

DOMOV  
PRO  
SENIORY

PRA  
PRA  
PRA  
PRA  
HA  
GUE  
GA  
G

HEŘMANŮV MĚSTEC



# U NÁS DOMA

Ročník XXIII číslo 9 listopad/2017 [www.domov-hm.cz](http://www.domov-hm.cz)

Krásné  
podzimní  
dny



# Obsah

<b>Slovo na úvod.....</b>	<b>2</b>
<b>Informace z Domova .....</b>	<b>4</b>
Z provozního úseku.....	4
<b>Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku.....</b>	<b>5</b>
Stanice A – 17. listopad – Den boje za svobodu a demokracii.....	5
Stanice B – Darujte svůj čas .....	6
Stanice C – Svatomartinská husa, pečivo a víno .....	7
Stanice D – Čokoláda .....	8
Stanice E – Káva .....	10
<b>Informace z aktivizačního úseku .....</b>	<b>12</b>
Mýdlový svět .....	12
Den seniorů .....	12
Hlas domova na slavnostním udílení ceny Duhové křídlo 2017.....	13
Chodovská šipka .....	14
Solná jeskyně v Třemošnici .....	14
Předvánoční tvoření.....	15
Fotografie .....	15
Jdeme do parku .....	16
... a na co se můžete těšit? .....	18
<b>Sami sobě.....</b>	<b>19</b>



# Slovo na úvod

Vážení čtenáři,

hned z kraje bych vám chtěla popřát krásný čas strávený nad čtením tohoto časopisu. V minulém čísle vás naše paní ředitelka seznámila se svým odchodem na zaslouženou mateřskou dovolenou. Než se nám vrátí zpátky, tak se na této stránce budeme potkávat spolu 😊.

Nevím, jak se to zdá vám, ale sama mám pocit, že ten čas strašně utíká. Sotva děti začaly chodit do školy, je před námi listopad. Dny se zkracují, příroda se připravuje k odpočinku a stromy se zbavují lupení. Trochu si myslím, že ze všech měsíců v roce je asi nejméně oblíbený právě listopad. To je určitě škoda a věřím, že na tomto měsíci se dá najít spousta příjemných věcí. První, co mě napadne, je čas strávený nad knížkou. Řekla bych, že je na čtení najednou více času. Nemusíme si říkat: „já si tady čtu a přitom bych měla jít na zahrádku a dělat spoustu jiných užitečných věcí,...“ V tuto chvíli jsou práce na zahrádce hotové a do předvánočního úklidu ještě daleko. Po knížce mě napadnou ještě podzimní výlety. Ještě než se brány památek na zimu uzavřou, jezdíme s mojí rodinou každým rokem v tento čas na zámek Kačina. Myslím, že někteří jste tam v rámci zámeckých výletů také byli.



Je tam krásně a hlavně je tam v tuto dobu málo návštěvníků a je o to větší klid vnímat nejenom samotný zámek, ale krásný park okolo něj.

I když jsem se v předešlých větvách věnovala už nadcházejícímu období, ještě se velmi ráda vrátím k říjnu. Zaměřím se na akci Srdce na dlani. Jen lehce připomenu, že se jedná o anketu, kdy si vybíráte ze zaměstnanců toho, kdo je vám nejvíce sympatický. Letos proběhl již desátý ročník, v našem domově nejvíce hlasů získala

Mgr. Alena Tučková, paní Magda Kudrnová a pan Lubomír Brukner. Dne 18.10.2017 jsme byli pozváni do Prahy a měli jsme tu čest být přijati na Staroměstské radnici v Brožíkově sále. Zde nás přivítal radní pro oblast sociální politiky hl. m. Prahy Daniel Hodek a ředitel CSSP Mgr. Tomáš Ján, MBA. Později jsme se přesunuli do Národního domu na Vinohradech, kde za doprovodu kulturního programu probíhalo vyhlášení.



