

**DOMOV
PRO
SENIORY**

**PRAHA
PRAGA
PRAG**



U NÁS DOMA

HEŘMANŮV MĚSTEC

Ročník XXII číslo 5 květen/2016 www.domov-hm.cz

700 let od narození Karla IV. – světové výročí UNESCO



Časopis Domova pro seniory Heřmanův Městec, zřizovatel Hlavní město Praha

Obsah

Slovo na úvod	3
Informace z Domova	5
Městská policie v Heřmanově Městci	5
Koho jsme přivítali, s kým jsme se rozloučili ze zaměstnanců	5
Vše pro bezpečnost	5
Informace z ošetrovatelského a zdravotního úseku	6
Stanice A – Příběhy, které píše sám život	6
Stanice B – 700. Výročí narození Karla IV.	7
Karel IV. - stavitel	8
Karel IV. a ženy.....	9
Zajímavosti z antropologického zkoumání.....	10
Stanice C – Naše aktivity	11
Stanice D – Hrdlička divoká.....	12
Stanice E – Jarní alergie	13
Informace z aktivizačního úseku	14
Výlet do zahradnictví.....	14
Jarní vycházka se psy.....	14
Aromaterapie a masáže rukou	14
Místní kolo pétanque – jak jste bodovali	15
Chystáme překvapení pro děti	14
Duhové křídlo	16
A na co se můžete těšit?	16
Sociální úsek	17
Přehled za rok 2015	17
Koho jsme přivítali, s kým jsme se rozloučili, odešli	17
Sami sobě	18
Máj – lásky čas	18
Karel IV. – muž, který se výrazně zapsal do evropských dějin.....	19
Pro chytré hlavy	20

Slovo na úvod

Vážení čtenáři,

jaro je v plném proudu. Sice nás v minulých dnech potrápilo svojí proměnlivostí, ale i sníh a déšť k tomuto období

Určitě se již brzo teplých dnů, na které

Co se týká aktivit čekají nás dvě velké pilně připravujeme.

XIII. ročník Májového pořádáme pro

Také naše dvě reprezentovat ve hře



nesporně patří.

dočkáme pěkných se již všichni těšíme.

v našem Domově, akce, na které se

V květnu to je již koulení, které

spřátelené domovy. družstva nás budou

petanque. V červnu

pořádáme V. ročník Setkání rodin a přátel domova. Chceme náš domov otevřít a ukázat se před příbuznými, známými a přáteli vás, našich seniorů. Kromě těchto akcí oslavíme také 10 let fungování Vily, naší druhé budovy. Chystáme pro vás řadu letních výletů po blízkém i vzdálenějším okolí Heřmanova Městce. A také máte připravenou celou řadu každodenních aktivit na stanicích nebo v dílnách tak, jak jste zvyklí. Máte se na co těšit.

V květnu uplyne již 700 let od narození Karla IV., otce vlasti, jak byl a je nazýván. Z historického hlediska byl Karel IV. nejvýznamnější osobností našich dějin, jeho zásluhy na rozvoji naší země jsou nesporné. Květnové číslo časopisu se věnuje tomuto velkému výročí, které UNESCO vyhlásilo jako výročí roku 2016.

Na závěr mého krátkého psaní mám i milou povinnost vás seznámit s poděkováním, které jsme dostali od dcery naší již zemřelé uživatelky MUDr. Bernáthové. Pozitivní zpětná vazba k naší práci je jistě pro každého z nás velice důležitá. Obzvláště právě v domově pro seniory, kde si nejen uživatelé mezi sebou, ale i zaměstnanci s uživateli vytvářejí přátelské vazby, které pak často bývají zpřetrhány odchodem člověka, o kterého jsme se starali a který nám přirostl k srdci. Naším společným cílem je vytvářet podmínky pro důstojný život seniorů v našem zařízení. Smysluplně se snažit naplnit čas starých, často i dosti nemohoucích lidí způsobem, který je bude alespoň do určité míry bavit, naplňovat, umožní jim udržovat tělo i ducha alespoň pokud to jde, aktivní. Poděkování, které jsme dostali od dcery MUDr. Bernáthové dokládá, že se nám toto daří uskutečňovat při naší každodenní práci a všem za to patří velké poděkování.

Paní MUDr. Marie Bernáthová žila v Heřmanově Městci v Domově pro seniory hl. m. Prahy, v tzv. Vile, od srpna 2009 do března 2016.

Touto cestou si dovoluji velice poděkovat všem zaměstnankyním (i zaměstnancům) Vily i Zámku, včetně jeho vedení, současného i minulého, za nesmírně lidské, vstřícné a chápající chování k naší mámě, ale i k ostatním uživatelům.

