

DOMOV  
PRO  
SENIORY

PRA  
PRA  
PRA  
PRA

HA  
GUE  
GA  
G

Časopis pro pobavení



# U NÁS DOMA

HEŘMANŮV MĚSTEC

Ročník XXVI číslo 11 prosinec/2020 [www.domov-hm.cz](http://www.domov-hm.cz)

## Čas adventu, čas Vánoc



Časopis Domova pro seniory Heřmanův Městec, zřizovatel Hlavní město Praha

# OBSAH



<b>Slovo na úvod.....</b>	<b>3</b>
<b>Informace z domova.....</b>	<b>4</b>
<b>Informace z ošetrovatelského a zdravotního úseku.....</b>	<b>6</b>
<b>Stanice A – Čas letí jako bláznivý, Ze vzpomínek .....</b>	<b>6</b>
<b>Stanice B – Vánoční tradice, Poděkování .....</b>	<b>8</b>
<b>Stanice C – Lucinka .....</b>	<b>10</b>
<b>Stanice D – Jmelí – tradice Vánoc a zároveň i lék .....</b>	<b>11</b>
<b>Stanice E – Vůně Vánoc .....</b>	<b>12</b>
<b>Informace ze sociálního úseku .....</b>	<b>13</b>
<b>Informace z aktivizačního úseku .....</b>	<b>14</b>
<b>Nejkrásnější vánoční píseň .....</b>	<b>15</b>
<b>Třeboňský kapr .....</b>	<b>16</b>
<b>Malá veverka .....</b>	<b>17</b>
<b>Jak jsme se stali velkochovatelí koček, aniž bychom to měli v plánu .....</b>	<b>17</b>
<b>Sami sobě.....</b>	<b>19</b>
<b>Pro chytré hlavy.....</b>	<b>20</b>





# Slovo na úvod



Milí čtenáři,

tento rok je od počátku velmi náročný a každým měsícem nám všem přibývají obavy a starosti. Těžko říci, jestli poslední měsíc v tomto roce bude lepší, nejspíše ne. Budeme stále omezeni ve svých běžných činnostech a radostech, které jindy zažíváme a ani si nejsme vědomi toho, jak jsou pro nás důležité. Prosinec byl vždy měsícem setkávání s blízkými, s přáním potěšit své okolí. Na zámku jsme pravidelně pořádali několik adventních setkání, jarmarky s krásnými výrobky z dílen, besídky, zpívání a další setkání. Letos o ně budeme ochuzeni. Ale nikdo nám nemůže sebrat naději, že to pěkné se zase navrátí. Vždyť o Vánocích se říká, že jsou to svátky klidu, míru a naděje.

Někdo Vánoce miluje, jiný se těší, až už bude po nich. Každý jsme jiný, a každý máme různé vzpomínky, které mohou být důvodem k oblibě či neoblibě těchto svátků. Přála bych si, aby maximum našich uživatelů, ale samozřejmě i našich zaměstnanců, strávilo radostné a pohodové Vánoce, pokud možno společně se svými nejbližšími. A když to nejde osobně, věřte, že i telefon je v tu chvíli mocným přístrojem a neotálejme ho použít, když chceme někoho slyšet a říci mu, že ho máme rádi.

Mám radost, že se nám společně povedlo po letní potopě obnovit chod celého přízemí a práce se pomalu ukončují. Za to vše patří veliké díky všem zúčastněným zaměstnancům. A mnoho z našich seniorů se i díky tomu může na Vánoce uvelebit v nově rekonstruovaném pokoji s novým nábytkem. A že se určitě



televizní programy nenechají zahanbit, a budou nám dávat spoustu pohádek a komedií pro naše pobavení. A jakou pohádku či film máte na Vánoce nejraději vy? Já jsem úplně nejoblíbenější film nikdy neměla, ale třeba Chobotničky z 2. patra mi trochu učarovaly. Z novějších věcí i Anděl páně 2, kde jsou krásné exteriéry a spousta vtipného popichování a humoru, který je potřeba v každé době. Tak jsem zvědavá, na co se budete o svátcích dívat vy.

A pokud rádi dostáváte dárky, nezapomeňte se nahlásit paní Ludvíčkové do projektu Ježíškova vnoučata, který už se pomalu stává milou tradicí.

Přeji všem čtenářům, abyste si čas adventní a vánoční užili ve zdraví, v dobré náladě a s úsměvem.



Klára Husáková, ředitelka

## Informace z domova

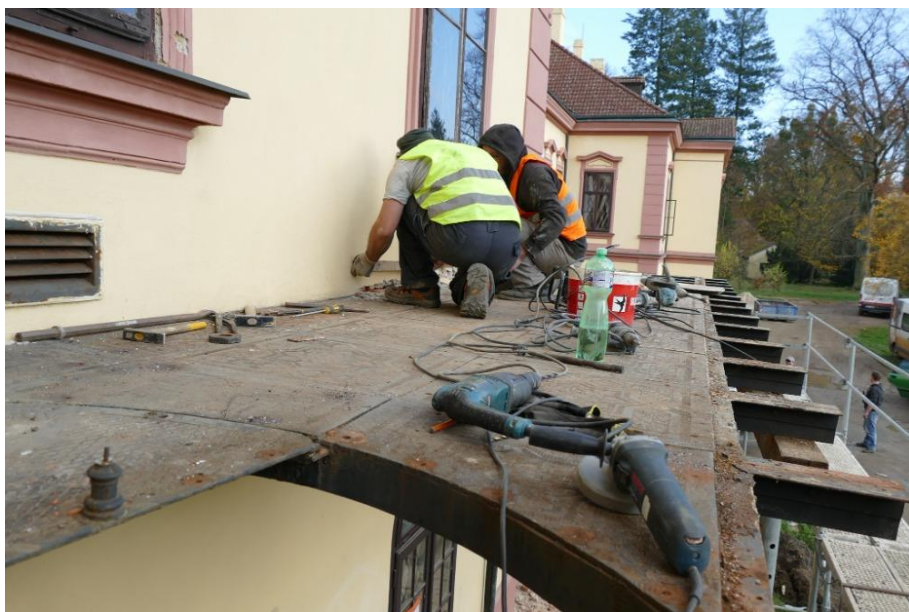
Vzhledem k rekonstrukci přízemí po záplavách a zároveň k provádění výměny otopného systému se více soustředím na problémy kolem správného vytápění místností, tak aby nebyla orosená okna a nevznikala plíseň na zdivu. Proto využívám možnosti a dotazuji se všemi směry odborníků na tyto problémy. Příčin může být mnoho. Ale velký podíl na tom má špatný přístup nás lidí k větrání.

