejlépe ale vynikne s krásným smějícím ovárkem, nebo klobáskou...



Česnek

Pokud se bavíme o zdraví, nesmí rozhodně chybět česnek. Posiluje imunitu, pomáhá léčit chřipku a skvěle likviduje viry i bakterie všeho druhu. V dobách, kdy ještě neexistovaly pořádné léky, se česnek běžně používal jako silné antibiotikum. Najdete v něm asi dvě stovky prospěšných látek a mnohé z nich zůstávají i v sušeném česneku, takže není problém si jej nachystat na zimu do zásoby. Vedle česneku má skvělé účinky na posílení imunity jeho jmenovec česnek medvědí, který si můžeme natrhat v přírodě na jaře v podobě listů a nasušit do zásoby.

Takových vzácností je jistě mnohem víc, abychom je podchytili v plné míře, nestačil by nám celý časopis. Imunitu lze posílit bylinkami, výrobky vznikající mléčným kvašením, které podporují trávení a střevní mikroflóru, dostatkem spánku, kvalitního odpočinku,



pobytem na čerstvém vzduchu, otužováním, toto všechno jste všichni slyšeli již mnohokrát ze všech stran, ale popravdě, co opravdu pro sebe děláme...

Přeji vám všem hodně dobré nálady, samé krásné dny s lidmi, kteří vám jsou blízcí a úsměv.

Míša Petržílková

Béčko

Loučíme se s létem a vítáme podzim



*Vlaštovičko, leť,
už je na tě čas.
Listí žloutne, poletuje,
po strništích vítr duje,
bude brzo mráz.*

Končí nám léto a nastupuje podzim. Je to jedno z nejkrásnějších ročních období. Teplé a slunečné dny nás pomalu opouštějí a začíná nám to pravé podzimní počasí. Rána začínají být chladná, dny plné sluníčka nám

nahrazuje vítr a déšť. Bude se nám také měnit čas z letního na zimní. Den se nám zkrátí a noc bude delší, takže budeme mít možnost se pořádně vyspat. V sadech dozrávají švestky, hrušky a jablka, stromy se nám zbarvují do nádherných barev, některé také opadávají a zahrady jsou plné listí. Sbírají se různé plodiny, hlavně šípky, z kterých se dělá mnoho pochutin. Rozkvétají růže a omamují okolí svou vůní. Dozrává nám ovoce a zelenina z našich zahrad. Příroda se mění, usychá tráva, pole jsou holá a obilí sklizené. Děti běhají po poli za svými papírovými draky, které jim odfoukává vítr. Také nadšeně sbírají kaštany, z kterých si vyrábí zvířátka.

Chodili jste taky na procházky? Určitě si vzpomenete, jak jste se svými blízkými chodili na podzim ven obdivovat krásy přírody. Obdivovali jste zvířata, která si dělají zásoby na zimu. Dívali jste se v lese do korun stromů? Mohli jste tam zahlédnout veverku, nebo před sebou v keři srnku. Viděli jste zajíce, který vám přeběhl přes cestu. Slyšeli jste, jak ve větvích fouká vítr a hraje si s listy.



Důležité je ale také koukat se pod nohy. Tam jsou skryté v mechovém houští ty největší poklady. Na podzim je mojí největší zálibou sběr hub. Každý z nás byl určitě na houbách. Košíček, nůž a pevnou obuv a jde se. V mechu se často dá najít hříbek. V jehličí pak třeba bedla, z které si pak můžeme udělat výbornou smaženici. Houby se také dají zavařit nebo usušit. Moje babička říkala, že léto končí, když začnou růst václavky. To prý začíná už ten pravý podzim. To vše dokáže člověka okouzlit, podzim je magické období.

Petra Polgárová

Céčko BABÍ LÉTO

Babí léto, označované někdy také jako „pozdní“ nebo „svatováclavské“, označuje vlastně slunečné, teplé a málo větrné počasí.

Na konci léta přes den bývá ještě teplé počasí, ale noci jsou poměrně chladné. Během tohoto léta můžeme pozorovat volně se vznášející pavučiny, které vytvářejí drobní pavoučkové. Větrm unášené pavučiny přenášejí malé pavoučky kilometry daleko od místa, kde se narodili.