Máma si toto zařízení pro sklonek svého života vyhlédla již v 60. letech, kdy v rámci své pracovní náplně přijela do tehdejšího DD v HM. Během své krátké návštěvy zaregistrovala onen vstřícný přístup k uživatelům, který je po celá ta léta zachováván. A již tehdy se rozhodla, že bude-li v budoucnu potřebovat, pokusí se o umístění právě sem. První léta si užívala zámeckého parku, výletů do okolí Heřmanova Městce, i návštěv divadla v Pardubicích. A pilně využívala služeb především městské knihovny. Za rok 2014 byla nejlepší čtenářkou! Trénování paměti ji bavilo! Mnoho hodin v letních měsících trávila na velice vkusně zařízeném dvorku Vily. Poslední měsíce již tyto aktivity provozovat nemohla. Kolektiv sester a ošetřovatelek byl téměř zařazen do naší rodiny.

Z celého srdce Vám děkuji a sděluji, že si Vaší práce nesmírně vážím.

S úctou

MUDr. Hana Červášková

Na závěr bych vám chtěla popřát mnoho pěkných jarních dní.

Klára Čížková, ředitelka



Informace z Domova

Městská policie v Heřmanově Městci

O popis činnosti městské policie jsme požádali pana Romana Charváta, velitele MP.

Městská policie funguje v ulicích města od 1. dubna 2016. Úplný početní stav bude naplněn od 1. června, kdy bude na území Heřmanova Městce působit 5 strážníků v nepravidelných denních i nočních službách.

Co se týká kompetencí - jedná se zejména o preventivní činnost v ulicích města se zaměřením na dodržování veřejného pořádku, občanského soužití a dohled nad dodržováním přestupkového zákona a vyhlášek města. Do kompetencí spadá i dohled nad dopravou, který zahrnuje např. ráno, když děti chodí do školy, dozor nad přechody, špatné parkování a kontrola dodržování rychlosti v obci apod.

Městská policie ve své činnosti plánuje preventivní přednášky ve školách a v případě zájmu i v Domovech pro seniory.

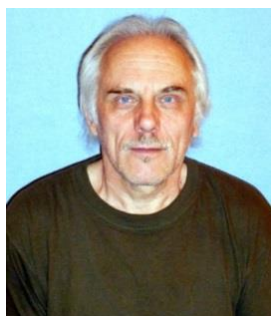
MP je vybavena i defibrilátorem pro případ náhlého srdečního selhání, je schopna mimo jiné také zajistit v případě nouze přístup do objektů přes okna za pomoci spuštění se po laně nebo se slanit i do nějaké hloubky v případě pádu do nepřístupného terénu.

Od dubna můžete již potkávat strážníky MP i v našem parku a v případě nějakého problému se na ně můžete se svými dotazy obracet.

Vše pro bezpečnost

Jistě jste si všimli, že v uplynulých dnech došlo k instalaci nových protipožárních dveří na recepci a na stanici C. Je to jedna z posledních akcí, která souvisí s požárem v roce 2014. Věříme, že nic podobného se již nikdy opakovat nebude, ale i tak děláme vše pro vaši větší bezpečnost.

Eva Merclová



Koho jsme přivítali, s kým jsme se rozloučili ze zaměstnanců

Dne 1. dubna 2016 nastoupil na údržbu pan Richard Bednář na výpomoc do parku. Poslední dubnový den končí na vlastní žádost pracovní poměr paní Petře Moravcové.