Máme zde sice stará okna, některá i špatně těsnící, ale přesto můžeme přispět k jejich správnému využití. Většina oken jsou okna s vnějšími a vnitřními křídly, mezi nimiž je špaleta. To je to, co je pro zimní období to nejdůležitější, vnější a vnitřní křídla. A tady je ten problém, který je u nás vidět téměř na každém kroku. Většinou jsou totiž využívána pouze vnější křídla, a ta vnitřní zůstávají otevřená do místnosti. V takovém případě pak vznikají tepelné mosty. Jednoduché sklo není dostatečně silné, aby zabránilo vniknutí chladu do místnosti. Z venku tak proudí chladný vzduch a zevnitř teplý. Z těchto důvodů se okna rosí, někdy i zamrzají a v chladných koutech zdiva se drží vlhko. Vlhko a voda pak poškozují jak okenní rámy, tak i zdivo.

Chtěla bych vás tedy požádat, abyste větrali ekonomicky, to znamená intenzivně a krátce. Otevřít vnější i vnitřní křídlo a pak je obě zavřít. Pokud je vám v místnosti teplo, využívejte k regulaci teploty vzduchu termoregulační ventily na radiátorech. Často se setkáváme s tím, že ventily jsou otevřené na plný výkon a vnitřní okna otevřená. V letošním roce došlo k výměně radiátorů hlavně na stanici A, a také v některých částech ostatních stanic. Tam jsou ventily plně funkční. V příštím roce je v plánu dokončení prací na celém otopném systému.

Dále jsem vás chtěla informovat o průběhu prací po záplavách. Někteří naši uživatelé se již mohli vrátit do svých pokojíků. Pokoje jsou opravené a vkusně zařízené. Od června uběhlo

v podstatě „pouze“ několik týdnů, a to, co se zdálo skoro neskutečné, se stává realitou.



Máme opět nově vybavenou a funkční kotelnu, kuchyň, prádelnu. Jsou provedeny nové omítky, vymalováno, zakoupen nový nábytek do pokojů. Začíná se vybavovat společná jídelna, aktivizační dílny, šatny, vyrábí se nábytek na recepci atd.

Venku se pracuje v parku, rekonstruuje se balkon. Asi jediné, co zatím musíme

odložit je oprava Rytířského sálu.

Někdy mi připadá, že je to až neskutečné, co vše se zvládá, kolik je za vším práce, snahy. Chci vám všem moc poděkovat za trpělivost a úsilí. Pro mnohé zaměstnance znamenal letošní rok vypětí sil a únavu. Moc si pro všechny přeji, aby ten příští rok byl odpočinkový, pohodový a plný zdraví. Děkuji vám všem.

Vážení uživatelé,

tento rok se již pomalu chýlí ke konci, a tak s celým

osazenstvem naší zámecké kuchyně přicházím s přáním klidného prožití vánočních svátků a správného vykročení do příštího roku. Rok 2020 byl v mnohém jedinečný a výjimečný a doufám (jistě nejen já), že se v roce 2021 vrátíme k normálu, nepostihnou nás záplavy a podaří se nám zkrotit koronavirovou pandemií.

I v kuchyni byla přijata opatření ke snížení rizika nákazy, děvčata se střídají ve dvou směnách, které se nepotkávají, a tak letos bohužel musíte oželet společnou fotografii.

Nicméně za všechny vám ještě jednou přeji pohodu, klid, spokojenost a samozřejmě i mnoho zdraví. A ať vám v celém příštím roce chutná! Uděláme pro to maximum.

Jitka Dziedzinská



Radka Stybalová





# Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku



Scházíme se nad stránkami našeho časopisu poslední měsíc v tomto roce. Předcházející větu jsem napsala lehce a najednou těžko hledám slova, jak pokračovat 😊. Věřím, že to známe všichni, máme spoustu myšlenek v hlavě a když je máme říct, slova na ně nestačí. Tenhle rok byl pro nás všechny těžký, to víme moc dobře. Kdyby nám v tuhle dobu vloni někdo řekl, co nám tento rok přinese, nevěřili bychom. Vidíte a zvládli jsme to!!! Zvládli jsme spoustu věcí, na které jsme nikdo z nás nebyl připravený a pevně věřím, že je budeme zvládat dále. Rok 2020 nám přinesl ale i spoustu zkušeností, poznali jsme se více navzájem. Začnu tam, kde mám té pokory nejvíce. Chtěla bych vám, našim uživatelům, popřát pohodové Vánoce a vše nejlepší do nového roku. Máte to s námi těžké, samá omezení. Prosím, vnímejte to jako opatření, která vás mají chránit. Zároveň bych chtěla moc a moc poděkovat všem našim zaměstnancům a popřát vám krásné Vánoce v obklopení lidí, s kterými vám je dobře a zároveň vše nejlepší do nového roku 😊.

**Lenka Doležalová**

**Čas letí jako bláznivý** a už tu budou zase Vánoce! Je dobře, že právě tento rok tak rychle utekl i přes různá opatření a karamboly. Rok utekl jako voda, i když o té vodě bych měla mluvit opatrně, ta nás potrápila mimo jiné nejvíce. Ale protože jste všichni úžasní, postupně se začíná blýskat na lepší časy. Moc bych si přála, abychom alespoň konec tohoto prapodivného roku mohli prožít pospolu a v klidu, tak, jak se na Vánoce sluší... Možná, že nás pozastaví ve vánočním shonu právě ta opatření, jež nám znemožňují horlivě nakupovat, shánět hory dárků a jídla. Konečně si uvědomíme, co je opravdu důležité... být spolu a zdraví. Pro zklidnění si pro vás Vlastička připravila malé vzpomínání na dobu, kdy Vánoce byly Vánocemi, děti dětmi a člověk člověkem.