Prostředí této krásné historické budovy na nás působilo opravdu slavnostně. Za naše zařízení anketu Srdce na dlani vyhrál pan Lubomír Brukner, který od vás dostal nejvíce hlasů. Všem oceněným nejprve zazpívali známí umělci - Jitka Molavcová, Petra Černocká, Bohuš Matuš, Jiří Helekal, Viktor Sodoma a další. Pěkné písničky potěšily všechny přítomné v sále. Po slavnostním vyhlášení a předání ocenění nám zahrál a zazpíval Yo Yo Band Richarda Tesaříka písňe plné energie a dobré nálady.

V tuto chvíli mi dovoluete, abych ještě jednou za nás za všechny moc pogratulovala panu Bruknerovi 😊. Ať mu jeho elán, dobrá nálada a trpělivost vydrží co nejdéle.

Moc bych přála nám všem, abychom měli více času na sebe a na pohodu, ať už si pod tím každý představíme cokoliv.

Lenka Doležalová

**PROMĚNY SLOV** – v uvedeném slově změňte jedno písmenko tak, aby vzniklo nové slovo.

OSEK ..... LES ..... KREV .....

PLYŠ ..... PLÁŽ ..... PLUK .....

ŘEŠENÍ NALEZNETE NA STR. 19

# Informace z Domova

## Z provozního úseku

Jistě jste si všimli, že v posledních dnech se kolem zámku pohybují zaměstnanci několika firem. Je to proto, že probíhá několik odborných akcí zároveň. Na půdě došlo k přípravným pracím potřebných k výměně výtahu, nyní se provádějí tesařské práce k vybudování nového tzv. " falešného vikýře " podobného vikýřům na severním křídle objektu. Až k tomuto vikýři povede šachta pro nový výtah.

K tomu, aby mohl vzniknout nový hezký vestibul, bylo potřeba přesunout síť otopného systému. Vypadalo to, že budeme celý den bez tepla a vody, ale nakonec se podařilo zmenšit omezení jen na několik málo hodin. Hned po této akci probíhalo dokončení poslední etapy výměny vodoinstalací.

Nejblíže všem na očích je krásně vymalované hlavní schodiště. Jsme rádi, že se nám podařilo najít malíře, kteří si opraví omítky tak, aby jejich práce vypadala tak dobře, jak vypadá. Jedním z prostor, které se malovaly, je schodiště pro zaměstnance. Schodiště je točité a práce na něm byla určitě dost složitá. Malíři jsou šikovní, takže toto schodiště konečně, po dlouhé řádce let, prokouklo.

Od 25.10. u nás pracují zástupci firmy, která nám odborně opravuje dveře na chodbě st. A. Začnou již s opravou částí dveří, které nelze demontovat, a proto budeme muset vydržet nepříjemný zápach z opalování starého laku. Nově mám zprávu, že se byl v dílně, kde probíhá oprava křídel dveří, které již byly odvezeny, podívat zástupce památkové péče a z výsledku byl potěšen. Proto věřím, že i my vydržíme a na Vánoce se budeme těšit z proměny chodby.



Jak jsem vás již informovala v minulém čísle časopisu, v parku probíhá kácení stromů. Položené kmeny a větve v parku okamžitě upoutaly pozornost veřejnosti, která ostrým okem zjišťuje, jestli nekácíme zdravé stromy. Nic takového bychom si však vůbec nemohli dovolit. Kácení předchází dlouhé posuzování stavu navržených stromů ke kácení, podává se žádost, vyjadřují se k ní odborníci, ochranáři. Teprve potom získáváme Rozhodnutí o možném kácení. Náš park je udržovaný a za to opravdu nevděčíme veřejnosti.