Lenka Novosádová

Informace z ošetrovatelského a zdravotního úseku

Stanice A

Příběhy, které píše sám život

Snad každý z nás rád vzpomíná na svoje dětství. Čas bezstarostných her, kamarádů, čas školní docházky. Jinak tomu ale bývalo v období 2. světové války. Naše krásná vlast, o které nám vyprávěla paní učitelka, když jsem začala chodit do 1. třídy, se na konci školního roku musela nazývat Protektorát Čechy a Morava. Němci pro svoje účely zavírali mnohé školy. Musela jsem chodit do školy vzdálené od místa bydliště $\frac{3}{4}$ hodiny chůze. Bylo nařízeno vést výuku v německém jazyce. Když přišel nálet, rozezněly se sirény. Paní učitelka nás pustila domů. Ve své fantazii jsme si nepřipouštěli hrozící nebezpečí a cestou domů jsme si vymýšleli různé hry. Pak ale přišla doba mnohem horší. Po atentátu na zastupujícího říšského protektora R. Heydricha musel tatínek, který dříve pracoval na poště Praha 6, do totálního nasazení. Byl odvelen na poštu do Berlína. Obdivovala jsem maminku, musela všechna nebezpečí a starosti zvládat sama. Se strachem očekávala lístky od táty, ve kterých psal krátce, že je zdravý, že přežil nálet. Častokrát k nám do bytu vtrhli němečtí ozbrojení vojáci. Chtěli se přesvědčit, jestli neposloucháme rádio. Oblečení a jiné věci vyházeli ze skříní. Když nic nenašli, co by mělo sebemenší spojitost s atentátem, zasalutovali a odešli. Celý byt jsme pak s maminkou dlouhé hodiny uklízeli. Potraviny se ve válce sháněly obtížně. Vše bylo na lístky – na příděl. Různé věci jsme vyměňovaly za jídlo. Jezdily jsme vlakem na venkov pro potraviny. Musely jsme ale vystoupit 2 stanice před domovem a jít pěšky. Němci by nám vše zabavili. Měla jsem velmi ráda medové máslo. Byla to také náhražka, jako spousta jiných potravin - slazený margarín. O vánocích jsme na stromeček balili kostkový cukr do pozlátek. Příděl čokolády na lístky byl 5 dkg na měsíc. Na svoji milou kmotřenku ráda vzpomínám. Přišla k nám na návštěvu, přinesla mi krásného žlutého kanárka v kleci. Měla jsem velkou radost, byl to můj dárek k narozeninám. Kmotřenka věděla, že mám ráda sladké, proto slíbila, že mi ještě upeče dort. Netušila jsme však, že jí tento den vidím naposledy. 14. února se rozezněly sirény, ohlašovaly nálet na Prahu. Byla zničena továrna ČKD, Pragovka a prý „omylem“ část obytné čtvrti Vinohrady. Dům, ve kterém kmotřenka bydlela, byl srovnán se zemí. V sutinách nikdo nepřežil. Všechny události našťastí neměly tak špatný konec. Táta se vrátil z Berlína živ a zdravý. O tom, co prožil, mně častokrát vyprávěl. Dodnes si pamatuju na jeho slova „ Věř tomu, že všichni Němci nebyli zlí, někteří nás naopak varovali před příslušníky tajné policie a před Gestapem.“ ...

A co říci na závěr mého vyprávění. Velmi bych přála všem lidem a příštím generacím, aby už nikdy nemuseli prožívat hrůzy války a v lidských srdcích aby nebylo zlo, nezáleží na tom, jaké jsme národnosti.

Podle vyprávění paní z našeho domova napsala Vlasta Růžičková

Stanice B

700. VÝROČÍ NAROZENÍ KARLA IV.

Lucemburkové byli druhou českou královskou dynastií. Českým zemím vládli v letech 1310 – 1437. Jako první na trůn dosedl Jan Lucemburský (vládl 1310 – 1346), který mimo jiné velmi pozvedl význam českého království. Jeho manželkou se stala Eliška Přemyslovna. Po něm nastoupil na trůn jeho syn



Dům U Zvonu – zde se údajně narodil

Václav IV. Vládl v letech 1346 – 1378. Václav IV. se narodil v roce **1316**. Jelikož docházelo ke sporům mezi jeho rodiči (matka byla velkou intrikánkou), vyrůstal v izolaci od své matky. V 7 letech byl odvezen do Francie na výchovu. Studoval na pařížské univerzitě, naučil se mnoho jazyků: češtinu, latinu, francouzštinu, italštinu a němčinu. Po svém kmotru, francouzském králi Karlovi se nechal přejmenovat na Karla IV. Po 7 letech se stal správcem rodových držav

v severní Itálii. V roce 1334 se vrátil do Čech a na prosbu české šlechty se stal pomocníkem svého otce a byl jmenován markrabětem moravským (správcem). Od roku 1337 byl spoluvladařem. S matkou už se nikdy nesetkal, zemřela na tuberkulózu.

Na počátku jeho vlády byl Pražský hrad téměř neobyvatelný. Královský majetek byl rozvrácen po jeho předchozím rozprodání za vlády jeho otce. Karlovi se však podařilo královský majetek znovu obnovit a upevnit svoji moc. Spojil Moravu, Čechy, Braniborsko, Lužici, Horní Falc, Svídnicko a Slezsko a vytvořil tak **země Koruny české**.

Karel IV. byl velmi schopným a nejvýznamnějším českým panovníkem. Zasloužil se o rozvoj ekonomiky: růst obchodu, řemesel, těžbu stříbra, pravidelné daně, rybníkářství, vinařství, ovocnářství. V Praze také vybudoval mnoho významných staveb: Emauzský klášter,

katedrálu sv. Víta, Kamenný most (později Karlův), Hladovou zeď (oddělovala Hradčany a Malou Stranu) aj. Rostl také počet škol – městské a farní.

V roce 1355 se pokusil omezit šlechtu a navrhl zemský zákoník Majestas Carolina. Ten byl však šlechtou odmítnut a Karel ho již dále neprosazoval. V témže roce byl korunován císařem.

