

DOMOV  
PRO  
SENIORY

Časopis k pobavení

# U NÁS DOMA



PRAHA  
PRAGUE  
PRAHA  
PRAG

ROČNÍK XXVIII ČÍSLO 2 ÚNOR/2022 WW.DOMOV-HM.CZ

HEŘMANŮV MĚSTEC

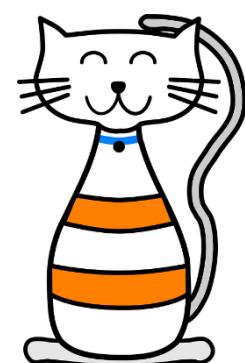
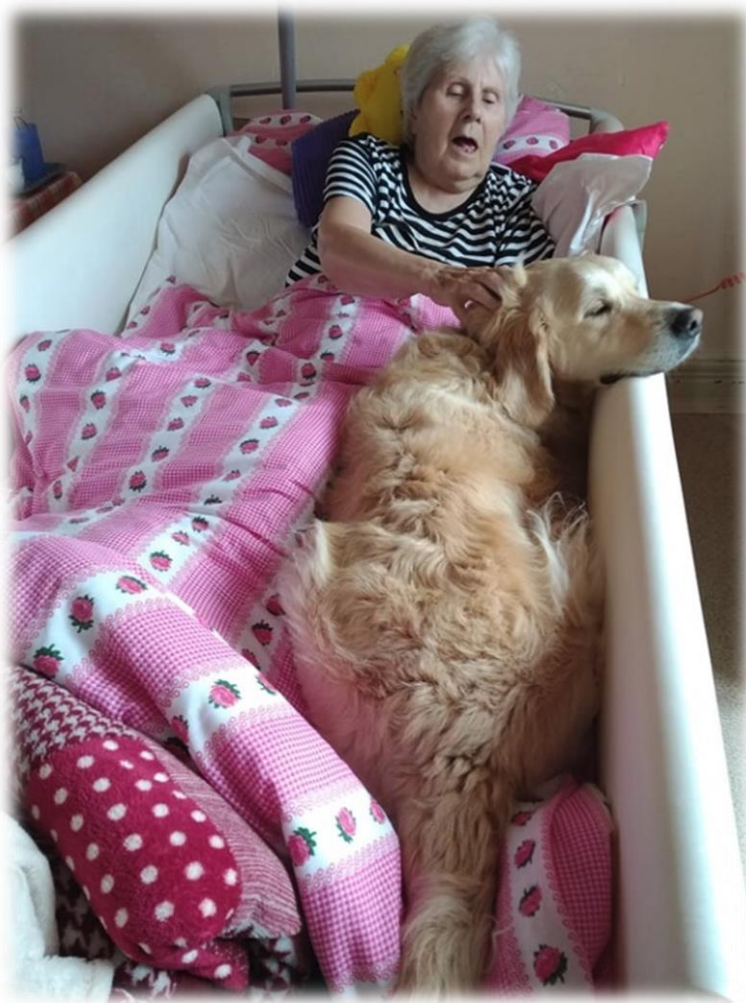


Canisterapie v domově již jedenáctým rokem, Lucka, Joey, Luška a Darinka,...

Časopis Domova pro seniory Heřmanův Městec, zřizovatel Hlavní město Praha

# OBSAH

Slovo na úvod.....	2
Informace z domova.....	3
Informace z ošetrovatelského a zdravotního úseku.....	4
Stanice A – Historie jménem televize.....	4
Stanice B – Háčkování s korálky.....	5
Stanice C – Svátek svatého Matěje.....	6
Stanice D – Jaké vitamíny a minerály si v zimě dopřát.....	8
Stanice E – Paměť.....	9
Informace z aktivizačního úseku.....	10
Představujeme – Jana Voříšková – aktivizační pracovnice.....	10
Tance vsedě s Alenou a Janou.....	10
Výstava obrazů a vějířů.....	11
Jak to teď vypadá v dílnách.....	12
... a na co se můžete těšit?.....	12
Pár řádků o canisterapii v našem domově.....	12
Hádej, kde jsem?.....	14
Vzpomínáte si na Felixe.....	16
Historie domova.....	14
Pro chytré hlavy.....	18



# Slovo na úvod

Vážení čtenáři našeho časopisu, moc vás všechny zdravím a marně přemýšlím, co bych vám hezkého a čtivého napsala. Omicron sužuje naši republiku, každý dnem je nový rekord v počtu nakažených a do toho se všichni snažíme žít běžné všední životy a plnit své úkoly. Loni touto dobou jsme začali toužebně vyhlížet očkování proti Covidu -19, letos jsme zase vyhlíželi, zda budou naši zaměstnanci moci pracovat bez očkovaní. Ano, je to pro všechny únavné, úplně pro všechny. Krom toho, že se všichni těšíme na jaro, protože toto roční období nám vždy dodá trochu chybějící energie, tak jsme začali v našem domově plánovat, co budeme společně organizovat a zažívat. A to je veliká radost. Plánujeme od masopustní veselice, přes oslavu MDŽ až po Setkání rodin a vše by se mělo odvíjet v duchu oslav 70. výročí. Ani

nevíte, jak už se těšíme. Letos nám bude ještě chybět zázemí Rytířského sálu, ale i tak jsou kolegové a kolegyně připravené na všechno. Teď společně věřme, že to vše klapne a pandemie nás opět nezastaví. Tak nabírejme síly, relaxujme, ať jsme na ty další měsíce připravení.