Babí léto je obdobím velkých změn v přírodě. Dozrávají poslední plody, například maliny, ostružiny, ořechy, hrušky a příroda se chystá

na příchod zimy. Listy se zbarvují do podzimních barev a někteří ptáci odlétají na jih za teplem.

Přes zimu si příroda odpočine a nabere sílu, aby nás na jaře potěšila teplými slunečními paprsky a barevnými květy.

Pokud to jen jde, trávíme pěkné dny s vámi uživateli v zámecké oáze a přilehlém parku, kde je příjemné a klidné prostředí, plné barev a sluníčka.

Katka Augustinová

Déčko

ÚSMĚV

Úsměv, to je typická grimasa, kterou reagujeme na vtipy, radostné novinky, pozdrav či nějakou pomoc, která provází naše radostné vnitřní rozpoložení. Ale to už všichni moc dobře víme.

Důležité je, uvědomit si, že úsměv je mnohem více než pouhá grimasa. Je to energie, kterou přenášíme na druhé, je to něco, co nás určitým způsobem reprezentuje a vytváří to, jak nás druzí vnímají.

V dnešní době je spousta lidí, kteří sílu a kouzlo úsměvu hází za hlavu a jsou neustále zamračení a málokdy se usmějí. Když se někdo usměje na ně, tak mu úsměv sotva oplátí a za každou cenu se snaží být vážní.

Je ale škoda, že takoví lidé si neuvědomují, že s úsměvem to dotáhnou mnohem dále než s kamennou tváří. Vždyť úsměv rozdává radost, zlepšuje atmosféru, vzbuzuje pocit bezpečí a nadšení, zpříjemňuje chmurné chvíle a nezapomínejme na to, že úsměv a smích nám prodlužuje život.

Teď ale nemluvím o neupřímném úsměvu. Takový nikoho neoklame, všichni poznají, že jde o mechanický úsměv a takový nikdo nebere vážně.

Mluvím teď o opravdovém úsměvu, o takovém úsměvu, který jde od srdce a vychází z našeho nitra a tyto úsměvy, dělají nakonec i dobré obchody.

Profesor James V. McConnell: „Lidé, kteří se smějí, řídí druhé, vyučují a prodávají mnohem snáze, a dokonce vychovávají i šťastnější děti. Váš úsměv v sobě nese mnohem více informací, než když jste zamračení. To je také důvod, proč povzbuzování je mnohem efektivnější metodou výuky než trestání.“

Moudrá rada od esejisty Elberta Hubbarda:

„Kdykoliv vycházíte ze dveří, narovnejte se, neste hlavu hrdě vzhůru a zhluboka se nadechněte. Dopřejte si doušek slunečního svitu, pozdravte své přátele s úsměvem a mějte srdce na dlani. Neobávejte se, že budete nepochopeni, a neztrácejte ani minutu tím, že byste přemítali o svých nepřátelích. Soustředte se upřeně na to, čeho byste chtěli dosáhnout, a aniž byste ztráceli směr, zamiřte rovnou ke svému cíli. Myslete na velké a vznešené věci, které byste rádi vykonali, a pak, jak budou plynout dny, docela mimoděk využijte všechny příležitosti, které vedou k naplnění vašich cílů, právě tak jako bere mořský korál z přílivu a odlivu svou sílu k životu. Představujte si, jací chcete být: schopní, svědomití, užiteční, a samo myšlení už vás přemění k tomuto obrazu... Pamatujte, že myšlenka vládne tělu. Zachovejte si správné duševní rozpoložení – buďte odvážní, upřímní a milí. Správně myslet, znamená totéž, co tvořit. Všechny věci přicházejí skrze naše touhy a naše upřímné modlitby jsou pak vyslyšeny. Stáváme se tím, nač se naše srdce pevně upnulo v představách. Narovnejte se a neste hlavu hrdě vzhůru. Jsme samými bohy v zárodku.“

„Hodnota úsměvu nestojí nic, ale znamená mnoho.

Obohatí každého, komu je určen, aniž ubere těm, kteří jej dávají.