Počasí venku je již opravdu podzimní. Pokud vám nedovolí vyjít si na procházku do parku, zkuste chodbu v přízemí „u kašny“, kde jsou vystaveny krásné fotografie z parku. Krásy zámku a zámeckého parku tak máte na dosah v teple domova. Radka Stybalová

# Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku

## **Stanice A**

### **17. listopad – Den boje za svobodu a demokracii**

Tento státní svátek je mnohými spojován pouze s datem 17. 11. 1989. Datum 17. listopadu je však významným datem v dějinách našeho státu hned 2x. Na počátku druhé světové války bylo Československo nuceno vzdát se Hitlerovi. Na protest proti tomu proběhla k výročí vzniku Československa /28. 10. 1918/ demonstrace studentů. Němci tuto demonstraci potlačili a při zásahu postřelili **studenta Jana Opletala**, který na následky postřelení zemřel. Adolf Hitler nechal právě dne **17. listopadu 1939** zavřít české vysoké školy, stovky studentů nechal zatknout a poslat do koncentračních táborů, 9 popravit. **V roce 1941 byl v Londýně 17. listopad na základě těchto událostí vyhlášen jako Mezinárodní den studentstva.** Přesně o půl století později po událostech v roce 1939 – **17. listopadu 1989** – byla v Praze násilně rozehnána pokojná demonstrace studentstva. Tento krok odstartoval Sametovou revoluci, která vedla k pádu komunistického režimu.

### **Sametová revoluce 1989**

Jedenáct dní, které otřásly Československem.

Ještě ráno 17. listopadu 1989 se nezdál tento den nijak výjimečný. Pro normálního člověka normální listopadový pátek. Většinu obyvatelstva čekaly odpoledne nezbytné fronty spojené s nákupem na víkend. Někteří plánovali odjezd na chatu či chalupu. Bude již třeba zazimovat. Večer se ve Zpravodajství Československé televize lidé dozvěděli, že na Národní třídě v Praze musela rozehnat Veřejná bezpečnost další z demonstrací a obnovit pořádek.

V Československu se po roce 1948 demonstrovala pouze při různých oficiálních příležitostech jednota lidu s komunistickou stranou. V průběhu 80. let se však v Praze konaly demonstrace komunistickou stranou neorganizované a tudíž nelegální. Většinou u příležitosti výročí 21. srpna 1968, výročí vzniku republiky 28. října 1918 nebo výročí Palachova upálení. O většině z nich se občané z oficiálních sdělovacích prostředků nedozvěděli. Později maximálně v tisku proběhla zmínka o ztroskotancích, kteří narušili veřejný pořádek. Komunistická strana přiznala, že existují problémy, ale ona je řeší. Ti, kteří poslouchali západní rozhlasové stanice, věděli víc. A večer 17. listopadu 1989 věděli, že tato páteční demonstrace byla jiná. Nešlo jen o zásah vodními děly a průběžné zatýkání. Nyní byla použita hrubá síla proti mladým lidem.

Večer již nebyl 17. listopad 1989 obyčejným dnem. Ve veřejnosti se cosi pohnulo. Vždyť tentokrát byli naše děti! Snad poslední kapka přetekla a události dostaly rychlý spád. Ke studentům se přidali herci a postupně všechny vrstvy společnosti. Dokonce i dělníci. Na konci byly svobodné volby a změna společenského systému. A dlouhá cesta před námi...jaká ta cesta dosud byla a kam nás ještě povede, to je v každém z nás. Každé období v historii lidského bytí přináší takových cest nespočetně, střídají se režimy, vlády, monarchii vystřídal demokracie atd., a tak to bude jistě i v budoucnu. Co by se ale měnit nemělo, že člověk by měl zůstat člověkem nejen vzhledem, ale i chováním k druhým lidem!

Michaela Petržílková

## Stanice B

### Darujte svůj čas

*„Etika úcty k životu si žádá, abychom vždy nějak a něčím byli lidmi pro lidi.“*

A . Schweitzer

Zastavme se na chvíli, ale nepřešlapujme na místě a hledejme dávno již objevené – úctu a lásku k člověku. Úcta je křehká a zranitelná, potřebuje chránit láskyplnou péčí všech lidí na světě. My, kteří jsme s vámi v každodenním kontaktu, musíme používat oči, abychom sledovali naše uživatele a pozorovali dění kolem nich. Musíme používat uši, abychom naslouchali jejich slovům a také slyšeli informace od svých kolegyň. Dalším naším pracovním nástrojem jsou naše ruce, kterými se svých uživatelů hodně dotýkáme a naše ruce za nás hovoří.