Už před několika lety jsem psala o „suchém únoru“, kdy mnoho lidí zcela vynechá jeden měsíc pití alkoholu. Loni ani letos jsem už neslyšela nikoho, že by to dodržoval. Čím to asi bude? Znáte někoho takového? Nebo se do této výzvy plánujete zapojit sami? Ať už se rozhodnete pro jakoukoli cestu, jak prožít měsíc únor, přeji vám vnitřní klid a úsměv na tváři všude okolo nás. A pěkné počtení v našem časopise.

Klára Husáková, ředitelka



# Informace z domova

V lednu jsme nejenom hodnotili minulý rok, ale zároveň se nám již podařilo objednat opravu kabinových dveří u výtahu ve vile. Nyní se dveře vyrábějí a cca za 2 měsíce se budou instalovat.

Začali jsme také s přípravou veřejné zakázky na opravu zdi v zámeckém parku. V místech, kde sousedí zeď s parkovištěm potravin U Holuba, se začala zeď vychylovat a ohrožuje tak nejen osoby na parkovišti, ale i jejich majetky – auta. I toto je ještě důsledek předloňské záplavy.

Dále připravujeme veřejnou zakázku na nákup nového traktoru k sekání trávy. Práce v parku je moc a tento výkonný traktor zvládá useknout a rozdrtit i drobné větve.

Měli jsme již také možnost vymalovat některé pokoje. Než začne více práce venku, rádi bychom ještě stihli vymalovat chodbu na tzv. starém podkroví. Chodba je tam užší, a tak je náchylnější k ušpinění.

V zimním období jsme všichni více náchylnější k nachlazení a k tomu nás ještě stále zlobí covid, který opakovaně vyřazuje naše zaměstnance z práce, kdy musí být třeba doma v karanténě. Často se tak stává, že máme méně kuchařů a paní provozní musí vymyslet, jak uvařit a zvládnout všechnu práci v menším počtu zaměstnanců. Musíme pak přistoupit na omezení, které vám asi nejsou příjemná, ale nedá se nic dělat. Paní provozní musí zajistit, aby se služba nepřerušila – jíst se musí každý den. Musí upravit docházku zaměstnanců, jídelníček, vyřadit teplé večeře, zjednodušit některé přípravy stravy, jako např. čištění brambor apod. Vždy se snaží o omezení v co nejmenší míře. Pokud lze využít omezení, se kterými umíme pracovat, tak to je ještě dobré, horší by bylo úplné vyřazení zaměstnanců. My máme takovou zkušenost ze záplavy, kdy jsme museli shánět stravu u jiných dodavatelů. To jsme nepřišli o zaměstnance, ale o kuchyň. Některé domovy mají při onemocnění většiny zaměstnanců zkušenost s tím, že jim vypomohla armáda. Věřte ale, že než se tyto pomoci zvládnou zorganizovat a sladit, je to spousta úsilí a komfort nebývá takový, jako když si uvaříme sami. Buďme tedy rádi, že zatím vše zvládáme a dostaneme včas a dobře se najíme. Věřím, že se zima přehoupne a budeme zase fungovat bez covidových omezení.



Přeji všem pevné zdraví.

Radka Stybalová

# Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku

## Historie jménem televize

## Áčko

Pro mnohé z nás se stala televize příjemným společníkem. Těšíme se na oblíbené pořady, nebo filmy různých žánrů. Název televize je složen z řeckého slova tele – daleko a z latinského slova vize – viděti. Z pohodlí našeho pokoje můžeme s televizí opravdu daleko vidět. Máme možnost nahlédnout do neznámých končin světa, nebo do historie, zasoutěžit si s vědomostními pořady, poslechnout si, co je nového ve světě. Na otázku, kdo stál první u zrodu tohoto vynálezu jménem televize, není jednoznačné odpovědět. Před příchodem televize byla vynalezena rozhlasová stanice, na niž se podílelo současně více autorů. Podobně to platilo u vynálezu televizoru. Na základě předchozích objevů vědci své vynálezy stále zdokonalovali. Obraz čtený po řádcích a přenášený na obrazovku, přenášení obrazu optickým mechanickým skenováním, to je jen malý výčet objevů. První přenos pohyblivého obrazu se uskutečnil v USA v roce 1926 a první přenos se zvukovým doprovodem v roce 1930.



V Německu a ve Francii se již v roce 1935 pravidelně vysílalo pro veřejnost. V Československu předvedl v roce 1935 docent Jaroslav Šafránek televizní aparaturu. Poté vývoj tohoto unikátního vynálezu pozastavila druhá světová válka. 1.května v roce 1953 nastalo zkušební vysílání televize. Diváci, kterých pro cenovou dostupnost televizorů nebylo mnoho, mohli obraz naladit pouze dva dny v týdnu. Postupně se však počet vysílacích

dní navyšoval. 25. února v roce 1954 bylo televizní vysílání prohlášeno za pravidelné. V roce 1958 vysílala televize již sedm dní v týdnu. V roce 1966 vstoupila do našich televizí i reklama. Druhý program jsme si mohli naladit v roce 1970. Na barevné vysílání jsme si počkali do roku 1973. Televizní program Premiéra, později přejmenovaný na TV Prima jsme si mohli naladit v roce 1993. Nova zahájila vysílání 4. února 1994. Poté byla televizní technika neustále zdokonalována a mohli jsme si naladit čím dál více programů. Vzpomínám si, jak jsem se v době svého dětství ráda dívala na filmy našich známých cestovatelů Jiřího Hanzelky a Miroslava Zikmunda, kteří procestovali Afriku, Jižní Ameriku, Asii i Oceánii automobilem Tatra. Také jsem obdivovala velmi pěkně natočený seriál podle skutečného příběhu. Možná,

že si na tento seriál také vzpomenete. Hlavní postavou zde byla Ivica Elza, kterou manželé Adamsonovi, žijící a pracující v africké Keni, našli jako malé bezbranné mládě. Nechtěli ji, když vyrostla, zavřít do klece do Zoo, proto jí postupně zvykali na nelehký život v divočině.