Trvá pouhou chvíli, ale leckdy uvízne v paměti na dlouhou



dobu. Nikdo není tak bohatý, aby se bez něj mohl obejít, a nikdo naopak tak chudý, aby se jím nestal bohatším. Vytváří šťastné domovy, podceňuje dobrou vůli v obchodě a je znamením přátelství. Je odpočinkem unavenému, denním světlem pro sklíčeného, sluneční září pro smutného a přirozenou protilátkou na potíže života. Nemůžeme si ho koupit, vyžebrot, vypůjčit ani ukrást, protože není žádným pozemským statkem, dříve než je darován.“

Tak nezapomeňte, usmívejte se!

Jana Novotná

Poděkování

Chtěli bychom touto cestou moc poděkovat celému vedení našeho domova za velkou podporu, které se nám dostalo v době karantény ve vile. Bylo to pro nás, i pro naše klienty těžké období. Obava, aby se nákaza nešířila a nepostihla další klienty, či personál, byla velká. Nesmíme také zapomenout na personál všech jednotlivých oddělení A,B,C, zaměstnance kuchyně, prádelny, úklidu a i zaměstnance údržby, kteří nám byli vydatnou podporou při zajištění chodu vily v době karantény. A proto vám všem patří naše velké poděkování.

Kolektiv z vily

Ěčko

Podzim

Máte svoje oblíbené roční období? Já mám ráda všechna. Každé je krásné, i když podzim, ten je výjimečný. A víte čím? Svoji barevností. Na podzim v přírodě najdete „všechny barvy světa“. Listí se zbarví do různých tónů zelené, hnědé, červené, oranžové, ale i žluté. Počasí babího léta, kdy přes den sluníčko krásně hřeje, nás láká do přírody. Nejkrásnější jsou procházky po lese, a když jsou ještě k tomu houby, je to ráj. Tedy houbařský ráj. Také mám to svoje místo, je to kousek od řeky Sázavy v oblasti Smrčná, kam jsem od dětství jezdila ke své babičce a dodnes se tam vracím. Tam lesy voní houbami a jehličím, smůla vytéká z rozpraskaných kmenů borovic a procházka přináší pohodu a klid na duši. A taky je tam spousta hub. Košíky obvykle nestačí na takovou bohatou úrodu hříbků. A jaké krásné barvy mají „prašivky“. Třeba taková mochomůrka červená, to je nádhera.



Máte také nějaké své oblíbené místo, na které rádi vzpomínáte? Určitě ano. I když je to třeba daleko, tak nezoufejte, ona i procházka v bažantnici udělá každému radost. A může nám připomenout, jak moc jsme spjatí s přírodou. 😊

Jiřina Dittrichová

Informace z aktivizačního úseku

Krásné podzimní dny letošního září nás vylákaly na procházky a projížďky do města i do bažantnice, ale pomaličku už naše aktivity budeme přesouvat do vnitřních prostor zámku. Trochu nás sice omezují stále probíhající práce a rekonstrukce po červnové povodni, ale každý den můžeme pozorovat, že se nám díky šikovnosti a pracovitosti řemeslníků i pánů údržbářů přímo před očima vytváří zase útulné a příjemné prostředí našeho Domova.

Starosti nám dělá i druhá vlna covidové nákazy. Pro zahnání různých chmurných myšlenek a pro povzbuzení se s vámi chci podělit o kratičkou pohádku.

Napsal ji Bruno Ferrero a jmenuje se KOUZELNÝ PRSTEN:

Jeden král si zavolal všechny kouzelníky království a oznámil jim: „Chtěl bych být svým poddaným vždy příkladem. Chtěl bych, aby mnou nic neotřásl, abych byl vždycky silný a klidný a aby mě nic nevyvedlo z míry. Někdy se mi stává, že jsem smutný nebo je mi úzko, protože se mi přihodí nějaká nešťastná nebo nepříjemná věc. Jindy mě zase rozruší nečekaná radost nebo velký úspěch. To se mi nelíbí. Připadám si jako ranec smýkaný vlnami osudu. Udělte mi amulet, který mě před těmito duševními stavy a náladami ochrání.“

Kouzelníci jeden po druhém odmítali tento úkol splnit. Uměli udělat všechny možné amulety pro důvěřivce, kteří se na ně obrátili, ale oklamat krále nebylo snadné. A navíc chtěl tak zvláštní amulet.