**Krásný předvánoční čas vám všem přeje Míša Petržílková**

## Ze vzpomínek

Stále kupředu pospíchá čas a nechává za sebou vzpomínky, ke kterým se kdykoli můžeme vrátet. Mám před sebou krabičku s fotografiemi a ráda si je prohlížím. Na jedné z nich je moje sestra ve věku 7 let a já ve svátečních šatech o 3 roky mladší. Tenkrát chodili fotografové s fotoaparáty na stojánku po vesnicích a rodiče nás dali vyfotografovat.

Ve vzpomínkách vidím svou maminku, vlídně se na mě usmívá, pohladí mě po vlasech a hned zase odbíhá za prací, které bylo v hospodářství hodně. Z pece zavoní čerstvý chléb, tenkrát se zadělávalo až na 12 bochníků. Po upečení chleba se dávaly do chladnouce pece sušit malé hrušky. Usušené na křížaly chutnaly znamenitě. Měli jsme velkou zahradu a v ní několik hrušní. Rodičům zabrala práce v hospodářství všechen volný čas. Když bylo období, že bylo práce méně, například v zimě, chodil tatínek ještě pracovat do cihelny nebo do lesa. Vaření u nás měla na starosti babička. Dobře si vzpomínám na její bramboráky pečené na plotně, chlupaté knedlíky se škvarky a zelím, jáhlovou kaši, šklubánky a jiná staročeská jídla. Když jsme přišly se sestrou ze školy, měly jsme již rozdělenou práci. Okopávat zahrádku, v létě sušit seno a jiné práce. Každé pondělí se pralo prádlo venku v neckách na valše. Vodu jsme používali dešťovou, nebo jsme pro ni chodili do lesa a nabírali ze studánky. Domů se pak nosila na nosidlech přes ramena nebo se vozila na vozíku v sudě. Ze smetany se stloukalo máslo v máselnici. Při výrobě tvarohu se mléko nalévalo do plátěného sáčku a položilo se na „širák“. To byl takový dřevěný obdélník s drážkami, přikryl se prkýnkem a zatížil. Syrovátka stékala do škopíčku, v plátěném sáčku se utvořil tvaroh. Život na vesnici byl pospolitý a klidný. Sousedé se navštěvovali, chodili na draní peří nebo na paličkování krajek. V našem kraji – v okolí Vamberku bylo paličkování krajek lidovým uměním. U nás se sousedům k pohoštění podávaly většinou koláče nebo cukroví, nechyběla domácí slivovice. Ledacos se vyprávělo, rády jsme se sestrou vyprávění sousedů poslouchaly. Na vesnici byl konzum, za koupené zboží jsme dostávaly pohádku tištěnou na složeném papíře a s obrázkem. Z těchto pohádek se pak slepovala knížka, kterou jsme si s ostatními dětmi navzájem půjčovaly.

Vánoce u nás byly krásné. Tenkrát nebylo mnoho hraček, ale o to více jsme si vyhrály s ostatními dětmi pohromadě. Maminka nám ušila látkové panenky, vlasy měly z vlny. Jednu panenku jsme měly památeční po babičce, ta měla kovovou hlavičku. Vánoční stromek byl ozdoben ozdůbkami, které maminka sama vyráběla. Do košíčků z korálků vkládala čokoládovou slepičku s bonbony ve tvaru vajíček. Také cukroví bylo velmi dobré, slepovaná kolečka s domácí marmeládou, pracny, nebo sněhové věnečky plněné krémem. Na stole nechyběly sušené švestky a vánočka s rozinkami. Ke štědrovečerní večeři bývala hrachová kaše a kapr, kterého tatínek kupoval v rybárně v Žamberku. K vánočním zvyklostem patřilo například i to, že se chodilo „třást bezem.“ Vyběhly jsme se sestrou bosé k nejbližšímu bezu, zatřásly jsme s ním a odříkaly krátký veršik.



„Třesu, třesu bez, ozvi se mě pes, kde můj milý jest!“

Vzpomínám si, jak jsme chodívali na půlnoční mši do kostela. Každý tam měl své místo. Na jedné straně ženy, na druhé muži, v prvních lavicích děti. Své místo měli sedláci, za nimi drobní zemědělci. Svátečně zněly varhany, všichni jsme zpívali koledy.

**Podle vyprávění paní z našeho domova napsala Vlasta Růžičková.**

**Béčko**

## Vánoční tradice

Všechny vás zdravím, neúprosně se nám blíží Vánoce a to i přesto, že je vyhlášen nouzový stav a nařízena spousta opatření.

Proto asi zatím mnoho z nás nemá tu správnou vánoční náladu a třeba jako já ani nic doma připraveno nebo nakoupeno.

Vánoce by měli být svátky klidu a míru, kdy se rodiny setkávají, společně spolu tráví čas a dávají si dárky. Společně chodí na procházky, vánoční trhy, mše.. Avšak už teď je jasné, že letošní Vánoce budou v mnohém jiné.

Vánoční trhy jsou zrušeny, společné akce, rozsvícení stromečku a veškeré shromažďování také. Je doporučeno nenavštěvat se s přáteli ani rodinou, kvůli bezpečnosti. Ale pojďme si připomenout vánoční tradice a zvyky, ať se alespoň trochu společně Vánočně naladíme 😊.

### Vánoční stromek

Ozdobený vánoční stromek, u kterého se rodiny schází a pod kterým nachází na Štědrý den dárky, už patří neodmyslitelně k Vánocům. Bývá to většinou jehličnan – smrk, borovice nebo jedle, který je ověšený ozdobami v různých barvách a vánočním osvětlením.



### Jmelí

Dalším rozšířeným zvykem je jmelí. Větvička jmelí patří k vánoční výzdobě, zavěšuje se tak, aby bylo možné pod ním projít nebo se pod ním políbit. Dvojici má polibek pod jmelím přinést lásku po celý další rok. Pokud někomu jmelí věnujete, ochrání ho před nemocemi a do domu přinese štěstí.