Naučili jsme se naše uživatele motivovat a posilovat jejich oči, čich, sluch. Zkoušíme procvičovat hmatové schopnosti, vnímání chutí. Sejdeme se také při posilování paměti. Sami se však musíme vše učit a obnovovat naše znalosti, abychom uměli s uživateli pracovat. V listopadu nás čeká další školení. K rozšíření znalostí a těšíme se na nové nápady pro aktivizování uživatel v našich službách.

Musíme si uvědomovat, co vše jde hlavou starého člověka, kterému ubývají síly a oči už tak neslouží. Musíme s ním umět vhodně komunikovat. Musíme naslouchat tomu, co druhý skutečně říká. Sledujeme nejen mluvené slovo, ale hodně o uživatelích prozradí i řeč těla. Senioři rádi při rozhovoru prolínají minulost, přítomnost a očekávání budoucnosti. Oblíbenými tématy je hlavně rodina – vnoučata, mládí, manželství, jídlo, práce,... Měli bychom si najít chvíli a věnovat jim svůj čas. Ten pak není určitě promarněný.

Ptal se jednou vnuk svého praoce: Dědo, co to znamená být blahoslavený? Starý muž se zamyslel a pravil: „blahoslavení jste všichni, kteří máte pochopení pro mou pomalou chůzi a roztřesené ruce a nesykáté netrpělivě, když se belhám a neumím už hezky jíst. Blahoslavení jste, kteří vidíte, že moje ucho se musí namáhat, abych porozuměl, a mluvíte se mnou pomalu a zřetelně.



Blahoslavení jste, kteří vidíte, že moje oči jsou zkaleny, moje myšlenky jsou smutné, a taktně mi pomůžete, v čem právě pomoci potřebuji. Blahoslavení jste, kteří se u mne zastavíte s přívětivým úsměvem a máte trochu času si se mnou popovídat. A neděláte to se shovívavou ironií.

Blahoslavení jste, kteří neříkáte, že jsem starý popleta, protože pořád něco zapomínám a ztrácím. Blahoslavení jste, kteří umíte ve mně vzbudit vzpomínky na zašlé časy a trpělivě mě vyslechnete, když si zavzpomínám na to, jak jsem byl mlád.

Blahoslavení jste, kteří dáváte najevo, že nejsem ještě odepsán a nejsem tak docela sám. Blahoslavení jste vy všichni, kteří mi nějak ulehčujete dny stáří, které mi ještě zbývají ujít po cestě do věčného domova. Až tam dojdu, budu o vás vyprávět.“

Hana Chmelíková a Petra Polgárová

*Zdroj: Motivační prvky při práci se seniory. Dana Klevetová*

## **Stanice C**



### **Svatomartinská husa, pečivo a víno**

Na 11. 11. připadá svátek svatého Martina. Tento svátek máme spojený s příchodem zimy a prvního sněhu a obdobím hodování. Oslava svátku svatého Martina má dlouhou tradici, která



sahá až do 7 století. Svatý Martin je neodmyslitelně spjatý s hody, kde nesmí chybět svatomartinská husa a víno. Husa musí být dobře vykrmená a upečená.

Původ svatého Martina a husy se objevuje ve dvou legendách. První praví, že husy svatého Martina při kázání natolik rušily, že nyní pykají na pekáči. Druhá praví, že se svatý Martin před svou volbou biskupem ze skromnosti skrýval v husníku, husy ho ale svým kdákáním prozradily.

Ať už to bylo tak či onak, husa patřila k hlavním pokrmům tohoto svátku. Rozdělování jejího masa mělo určité pořadí. Nejnižší sluha dostával křídlo, aby prý při práci lítal, vyšší sluha stehno, hospodář si pak nechával zbytek. Kůže z husích nohou se dávala do střevců pod nohy, aby se nepotily nebo mezi prsty, aby se nedělala kuří oka.