Král se už chystal hněvivě vybuchnout, když z řady vystoupil jeden starý mudrc: „Veličenstvo, zítra vám přinesu prsten. Pokaždé, když se na něj podíváte, budete – li smutný, rozveselíte se, a budete – li rozrušený, uklidníte se. Stačí, abyste si přečetl kouzelný nápis, který na něm bude vyrytý.“

Druhý den se mudrc vrátil před krále a za hrobového ticha, protože všichni byli na onu kouzelnou formulku zvědaví, předložil králi svůj prsten.

Král si ho prohlédl a přečetl slova vytepaná do stříbrného kroužku: „I to přejde.“

Těšíme se s celým naším aktivizačním týmem na společná setkání a posezení i na rozmanité akce, které pro vás již připravujeme!

Alena Tučková

Podzim je tu...

A není zrovna dobré období (myslím tím koronavirus, omezování, zákazy, doporučení), ale tak to prostě v životě bývá. Všichni neustále něco řešíme. Začínají se nám krátit dny, sychravé a chladné počasí zkrátka k podzimu patří, ale ranní mlhy a dlouhé večery mají také něco do sebe. Není potřeba se hned hroutit, mít špatnou náladu a sledovat média, jak nám

neustále servírují negativní zprávy. Nepoddávejte se tomu a zkuste to jinak. Hledejte si radosti, malé, drobné, ale radosti. Proměňte smutek ve veselý smích, užívejte si život plnými doušky. Stačí si přečíst dobrou knihu, vyluštit křížovku, poslouchat hudbu, jít na procházku, koupit si nějakou maličkost, využívat námi nabízené aktivity, protože výběr máte



opravdu široký. Dát si dobrý čaj nebo kávu také není špatný nápad, můžete společně, třeba u našeho automatu na kávu a tam si popovídat, vyslechnout jeden druhého, protože není nad dobré přátele. Přece se říká, že sdílená starost je poloviční starost. A pohled z okna do krásně zbarveného parku také nemá chybu. Pozitivní myšlení je základem všeho, i dobré imunity, prostě hlava a tělo tvoří jeden celek. Tak se pojďme radovat z každého dne, který prožijeme, a

vidět svět v lepších barvách.

Lenka Pumerová

Domácí mazlíček

K aktivitám v našem domově neodmyslitelně patří canisterapie. Práce se psy je úžasná. Jsou



to věrná stvoření, která jsou milými společníky v životě. Když jsem se odstěhovala od rodičů, nebavilo mě vracet se do prázdného bytu. Chvilku jsem uvažovala, že si nějakého útulkáčkového společníka pořídím. Bohužel, anebo bohudík, zvítězil zdravý rozum. Usoudila jsem, že dvanáct hodin denně sám v bytě je pomsta a nikoliv život. Musela jsem přemýšlet, co dál. Které zvíře dlouho vydrží bez „pána“. Nevím ani proč mě napadlo pořídít si papouška. Nemám ráda zvířata zavřená v kleci, a tak jsem hledala takového, kterého si ochočím a budu ho pouštět ven z klece. Prošla jsem nespočet druhů, až jsem přišla na takového, který se údajně hodí do bytu, protože skoro nekřičí. Byla jsem nadšená, protože se o nich říká, že to jsou malé Ary.