Jedna z křesťanských legend o jmelí praví, že bylo původně stromem, ze kterého Josef vyrobil kolébku pro Ježíška a později z toho samého stromu byl vyroben kříž, na kterém Ježíše ukřižovali. Strom studem uschl a rozpadl se na větvičky a tím, že lidem nosí štěstí, odčičuje svoji vinu.

Řešení ze str. 20 – rameno, hlava, boky, mandle, stehno, koleno, prst, prsa, srdce, játra, plíce, zuby, oko, tváře, páteř, jazyk, slinivka, střeva, rty, krk



## **Betlém**

Betlém je vyobrazení scény narození Ježíše Krista. Uprostřed jsou jesličky, ve kterých leží Ježíšek, kolem něj je Marie s Josefem, osel, vůl, pastýři se stádem ovcí a tři králové. Betlémy dnes mají mnoho podob, jsou v životní velikosti na náměstích nebo malé z papíru, dřeva nebo jiných materiálů umístěné například v domácnostech.



## **Štědrovečerní večeře**

Na Štědrý den – tedy 24. prosince večer – se usedá ke štědrovečerní slavnostní večeři. Tradiční večeře se skládá z rybí polévky a kapra s bramborovým salátem.

Štědrovečerní večeře má svá pravidla – prostírá se pro jednoho navíc, pro nečekanou návštěvu, od stolu se během večeře nevstává, dokud všichni nedojedí. Ten, kdo během večeře vstane, podle pověry příští rok spolu s ostatními u stolu sedět nebude. Po večeři se rozbalují dárky, které jsou pod vánočním stromkem.

## **Půlnoční mše**

Štědrý den vrcholí v kostelech na půlnoční mši, kde se zpívají koledy. Koná se v předvečer svátku narození Krista, který je 25. prosince.

## **Cukroví**

Mezi jednu z nejrozšířenějších tradic Vánoc patří pečení cukroví. Mezi nejoblíbenější cukroví se řadí například to z lineckého těsta, vanilkové rohlíčky nebo vánoční perníčky.



## **Vánočka**

Vánočka patří k tradičním symbolům a pokrmům českých Vánoc. Její tvar připomíná Ježíška v povijanu – ozdobný pás sloužící k převazu peřinky s kojencem. Věřilo se také, že křížové pletení plní ochrannou funkci a chrání před zlými silami lidi sedící u stolu.

## **Krájení jablka**

Po štědrovečerní večeři přichází na řadu krájení jablka. Vezme se nůž a jablko se napříč rozkrojí. Pokud uvnitř rozkrojeného jablka naleznete hvězdičku, budete v příštím roce zdraví a šťastní, v opačném případě křížek nebo červ značí nemoc či smrt.

## **Lití olova**

Jednou z vánočních tradic je i lití rozžhaveného tekutého olova do nádoby s vodou. Ze

vzniklého odlitku se pak dotyčným věští budoucnost. Zakoupit se dají přímo sady na lití olova, ve většině z nich se včetně všeho potřebného nachází i nápověda, co vzniklé tvary mohou znamenat.

Tak vám všem přeji prožití svátků v klidu a ve zdraví, příští rok bude určitě veselejší ☺

Zdroj: seznam.cz

Klára Svobodová

## Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala všem pracovním stanice B za zvládnutí další nelehké situace. Letošní rok nám přinesl mnoho úskalí, která vyžadovala velké pracovní nasazení, mnoho loajality, pochopení, vstřícnosti a empatie. Snaha, aby se vše zvládlo, aby naši uživatelé pocítili všechny změny co nejméně, vyžadovalo velké úsilí. Myslím, že se nám vše dařilo, a to díky vám všem...Dokázaly jste se semknout, vzájemně se podpořit, pracovat pod tlakem a ochotně přijímaly změny služeb bez ohledu na osobní starosti a problémy, které provází každého. Cením si vašeho přístupu a nasazení. Díky všem...

A také děkuji vedení domova za podporu, studentkám, aktivizačním pracovním, stanici C za výpomoc a všem, kteří svoji pomoc nabízeli.. prostě každému, kdo nám pomáhal.

Do nového roku přeji všem zdraví, lásku, pohodu, mnoho radostí a co nejméně starostí.

Jana Kubů



Céčko

## Lucinka

O Lucince jste již četli v jednom ze zámeckých časopisů. Lucinka je holčička, která již před časem poslala všem sestřičkám a zdravotnímu bratrovi krásně namalovaný obrázek na stanici C, aby personál i uživatelé potěšila v nelehké době a vyčarovala úsměvy na tvářích všem, kteří bojují s ošklivým virem. Obrázek zdobil přízemí stanice C a v současné době těší personál v ordinaci lékaře.

Dneska je již Lucinka šolačka, chodí do první třídy





a chtěla by teď, právě před Vánocemi, potěšit naše uživatele vánočními přáníčky. Přáníčka vyrábí sama s maminkou a starší sestrou. Přáníčka jí dala hodně práce, ale Lucinka říká: „Nechci, aby babičky a dědečkové byli smutní, když za nimi nikdo nemůže“.

Je to od tak malého človíčka nádherná myšlenka, kterou s pomocí své rodiny mohla uskutečnit. Věřím, že to není poslední překvapení a Lucinka opět něco krásného vymyslí.

**ZA STANICI C PŘEJEME VŠEM KRÁSNÉ VÁNOCE A V NOVÉM ROCE SAMÉ ZDRAVÍ A JEN TO NEJLEPŠÍ**

Jitka Peštová

## Jmelí bílé – tradice Vánoc a zároveň i lék

Tato rostlina je symbolem Vánoc, věříme v to, že když se pod ní políbíme s milovanou osobou, přinese nám to štěstí. Magickou moc mu přisoudili již Keltové – například pomocí něj vyháněli zlé duchy a démony. Dnes jej používáme především jako ozdobu do vazeb.... **Jmelí je však hlavně léčivé, a to docela překvapivě.**

Jmelí je stálezelený keřík dorůstající do průměru až k metru. Vyrůstá na jiných stromech, takže je to vlastně parazit. Najdeme ho v korunách stromů v lesích, parcích, také na starých ovocných stromech.

