

DOMOV  
PRO  
SENIORY

PRA  
PRA  
PRA  
PRA

HA  
GUE  
GA  
G



CERTIFIKOVANÝ DRŽITEL

# U NÁS DOMA

Ročník XXII číslo 9 listopad/2016 [www.domov-hm.cz](http://www.domov-hm.cz)

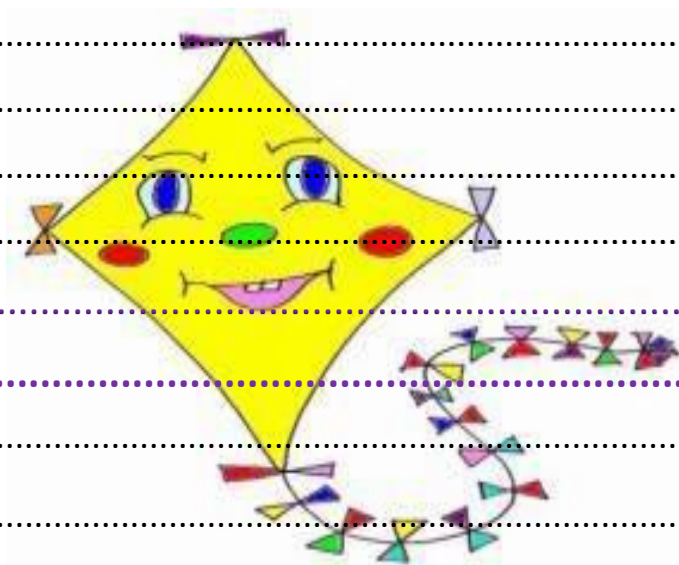
HEŘMANŮV MĚSTEC

Listopad, listopad, lísteček mi na dlaň spad'.  
Zlatý lístek z javora, zima už jde do dvora...



# Obsah

<b>Slovo na úvod</b> .....	<b>3</b>
<b>Informace z Domova</b> .....	<b>4</b>
Světlo je nepostradatelné pro život .....	4
Koho jsme přivítali ze zaměstnanců .....	5
Instalace akvária .....	5
<b>Informace z ošetrovatelského a zdravotního úseku</b> .....	<b>6</b>
Stanice A – Květiny pro radost .....	6
Stanice B – Plody podzimu .....	7
Stanice C – Pouštění draků .....	9
Stanice D – Tanec.....	10
Stanice E – Barvy podzimu .....	11
<b>Vzpomínáme</b> .....	<b>12</b>
<b>Aktivizační úsek</b> .....	<b>14</b>
Sportovní hry v Malešicích .....	14
Květinové odpoledne .....	14
Předvánoční tvoření.....	14
Chodovská šipka .....	15
Podzimní vycházka do parku v rámci akce Rotopedtours a pěškotours .....	16
Sliby se mají plnit .....	16
A na co se můžete těšit? .....	16
<b>Sami sobě</b> .....	<b>18</b>
Nezapomenutelné vzpomínky na dalekou cestu .....	18
I básníci umírají – Libuše Marková .....	19
<b>Pro chytré hlavy</b> .....	<b>20</b>



# Slovo na úvod

Barevný podzim k nám zavítal, všude okolo je záplava spadaneho listí a pomalu začínáme přemýšlet, jaké dárky pořídíme svým blízkým na Vánoce. Určitě nám při promyšlení pomůže i výběr krásných výrobků z našich dílen, kde je již předvánoční příprava v plném proudu. A jak jsem do dílen nahlédla, máme se opravdu na co těšit. Mimo to nás také čeká spousta stavebních úprav, o kterých vám píše na dalších stránkách paní Stybalová. Věřím, že i přes mnohá úskalí v podobě prachu a většího hluku budeme mít opět v předvánočním čase vše uklizeno a opraveno. Všechny pracovní týmy našeho domova jsou připraveny pracovat s plným nasazením. A že svou práci vykonávají opravdu dobře, máme potvrzeno i velice úspěšným obhájením 5 hvězd.

Již v zářijovém čísle našeho časopisu jsem se zmínila o certifikaci Značky kvality v sociálních službách. Tak jako znáte počet hvězdiček v hotelovém turismu, kdy maximální počet 5 hvězd znamená kvalitní až výjimečné ubytování a služby, tak tento systém je velmi obdobný. Maximálně je možno dosáhnout 5 hvězd. Toto ocenění uděluje Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR. Poprvé jsme ho získali koncem roku 2012 a trvání tohoto ocenění bylo na 3 roky. Letos jsme tedy museli toto ocenění obhájit a to se nám podařilo i přes zpřísnění některých kritérií. Cílem Značky kvality v sociálních službách je poskytnout široké veřejnosti jednoznačnou informaci o tom, jakou míru kvality poskytovaných služeb mohou v našem domově pro seniory očekávat. Značka kvality v sociálních službách hodnotí 5 důležitých aspektů pobytu seniorů. Dnes mám před sebou Výslednou zprávu o hodnocení našeho zařízení. V **kategorii ubytování**, kde zámecké prostředí samozřejmě má své velké výhody, ale i nevýhody, se nám podařilo získat 4 hvězdičky. Dalším tématem bylo **stravování**, kde jsme oproti minulé certifikaci získali 4 hvězdy a to z důvodu zpřísnění některých kritérií, například na výběr a zařazování teplých jídel k večeři. Třetí oblastí je **volný čas a kultura seniorů**. Zde certifikátoři hodnotili četnost pořádání kulturních, společenských a sportovních akcí, množství výletů, bohoslužby a další volnočasové činnosti. Zde domov získal 5 hvězd s plným počtem bodů. V kategorii **partnerství** jsme mnoho bodů nasbírali za vydávání vlastního časopisu, četnost setkávání vedení domova s uživateli, provádění dotazníkových šetření spokojenosti, apod. a taktéž jsme získali 5 hvězd. Poslední kategorie se zabývá **péčí o seniory**. Zde se hodnotila zejména vybavenost nejmodernějšími pomůckami, volba lékaře, a využívání mnoha odborných terapií. Opětovně zde máme 5 hvězd a chybí pouze 1 bod do maximálního možného počtu bodů.