Praha za jeho vlády byla 3. největším městem Evropy. Čítala kolem 40 tis. obyvatel (pro srovnání: Londýn – 35 tis., Paříž – 200 tis., Řím – 50 tis.). K dalším důležitým městům patřila např. Plzeň, Chrudim, Mělník, Hradec Králové, Brno.

V roce 1348 založil Karlovu univerzitu – měla 4 fakulty: Artistickou, Lékařskou, Právnickou, Teologickou.

V roce 1356 vydal říšský zákoník – Zlatou bulu, díky níž země Koruny české získaly významné postavení.

Panoval až do roku 1378, kdy v šedesáti dvou letech zemřel. Při pohřbu byl nazván Otcem vlasti a bývá tak označován dodnes.

Po něm na trůn nastoupil jeho syn Václav IV. Jeho matkou byla Anna Svídnická.

Karel IV. si velmi vážil historie českého státu. Proto nechal zhotovit nádherné korunovační klenoty. Nejdůležitějším z nich je královská koruna, nazývaná podle patrona české země sv. Václava jako koruna svatováclavská. Karel nosil korunu pouze při slavnostních příležitostech, například při přijímání cizích návštěv. Patří mezi nejkrásnější panovnické koruny na světě.

Blanka Hlaváčková

KAREL IV. – STAVITEL

Karel IV. se do dějin zapsal svou stavitelskou činností. Při návratu do Čech začal znovu budovat pražský hrad, položil základní kámen k chrámu sv. Víta, nechal postavit kostel Marie Sněžné v Novém městě Pražském, klášter v Tachově, v Praze, kamenný most přes Vltavu, ale i klášter v německé Žitavě atd. Rád svým



dílům dával své jméno, některé používáme do dnes, např. Karlovy Vary (dříve vesnice Vary, kam se rád jezdil koupat a kterým udělil městská práva), Karlov v Praze, hrad Karlštejn apod. Významným počinem bylo v roce 1357 položení základního kamene k novému kamennému mostu v místě, kde do té doby stál již poškozený Juditin most. Tak byl dán základ Karlova mostu, skvostu Prahy. V roce 1348 založil Pražskou univerzitu. Dodnes světoznámou Univerzitu Karlovu.



KAREL IV. A ŽENY

Co se týká vztahu k ženám, něco o sobě prozradil ve svém životopise a zbytek popisuje Česká kronika z 15. století od pozdějšího papeže PIA II. Píše se v ní „...že mlád jsa chlípný byl a jsa v Parmě, manželky mnohé poskvrnil, aniž trestán byl od otce...“ trestán sice nebyl, ale napomínán svým otcem byl nekolikrát, aby nechal měšky na pokoji. Přesto byl už za svého života králem velmi oblíbeným a českým lidem uctívaným.

Manželky a děti Karla IV.

Blanka z Valois – první manželka (1316-1348), neteř francouzského krále, tichá a jemná dáma, v době sňatku jí bylo 7 let. S Karlem měla dvě děti – Markétu a Kateřinu.

Anna Falcká – druhá manželka (1329-1353), dcera rýnského falckraběte Rudolfa II. V době sňatku jí bylo 20 let a porodila syna Václava.



Anna Svídnická,
třetí manželka Karla IV.

Anna Svídnická – třetí manželka (1339-1362), dědička slezského Svídnicka, matka budoucího krále Václava IV. V době sňatku jí bylo 14 let. Kromě Václava měla i dceru Elišku.

Eliška (Alžběta) Pomořanská – čtvrtá manželka (1347-1393), dcera pomořanského vévody Bogislava V. a neteř polského krále Kazimira Velikého, známá svojí velkou silou, kdy ohýbala meče. V době sňatku jí bylo 16 let. Karlovi IV. porodila pět dětí – Annu, Jana Zhořeleckého, Markétu, Zikmunda a Jindřicha. Vychovávala nevlastního syna Václava IV.



ZAJÍMAVOSTI Z ANTROPOLOGICKÉHO ZKOUMÁNÍ

Poslední zkoumání královské hrobky a rakve s ostatky Karla IV. bylo provedeno v roce 1976 pod vedením Emanuela Vlčka. Kostra byla velmi zachovalá a sestavená v anatomické poloze, což svědčí o úctě, jakou prokazovali jeho ostatkům při manipulaci.



Karel IV. zdědil krevní skupinu po matce Elišce Přemyslovně, a to skupinu O. Otec Jan Lucemburský měl skupinu A. Výška byla vypočítána na 173 cm. Lebku má typicky mužskou se zřetelnými znaky pro přemyslovskou dynastii. Nos měl vybočený doleva v důsledku sečného zranění. Jizva je na lebce velmi patrná, jistě byla výrazná i na obličeji, což nám tehdejší malíři zamlčují. Kromě jednoho sečného poranění a mnoha dalších tupých poranění nad očnicemi je patrné vyhojení zlomeniny dolní čelisti po úrazu již v dospělém věku. Na krční páteři byl nalezen stav po zhojeném poranění, způsobeném velkou silou na levou stranu krku za pravděpodobného poškození míchy. Historické záznamy mluví o nehybnosti císaře. Na kostře jsou patrná další vyhojená poranění: zlomenina levého zápěstí z mládí, staré a dobře vyhojené poranění levého kolenního kloubu, zlomenina pravé lýtkové kosti, poranění hrudní páteře s její celkovou deformací, nevyhojená zlomenina levého krčku stehenní kosti. V důsledku tohoto zranění Karel IV. zemřel.