Neméně známé bylo i svatomartinské pečivo, obvykle svatomartinské rohy, rohlíky nebo podkovy svatého Martina. Martinskými rohlíky podarovala děvčata své hochy. Velikým rohlíkem plněným mákem nebo povidly býval podarován ze služby odcházející čeledín nebo děvečka.

Oslavy spojené s uvedením svatomartinského vína na trh nejsou nijak nové. Tradice připíjení mladým vínem k oslavám 11. 11. patřila již na dvůr Josefa II. Svatomartinská vína jsou svěží a ovocitá, zrálá zatím jen krátkou dobu několika týdnů, avšak už i za tento čas si získala osobitou chuť. Svatomartinská vína by se neměla otevřít dříve než 11. 11.

Zdroj: české tradice

Michal Beran

## Stanice D

### Čokoláda

Kvalitní čokoláda dokáže divy! Víte, že má plno účinků na zdraví a že si ji klidně můžete dopřát i při hubnutí? Kdo by to jen řekl do malé tmavé tabulky, že je tak cenná a dokonce povolená i při dietě. Nevěříte? Přesvědčte se.

Již dlouhá léta se ví, že **čokoláda je prospěšná na zdraví a má léčivé účinky**, o nichž se mohli přesvědčit i Aztékové a Mayové. Využívali ji právě k léčbě a prevenci mnohých nemocí. I teď je předmětem mnoha studií a pozorování a dá se říct, že jsou úspěšná.



sjidei

## Čokoláda musí být kvalitní

Pokud jásáte, že si můžete každý den dopřát oblíbenou bílou nebo mléčnou čokoládu, jásáte zbytečně. Účinky na zdraví má pouze čokoláda, která obsahuje více než 50 % kakaové sušiny. Ještě lépe uděláte, když zvolíte čokoládu, jež **má více než 70 % kakaové sušiny**. V obchodech najdete v regálech různé čokolády či *čokoládové pochoutky*, ale ne všechny se řadí mezi kvalitní čokolády. Čokoládové pochoutky obsahují méně kakaové sušiny a hlavně rostlinné tuky, proto nejsou považovány za čokoládu. Čokoláda musí obsahovat alespoň 35 % kakaové sušiny. Nevhodné jsou též plněné čokolády, které jsou díky náplni velice sladké a jejich složení také není žádná sláva. Zárukou nejsou ani *zdravé čokolády* ze zdravých výživ, protože tam pořídíte mnoho zajímavých mléčných čokolád, které jsou akorát na mlsání. Ale každá zdravá výživa také nabízí velké množství hořkých čokolád, které jsou již zdravější.

## Účinky na zdraví

Čokoláda má mnoho účinků na zdraví, musí se ale jednat vždy **o hořkou čokoládu**, jejíž obsah kakaové sušiny je co nejvyšší. Čokoláda obsahuje vitamíny, minerální látky, vlákninu, antioxidanty, flavonoidy, kofein atd. Podívejte si na její účinky.

### Zlepšuje náladu

Konzumace čokolády zvyšuje produkci hormonu štěstí (serotonin), díky němuž se cítíme šťastnější a tím máme i lepší náladu. Také pomáhá na stres.

### Snižuje špatný cholesterol

Konzumace vysokoprocenní čokolády má pozitivní vliv na snížení špatného cholesterolu, ten dobrý naopak zvyšuje.

### Snižuje krevní tlak

Pokud vás trápí vysoký tlak, může vám pomoci jej snížit právě velmi hořká čokoláda. Dejte si jí každý den kousek a pozorujte, jestli vám pomáhá.

### Je prevencí kardiovaskulárních nemocí

Taktéž bylo zjištěno, že pravidelná konzumace vysokoprocenní čokolády může ochránit před mrtvicí či infarktem.

### Funguje jako ochrana proti zubnímu kazu

Hořká čokoláda obsahuje látky, které dokáží zatočit s bakteriemi způsobujícími zubní kaz. To neplatí pro mléčné čokolády a bílé čokolády, ty naopak škodí.

## Zlepšuje soustředěnost

Před testem nebo zkouškou si dejte hořkou čokoládu. Zlepší totiž soustředěnost a myšlení, které právě v tomto případě potřebujete.