Celkový počet dosažených bodů je tedy **949 bodů**. Za tímto nádherným výsledkem nestojí jen práce za posledních několik měsíců, ale naopak několik let náročně budované koncepce domova a zejména pracovní úsilí a výsledky práce všech kategorií zaměstnanců domova. Všichni zaměstnanci se zasloužili o toto krásné ocenění a patří jim velké poděkování. Platnost naší certifikace začíná 1. listopadu a bude trvat čtyři roky.

Věřím, že i vy, milí čtenáři, máte z této zprávy radost, a proto vám popřeji už jen samou pohodu a krásné podzimní rozjímání.

Klára Husáková, ředitelka

# Informace z Domova

## Světlo je nepostradatelné pro život

Náš organismus dokáže světlo přijímat i využívat, např. k léčebnému působení (infračervené světlo aj.). Na oči světlo působí tak, že zrak přeměňuje vlny ze světla na impulsy, které v mozku kreslí obrazy. 90% informací přijímáme pomocí zraku. Tyto informace pak mají vliv i na naše pocity, pracovní schopnosti a obranyschopnost.

Rozhodli jsme se v našem zařízení zaměřit se na místa, která působí tmavě nebo dokonce nemají možnost denního světla. S výměnou světel jsme začali již asi před půl rokem na st. C v jídelně uživatelů, která slouží i jako denní místnost.

Plnospektrální osvětlení, které jsme pro tuto místnost použili, můžeme dálkově ovládat a můžeme i volit intenzitu osvětlení. To znamená, že si můžeme dálkovým

ovladačem nastavit buď denní, nebo noční osvětlení, které slouží pro lepší orientaci. Můžeme si také nastavit světlo, které působí příjemným teplým dojmem. Při takovém osvětlení se oči méně namáhají,

lépe vnímáme barvy. Toto světlo podporuje lepší soustředění a eliminuje pocit únavy. V tomto zdravém svícení jsme se rozhodli pokračovat. Jak jste si jistě všimli, v nedávných dnech jsme nainstalovali nová světla na chodbách st. E, dále v přízemí na chodbách u kašny směrem k jídelně a k rytířskému sálu. Neposlední výhodou těchto světel je i vynikající úspora energie, není proto potřeba, obzvláště v době, kdy chodíte do jídelny, stále zhasínat. S těmito světly při jejich používání vlastně šetříme.

Ráda bych vás také informovala o rekonstrukcích, které jsme v minulých měsících pečlivě naplánovali a které právě v těchto dnech začaly. Jako první začala rekonstrukce koupelny, která sousedí s jídelnou uživatelů v přízemí zámku. Tato koupelna je v současné podobě nejen nemoderní, ale je také nevhodná z hlediska nedostatku soukromí pro uživatele, kteří tuto koupelnu využívají ke koupání. Kompletní rekonstrukce bude časově náročnější,



hotové dílo by mělo být předáno k užívání 15.12.2016. V době, kdy bude koupelna mimo provoz, prosím využívejte WC, které je naproti kašně.

V pondělí 31.10.2016 začala rekonstrukce jídelny. Nejdříve proběhnou změny v jídelně uživatelů, kde dojde ke snížení stropu, následně budeme měnit podlahovou krytinu a malovat. I zde chceme, aby vznikl prostor, který bude mít nové osvětlení, které bude působit příjemným dojmem a ve kterém se budete rádi scházet. Po dokončení jídelny uživatelů budeme také měnit podlahovou

krytinu v jídelně zaměstnanců a také budeme malovat. S návrhem, jak budou jídelny vypadat, nám pomáhala designérka paní Voženílková, která nám již navrhovala a realizovala změny na odděleních a která si nás svými návrhy získala.

Stavební úpravy jsou vždy náročné. Děkujeme vám za trpělivost a pochopení zejména u výdeje stravy. Doufáme, že společně vše dobře zvládneme a vánoční svátky oslavíme v krásném novém prostředí.

Radka Stybalová

## Koho jsme přivítali ze zaměstnanců

Od 17. 10. 2016 pracuje v kuchyni paní Renáta Merglová.

Lenka Novosádová



## Instalace akvária

Mnozí z vás si jistě všimli zcela nového akvária, které se objevilo ve vestibulu na podkroví a původně temný koutek nám hned prozářilo. V současné chvíli je akvárium naplněno 230 litry vody a jsou zde osázeny rostliny a mechy. Také je akvárium vybaveno krásným pozadím z kůry, dekoračním pískem a kameny. Je spuštěna filtrace, osvětlení a vytápění a také je připravena CO2 jednotka. Rybky nám však prozatím v akváriu chybí. Voda i rostliny musí mít dostatek času, aby vytvořili vhodné prostředí. Zhruba za měsíc bude správný čas na osazení rybkami. A jaké to budou, vám prozradíme v příštím čísle časopisu. Anebo to zkuste uhodnout podle následující fotografie.