Nejmenší papoušek, který si drží potravu nožičkou, je barevný a mluví. Je to Pyrura zelenolící s mutací pineapple. Po pár dnech soužití mi bylo jasné, že se titulek spletl, anebo mám nadaného jedince. Sousedí si za dva a půl roku ještě nestěžovali, takže jediný, kdo při jeho zpěvořvu trpí, jsem já. Paradoxně, když mi přijde návštěva, tak ani nepípne. Lotr. A když se vrátím k tomu ochočení, tak mohu říct, že papoušek si snadno a rychle ochočil mě. Tenhle druh jablíčka papat nebude a když se mu snažím vysvětlit, že to zelené (salát) je zdravé, tak se na mě podívá, že jsem asi spadla z višně. Takže z mého opeřeného kamaráda je mloun obecný. Nehledě na to, jak mě každé ráno provokuje. Když odcházím do práce, tak říkám: „Ahoj Kubí“ a z klece se ozve „Dobrou“. Co k tomu dodat. Při otevírání trouby mi povídá: „Čau broučku.“ Co tím chce říct? Celkově to je řečnický talent. Občas se naučí i to, co nechci. Člověk někdy ztratí nervy a houkne na něj, aby byl zticha. Jednou o víkendu jsem si šla po obědě do ložnice lehnout a než jsem zavřela dveře, tak mu povídám: „Jdeme spinkat“, což taky bravurně ovládá. Netrvalo to pět minut a spustil řev, jako by ho na nože brali, a tak jsem vylítla z postele, prudce otevřela dveře a on na mě vyhrknul: „Co blbneš?“ Tak, co dodat, že? Máme rádi zvířata, zvířata, zvířata, protože jsou... Řekla bych drzá, ale dobře mi tak. Mohl mi říct daleko horší věci, ale naštěstí mu některá písmenka dělají potíže. Sice mu kolikrát nadávám, že bych z něho udělala pyruří polévku, ale mám ho moc ráda. Je to taková svéhlavička, stejně jako lidé. Když prostě nechce, tak nechce a já se naučila ho k ničemu nenutit, a tak nějak si spolu bydlíme. Nejšťastnější je, když jde do služby k mým rodičům. Občas jedu na víkend pryč a rozhodně nemůže zůstat sám. Rodiče mají 400 l akvárium a on tak strašně rád pozoruje rybičky a drží lingvistickou přednášku. Kdo ví, co jim tou svou papouštinou povídá, ale dozajista to je hodně důležité. Ovšem akvárium si kvůli němu pořizovat nebudu. Občas je jak zaseknutá gramofonová deska a povídá dokolečka vše, co se naučil. Kubíček, Kubíno, kdo to křičí, dobrou, čau broučku, ahoj, pusinku. Nuda s ním rozhodně není, ale s určitostí vím, že až mi jednoho dne odletí do míst, z kterých není cesty zpět, pořídím si něco méně hlučného, třeba ještěrku. Doufám, že při mém štěstí z ní nevyroste krokodýl...

Veronika Vodičková

Psí máma

Často máme články o zvířatech, nebo ještě lépe zvířata vidíme na živo u nás v domově. Já jsem léta taková psí máma. A k tomu se váže můj dnešní příspěvek. Máme doma nového psa. Přesně řečeno psí slečnu. Jmenuje se Amélie a jsou jí 3 měsíce. Umí už pár kousků a s ostatními pejsky se snáší



velmi dobře. Jsou hned dobrými kamarády. Máme s manželem nyní 5 pejsků a ani nám to nepřijde. Velká zahrada přímo nabádá k psím hrám a rošťárnám. A v pěti jdou hry velmi dobře. Nepotřebujeme ani televizi, stačí sledovat jak si naši psi hrají. Moc se s nimi nasmějeme. Snad se na vás budeme moci s Amélií přijít někdy i podívat.

Veronika Ludvíčková

Volby 2020

Volby do Zastupitelstev krajů ČR se uskuteční ve dnech 2. a 3. října 2020.

Senioři, kteří mají trvalé bydliště na adrese DS, mohou volit v Hasičské zbrojnici v pátek 2. října od 14 hod. do 22 hod. a v sobotu 3. října od 8 hod. do 14 hod. V našem Domově také volíme. Především pro seniory, kteří by nezvládli dojít do Hasičské zbrojnice, jsme domluvili volby na sobotu od 9 do 10 hod. Volby proběhnou v kanceláři sociálních pracovníků. S sebou si vezměte občanský průkaz a vybraný volební lístek.

Kdybyste kdokoli potřeboval vysvětlit, jak se volí, rádi vám vše vysvětlíme, aby volby proběhly podle všech platných regulí.

Eva Merclová



Rodina našeho klienta pana Brychty nás požádala o zveřejnění několika vět.

V sobotu 12.9.2020 zemřel ve věku 96 let diplomovaný technik Bohuslav Brychta. Od roku 2015 byl obyvatelem vily Domova pro seniory v Heřmanově Městci, kde mu starostlivý personál zajistil poslední roky spokojeného života. Jménem rodiny děkuji všem zaměstnancům za péči.

Zdeněk Brychta, bratr