Mnoho pěkných filmů a pořadů stojí za to shlédnout. Některé nás pobaví, jiné poučí, při některých si rádi zavzpomínáme.

Vlasta Růžičková

## Béčko

### Háčkovaní s korálky: minulost, současnost, budoucnost...



Korálky byly lidstvu známé již od dob Egypta, i když v té době neměly nic společného s dnešními moderními korálky. Byly to velké matné perličky z neprůhledného skla. S časem se měnily rozměry korálků, zmenšovaly se a zmenšovaly. Kolem 6. století umělecká produkce skla spolu s výrobou korálků v Byzantské říši dosáhla svého vrcholu. Odtud přešla do

Benátek, které dlouho zaujímaly přední místo ve výrobě skla. Až do 16. století se umělci z různých evropských zemí snažili proniknout do tajemství benátských sklářů, ale všechny pokusy byly neúspěšné. V polovině 16. století se čeští foukači naučili vařit sklo, které mělo vyšší čistotu, jas, lesk a tvrdost. I u nás se začaly vyrábět korálky. Největší rozkvět dosáhla výroba korálků v Čechách v první polovině 19. století. Díky soupeření sklářů z různých zemí měly korálky širokou škálu velikostí, barev a odstínů. Kdy byla poprvé uháčkovaná dutinka z korálků, historie mlčí. V různých zdrojích se daly nalézt zmínky o háčkování s korálky. Vznikaly různé talismany, náhrdelníky a opasky ve tvaru hadů, které dělaly ženy z Balkánu.

Během první světové války byli turečtí vojáci zajati britskými, australskými, ruskými a francouzskými vojáky. Byli umístěni v táborech v Egyptě a na ostrově Kypr. Aby se zabavili během zajetí, dělali ozdoby a různé upomínkové předměty, mimo jiné využívali i zmiňovanou techniku. Tyto předměty pak vyměňovali za jídlo nebo prodávali v místních obchodech. I tak se povědomí o této technice šířilo dál do světa.

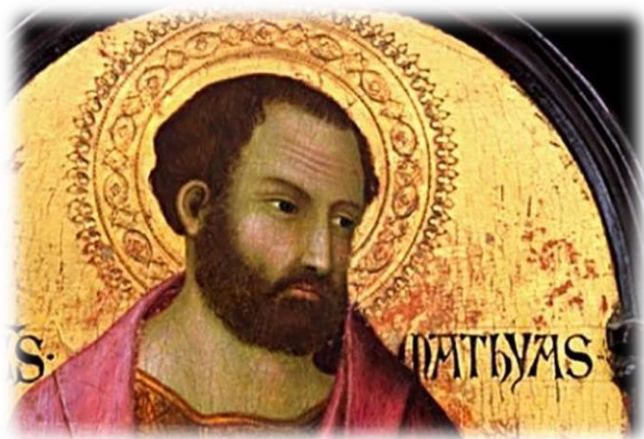
Háčkování s korálky se znovu v Čechách vrátilo do módy v letech 1980-1990 a začala tzv. renesance tohoto typu ruční práce. Korálky se většinou používaly ke zdobení oblečení. V současné době háčkování s korálky je více a více populární.



Šárka Janečková

## Svátek svatého Matěje

Pro naše předky svátek svatého Matěje - 24. února znamenal přelom, kdy se loučili se zimou a vítali předjaří, které se dříve nazývalo pozimek. Matějské oteplení či obleva je prakticky ukončením nepřetržité zimy a na venkově začínaly intenzivní přípravy na jarní zemědělské práce.



Svatý Matěj je patronem řezníků, stavařů, cukrářů, kovářů, krejčích, mládeže a přírody. Má ochraňovat lidi proti černému kašli a neštovicím. A také je spojován se štěstím, správným rozhodnutím a zárukou šťastné ruky při losování. Je symbolem jara a lidé ho prosí o bohatou úrodu. Bývá nejčastěji zobrazovaný se sekyrou, kamením či kopím. O jeho životě existuje mnoho legend.

V lidových tradicích a zvycích připadlo Matějovi významné postavení. Byl spojován s příchodem očekávaného jara a měl zajistit dobrou sklizeň. Na sv. Matěje se věštilo, jaký bude průběh žní a jak bohatá bude úroda, a také se proto něco dělalo:

- Před východem slunce chodily (většinou bosé) děti do sadů a zahrad, kde třásly stromy, tloukly do nich klacky a vařečkami, lezly po nich a hlasitým zařikáním vzývaly svatého Matěje, aby ochránil stromy a hlavně jejich květy před mrazem a zajistil bohatou úrodu ovoce a ořechů. Děti za odměnu nacházely v sadech jablíčka a sušené ovoce.
- Především v úrodných zemědělských oblastech bývalo zvykem, že se na sv. Matěje dělala jakási zkouška klíčivosti obilí – ráno, v poledne a večer se vyselo zvláště do tří nádob po hrsti obilí, a které vzešlo první, to bylo nejlepší pro jarní výsev na pole.
- Večer se lidé hráli u kamen a k tomu si i trochu zavěštili. Například lístky břechťanu dali na noc do misky s vodou, a jestliže některý z nich do rána změkkl, považovali to za špatné znamení – byla to předzvěst neúrody nebo nemoci v rodině.
- Věštilo se i počasí: přes noc nechali venku viset hadr a ráno z jeho stavu vyvozovali, jaký bude konec zimy. Byl-li ručník jen mokrá, věřili že přijde teplé jaro. Pokud ovšemzmrzl, zima se ještě své vlády nevzdala. Čím více byl hadr promrzlý, tím studenější jaro mělo být a delší čekání na něj.