Klára Husáková



# Informace z ošetrovatelského a zdravotního úseku

## Stanice A

## Květiny pro radost

Přicházející čas je obdobím ukládání se ke spánku a to jak v živočišné, tak v rostlinné říši. Příroda se prostě chystá na odpočinek a to je naprosto v pořádku. My si ovšem můžeme trochu té rozkvetlé přírody přinést do svých pokojíčků a nechat se hýčkat květy řady pokojových květin, které nás potěší i v tomto pochmurném čase dušiček, chřipkových epidemií a předvánočního shonu, který nás za chvíli čeká.

Příjemné prostředí je důležité především pro vás, naše uživatele, tak pro personál i nahodilé návštěvníky. Proto se na naší stanici snažíme takové prostředí budovat a trochu té přírody vám přinést do prostorů domova. Řada z vás prochází kolem stolečku právě kvetoucích orchidejí a právě tuto, v současnosti velmi rozšířenou kvetoucí pokojovou rostlinou, bych vám chtěla blíže představit a doporučit na zkrášlení vašich pokojů a domácností.

Orchideje člověka fascinují odedávna. Už zhruba před 3000 lety se čínské spisy zmiňovaly o švihlíčku čínském, který se používal jako léčivka. V období dynastie Sung se hovoří o 37 druzích orchidejí, kterých si lidé vážili i jako užitkových rostlin. Indiáni je při náboženských obřadech používali jako květinové oběti a Aztékové si vanilkou sladili kakao. V Indonézii se vyráběly z vláken provazy a využívaly se také na výrobu lepidla. Evropu orchideje dobyly v 16. století, rozvinul se doslova kult orchidejí dovážených ze Střední a Jižní Ameriky. Ovšem tyto rostliny v podnebí střední Evropy neprosplávaly a trvalo velmi dlouho než odborníci vyšlechtili rostliny, které se staly odolné a nenáročné téměř pro každého a to i pro vás.

Co dělat, abychom se mohli těšit z těchto krásných rostlin a bohatě nám vykvetli?

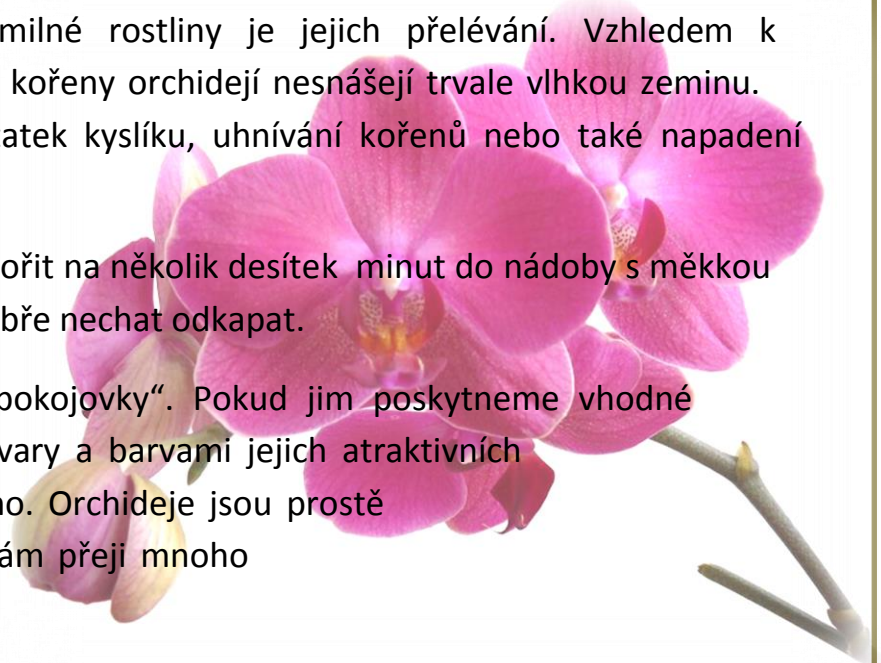
Pěstování orchidejí v bytě je dnes už naprosto běžnou záležitostí, stačí si zvolit vhodný druh podle podmínek, které máme k dispozici a s ohledem na to, jak moc se o rostlinu chceme starat. V klasických celoročně vytápěných bytech se bude dařit zejména orchidejím druhu **Phalaenopsis**, dále **Vanda** a některým zástupcům rodu **Paphiopedila** a **Dendrobium**. Základem úspěšného pěstování je, že rostliny musí mít vždy dobře vyvážené všechny základní podmínky – vhodný substrát, správné světlo, teplotu, přiměřenou zálivku a speciální výživu. Také neodstraňujeme stvol uschlého květu. Aby naše orchideje prospívaly, poskytneme jim propustný, vzdušný substrát. Kvalitní substrát pro orchideje je vyroben ze směsi kvalitních tříděných rašelin, kokosových vláken a kůry, což zaručuje stabilitu

vlhkosti podloží a optimální vzdušnost pro pěstování všech druhů orchidejí. Nádoba se zeminou by neměla být příliš velká, pokud vidíme, že kořeny vylézají z květináče, vůbec to nevadí, světlo a vzduch jim svědčí.

Orchideje potřebují vhodné světlo, teplotu a přiměřenou závlivu. Ideální stanoviště orchidejí je východní či západní okno, přímé slunce jim škodí. Základem pro pěstování této květiny je především konstantní teplota pohybující se kolem 20 °C, která na noc poklesne jen velmi mírně. Rozhodně nesmíme zapomenout na pravidelnou závlivu. Ale pozor - nejčastější chybou v péči o teplomilné rostliny je jejich přelévání. Vzhledem k epifytickému způsobu života vzdušné kořeny orchidejí nesnášejí trvale vlhkou zeminu. Následkem přelévání je poté nedostatek kyslíku, uhnívání kořenů nebo také napadení houbovými chorobami.