## Pomáhá i při hubnutí

Velice hořká čokoláda (s obsahem kakaa nad 70 %) pomáhá bojovat proti chuti na sladké a někdy i na jídlo obecně (např. v případě 99% čokolády). V tomto případě si stačí dát kostičku před jídlem nebo několikrát za den, sníte pak mnohem méně jídla a nebudete mít chuť na sladké.

## Dodává energii při běhání

Díky epikatechinům se svaly a srdce lépe okysličují, čehož se dá využít při běhání nebo aerobním cvičení. Funguje tak pouze hořká čokoláda.

## Udržuje mladší pokožku

Čokoláda je bohatá na polyfenoly, které pomáhají chránit pokožku před UV zářením. Taktéž mají vliv na lepší prokrvenost pokožky a oddalují vznik vrásek.

## Pozor na tloustnutí!

Nezapomínejte, že čokoláda je velice kalorická, proto můžete po ní přibírat. 100 g hořké čokolády má v průměru 2 070 kJ, mléčné 2 150 kJ a bílé 2 250 kJ. Důležité je vzít si vždy jen kousek a sáhnout po kvalitní hořké. Přejídání se čokoládou akorát skončí vyšším číslem na váze, což byste určitě neradi.

Zdroj:internet

Jana Novotná

## Káva

### Stanice E

Máte rádi kávu? Většina lidí pije černou, tzv. „turka“, ale oblíbená je také rozpustná, cappuccino, irská káva, alžírská, espresso,... Víte, že káva patří společně s vodou mezi dva nejpopulárnější nápoje na Zemi? Kávu si dává po ránu většina lidí na celém světě.

Stále se vedou polemiky, zda je káva zdravá. Názory na její účinky na lidský organismus se v průběhu let mění. Nejnovější studie se však přiklánějí k pozitivnímu působení na zdraví.

Je všeobecně známo, že v kávě je obsažen povzbuzující kofein, který může výrazně pomoci při příznacích demence, protože zlepšuje bdělost, podporuje pozornost, logické myšlení a celkovou tělesnou i duševní výkonnost.

Díky kofeinu dochází v těle k uvolňování kortizolu a adrenalinu do krve a to podporuje činnost srdce. Pravidelná konzumace 3 – 5 šálků kávy denně snižuje riziko vzniku diabetu, chrání před cirhózou jater. Káva má také diuretické schopnosti, proto působí při prevenci tvorby močových kamenů lépe, než voda. Při pití kávy tělo produkuje serotonin, dopamin a

nonadrenalin, což má vliv na náladu a vyvolává „pocit štěstí“. Působením kofeinu se také uvolňují tukové zásoby, proto káva podporuje hubnutí.



Káva obsahuje také velké množství antioxidantů, které chrání buňky proti volným radikálům a tím brání jejich předčasnému stárnutí, posilují odolnost nervového a imunitního systému a mají zásadní roli v prevenci řady závažných onemocnění.

Ale ani s kávou se to nesmí přehánět. Jako optimální množství se doporučuje maximálně 6 šálků

denně. I když smrtelná dávka kofeinu je dle studií obsažena až ve stech šálcích kávy. Přesto větší množství může škodit lidem s vysokým krevním tlakem nebo při problémech se zažíváním, protože aktivuje žaludeční šťávy.

Káva se vždy nekonzumovala jako nápoj, ale zrna se míchala s tukem, tím se vytvořila energetická koule, která se žvýkala.

A ještě jedno překvapení – víte o tom, že káva je vlastně ovoce? Boby kávovníku jsou jedlé plody, které mají kávová zrna uvnitř. Takže vlastně pijete ovoce, když si vychutnáváte šálek kávy. ☺

Jiřina Dittrichová

**SKRÝVAČKY** - pozorně si přečtěte následující věty. Jsou v nich ukryty názvy částí lidského těla.

1. Sousedova dcera Pavla sypala odpadky do popelnice.
2. Cestující zdvihla vak a vystoupila z vlaku.
3. K odklizení sněhu je zapotřebí lopata.
4. Byla pro něj jen jednou z mnoha.
5. Koupil si v bazaru kalhoty a kabát.
6. Je libo kávu?
7. Štěně zavrčelo a zakouslo se do něj.
8. Z tohoto podrazu bychom se měli poučit.