Zdroj: https://cs.wikipedia.org/wiki/Karel_IV.

Eva Merclová

Děkuji stanici B za spolupráci při prezentaci Karla IV.

Stanice C

Naše aktivity



Jaro je bezesporu důležité roční období. Všichni se na něj těšíme. Po dlouhé zimě, kdy celá příroda spí, se s prvním jarním sluncem začne probouzet nový život... Nyní už je jaro v plném proudu, tráva se zelená, kytičky začínají kvést. Sluneční paprsky nás lákají ven k procházkám nebo odpočívání na lavičkách.

U nás na stanici C hlavně do oázy, kde si osázíme truhlíky a v létě o ně láskyplně pečujeme. Trávíme tam

hodně času. A protože jsme chtěli inspiraci, rozhodli jsme se, že si uděláme výlet a podíváme se, co by se nám tak nejvíce líbilo. Nu a kam jinam vyrazit, než do zahradnictví Starkl u Čáslavi. Musíme říct, že výlet se podařil a všem se velmi líbil. Květin a vůbec všech možných rostlinek bylo nespočet. Nemohli jsme se vynadávat, natož se rozhodnout, co si zasadit. Navštívili jsme i zahradnictví Hortis, které je naproti. Tam nás okouzila krásná zahrada s jezírkem, ve kterém - věřte nevěřte - plavala i zlatá rybka. I když zahrada ještě nebyla rozkvetlá, moc se nám líbila. Počkáme na lepší počasí a určitě se tam ještě vrátíme.

A co děláme, když zrovna prší? Nedávno jsme si pochutnávali na dobré kávičce a sladkostech v improvizované kavárně. Při příjemném povídání nám odpoledne rychle uteklo. Další týden byl malý piknik. Ale ne v trávě, nýbrž v jídelně, kde jsme si ho opět v rámci aktivit udělali. A jak nám všem chutnalo. To bylo dobrot. Dostali jsme různé salámy, sýry, pomazánky, rajčátka, okurky a podobně, a k tomu bagety. Každý si sám namazal a obložil chlebíčky tím, co má rád. Moc se nám to líbilo. Káva se šlehačkou byla sladkou tečkou na závěr. Bylo to fajn odpoledne.

Všichni doufáme, že deště již bylo dost a konečně se dočkáme sluníčka a s ním i posezení venku a zahrádkaření, na které se velmi těšíme.

Jana Darsová

Řešení ze str.20 – 1. KAPR, SUMEC, JESETER, LIPAN, VELRYBA 2.- TACHOV, JIRKOV, PŘEROV, KADAŇ, JIČÍN, KOLÍN

Stanice D

Hrdlička divoká



Byl pozdní večer - první máj - večerní máj - byl lásky čas. Hrdliččin zval ku lásce hlas, kde borový zaváněl háj... úryvek z básně Karla Hynka Máchy.

Hrdlička divoká patří mezi tažné ptáky, u nás hnízdí na celém území ČR. Zejména v nižších polohách, kde je často nejhojnějším holubem. Místy však proniká i vysoko do hor, nejvýše do Krkonoš a Krušných hor. Obývá okraje lesů a polní remízky, porosty podél vod, zarostlé zahrady.

Dorůstá délky 25-28cm a v rozpětí křídel měří 45-50cm. Má pestřejší zbarvení. Hřbet a křídla jsou šupinovitá, oranžovohnědá, hlava je modrošedá, krk a prsa narůžovělá, po stranách krku má šikmo protaženou černobílou skvrnu. Břicho a spodní ocasní krovky jsou bílé, bíle lemovaný je také tmavý ocas. Zobák má tmavý, nohy modravě červené. Létá rychle a prudce s občasným kymácením se ze strany na stranu.

Potrava tvoří převážně semena kulturních rostlin, hlavně pšenice a kukuřice, také ječmen, žito, slunečnice, hrách, proso, mák.... Potravu sbírá na zemi.