Vhodné je například celý květináč ponořit na několik desítek minut do nádoby s měkkou vodou (nejlépe dešťovou) a poté je dobře nechat odkapat.

Orchideje jsou krásné a zajímavé „pokojoyky“. Pokud jim poskytneme vhodné podmínky a péči, můžeme se těšit tvary a barvami jejich atraktivních květů, které vydrží kvést velmi dlouho. Orchideje jsou prostě květiny, které nás nezklamou. A já vám přeji mnoho úspěchů a radosti při jejich pěstování.



Míša Petržílková

## Stanice B

### Plody podzimu

Vládu už nastolil podzim. Na podzim mívají někteří z nás smutnou a tesklivou náladu, možná to souvisí se svátkem Památky zesnulých a také Halloweenu. V přírodě si stromy a keře oblékají na sebe ten nejbarevnější a nejpestřejší šat z celého roku. Obdivujeme pestrobarevná, nádherná zákoutí v parku, lesích i na zahrádkách. Slunce už nemá tak velkou sílu jako v létě a přesto svými paprsky zahřeje. Zahrádkářům nastal čas na sklizení



plodů své práce. Dozrává zelenina a ovoce. Především jablka a hrušky, které nás už z dálky lákají svou paletou plnou kouzelných barev. Čerstvě utržené, svěží a chutné ovoce z vlastní zahrádky se nemůže rovnat tomu kupovanému. Jablka můžeme jíst po celý rok, některé druhy jablek uskladňujeme na zimu. Jablíčka jsou velmi zdravá, obsahují mimo pektinu i celulózu – tato látka je velmi účinná při boji s mnohými nemocemi jako je cukrovka, revmatismus a ledvinové choroby. A jak poznáme, které jablíčko je už připravené ke sklizni? Je to jednoduché. Pokud jím jemně pootočíme nebo zakroutíme a stopka se sama oddělí, jablíčko nám samo lehce vklouzne do dlaně. Tak poznáme, že už nastal ten správný čas pro sklizeň. Zahrádkář pak musí ovoce a zeleninu uskladnit tak, aby vydržela co nejdéle v dobrém stavu. Musí vyřadit poškozené plody. K uskladnění zvolit suché a vzdušné prostory, ve kterých je chlad. Ovoce by se nemělo skladovat v blízkosti brambor, snadno přejímá jejich pach.



Brambory uskladníme v temné místnosti, díky světlu se v nich totiž začíná tvořit jedovatý solanin.

Zeleninu nejlépe uskladníme v bednách naplněných pískem. Cibuli a česnek uskladníme na suchém, teplejším místě, svázané a pověšené či vyskládané v bedýnkách. Mně se nejlépe osvědčilo uskladnění česneku v kameninovém džbánu, kam česnek dávám paličkami nahoru (jako květiny). Vydrží tak pěkný do dalšího léta.

Mnoho jablek bývá popadaných i na zemi a ta se musí často sbírat. Zahrádkář je využije k výrobě moštu. U nás na štědrovečerní tabuli nesmí lahodný mošt chybět. Moje babička navaří povidla, nebo jablka nakrájí na plátky a usuší křížaly. A to jsou potom návštěvy!! Je také čas kláčení a sbírání ořechů. Ořechy se musí důkladně oddělit od měkké slupky a nechat pořádně vysušit. A tím je o dlouhých zimních večerech opět o práci postaráno. Loupat a loupat. Babička nám ořechy dává se slovy, že jsou dobré na nervy. Vánoční cukroví z nich bude výborné.

Hrábě, zahradnické nůžky, rýče a vidle. Nastal čas, kdy se musí hrabat spadané listí. Musí se prostříhat okrasné i užitkové keře. Na řadu přijdou vidle na rozhazování chlévského hnoje. Dalším úkolem je důkladné zrytí záhonků. Prostě práce nikdy nekončí.



Údržbu zahrady si můžeme zpestřit a zužitkovat dary podzimu z našich procházek. K našim vypěstovaným dýním přibudou nejrůznější bobule, barevné lístky, kaštiny, bukvice a šípky ... můžeme jimi nazdobit truhlíky v oknech.

Petra Polgárová

Zdroj:chytrazena.cz

## Stanice C

## Pouštění draků

Podzim se již plně přihlásil o slovo. Váže se k němu několik tradic a jednou z nich je pouštění draků. Každý jsme alespoň jednou za život vyrazili pouštět draky ať už jako malí, nebo v dospělosti se svými dětmi. Pro někoho to může být zábava i koníček. Jakmile se zvedne vítr, objevují se na kopcích nebo polích první draci. U nás na stanici C se s podzimem objevili rovnou draci dva, jeden na ordinaci a druhý v jídelně. Tak jsem se rozhodl zjistit něco více o této tradici.

První zmínky o pouštění draků pocházejí z Číny ze 4. století před n. l. a podle legend bývali draci z počátku používáni jako spojení mezi bohy a lidmi, někde měli draci zahánět blížící se bouře anebo zastrašit nepřítele. V devatenáctém století se draci používali

různě. Například pan Polock si v roce 1826 nechal patentovat kočár tažený draky, který dokázal uvést až pět lidí rychlostí kolem 40 km/hodinu. Benjamin Franklin používal draky k pokusům s elektřinou a o něco později byli draci využíváni meteorology k pozorování počasí ve velkých výškách.