Jmelí bílé (*Viscum album*) – kdy se tato bylina sbírá? Sbírá se během prosince a ledna. V tomto období si jmelí aspoň nespleteme s ochmetem evropským, který roste na dubech a oproti jmelí je opadavý.

V této době má jmelí také potřebnou vyzrállost a dobře se hledá díky tomu, že stromy již nemají listy. Jde ve stromech tedy dobře vidět. Musíme však dávat **pozor, ze kterého stromu jmelí pochází.** Záleží na jakém stromě roste, podle toho má také rozdílný obsah látek.



Jmelí je mírně jedovaté. Nejvíce jedovaté je jmelí rostoucí na topolu, proto se z těchto stromů nesbírá k léčebným účinkům. **Nejlepší je jmelí z jabloně a hlohu.** V listech, které se užívají k léčebným účelům, je jedovatých látek minimum, nejvíce je jich v plodech. Ani toho se však nemusíme bát, není to žádný prudký jed, museli bychom sníst větší množství, aby se dostavily nevolnosti.

### Léčivé účinky

Používají se jen koncové větvičky se zelenými lístky, nikoli už bobule a větvičky zdřevnatělé.

**Nejlepší jsou však samotné listy.** Léčivé účinky jsou u jmelí opravdu široké, používá se:

- při léčbě epilepsie
- působí močopudně
- snižuje krevní tlak – změkčuje a odplavuje vápenaté usazeniny v cévách
- posiluje srdeční sval a podporuje krevní oběh
- proti křečovým žilám
- protirakovinné účinky – brzdí dělení nádorových buněk, zároveň při tomto onemocnění posiluje imunitu
- podporuje činnost štítné žlázy
- zastavuje krvácení – zvláště při silné menstruaci, tlumí menstruační bolesti
- používá se při léčbě ženské i mužské neplodnosti

**Jmelí do domu přináší štěstí, odvalu a lásku.** Ale prý jen tomu, kdo je jmelím obdarován a ne, kdo si je sám koupí. Jmelí nechybí ani v klasické květomluvě, v níž znamená “spolu našli jsme štěstí”. Pod snítkou jmelí se můžete zcela beztravně s kýmkoliv líbat. Ale pozor – platí to jen o Štědrém dnu.

Přejeme všem klientům a zaměstnancům krásný a klidný adventní čas v této nelehké době a hezké prožití svátků vánočních

Jana Novotná a kolektiv z vily



### Vůně Vánoc

**Rok utekl jako voda a už jsou tady zase Vánoce. Ty máme spojené s různými zvyky a tradicemi. A taky s vůněmi. K Vánocům určitě patří tradiční purpura. Purpura je směs aromatického koření, vonných bylin a dřevin. Může být cítit po muškátovém oříšku, skořici, tymiánu, fenyklu, anýzu, kmínu, i po bylinách jako je chrpa, vřes, heřmánek, máta, oregano, bazalka a další. Purpura se dávala na plotýnku kamen, tak se uvolnilo nejvíc vonných látek. Bezpečnější je však dát jí v plátěném sáčku na topení.**

Svoji specifickou vůni má i vánoční františek - kousek dřevěného uhlí ve tvaru

malinkého kužele, na které se přidává žlutá pryskyřice z kadidlovníku obecného tzv. kadidlo. Vonný františek má zbavit dům negativních sil, bolesti a zla. Vůně má uklidňující a antistresové účinky.

K Vánocům patří také vůně perníku. Směs hřebíčku, skořice, kardamonu, nového koření, anýzu, badyánu a pomerančové kůry navodí příjemnou vánoční pohodu.

A co vanilka? Tu máme spojenou hlavně s vánočním cukrovím. Vůně působí proti stresu, únavě, smutku, hněvu, zlepší špatnou náladu po těžkém dni.

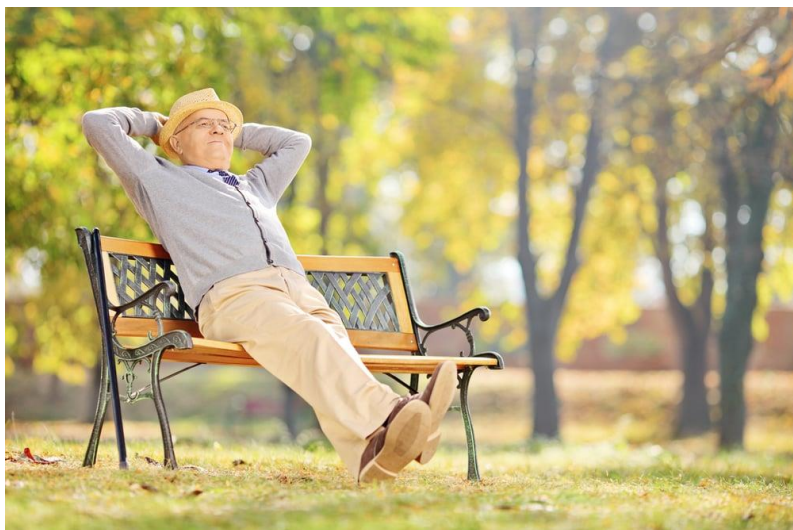
A co vám nádherně provoní celý dům? Rum, svařák nebo medovina. Jemně kořeněná a hřejivá vůně zaručeně zlepší váš den.

A s jakou vůní máte spojené Vánoce vy? 😊

Jiřina Dittrichová



## Informace ze sociálního úseku



Senioři dostanou od ledna 2021 v rámci zákonné valorizace přidáno průměrně 839 korun. Ne každý ale slibovaných osm stovek skutečně dostane. To, o kolik si polepšíte, závisí na vaší současné penzi.

Důchod se skládá ze dvou částí. Ta první, základní výměra, je pro všechny stejná. Druhá část se, zjednodušeně řečeno, odvíjí od počtu odpracovaných let a toho, jaké měl daný člověk v životě

příjmy, respektive co odváděl na zálohách na důchodové pojištění do systému.