ŘEŠENÍ NALEZNETE NA STR. 19

# Informace z aktivizačního úseku

## Mýdlový svět



S koncem léta přišla nová aktivita na oddělení DZR úsek B a C. Vyrábíme mýdla. Díky tomu můžeme hlavně zapojit do aktivit i uživatele, kteří nechodí do dílny a na jiné aktivity. Práce s vůněmi, barvami a glycerinovou hmotou je velmi baví. Mýdla vyrábíme při aktivitách nepravidelně a všichni musí zapojit fantazii a nápady, kterou vůni a barvu použijí. Mýdla se vyrábí zahřátím mýdlové hmoty, poté se přidávají vonné esence a barvy dle přání.

Mýdla mohou být průhledná či mléčně zbarvená, dle hmoty, která se při výrobě použije a tónuje se do různých odstínů. Vylitím do formy a vychladnutím celý proces končí a je hotové mýdlo. Mýdla si budete moci koupit na našem zámeckém jarmarku 14. a 15. prosince v rytířském sále. Mýdla budou v krásných organzových sáčcích, které ušila s uživateli v dílně Hana Zítová.

Veronika Kumperová

## Den seniorů

Tento dne jsme slavili u nás v domově 5.10. Svým milým vystoupením nám udělaly radost děti z místní mateřské školy. Po vystoupení si s námi společně zaspívaly lidové písničky, a tak nám zpříjemnily chvíle čekání na sokolníka pana Šulce. Pan Šulc nám ukázal několik dravců a také čápa, volavku a dokonce dvě lišky.



Efektní byla ukázka dravce v letu a to tím více, že dravec musel zvládnout poměrně malý prostor rytířského sálu. Velkým unikátem, který jsme měli to štěstí vidět byl kříženec orla mořského a orla sněžného. Zajímavostí je to, že se tento pták narodil tak zvaně „ze zkumavky“ a tedy otcem i matkou v jedné osobě je tomuto nádherném dravci pan Šulc, kterého zase někdy rádi uvidíme.

Jarča Baliharová

## **„Hlas domova“ na slavnostním udílení ceny Duhové křídlo 2017**



Náš pěvecký sbor pod vedením Jirky Heřmana ve středu 11.10. vystoupil se svým pásmem „S úsměvem, písničkou a texty Jiřího Suchého“ v pardubickém ABC klubu na ocenění nejlepších profesionálních pracovníků, poskytovatelů a dobrovolníků v sociálních službách. Ceny předávali radní Pardubického kraje Ing. Pavel Šotola a herečka Táňa Fišerová. Společně s „Hlasem domova“ se během odpoledne představily s divadelními a tanečními vstupy i další, většinou dětské soubory ze sociálních zařízení ve Slatiňanech, Svitavách, Vendolí, Poličce, Lanškrouně i Pardubicích. Známé písničky pásma s texty J. Suchého v podání našeho sboru potěšily a sklidily velký potlesk.

Alena Tučková

## Chodovská šipka

12. října 2017 nás naši uživatelé pan Zázvorka, pan Svoboda a pan Šubert, reprezentovali na soutěži Chodovská šipka. Ve velké konkurenci jsme sice nezískali medaile, ale statečně zabojovali a to je nejdůležitější. Najít odvahu jet do Prahy a utkat se se soupeři. Soutěžilo asi 10 domovů a konkurence byla



veliká, vyhrálo družstvo z Kobyliš. Celou akci zakončil zpěvák V. Sodoma a vydali jsme se na cestu domů. Každý soutěžící dostal malé dárky. Za rok se můžeme zúčastnit znovu, tak celý rok pilně trénujte s Veronikou Vodičkovou, každé úterý od 9,45 hod. ve vestibulu na I. úseku. Přijít může každý.