V dnešní době rozlišujeme draky hlavně podle tvaru na plošné a krabicové a podle využití na rekreační a závodní. Ty závodní pak dále na draky akrobatické a bojové. Plošní draci jsou různých plošných geometrických tvarů a mají ocas. Mezi neznámější tvary plošných draků patří kosočtvercové (tzv. diamond) a trojúhelníkové (delta).



Krabicoví draci jsou trojrozměrní a dokáží létat ve velmi vysoké výšce a vyznačují se výjimečnou aerodynamickou rovnováhou. Akrobatičtí draci jsou schopni udělat ve vzduchu velmi mnoho akrobatických kousků. Mají dlouhý ocas, který doslova opisuje dráhu letu draka po obloze. Bojovní draci jsou zase ti, kteří mají jen jedno vlečné lanko a vyznačují se velmi velkou rychlostí pohybu. Úkolem je chytit lanko soupeřova draka a stáhnout ho na zem. Velké dračí bitvy se konají v Japonsku, kdy každý takový drak má určitou část šňůry polepenou lepidlem, mletým sklem a pískem. Každý se snaží svého draka řídit tak, aby přerezal šňůru soupeřova draka. Konávají se ale i jiné soutěže, např.: který drak dolétne výš, o nejmenšího, největšího nebo nejstaršího draka, popřípadě i nejhezčího či nejoriginálnějšího.

V roce 1919 byla německými příznivci puštěna sestava osmi propojených draků, kteří vystoupali do závratné výšky 9740 m.

Michal Beran

Zdroj: [www.ceske-tradice.cz](http://www.ceske-tradice.cz)

## Stanice D

### Tanec

Blíží se čas společenských událostí, plesů a bálů. K nim nepochybně patří tanec. Tanec je společenská událost, ale také projev emocí jednotlivce. Člověk se esteticky pohybuje za doprovodu hudby ať už sám, ve dvojici či ve skupině s dalšími tanečnicemi. Tanec je také druhem umění, dokáže dojmout i pobavit.

### Z historie tance

Tanec byl součástí kultury od počátku lidstva. Původní smysl a význam tance byl rituální. Tanečníci měli při obřadech tancem přivolat déšť, vyhnat zlé duchy nebo si naklonit ty dobré. Tuto funkci měl až do starověku, kdy získal i tu estetickou. Vznik společenského tance tak, jak jej chápeme dnes my, se spojuje s devatenáctým stoletím. Taneční zábavy byly na denním pořádku, vznikaly taneční orchestry a řada tanečních sálů. Do tohoto období spadá i vznik párového tance, který byl do té doby tabu. Na počátku dvacátého století se do Evropy dostaly taneční



styly ze Severní a Jižní Ameriky a na chvíli nastal v tanečních školách malý chaos. Směs klasických evropských a černošských tanečních rytmů a kultur zamotala hlavy tanečnickům do dvacátých let minulého století. Tehdy dali angličtí učitelé za vznik internacionálnímu tanečnímu stylu, který všechny ostatní sjednotil a standardizoval. Díky tomu se objevilo mnoho nových zájemců o tanec. V Evropě se staly tradicí „taneční“, tedy kurzy tance a společenského chování pro mládež. Kromě České a Slovenské republiky tomu tak je například v Německu a Rakousku.

### Taneční styly

Tanec se dělí na tance společenské, sólové a skupinové, dělit se mohou i podle doby vzniku. Společenské tance jsou standardní (valčík a polka jako jedny z nejstarších, dále waltz, tango či quickstep) a latinskoamerické (cha-cha, kubánské tance rumba a salsa, samba, paso doble, jive). Mezi tance sólové, neboli nepárové, patří například velmi populární břišný tanec, stále oblíbenější flirt dance či pole dance, breakdance a hiphop, step, klasický balet nebo výrazový tanec. Skupinovým tancem je country tance jako line dance či round dance, kankán nebo čtverylka. Dělení tanců podle doby vzniku je na tance gotické, barokní, renesanční a moderní. Existují i tance etnické, jako africké tance, irské tance, indiánské apod.

Jana Novotná

## Stanice E

### Barvy podzimu

Po opravdu dlouhém a vcelku příjemném létě je tady podzim. Podzim bývá smutný a ponurý. Častěji prší, ráno se nám nechce z postele, večer se brzy stmívá, vše na nás působí depresivním dojmem. Tedy typické dušičkové počasí. Ale zkusme se podívat z okna, nebo se projít v parku. Příroda hraje všemi barvami, listy na stromech se mění před očima



od zelených odstínů po žlutou, oranžovou a hnědou. Do dálky září červený šípek a jeřabiny. Příroda nás chce v tomto období podpořit, rozveselit, uklidnit mysl.

Barva zelená, která je nejvíc spjata s přírodou, má uklidňující účinky, je barvou pohody, pokoje, odpočinku a rozjímání. Její symbolika ovlivňuje náladu člověka, je znakem rovnováhy.

Žlutá barva je barva slunce, světla a optimismu. Oživuje, aktivizuje a osvobozuje. Tato barva symbolizuje tvůrčí schopnost a moudrost.

Oranžová je barva ohně a slunce. Je veselá a příjemná, pomáhá zvládat únavu.

Červená barva je optimistická, plná pohybu a života. Je barvou intenzivních emocí – od lásky až po hněv a agresi.

Hnědá barva je opět barvou přírody, vyznačuje sílu a spolehlivost, ale může navozovat pocit smutku a izolace.