Svatý Matěj nebyl populární jen na venkově, ale i ve městě. Jeho jméno nese nejstarší, nejslavnější a největší pražská pouť. Je první nejenom v Čechách, ale snad v celé Evropě. Poutě je spjatá s putováním, poutní křížová cesta do Dejvic ke kostelu sv. Matěje s dvanácti

kapličkami začínala poblíž nynější stanice metra Hradčanská. Poprvé je o pouti ke sv. Matěji zmínka z roku 1595. Původní kostel nechal postavit roku 971 kníže Boleslav II. z vděčnosti, že na tomto místě vyvázl se zdravou kůží při napadení medvědem. Jedna pověst říká, že knížeti pomohl svatý Matěj, jiná, že medvěd byl ochočený a jeho majitel se jmenoval Matěj. S růstem popularity pražské matějské pouti a vzhledem k posunu charakteru pouti od náboženského k zábavnímu již nepostačovalo prostranství před farou. Pouťové atrakce se postupně přesunuly do nižších úseků poutní cesty, především na Vítězné náměstí, později také na Letnou, do Modřan a Břevnova. V první polovině 20. století, a zvláště v meziválečném období, kdy pouť zažívala svou největší slávu, se nedělní účast odhadovala až na čtvrt milionu lidí. V roce 1963 se slavná pouť poprvé konala na pražském Výstavišti v Holešovicích a její tradice se udržela dodnes.

Na závěr pár Svatomatějských pranostik:

- **Na svatého Matěje lidské srdce okřeje, slunce pozře závěje, nad polem si skřivan zapěje.**
- **Prší-li na svátek Matěje – bude se brzy síti.**
- **Matěj boří ledové mosty.**

Michal Beran

## Děčko

### Jaké vitamíny a minerály si v zimě dopřát, abychom zůstali zdraví?

V zimních měsících je naše imunita často oslabená, protože nám chybí některé živiny, kterých v zimě bývá nedostatek. Patří mezi ně mimo jiné i vitamín D, který získáváme ze sluníčka. To ale rozhodně není vše, pro udržení našeho zdraví je potřeba si doplnit tyto základní vitamíny a minerály.

V tomto období je nejdůležitější pomocí našeho jídelníčku nebo doplňků stravy doplňovat **vitamín C, vitamín D a zinek**.

#### Vitamín D

Nejdůležitější ze zmíněných živin je nejspíše vitamín D, jehož množství v našem těle v zimních měsících prudce klesá. Přes jaro a léto totiž tento vitamín získáváme jak ze stravy, tak i ze slunce.

Řešení ze str. 9 -

Hubený, rovný, přesný, pilný, chudý, čistý, dřavý, zdravý, lehký, chytrý, pyšný, tvrdohlavý, hladový, líný, smradlavý, sladký, kyselý, pomalý.



V zimě a na podzim slunečních paprsků ubývá a může se tak lehce stát, že vitamínu D najednou nemáme dostatek, a tomu je třeba předcházet.

Ve větším nebezpečí nedostatku vitamínu D jsou lidé s tmavší pletí. Ti by měli užívat doplňky stravy s vitamínem D po celý rok a **u lidí světlejšího odstínu pleti je dostačující, pokud budou tento vitamín užívat pouze přes zimu a na podzim.**

Tento vitamín je nesmírně důležitý pro **posílení naší imunity**, která v tomto období dostává zabrat. Zároveň ale dokáže i velmi efektivně zlepšit stav pacientů trpících téměř jakoukoliv respirační chorobou, když je **podáván v průběhu nemoci.**

Vyšší příjem vitamínu D můžete zajistit také pomocí změny svého jídelníčku, a to přidáním jídel, které ho obsahují ve velkém množství. Jedná se zejména o:

- tučné ryby
- vaječné žloutky
- játra
- sýr



### Zinek

Tento stopový prvek je pro nás v zimě mnohem důležitější než kdy jindy.

Zinek pomáhá tělu rychleji se vypořádat s nachlazením a zkracuje tak dobu uzdravení. Tato schopnost se nejspíše hodí každému z nás, a to zejména v sezoně chřipek a nachlazení.

### Vitamín C

Podobné účinky má i vitamín C, který posiluje naši imunitu a zároveň nám poté v průběhu nemoci pomáhá se s ní vypořádat.

Můžete si ho do těla dodávat pomocí doplňků stravy nebo pomocí zařazení potravin bohatých na vitamín C do jídelníčku; jsou to zejména:

- pomeranč
- mango
- citron
- kiwi
- špenát
- rajčata

Jana Novotná



# Ěčko

## Paměť

Taky vám připadá, že poslední dobou nějak víc zapomínáte? Že někam jdete a zapomenete kam, a co jste tam chtěli? Že prý jsou to obtíže spojené s věkem. 😊

Co dělat, abychom tyto problémy co nejvíc oddálili?

Nejlepší, co pro svůj mozek můžeme udělat, je dopřát mu dostatek spánku. Nemusíme se zříkat ani odpočinku během dne, takový „šlofíček“ po obědě bude mít vliv nejenom na lepší paměť, ale i na produktivitu práce. Když není čas na odpočinek, nezbyvá než si okysličit mozek cvičením nebo krátkou procházkou na čerstvém vzduchu.