V roce 2021 dojde ke zvýšení základní výměry důchodu o 60 korun z 3490 korun na **3550 korun** a ke zvýšení procentní výměry důchodu o **7,1 %**.

## Příklad -

důchodce pobírá měsíčně 15 000 Kč. V letošním roce činí základní výměra **3490 Kč**. Procentní výměra tedy musí být  $15\ 000\ \text{Kč} - 3490\ \text{Kč} = \mathbf{11\ 510\ \text{Kč}}$ .

Z návrhu nařízení víme, že procentní výměra se má zvýšit o 7,1 %. K procentní výměře, která bude pro daného důchodce platit příští rok, dojdeme následujícím výpočtem:  $11\ 510\ \text{Kč} \times 1,071 = \mathbf{12\ 327,21\ \text{Kč}}$ .

Současně víme, že základní výměra se zvýší z 3490 Kč o 60 Kč na **3550 Kč**.

$12\ 327,21\ \text{Kč} + 3550\ \text{Kč} = 15\ 877,21 = \text{zaokrouhlujeme na } \mathbf{15\ 877\ \text{Kč}}$ .

Důchodci, který dnes pobírá penzi ve výši 15 000 Kč, se měsíční dávka zvýší na 15 877 Kč.

Další dobrá zpráva. **Ceník úhrad v našem domově platný již od 1.1.2019 se i v roce 2021 nezmění.** Dodatky ke smlouvám obdrží pouze ti z vás, kdo neplatí plnou úhradu v domově. Na základě navýšení důchodů se pro tyto seniory změní i platba v domově.

Přeji vám pěkný čas adventní a hlavně samé dobré zprávy.

Eva Merclová



## Informace z aktivizačního úseku



Se začátkem prosince vstupujeme do období adventního očekávání narození malého Ježíška v judském městečku Betlém. Jaká jsou naše očekávání na sklonku letošního roku 2020, který nám přinesl mnoho nových, ale rozhodně ne příliš příznivých zkušeností a zážitků? Za měsíc přivítáme rok nový. Jak jej budeme prožívat zůstává prozatím velkým tajemstvím. Společnými silami jsme překonali mnoho nepříjemných a neradostných situací. Osobně pevně

věřím, že už konečně nastanou veselejší a šťastnější dny. Nezbyvá, než si popřát navzájem klidnou a krásnou vánoční atmosféru, sváteční čas, prožitý ve zdraví a v radosti z rozsvíceného stromečku, z tónů vánočních koled a písní i z drobných pozorností, od srdce darovaných. Největším dárkem však pro nás pro všechny do dalších dní bude vzájemná ohleduplnost, přátelskost a laskavost. Kéž nám vydrží po celý rok 2021! Pro potěšení si

přečtete následující příběh o vzniku vánoční písně Tichá noc...dýchne z něj na nás kouzlo nejkrásnějších křesťanských svátků v roce – svátků vánočních.

*Alena Tučková*

### Nejkrásnější vánoční píseň

V malé vesničce jménem Obendorf, která leží v Rakousku, žil kněz, otec Moor. Právě uděloval dětem z farního sboru poslední ponaučení o tom, jak mají o Štědrém večeru zpívat.

Pod klenbou se šířilo veselé štěbetání a chichotání.

„Klid, buďte zticha. Začínáme!“

Ale jak otec Moor zmáčkl klávesy, z útrobu varhan vyšly podivné zvuky, a pak zas a znovu. „To je divné,“ kroutil hlavou mladý kněz. Otevřel dvířka a z těla varhan vyběhlo deset nebo dvacet myší, jako když do nich střílí, a za nimi kočka. Chudák otec Moor. Co teď? Varhanní měch byl na několika místech prohryzaný. „No nic, obejdeme se bez varhan,“ pomyslel si.

Jenomže děti se vrhly za myší rodinou a kočkou a v kostele nezůstala ani noha. Varhany jsou poničené a sbor se mu rozprchl. Takhle vánoční písně těžko nazkoušejí.

Otec Moor byl smutný a bezradný. Právě když odevzdaně klečel před hlavním oltářem, vzpomněl si na svého přítele Franze Grubera, který učil v místní škole. Nejenže to byl slušný varhaník, ale také uměl dobře hrát na kytaru.

Když otec Moor zaklepal na jeho dveře, Franz Gruber opravoval školní práce v chabém světle lucerny. „Musím vymyslet něco nového na půlnoční mši. Nějakou jednoduchou písničku, při které bys mě mohl doprovázet na kytaru. Už jsem dal dohromady text. Teď bych jen potřeboval, abys k němu složil hudbu...Ale rychle, prosím tě, spěchá to!“

Jakmile za otcem Moorem zapadly dveře, vzal Gruber do ruky kytaru, prohlédl si text a začal hledat vhodnou melodii. Byla tichá noc a sněhové vločky jako by se zastavily u jeho oken, aby si tu píseň mohly lépe poslechnout.

Přesně o půlnoci 24. prosince 1818 byl farní kostel plný věřících. Hlavní oltář zářil do tmy ve světle lampiček a svíček. Otec Moor sloužil mši. Když slovy Lukášova evangelia oznámil narození Spasitele, zamířil s mistrem Gruberem k jesličkám a rozechvělým hlasem zanotovali: „Stille Nacht, Heilige Nacht (Tichá noc, přesvatá noc).“

Píseň dozněla a v kostele zavládlo ticho.

Ale vzápětí ji s nimi opakovala Ježíškovi celá vesnice jako zástup andělů, o kterém se píše v evangeliu podle Lukáše. A od té doby se tato píseň zpívá nejen v Obendorfu, ale po celém světě. Stala se jednou z nejoblíbenějších vánočních písní.

A co otec Moor a Franz Gruber? Žádný z nich neměl čas si uvědomit, jak velký dar dali světu bez nároku na odměnu.