Hnízdí jednotlivě, na omezených místech však může hnízdit i více párů dosti blízko u sebe. V toku se samec uklání, čepýří malá pera, přešlapuje, vrká a předvádí lety, při nichž strmě vystoupá vzhůru a poté se klouzavým letem vrací zpět na původní místo. Hnízdí zpravidla 1x ročně od května do července. Do plochého často velmi řídkého hnízda ze suchých větviček, stébel a kořínků, které staví oba ptáci na keřích nebo stromech samička snáší 2 čistě bílá vejce, na sezení, které začíná od snesení 2 vejce a trvá 14 dnů, se podílejí obě pohlaví. Mláďata se líhnou v průběhu jednoho dne a jsou krmena oběma rodiči. Hnízdo opouštějí po 18-23 dnech. Po vyhníždění se rodiny sdružují do menších i větších hejn, ve kterých se později vydávají do zimovišť/Afrika/.

Hrdlička divoká se ozývá hlubokým, nosovým, několikrát opakovaným „turr turr turr“. Při vzletnutí tleská křídly.

Jana Novotná

Stanice E

Jarní alergie

Tak už je tady snad opravdu to dlouho očekávané jaro. S prvními květy ale přicházejí i jarní alergie. Co to vlastně je? Jedná se o přehnanou reakci těla na nějakou jinak neškodnou látku, se kterou se běžně setkáváme. Příčinou je narušený imunitní systém. Nejčastěji je alergie vyvolána pyly z kvetoucích rostlin. Podle odborníků trpí sezonními alergiemi patnáct až dvacet procent populace.

Mezi příznaky alergie patří: vodnatá rýma, pálení a slzení očí, pocity svědění v nose a v krku, kýčání. Alergeny mohou dráždit i dolní cesty dýchací a nutit nás ke kašli. Pyly jsou schopny se dostat na oční sliznici a vyvolat zánět spojivek, a tím svědění až řezání v očích. Alergická reakce může také vyvolat různé druhy svědivých vyrážek. Alergie se ve výjimečných případech může projevovat i celkovou únavou, zvýšenou teplotou či bolestmi kloubů.



Pokud člověk ví, na co má alergii, měl by se vyvarovat kontaktu s alergenem. Koncentrace pylových alergenů v ovzduší je závislá na vývoji počasí – při oteplení se množství pylu vždy výrazně zvýší, v deštivých dnech naopak klesá. V lékárně také najdeme mnoho podpůrných prostředků, jako například výtažky ze žampionů, černého kmínu, nebo speciální antialergické krémy a emulze. Účinné jsou i nosní spreje, třeba z mořské vody nebo Vincentky, které napomáhají zvlhčení nosní sliznice a podporují průchodnost nosu.

Mnoho lidí také musí navštívit lékaře, který udělá testy a nasadí léčbu. Moderní medicína používá účinná antihistaminika, při těžkých alergických reakcích se používají prostředky s obsahem kortikoidů. Alergii lze také léčit pomocí metody nazvané specifická imunoterapie, která pracuje na principu očkování. Lékař aplikuje do organismu pacienta vyšší dávky alergenu, na který se prokázala reakce. Tělo pak samo začne postupně vytvářet protilátky.

Ale i přes nepříjemnosti, které nám může jarní příroda připravit, přináší slunce energii, která nám pomůže různé neduhy zase překonat.

Jiřina Dittrichová

Informace z aktivizačního úseku



Výlet do zahradnictví

Moc se těšíme na jaro, chtěli jsme vám ho připomenout alespoň výletem do rozkvetlého zahradnictví, protože jinak je zatím spíše zima než jaro. Dojem jara se určitě vydařil, spousta rozkvetlých narcisů, tulipánů a hyacintů nás o tom přesvědčila. Ani rybník v zahradnictví nebyl prázdný, vítali nás kapři různých barev a velikostí. Nakrmili jsme zdejší kůzlata granulemi, které mají v zahradnictví k dispozici za poplatek 5 Kč. Navštívili jsme dvě zahradnictví – Hortis a Starkla, obě dvě u Čáslavi.

Takové

milé, krátké výlety budeme opakovat celé léto. Můžete se těšit na spoustu zážitků.

Jarní vycházka se psy

Navzdory chladnému počasí jsme se společně vydali do našeho krásného zámeckého parku na jarní vycházku s našimi pejsky – Luckou a Joeym. Pro některé z vás to bylo první seznámení s okolím zámku. Povíдали jsme si o jarních rostlinkách, stromech, co kde kvete a hodinka strávená s pejsky byla velmi příjemná a utekla jako voda. Rádi jsme se vraceli zpátky domů na zámek, do tepla. Snad někdy příště za lepšího počasí na shledanou.



Aromaterapie a masáže rukou

14. dubna se v našem domově uskutečnila příjemná akce – oblíbené masáže rukou, spojené



s aromaterapií. Akce probíhala v odpoledních hodinách na stanici C, kde si tuto proceduru dopřály zejména všechny klientky. Masáže prováděly školené pracovnice aktivizačního úseku Veronika Kumperová a Lenka Pumerová. Uživatelky odcházely velmi spokojené.