Paměť ovlivňuje také strava. Výborné jsou potraviny bohaté na vitamín C, který je silný antioxidant a pomáhá chránit mozkové buňky před předčasným stárnutím. Dostatek vitamínů nemá vliv pouze na paměť, na kvalitu a rychlost myšlení, ale i na schopnost učení.

Důležité jsou také potraviny bohaté na hořčík a zinek. Hořčík uvolňuje cévy, má zklidňující účinky, pomáhá při migréně, chrání mozek před působením neurotoxinů, pomáhá snižovat úzkost, zlepšuje paměť a myšlení.

Zinek je důležitý pro přenos informací v mozku. Dokáže podpořit fungování krátkodobé paměti, ovlivňuje koncentraci. Výborným zdrojem hořčíku a ostatních minerálních látek jsou mandle, kešu, ořechy, semínka, avokádo, fazole,...

Na paměť, koncentraci, pozornost, rychlost myšlení a schopnost pochopení informací pozitivně působí také přípravky s ginko bilobou. Zlepšují prokrvení mozku, zvyšují okysličení krve, tím zajišťují přísun živin a možnost odplavení škodlivých látek.

Důležité je také trénování paměti - luštění vědomostních křížovek, kvízů, doplňovaček,... Tak já se jdu tedy rychle projít do parku a vyluštit si nějakou křížovku, než zase zapomenou, co jsem to vlastně chtěla udělat. 😊

Jiřina Dittrichová

### Doplňte vhodné přídavné jméno, aby doplnilo známé přirovnání

..... jako lunt

..... jako svíce

..... jako hodinky

..... jako včelka

..... jako kostelní myš

..... Jako padlý sníh

..... jako cedník

..... jako řípa

..... jako píрко

..... jako liška

..... jako páv

..... jako mezek

..... jako vlk

..... jako veš

..... jako tchoř

..... jako cumel

..... jako šťovík

..... jako hlemýžď

Řešení naleznete na str. 7

# Informace z aktivizačního úseku

## Představujeme: Jana Voříšková – aktivizační pracovnice

Vystudovala jsem střední zdravotnickou školu, protože už když jsem byla malá, tak jsem měla hezký vztah nejen k seniorům, ale i k dětem. Bylo tedy zřejmé, že moje práce bude práce s lidmi.

Po ukončení střední zdravotnické školy jsem začala pracovat v nemocnici v Praze jako zdravotní sestra. Chtěla jsem se také naučit nějaký jazyk. Proto asi po třech letech práce v nemocnici jsem odjela do Rakouska do jedné rodiny k pánovi, který byl odkázán

na vozík a potřeboval celodenní péči. Tam jsem byla jeden a půl roku. Když jsem se vrátila zpátky do Čech, potkala jsem kamarádku, která pracovala v Německu a říkala, že bych to mohla také zkusit. Tak jsem to zkusila a pracovala jsem v Německu jako zdravotní sestra v nemocnici také jeden a půl roku. Byla to obrovská zkušenost. Po návratu domů už jsem nechtěla pracovat ve zdravotnictví, chtěla jsem zkusit uplatnit německý jazyk, který jsem se tam naučila. Našla jsem si práci v jedné obchodní firmě v Praze, kde jsem byla tři roky. V této firmě jsem potkala svého manžela. Narodily se nám dvě děti – chlapeček a holčička. Byla jsem s nimi dlouho doma, což se velice vyplatilo, protože mi každý říká, že jsou dobře vychované, ale hlavně se máme moc rádi. Potom jsem šla pracovat zase do zdravotnictví jako zdravotní sestra a teď pracuji tady u vás jako aktivizační pracovnice.



Jana Voříšková

## TANCE VSEDĚ S ALENOU A JANOU

Po dvouleté pauze se letos opět vracíme k nácviku tanců vsedě. Mnozí si určitě vzpomínáte na naše taneční vystupování v DS Praha – Kobylisích, na Duhovém křídle, na Setkání rodin uživatelů a dalších akcích našeho Domova. Zatančili jsme si řecké kolové tance, inspirovala nás směs melodií ze slavné pohádky Mrazík, líbila se i choreografie na árii Habanera z opery

Carmen, další veselé vystoupení jsme nacvičili na titulní melodii z Manéže Bolka Polívky Šaškové počmáraní. Naposledy jsme si zatančili s deštničky při Setkání rodin na píseň Ondřeje Havelky To záleží na vás. Potom nám už covidová opatření a povodně znemožnily další činnost. O to více se těšíme na nové taneční číslo, které pro vás chystáme s Janou Voříškovou. Tentokrát jsme vybrali známou písničku Jiřího Šlitra Plavu si ani nevím jak v podání Waldemara Matušky. Scházíme se v pondělí ve 14 hodin v zámecké besedě a budeme rádi, když se k nám připojíte. Můžete se přijít na naši zkoušku jen podívat a pak se rozhodnout, zda do toho s námi také půjdete!



Těší se na vás Alena a Jana

## Výstava obrazů a vějířů

Jedno z chladných lednových odpolední jsme si zpříjemnili návštěvou výstavy obrazů Jaroslava Komárka a vějířů ze sbírky Pavlíny Markové, která se konala v prostorách Městské galerie v nedaleké Třemošnici. Akvarely pana Komárka se scenériemi proměn krajiny Železných hor v různých ročních obdobích doplňovaly vystavené vějíře, zhotovené z různých materiálů, ozdobené peřím, řezbou nebo jemnou malbou. Vyjíždku do Třemošnice jsme zakončili posezením v místní kavárně a cukrárně.