*(Bruno Ferrero – Vánoční příběhy pro potěchu duše)*

## Třeboňský kapr

Snad na žádných jiných svátcích nezáleží tolik, jako na Vánocích. Ty letošní možná budou trochu jiné, než jsme byli zvyklí. Vlastně na ně tentokrát máme menší náladu než kdykoli jindy. Jenže možná právě teď je důležité se na svátky naladit a dodržet tradice, které můžou



působit jako opěrný bod v nejisté době. Jednou z tradic je podzimní výlov ryb, jejich prodej v předvánočním čase a příprava rybích pokrmů na vánoční stůl. A kdy jindy se konzumuje více ryb než

v prosinci... Samozřejmě má na tom největší podíl štedrovečerní kapr, nejčastěji smažený a podávaný s bramborovým salátem a rybí polévka. A proč právě kapr z Třeboně je nejvíce žádaný? Třeboňsko je chráněnou krajinnou oblastí, což má právě vliv na chuť a kvalitu chovaných ryb. Zajímavostí na jihu Čech je vodní kanál Zlatá stoka, který uměle vybudovali v dávné době rybáři, aby propojili třeboňské rybníky a zajistili rybám dostatek kolující živé vody. Rybníků je kolem 400 a neznámější je rybník Rožmberk a Svět. Rybníky mají většinou písčité podloží, po okrajích bývají mělké, a tím pádem teplé, což je ideální prostředí pro růst planktonu, přírodního krmiva ryb. Přikrmovány jsou pouze obilím. Proto nejsou ryby tolik tučné a nejlépe chutnají při váze 2,5 kilogramu. Výlov ryb na Třeboňsku začíná během října a každoročně přiláká tisíce návštěvníků! Celou akci má na starosti šéf výlovu a nad hladinou rybníka se rozléhají jeho příkazy. Rybáři přitahují sítě ze dvou stran proti sobě a stahují síť před tzv. kádiště. Tam se ryby vytrídí podle druhu a velikosti a poté putují v kádích do sádek, kde se ryby čistí a uskladní. Asi 70 procent vylovených ryb jde na vývoz po Evropě a zbytek se prodává právě nám v tuzemsku. A pak už je jenom na nás, jak si rybičku připravíme ke konzumaci. U nás v rodině výlov ryb zažíváme na vlastní kůži. Většinou už je sychravé a mrazivé počasí. Nejdelší čas zabere příprava a samotný výlov. Ale za ten zážitek to opravdu stojí. 😊 A ještě jeden zvyk, který nemůžu opomenout. Podle tradic se má při přípravě vánočního kapra schovat několik šupinek, které si pak každý vloží do peněženky. Majitel šupinky si tím zajistí dostatek peněz po celý další rok. 😊 Krásné adventní období vám všem...

Lenka Pumerová



## Malá veverka

Chci se s vámi podělit o příběh malé veverky. Tu jsme našli v blízkosti parku na cestě. Dcera ji moc litovala, nikde nebylo vidět, že by měla svoji veverčí maminku. Dcera vzala mládě veverky pod svetr a přinesla ho domů. Bylo až s podivem, jak bylo milé a ochočené. Tulilo se k dceři a lezlo ji pod svetr. V prvních chvílích nám proběhlo hlavou, že bychom si veverku nechali a ochočili. Ale přece nám to nedalo a začali jsme hledat na internetu, co asi baští a jaká je šance tak malou veverku úspěšně odchovat. Na různých stránkách jsme se dozvěděli, že veverka nemůže naši běžnou stravu a v dospělosti je spíše divoká. Ozve se příroda a veverka pak chce ven. Ale poštěstilo se nám a našli jsme číslo na záchranou stanici, kde se starají o zvířata a speciálně také o mláďata veverky. Byli ochotní ještě ten den přijet a poskytnout veverce péči a přístřeší. Ještě u nás doma před cestou dostala malá veverka první veverčí baštu ze stříkačky. Pak dostala teplou dečku, do které se okamžitě zachumlala. V přepravce byla připravena odcestovat do záchrané stanice. Posledním pohlazením jsme se rozloučili a popřáli šťastnou cestu. Až povyroste, může se vrátit do volné přírody a třeba se někdy potkáme.



Veronika Ludvíčková

## Jak jsme se stali velkochovateli koček, aniž bychom to měli v plánu

Máme s manželem rodinný dům na vesnici, dcera bydlí hned vedle a každý máme kus zahrady. Chovali jsme tři německé ovčáky, z toho dva jsme si vzali z útulku. Když nás postupně opustili, nechtěli jsme si psy už pořizovat.

Asi před čtrnácti lety přišel na zámek malý, unavený a hladový kocourek. S kolegyní Vlastičkou jsme ho nakrmily a já si ho po domluvě s manželem vzala domů. Den před tím se zde konala recitační soutěž „Zámecký šotek“ a tak jméno dostal po ní. Venku byla



zima a Šotka jsme měli v bytě. O Vánocích kocour najednou skočil na stromek a začal po něm šplhat. Ozdoby padaly na zem, většina se rozbila a kocour se omotal do blikajících elektrických svíček. Z televize se ozývala koleda „Vánoce, Vánoce přicházejí, zpívejme přátelé.“ Asi za rok jsme měli návštěvu dětmi a malá slečna volala čičí s plnou rukou jídla. Měla radost, že přišla kočička. Ta ovšem nebyla naše. Potvrdilo se pravidlo, jak jednou dáte kočce najíst, už u vás zůstane. Dostala jméno Rozárka. S Šotkem založili rodinku a tři koťátka se nám podařilo darovat. Dcera pracovala v Pardubicích na Dubině. Někdo tam k popelnicím vyhodil krásné zrzavé koťátko. Ten den měl podle kalendáře svátek Oskar. Dostával krmení na zahradě a jednou u jeho misky sedělo malé, hubené, vyplašené klubíčko. Pilo dva dny jen vodu, potom začalo pořádně baštit. Začali jsme mu říkat Mates. Nabízela jsem ho v práci, ale marně. Když jsem přicházela ke kolegyním, ozývalo se „Bacha, chce se zbavit Matesa.“