Veronika Kumperová

## Solná jeskyně v Třemošnici

Je 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. Po 3-5 pobytech se účinky projeví na náš lidský organismus. Pět těchto relaxačních kúr se vyrovná týdennímu pobytu u moře. Tato solná jeskyně se nachází 16 km od Heřmanova Městce a byla vybudována a zprovozněna v roce 2009 a je často vyhledávána i lidmi z okolí, pečovatelských domů i domovů pro seniory, dětí ze školek, škol. Prostory solné jeskyně jsou bezbariérové a při pobytu nám hraje relaxační hudba, aby prožitek byl ještě intenzivnější. Z našeho domova se jezdí každou druhou středu v měsíci. Pokud tedy máte zájem jeskyni navštívit, můžete se přihlásit v kanceláři aktivizací. Termíny na listopad: středa 8.11. a 22.11.2017.

Lenka Pumerová

## Jdeme do parku ...







## Předvánoční tvoření

V dílnách máme napilno a pečlivě se připravujeme na tři tradiční vánoční jarmarky. Do příprav se zapojili i uživatelé ze stanice B v rámci dopoledních aktivit na oddělení. Malování šišek barevnými třpytkami zaujalo deset uživatelů a za hodinku byl košíček plný krásně nazdobených šišek. Zbývá jen přilepit korálky a mašle a je hotovo.

Děkujeme všem pracujícím za pomoc a nadšení při práci.

Hana Zítová



## Fotografie

**Každý, kdo by chtěl fotografie z akcí domova, má možnost si je vybrat u Veroniky Kumperové v kanceláři aktivizací. Nejlépe každý čtvrtek od 14,30 hod., nebo po domluvě. Fotografie jsou na fotografickém papíře vyvolané odborníky. Takové fotografie vydrží a neblednou, jako ty, co se vytisknou jen v tiskárně na obyčejný papír. Neváhejte si přijít fotografie prohlédnout a vybrat si ty, co vás zajímají. Velikost fotografie je 10 x 15 cm a cena 6 Kč.**

**Veronika Kumperová**

## ...a na co se můžete těšit?

**Čtvrtek 2.11. – Hudební vystoupení v Rytířském sále od 13,30 hod.**

**Neděle 5.11. – Beseda České křesťanské akademie v Rytířském sále od 18 hod.**

**Úterý 7.11. - Schůze uživatelů v jídelně od 9,30 hod.**

**Středa 8.11. – Solná jeskyně v Třemošnici, odjezd ve 12,30 hod.**

**Pátek 10.11. – Bohoslužba v kapli od 13 hod.**

**Úterý 14.11. – Hudební cesta časem – vystoupení v Besedě od 14 hod.**

**Pondělí 20.11. - Písničky Karla Hašlera v Besedě od 13,30 hod.**

**Středa 22.11. – Solná jeskyně v Třemošnici, odjezd ve 12,30 hod.**

**Čtvrtek 23.11. – Recitační soutěž Zámecký šotek v Rytířském sále**

**Pátek 24.11. – Bohoslužba v kapli od 13 hod.**

**Pondělí 27.11. – Odpoledne s laskavým humorem v Rytířském sále od 13 hod.**

**Čtvrtek 30.11. – Východočeské divadlo Pardubice – Malá scéna, odjezd v 9 hod.**



# *Sami sobě*

## **Domov – Míla Skramuská**

Domov máš všude  
kde nejsi sám  
kde voní teplá kůrka chleba  
kde cítíš lásku z každého doteku

Taky jsou tam oči  
co tě milují

A proužkovaná peřina  
vonící po heřmánku

Vedle starého křesla  
co vábí ke snění

A jsou tam děti  
co si hrají

Na mámu a na tátu...



Řešení ze str. 3 – OSEL, PES, KREP, PLYN, PLÁN, PLUS, str.11 – 1. VLASY, 2. HLAVA, 3. PATA, 4. NOHA, 5. RUKA, 6. BOK, 7. ČELO, 8. ZUBY