Alena Tučková



Řešení ze str. 19 - cvičení 2 - Dvojic je v textu 23; cvičení 3 - Před chvílí venku, přšelo, teď svítí sluníčko a je teplo. Na podzim se v parku krásně zbarví listí stromů. Pouť oplývala spoustou atrakcí – nejrůznějších kolotočů, houpaček a stánků. Prší, prší, jen se leje, kam koníčky pojedeme.

## Jak to teď vypadá v dílnách?

Máme sice začátek února, ale u nás to kvete barvami. Začali jsme pracovat na jarních výrobcích, a to přímo závodním tempem. Vajíčka se barví o sto šest a natírají se košíky. Během dvou týdnů bylo napleteno kolem čtyřiceti košíčků a hnízd. Hanka nám opět ozdobí voskovou technikou kraslice, které budou součástí košíkových dekorací nebo jako zápich. V keramické dílně se také nezahálí. Vyrábíme také zápichy. Králíčky, kuřátka, děláme mačkané mísy a spoustu dalšího. Mám ráda tento čas a moc se těším, až tento čas v kalendáři přijde, protože to už bude jaro, které netrpělivě vyhlížím a myslím, že nebudu sama.

Veronika a Hanka

## ... a na co se můžete těšit?

Úterý 8.2. Schůze uživatelů – v jídelně v 9,30 hod.

Středa 9., 23.2. Solná jeskyně – odjezd z nádvoří ve 12,30 hod.

Čtvrtek 10.2. Naše kavárnička – v jídelně 13,30 hod.

Čtvrtek 17.2. Masopustní veselice s J+M – v jídelně od 13,30 hod.

Čtvrtek 24.2. Naše kavárna o historii zámeckého časopisu – v jídelně 13,30 hod.

Pátek 25.2. Východočeské divadlo Pardubice – odjezd v 9,30 hod.

MŠE se koná každé úterý ve 13,30 v kapli v 1. patře



## Pár řádků o canisterapii v našem domově

Od roku 2011 v našem domově máme canisterapeutický tým: psa a jeho pána, oba odborně vycvičení a znalí problematiky canisterapie. Kdo z vás je u nás déle, určitě si vzpomene, že ještě před paní Lenkou Pumerovou u nás pracovala paní Mirka Bečková, která pravidelně se svým pejskem Žofkou docházela do domova. Hlavně od ní jsme věděli, jak takový šikovný pes dokáže potěšit duši nejen seniora. Paní Pumerová v podstatě navázala na její práci, ale Lenka je již člověk, který je velice dobře odborně připravený na tuto práci, a hlavně vždy pracovala s pejskem, který podstoupil výcvik v canisterapii u odborníků. Jak u Lucky, tak Joeíka to byly Pomocné tlapky o.p.s ze Starého Plzně.

Canisterapie má mnoho podob a mnoho využití. Provádí se u nás buď individuální nebo skupinová. Vždy záleží na konkrétní potřebě seniora. Canisterapie napomáhá ke zmírnění pocitu osamění, pomáhá zlepšovat pohybové, ale i rozumové schopnosti. Velké využití má

u nás canisterapie na službě domov se zvláštním režimem. Návštěva Joeíka na oddělení nebo přímo na pokoji seniora obohacuje život člověka o radost z kontaktu s pejskem, o pohlazení, přitulení, pomáhá seniorovi uvolnit se a mít radost. Pes, který vykonává tuto činnost, musí být klidný, citlivý, trpělivý, nesmí projevit jakoukoli agresi, musí být při svojí práci neúnavný. Co všechno takový pejsek dokáže:

- Umí rozsvítit a zhasnout světlo
- Přinese a podá určený předmět
- Sundá ponožky, svetr, rukavice,..
- Umí vytáhnout prádlo z pračky
- Otevírá a zavírá dveře
- Je schopný přivolat pomoc, atd.

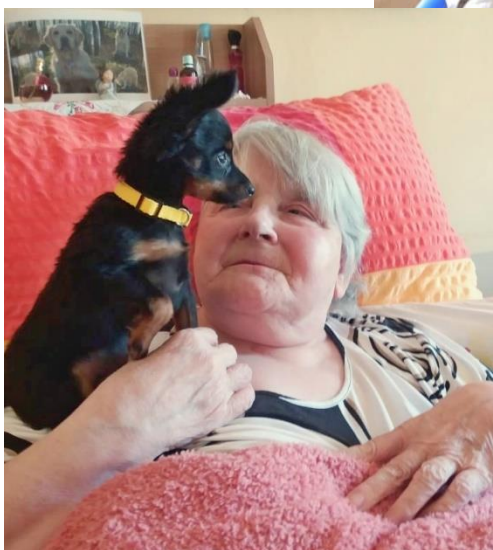
Náš domov navštěvují jako dobrovolníci ještě další dva pejskové, rasa Pražský krysařík. Nejprve přišla Luška a později Darinka. Pejsky k nám do domova vodí paní Veronika Ludvíčková, která je ve věci výchovy a výcviku psů také velmi zkušenou pejskačkou. I tito dva pejskové zastanou u nás kus práce, rádi se s nimi pomazlíte, potěšíte. Eva Merclová

### Luška a Darinka

Luštička do domova chodí od svých 2 měsíců, začala v roce 2017. Chovala se ve vašich rukách už jako malinké štěňátko. Umí různé cviky a ty vám pak společně předvádíme. Sednout, lehnout, plížit, podávat pac, taneční otočky i dávat pusinku. Luštičku střídá někdy Darinka,

kteřá do domova chodí od roku 2019. Obě sem chodí rády a vždy vykouzlí úsměvy na rtech. Označení canisterapeutický pes nepoužíváme, protože na rozdíl

o Joeyho nám chybí zkouška. Ale i tak si užívají ve vaší mnoho hezkých chvil.