Na vesnici se kočky vyskytují a množí častěji, než ve městě a ty bez majitelů hledají plné misky. Mourovatý kocourek ji našel u nás a moc si pochutnával. Dostal jméno Bertík. Jednoho dne se nám zdál zraněný a nemocný. Druhý den byl v pořádku. Další den ho manžel přinesl v náručí s oteklou přední packou a celkově ve špatném zdravotním stavu. Odvezl ho k veterináři a já šla nakrmit ty ostatní. Koukám na Bertíka, jak



baští a je zdravý. Volám manželovi, že odvezl k lékaři úplně cizí kočku. Postupně se uzdravil a dostal jméno Pepíno. Už u nás zůstal. Když jsme je volali ke krmení: Pepíno, Matýsku, Bertíku, ...vypadalo to, jako když se u nás natáčí druhý díl filmu „S tebou mě baví svět.“

O dovolené jsme s manželem seděli na verandě, popíjeli káfičko a baštili něco dobrého. Pod schody na nás smutně koukalo hladové kočičí stvoření. Chvíli jsme odolávali a pak nám obrazně řečeno přestalo chutnat a rozdělili jsme se. Kocourek dostal jméno Tonda. Dnes váží asi čtyři kila. Vloni touto dobou byla velká zima a na verandě se klepalo malé chlupaté „něco“ a naříkalo. Je to kočička a jmenuje se Barča. Má maminku, které se u nás také zalíbilo a té říkáme Dáša. Na poště už nás znají! V balících nám chodí čtrnáctikilový pytel granulí a kartony konzerv a kapsiček. Na podzim venkovní kočky žerou dvojnásob, hodně přiberou a zhoustne jim srst. Blíží se zima, a tak jsme o víkendu chystali na verandě ubytování pro kočičky. Pověsit silný závěs, aby na ně netáhlo a krabice vystlané dekami. Kočka se dokáže schoulit do takového klubíčka, že ani nepoznáte, kde má začátek a kde konec. Určitě se jim zdá o jarním sluníčku, které kočky tolik milují.

Hana Zítová

# Sami sobě

Příroda poslala populaci pořádný políček.

Pandemii!

Prťavá praštěná potvůrka poletuje prostředím, plíživě, pomaličku, polehoučku plošně postupuje po povrchu planety.

Pichlavá pandemická potvora pekelně prudí populaci, proniká přes pusy, pak průduškami, plícemi. Přeskakuje přes pána, paní, příbuzné, politika, pekaře, popeláře, poslance.

Pokašláváme, posmrkáváme, prskáme, poleháváme, padáme. Při procházkách potkáváme plátnem překryté pusy přátel, příbuzných, poznáváme především pozdravením. Prázdné putyky, pohostinství, posmutnělé plovárny, propojenců prosté posilovny; policajti pozorují postavy plížící se pomalu po parcích, pakliže poruší pravidlo, policista, píská, prská.

Politici pořád přiblblé plácají přes pokrývky pusy.

Přeplněné postele, přidušení pacienti, připojené plicní podpory, přetažený personál prvního palebného pole, přepracované pečovatelky, pozůstalí.

Ptáme se: PROČ?

Poněvadž pěstujeme pokrytectví, pohrdáme právem, pravidly, pochlebujeme přemocným, pochybně podnikáme, pokoutně podvádíme, propadáme pokušení, podlézáme, politikaříme, pletichaříme, promíjíme podrazy, pomíjíme příbuzné.

Poněvadž přehlízíme potřebné, pošlapáváme přátelství, podrážíme přátele, ponižujeme partnery, popichujeme plaché, přestáváme promíjet, plácáme plané pomluvy!

Poněvadž pošlapáváme přírodu, plýtváme penězi, potravinami, přejídáme se

Protože pokrok postupuje příliš překotně, příliš pracujeme, pořád pospícháme!

Ptáme se: PROČ?  
Prostě PROTOŽE!!!.

Pocity padají podél pochmurné propasti.

Převálcuje prťavá potvora populaci?

Prdlajs! Prohrajeme, padneme? Přestaňme plakat, panikařit!

Potvoru přibrzdíme, přiškrtíme, porazíme, poničíme připravenými protilátkami; pandemii přečkáme, pohromy překonáme, pakliže pokorně poklekneme před pomocníky prvního "palebného pole", poděkujeme, přežijeme.



# Pro chytré hlavy

V následujících řádcích najdete skryté části lidského těla (20).

BNGFNUIHJNJKRGNENMJRAMENONGJKRNGJNGJGNJKNRGJSENRHLAVAGJKITHNBMDFNVDG  
FJNJMFVBOKYNNJAFNSJBNVRUHTUAMANDLEGHRUIHIOWJHJGETHGOAEUIHGKUAERHTU  
ERHKAERUHGJAHNGFHDSTEHNRHFERGRNERAKHFWIHRFKRHJUIRJBNSKLJNKOLENOFA  
OŮFIOPADVFNFGHZUPRSTRJIUEGHN RUEZHFIPRSADVNGFHSJNVJUDFHTFUIWJIIAGHNKASKJ  
KBNSDKURUIRVISODSRDCEFNHJAKFLIAHFWEJHBUCHOHFANFSEBHGJÁTRAKASNFJGRGUINV  
DFHUIPLÍCESRJAIOWHFJDTZHDLVJDFSJGDKZUBYHUSCJBHJSDGFZURUIGNKSERUOKOGHBNJ  
KSDJSGHZTVÁŘEURHGSJRHGUKDRHGLJKHSRPÁTEŘJLGHDPADIPJIÉPMJDFJAZYKPDGRJJFGH  
HJFHDFHFCGFHDFHBNCJSEHJUJZGHJKAJHSJRPOPNDJHERGNSLINIVKADVJKFHDRFHFYSJKDB  
NERHGFHJDSTŘEVAGNFHUDGFJFSEPDHAJBDJZRRTYATHJSJDHERJZHJGJKLFSJJKLSJKHJSFJKLR  
DOPAOEJKRKS DHRR

řešení naleznete na str. 8

pf 2021

*Přejeme Vám příjemné prožití  
svátků vánočních,  
v novém roce hodně zdraví,  
štěstí a spokojenosti.*