Barvy hrají v našem životě velmi důležitou roli, protože přímo ovlivňují naši náladu. Víte, že člověk je schopen prostým okem rozeznat až 2000 různých odstínů? A tak vnímejme barvy, mysleme pozitivně a každý den rozsvíťme barvami a úsměvem 😊.



Jiřina Dittrichová

**17. listopadu oslavíme Mezinárodní den studentstva.** Tento den je připomínkou tragických událostí, k nimž došlo v roce 1939 v tehdejší Protektorátě Čechy a Morava. Poklidná demonstrace u příležitosti 21. výročí vzniku Československa se změnila v masakr. O 50 let později opět studenti zorganizovali akci, jejímž důsledkem došlo v naší republice k významným politickým změnám. Vedly k pádu komunistického režimu a přeměně politického zřízení na pluralitní demokracii.

Řešení ze str. 20 –

- 1,3,2,5,4,8,7,12,11,17,16,24,23, ...
- 1,5,11,19,29,41,...
- Koflík, krb, ohyb, oko, odstavec, rám, vír, brok, gag, komunita, juta, kóta, mícha, závora, pleva, parte, kopa, váček, borec, atika, lampa, humr.

## VZPOMÍNÁME

Svátek všech svatých slavíme 1. listopadu. Vychází ze skutečné události z roku 609. Tou bylo vysvěcení Pantheonu v Římě jako křesťanského

chrámu. Svátek je vzpomínkovou slavností zemřelých, kteří již dosáhli věčné blaženosti.

Papež Řehoř III. dal roku 631 v Římě v chrámu sv. Petra zřídit kapli ke cti a chvále všech svatých apoštolů, mučedníků a spravedlivých. Nařídil, aby na den 1. listopadu byla

slavena slavnost všech svatých a aby si věřící na všechny vzpomněli. Toto nařízení se původně vztahovalo pouze na Řím. Když však císař Ludvík Zbožný roku 836 vydal rozkaz, aby se tento svátek slavil i v Německu a ve Francii, byla nakonec tato slavnost zasvěcena celé církvi. Dnes se hodně hovoří i o keltských základech křesťanských svátků u nás. Podle některých zpráv Keltové (nebo jejich předkové) opravdu již před třemi tisíci lety uctívali poslední říjnovou noc a v první listopadový den boha mrtvých Anwinna. Věřili, že se mrtví na počátku listopadu nakrátko vracejí mezi živé. Aby duchové nebloudili na cestě zpět do říše mrtvých,



svítili jim na cestu lampičkami vydlabanými z kořenové zeleniny. Sami se před záhrobními silami chránili převleky a pomalovanými tvářemi. Tradice může být

odvozena ze svátku Samhain, který se slavil v den keltského nového roku. V den, kdy se podle keltské víry prolíná náš svět se světem mrtvých. Ovšem většina dávných pohanských kmenů (tedy i Keltové) podobný svátek slavila. Lidé uctívali své předky

odedávna. Při stěhování si dokonce vozili sebou pozůstatky svých předků a komunikovali s nimi. V den jejich svátku zapalovali ohně, aby se duše pozůstalých mohla ohřát a strávit s nimi noc. Na druhý listopadový den připadá Památka zesnulých - nebo také Památka všech zemřelých. Je významným svátkem, který lidé znají pod názvem Dušičky. Lidé navštěvují hroby svých zemřelých příbuzných, zdobí je věnci a květinami, zapalují svíčky. Je to svátek, kdy vzpomínáme na všechny naše zemřelé blízké, přátelé a je to velice pěkná tradice.

Eva Merclová

# Informace z aktivizačního úseku

## Sportovní hry v Malešicích

Těchto pár řádků je poděkováním našim uživatelům, kteří nás reprezentují na sportovních akcích s ostatními domovy. Na posledních sportovních hrách v Malešicích 4. října 2016,



jsme obstáli velmi dobře. Jmenovitě p. Naďová, p. Musil a manželé Svobodovi dali naprosto vše do sportovních výkonů. Chci oslovit i ostatní, kteří mají chuť sportovat, aby se nebáli a cestovali s námi do Prahy na tato klání. Není to vždy sport, ale také vědomostní soutěže, na které hledáme statečné účastníky. Na sportovní hry třeba právě s vámi, se těší tým aktivizací.

Veronika Kumperová

## Květinové dopoledne

V rámci čtvrtěčních aktivit na stanici B jsme si udělali barevné květinové dopoledne. Stůl v jídelně byl plný podzimních květů a snad ve všech tvářích uživatelů vyvolal radost a úsměv. Nejdříve jsme si o květinách povídali, určovali názvy a barvy. Potom si každý bral květiny do ruky a přivoněl. Do připravených váziček jsme nalili dostatek vody a dle vlastního výběru si ji každý nazdobil květinami.

Svůj voňavý výrobek si všichni odnesli na pokoj a zbylo i na výzdobu chodby. Oceněním za snahu byla věta: „Tak kytku už jsem několik let nedostala. Je krásná“.

## Předvánoční tvoření

V šicí dílně se pilně připravujeme na vánoční jarmarky, které letos budou opět tři. Novinkou jsou látkové minipolštářky ve tvaru květu, plněné levandulí a říkáme jim „Protimolka levandulová“. Pro děti nebudou ani letos chybět hračky. Z barevných látek připravujeme rybičky a veselé hrací kostky pro ty nejmenší. Z pletených výrobků z novinového papíru natíráme a zdobíme vánoční stromečky, zvonky a různé velikosti

košíčků. Poprvé jsme zkusili vánoční ozdoby a hvězdy z ruliček od toaletního papíru a pro velký zájem je stříháme a zdobíme s velkým nasazením. „Štěstík růžový“ je název pro malé látkové prasátko s přáníčkem do nového roku.