Místní kolo pétanque – jak jste bodovali

Místního kola v pétanque o postup na Májové koulení se účastnilo devět hráčů. Každý se snažil získat body a uspět. Zabodovali a do turnaje postoupili p. Drbout, p. Svoboda, p. Šubert jako družstvo první, druhé družstvo ve složení p. Musil, p. Svobodová, p. Kyselová. Tak opět máme Pávi I. a Pávi II. Jako náhradníci budou pomáhat svým družstvům p. Naďová a p. Zdeněk. Přejeme soutěžícím mnoho úspěchů v turnaji Májového koulení 19. 5. 2016, kdy se utkají s ostatními pražskými domovy. Výsledek a regulérnost místního kola sledovali rozhodčí Veronika a Veronika, Eva a Lenka.

Díky za výdrž i v tomto chladném počasí.



Chystáme překvapení pro děti

Jako každým rokem, tak i letos touto dobou, vyrábíme v šicí dílně dárečky pro děti z Mateřské školy v Jonášově ulici ke Dni dětí. Tentokrát to budou hrací kostky o velikosti 16 x 16 cm z bílé látky a vycpané vatelínem. Děti si je budou moci pomalovat různými obrázky nebo si na ně třeba napsat čísla. Zakázka je to vskutku veliká, celkem na 80 kousků, a tak pomáhají všichni. Stříháme, sešíváme, plníme a zašíváme plnicí otvory. Do škrubání vatelínu a plnění kostek se zapojili i někteří uživatelé ze stanice B v rámci čtvrtěčních dopoledních aktivit přímo na oddělení.

V pondělí 9. května v 10.00 hod. přijdou děti do našeho Domova recitovat a zaspívat ke Dni matek. Ve středu 1. června rovněž v 10.00 hod. k nám přijdou děti oslavit svůj svátek, a to už dostanou zmíněné hrací kostky.

Děkujeme všem, kteří pomáhají s výrobou dárků pro děti a věříme, že jim udělají radost.



FESTIVAL DUHOVÉ KŘÍDLO

Pěvecký sbor „Hlas domova“ se v pondělí 25. 4. zúčastnil regionálního kola festivalu v pardubickém klubu ABC na Olšinkách. Klienti sociálních zařízení Pardubického kraje se představili svými pěveckými, hudebními, tanečními i recitačními vystoupeními. Čtrnáct souborů všech generací od dětí z nízkoprahových center ve Svitavách, v Litomyšli, v Prachovicích, přes klienty ze stacionářů a speciálních škol až po seniory přivítal radní pro sociální péči a neziskový sektor Pavel Šotola. Program zahrnoval skutečně pestré spektrum žánrů. Náš sbor vystoupil s pásmem českých lidových písní tematicky zaměřeným na známá města. Diváci i porota svým nadšeným potleskem ocenili náš pěvecký výkon. Prožili jsme společně v Pardubicích hezké dopoledne a potěšili se tancem, zpěvem, hudbou i básnickou tvorbou ostatních účastníků přehlídky.

Za aktivizace Veronika, Veronika V., Hanka, Lenka, Marie a Alena

... a na co se můžete těšit?

Neděle 1. 5. – 60 let sboru ČCE od 11,00 hod. v RS

Úterý 3. 5. – Masáže ke Dni matek na RHB od 12,30 hod.

Čtvrtek 5. 5. – Muzikoterapie v salóнку od 15,00 hod.

Pondělí 9. 5. – Vystoupení dětí z MŠ ke Dni matek v salóнку od 10,00 hod.

Úterý 10. 5. – Schůze uživatelů od 9,30 hod. v jídelně

Středa 11. 5. - Výstava obrazů v Galerii v Heřmanově Městci od 13,00 hod.

Čtvrtek 19. 5. – Májové koulení – turnaj v pétanque

Úterý 24. 5. – Povídání a film o Karlu IV. v salóнку od 13,00 hod.

Středa 1. 6. – Pořádáme Den dětí pro MŠ Jonášova

Sociální úsek

Tak jako v loňském roce, i letos jsme si pro vás připravili přehled důležitých údajů o našem Domově.