Velké poděkování  
posíláme všem  
pracujícím z našich dílen.

Hana Zítová



## Chodovská šipka

19. prosince jsme se jako každý rok zúčastnili soutěže Chodovská šipka v Praze. Náš domov hrdě reprezentovali paní Marie Svobodová, pan Alois Svoboda a pan Josef Zázvorka. Celkem soutěžilo 11 domovů a my jsme se umístili na krásném bronzovém místě. Dostali jsme medaile a i krásnou skleněnou plaketu,



kterou si můžete prohlédnout ve vitríně u rytířského sálu. V Chodově byla příjemná atmosféra. Jako hosta měli pozvaného prince z pohádky Popelka pana Jiřího Štědroneň. Vystoupení se všem moc líbilo. Tímto bych chtěla všem našim sportovcům poděkovat za zářivé výkony a budeme se těšit na příští rok. Šipce zdar. ☺

Veronika Vodičková



### Sliby se mají plnit 😊

V minulém čísle časopisu jsem Vám nastínila, co v naší keramické dílně děláme a zde je malá ochutnávka.



**Veronika Vodičková**

### Podzimní vycházka do parku v rámci celorepublikové akce Rotopedtours a Pěškotours 2016



I přes sychravé počasí jsme v půlce října společně vyrazili do krásně podzimem zbarveného zámeckého parku i s našimi canisterapeutickými pejsky Joeym a Luckou. Ušli jsme 3 kilometry, trasu jsem změřila krokoměrem. Ten si také senioři v rámci akce mohli zapůjčit na rehabilitaci, aby měření tras bylo přesné. Nyní nás čeká beseda a oficiální ukončení akce s koordinátorkou Mgr. Lenkou Líbalovou, kde se dozvíme, jak náš domov celkově zabodoval. Jsem ráda, že tato forma pohybu vás bavila, nabíla energií a mohu za sebe říci, že i stmelila kolektiv. Spokojený úsměv na tvářích našich seniorů mluví za vše.

Lenka Pumerová



## **... a na co se můžete těšit?**

**Středa 2.11. – Galerie Heřmanův Městec – Krajková kresba od 13 hod.**

**Čtvrtek 3.11. – Muzikoterapie v salónku od 15 hod.**

**Neděle 6.11. – Přednáška v Rytířském sále od 17 hod ( i pro veřejnost)**

**Úterý 8.11. – Schůze uživatelů v Rytířském sále od 9,30 hod.**

**Pátek 11.11. – Bohoslužba v kapli od 13 hod.**

**Úterý 15.11. – Ukončení Rotopedtours a pěškotours v besedě od 13 hod.**

**Středa 16.11. – Solná jeskyně v Třemošnici, odjezd ve 12,30 hod.**

**Čtvrtek 17.11. - Muzikoterapie v salónku od 15 hod.**

**Pondělí 21.11. – Písně K. Hašlera v besedě od 13,30 hod.**

**Středa 23.11. - Olympiáda třetího věku v Praze v Ládví**

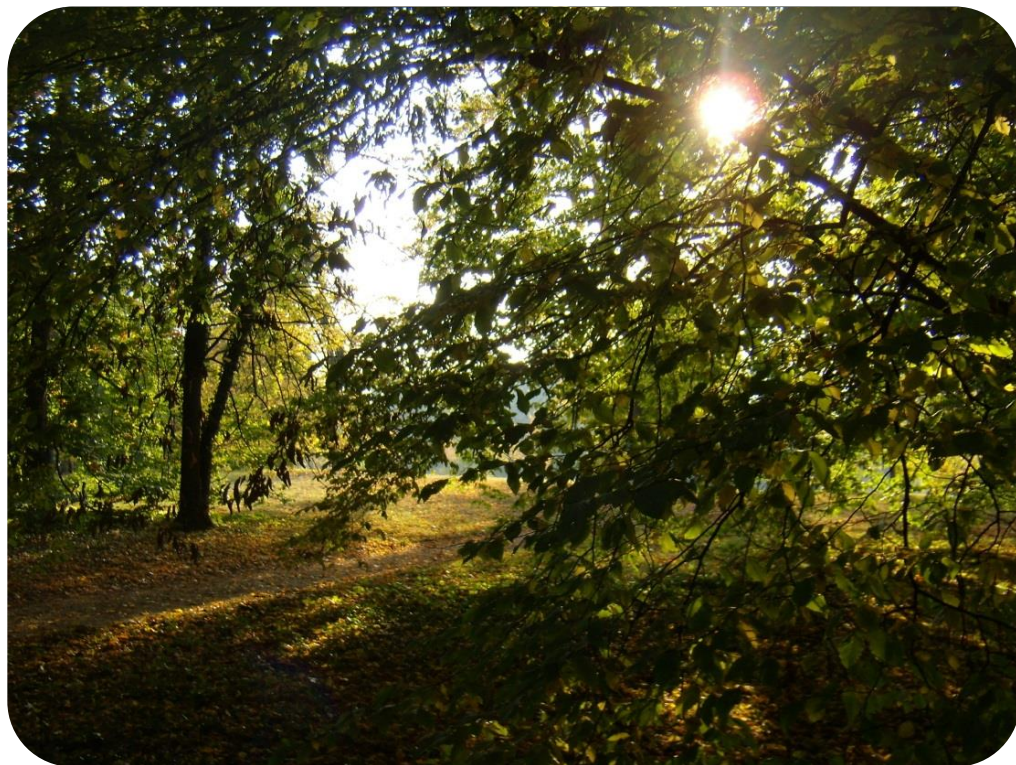
**Čtvrtek 24.11. – Zámecký šotek v rytířském sále – soutěž v recitaci**