Přehled za rok 2015

	Domov pro seniory	Domov se zvláštním režimem	Celkem
Kapacita zařízení	78	60	138
Skutečný počet uživatelů k 31. 12. 15	78	60	138
Počet podaných žádostí	46	76	122
Průměrný věk uživatelů	77,8	80,5	79,2
Počet přijatých uživatelů za rok	18	28	46
Počet zemřelých a odešlých už. za rok	13	18	31
Počet jednolůžkových pokojů	47	4	51
Počet dvoulůžkových pokojů	11	17	28
Počet třílůžkových pokojů	4	7	11
Počet čtyřlůžkových pokojů	0	1	1
Náklady na jednoho už. celkem Kč za měsíc			31.768,-
Uživatelé platící plnou úhradu	40	34	74
Uživatelé neplatící plnou úhradu	38	26	64

Koho jsme přivítali...

p. Marie Mlsová – stanice C, p. Aloisie Duchoslavová – stanice C, p. Lubor Zdenek – stanice B, p. Věra Kočová – stanice D, p. Jitka Borsíková – stanice A, p. Miloslav Dostál – stanice B, p. Anna Zemková – stanice D, p. Jaroslava Koščová – stanice B, p. Jitka Hofrichterová – stanice C, p. František Kaloš – stanice E, p. MUDr. Božena Tomšová – stanice A.

S kým jsme se rozloučili...

p. Zdeňka Burýšková – stanice C, p. Idilia Kunecká – stanice D, p. Hedvika Holeková – stanice A, MUDr. Marie Bernáthová – stanice D, p. Jarmila Procházková – stanice E, p. Olga Jakoubková – stanice B, p. Dagmar Albrechtová – stanice C, p. Zdeňka Procházková – st. A.

Odešli - p. František Jílek – stanice B, p. Jan Bejr – stanice B, p. Dagmar Mládková – st. C.

Samí sobě

Máj – lásky čas

Libuše Marková

Přichází květen – máj,
nejkrásnější měsíc v roce,
měsíc zaslíbený lásce.

Květnoví býci, zrozenci pod
planetou Venuše,

jsou nejlepší milovníci
zvěrokruhu – říká pověra, říkají
hvězdy.



Býk je smyslný i něžný,

a dokáže tyto dva póly velice dobře skloubit.

Dokáže učinit z milování kouzelný obřad.

Říká se, milování s býkem je milování bohů.

Je to neopakovatelná nádhera,
rozkoš zaštitěná planetou Venuše, planetou lásky.

Býci mají bohatý vnitřní život,

a bývají umělecky založení.

Přejme býkům v máji,

Maximum nádherných prožitků v měsíci,

který je pro ně obzvlášť příznivý.

Je plný slasti, plný nečekané nádherné lásky.

KAREL IV. – MUŽ, KTERÝ SE VÝRAZNĚ ZAPSAL DO EVROPSKÝCH DĚJIN



Mecenáš – inspiroval vznik celé řady uměleckých děl, např. 129 děl deskových obrazů Mistra Theodorika v kapli Sv. kříže na hradě Karlštejně

Vzdělanec – Karel IV. byl nejspíš prvním českým panovníkem, který uměl číst a psát, mluvil česky, francouzsky, německy, italsky a latinsky. Založil v Praze univerzitu a na svůj dvůr pozval řadu vzdělců.

Myslitel – byl aktivním spisovatelem, napsal vlastní životopis Vita Caroli, v němž vylíčil svoje mládí. Napsal např. Legendu o sv. Václavu, podporoval sepsání kronik i vznik překladu Bible.

Vizionář – nechal postavit stavby, které svým významem předběhly dobu. Jeho vize silné centralizované Evropy bez válek je vizí moderní a stále aktuální.

Křesťan – se svým otcem Janem zahájil stavbu Chrámu svatého Víta a přispěl k povýšení pražského biskupství na arcibiskupství.

Budovatel – založil Nové Město pražské, hrad Karlštejn, řadu klášterů a dalších staveb nejen v Českém království, ale i v dalších zemích.

Státník – roku 1356 vydal Zlatou bulu Karla IV. – nejdůležitější ústavní dokument Svaté říše římské ve středověku.

Cestovatel – často cestoval, svoji stopu zanechal ve většině zemí tehdejší Evropy.

Hospodář – zasadil se např. o osázení osluněných svahů Prahy a dalších regionů vinicemi, nechal dovézt a do rybníků osadit nové ryby známé jako parmy, podporoval obchod.

Diplomat – během celé své vlády dával přednost diplomatickému vyjednávání před vedením válek, což ocenili i jeho současníci.



Pro chytré hlavy

1. **Doplňte** vynechaná písmenka do slov a dostanete názvy ryb

K – P –

S – – – C

J – S – – –

L – – – N

V – – R – – –



2. **Skrývačky**

Pozorně si přečtěte následující věty. Jsou v nich ukryty názvy měst.

Vlasta chová kočky.

To byla Jirkova kamarádka.

Přerovnála si věci ve skříních.

Ze svého výdělků musela zaplatit Katka daň.

Naučil ji čínsky.

Byli maličko líní.

3. **Přesmyčky zvířat**

TRYG, OSNORECOŽ, LONS, AÁJGUR, AANPD, RIGYZL, ÝLVMA, CHLANTA, YSLSE

4. **Nahradte cizí výrazy českými slovy.**

DREZURA

GÁŽE

AGAR

Řešení naleznete na str. 11, 13