**Pátek 25.11. - Bohoslužba  
v kapli od 13 hod.**

**Neděle 27.11. – Adventní  
trhy a rozsvícení stromu  
na Náměstí Míru  
v Heřmanově Městci**

**Úterý 29.11. – Výstava  
Vánoce a Hromnice  
v Pardubicích, odjezd  
v 9,30 hod.**

**Středa 30.11. - Solná  
jeskyně v Třemošnici,  
odjezd ve 12,30 hod.**



# Samí sobě

## Nezapomenutelné vzpomínky na dalekou cestu

Na minulé členské schůzi byl mezi námi přivítán nový uživatel pan Karel Šafář, který měl se svou manželkou zažádáno o přijetí do našeho Domova. Paní Šafářová však 8. března zemřela. Oba se těšili, protože zde jsme tři uživatelky ze stejného bydliště a z Klubu důchodců, kde jsme se dříve pravidelně 1x týdně scházeli. Já a paní Kuželková se s panem Šafářem známe 60 let a všichni tři jsme léta pracovali ve stejném podniku Chirana.

Protože nás spojuje hodně vzpomínek, snažíme se zde p. Šafářovi zpříjemnit pobyt, děláme mu společnost a seznamujeme ho s ostatními uživateli a zvyky v naší zámecké společnosti. Všichni se přátelíme s paní E. Svobodovou, A. Kyselovou, J. Kuželkovou. Jako poděkování za naší snahu zpříjemnit mu zde pobyt, nás pan Šafář pohostil. Bylo to srdečné a milé.

Výše uvádím, že jsme zde 3 uživatelky z Prahy 4. Je to pravda, protože k nám ještě patří paní Flíčková, která bydlí ve vile, ale je dlouhodobě nemocná a zatím se s panem Šafářem ještě nepotkala osobně.

Pan Šafář, přestože už má 90 roků, si hodně pamatuje a dozvídáme se od něj velmi zajímavé zážitky z dob, kdy si společně s manželkou a synem užívali vodáckého života a turistiky. Hodně cestovali a o jedné takové daleké cestě, kterou v r. 2006 absolvoval pan Šafář na pozvání kamaráda-vodáka, emigranta do USA z šedesátých let, vzpomínal a vyprávěl tak

poutavě, že se s jeho hlubokým zážitkem z této cesty chci s vámi podělit.

Jeho kamarád Zdeněk žije v Kalifornii a pana Šafáře pozval na výlet na Hawai. Odletěli ze San Franciska do Honolulu, ubytovali se v hotelu a v místním kině se zúčastnili vzpomínkové akce na



boje ve 2. světové válce v posvátném přístavu Pearl Harbor. Japonci tam tehdy napadli

zakotvenou námořní flotilu amerického námořnictva a zemřelo tam několik tisíc amerických vojáků. Velké ztráty byly i na nedalekém letišti. Po shlédnutí filmu o útoku na přístav přešli přes park k nedalekému přístavišti a přestoupili na motorovou loď, která je převezla přes zátoku k památníku těchto bojů. Je to nízká podélná stavba a její plošina je připevněná nad potopeným křižníkem Arizona. Uprostřed plošiny je odstraněná část podlahy opatřená zábradlím, takže bok křižníku je vidět. Zahynulo v něm 1500 námořníků. Bezprostředně po útoku zahájili potápěči vyprošťování obětí, ale když 4 z nich zemřeli a naděje na záchranu lodi nebyla, nechali loď potopenou. Dnes tento vrak slouží jako památník pro další generace. Z tohoto místa má pan Šafář nezapomenutelnou vzpomínku, o kterou se chce s námi podělit. Mezi přítomnými turisty byli postarší manželé, kteří byli ozdobeni květinovými věnci od domorodců a oba z věnců odtrhávali kvítek za kvítkem a pouštěli je na hladinu nad potopeným křižníkem. Bylo to prý velmi dojemné.

Podle vyprávění pana Šafáře napsala Marie Nadřová

## I básníci umírají - Libuše Marková

I básníci umírají

a chtějí zemřít láskou.

Jejich smrt bude poetičtější,

snesitelnější, smysluplnější.

Přesto smrt.

Spřátelit se se smrtí nelze.

Je konečná, nesmlouvavá,

Neoddiskutovatelná.

Nezvratný zákon života, každý se jí bojí,

I když přináší velkou úlevu.

Zbaví tě bolesti,

nešťastné lásky,

nešťastného života.

Takové smrti se říká,

cena útěchy.

A přesto jí nikdo nechce.

Je to smutné, ale pravdivé.



# Pro chytré hlavy



1. Kterým číslem pokračuje řada: 1,3,2,5,4,8,7,12,11, ...

2. Jaké je páté číslo v řadě: 1,5,11,19,...

3. Odeberte písmenko tak, aby vzniklo  
smysluplné slovo

Knoflík .....

Krab.....

Pohyb.....

Okno.....

Podstavec.....

Trám.....

Víra.....

Brouk.....

Gang.....

Komunista.....

Řešení naleznete na str.12

Jurta.....

Kvóta.....

Míchat.....

Závorka.....

Poleva.....

Partie.....

Klopa.....

Vláček.....

Bourec.....

Antika.....

Lampas.....

Humor.....