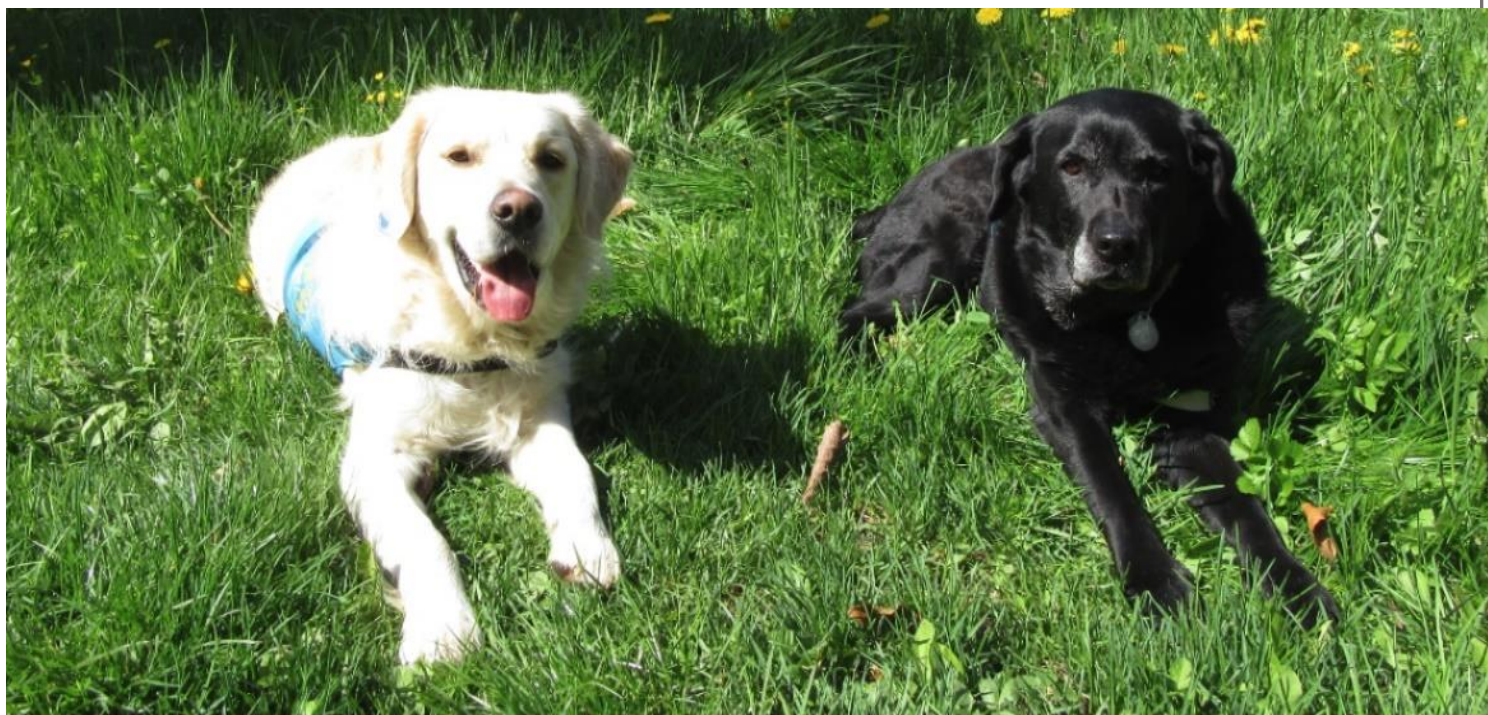


společnosti jako psí společnice

Pejskům zdar Veronika 😊

## Vzpomínka

Náš první vycvičený pes byla černá labradorka Lucka, která od srpna 2011 do března 2019 se mnou pracovala v našem domově pro seniory. Dožila se 15ti let a byla canisterapeutický a asistenční pes. Někteří z vás si ji jistě pamatují, její klidnou, veselou a trpělivou povahu. Rádi si na ni s láskou zavzpomínáme. Její nástupce, zlatý retrívr Joey s ní společně ještě tři roky pracoval a žil u nás ve Třemošnici. Byla to bezva dvojka. Lenka Pumerová



## Hádej, kde jsem

Na první sérii snímků jsem vyfotila naši neznámější památku a symbol Prahy **Pražský hrad**. Vaším úkolem bylo uhádnout, z jakého místa nebo části Prahy jsem fotografie pořídila. Tak tedy:

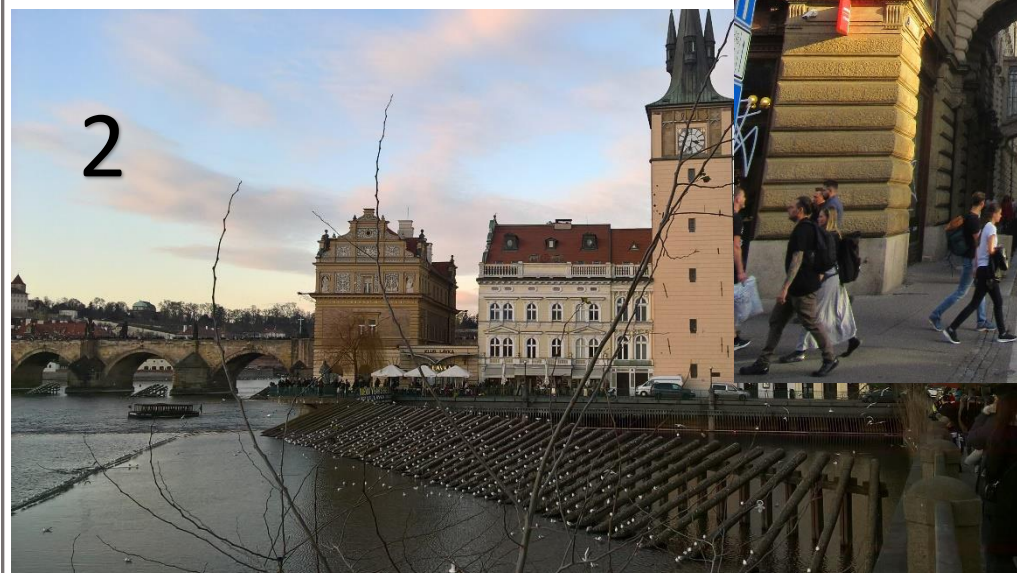
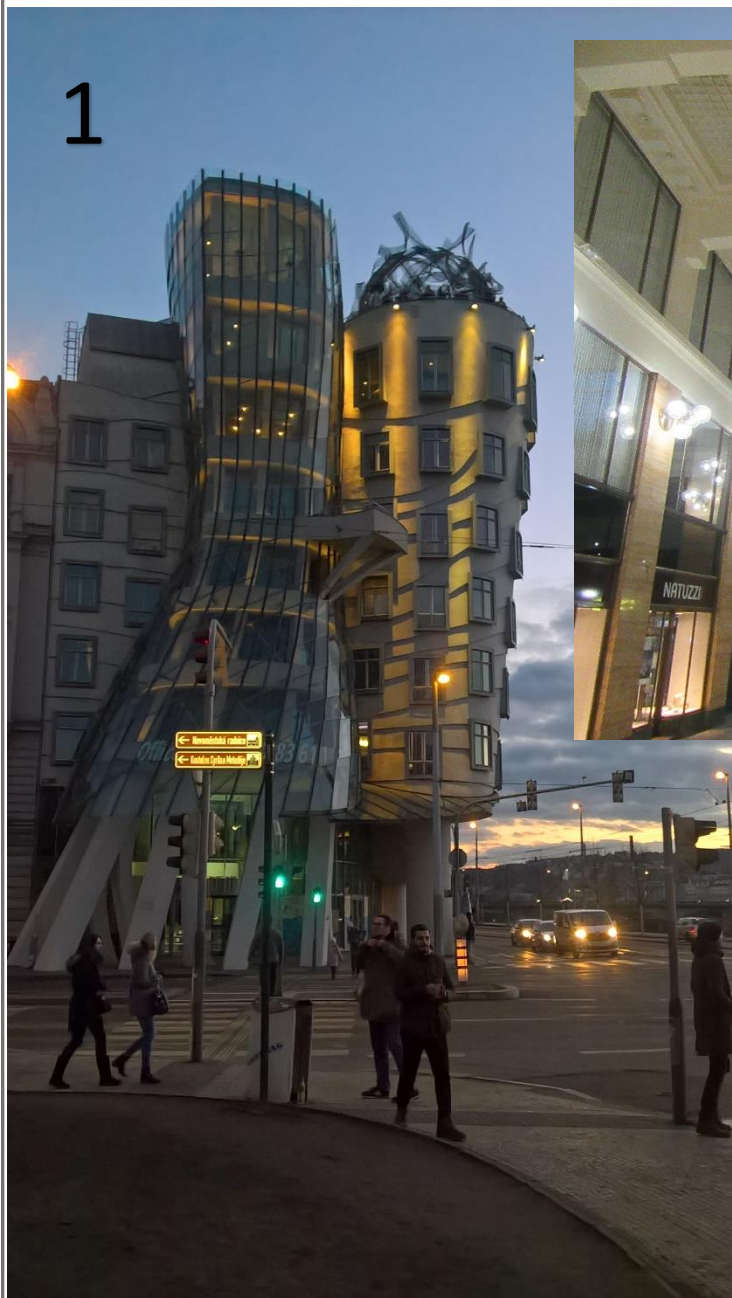
[Fotografie č. 1 z Vyšehradu-z cesty na hradbách](#)

[Fotografie č. 2 z Mostecké věže](#)

[Fotografie č. 3 ze Smetanova nábřeží](#)

[Fotografie č.4 z Petřínské rozhledny](#)

Další fotografie jsou také z našeho hlavního města a vy si můžete tipnout, v jaké části Prahy jsem je pořizovala a co na nich konkrétně je.



Lenka Pumerová





## Vzpomínáte si na Felixe?

V roce 2008 náš domov pro seniory prostřednictvím Humanistického centra Dialog a Projektu pomoci na dálku adoptoval tehdy 4letého chlapce z Keni Felixe.

Felix pochází z velmi chudé rodiny. Otec pracuje jako krejčí a matka v zemědělství. Felix má ještě další sourozence. V možnostech rodiny nebylo podporovat Felixe na studiích ve škole, čímž by se mohla pro něj otevřít úplně jiná a lepší budoucnost. Naším cíle tedy bylo umožnit Felixovi studovat. Peníze potřebné na studium jsme získávali prodejem výrobků z našich dílech na jarmarcích nebo přímo vám, našim seniorům, jako drobné dárky pro svoje příbuzné.

Vidíte, jaký smysl má chodit pracovat do dílen. Felixovi začátkem každého roku posíláme peníze, z kterých se hradí všechny učební pomůcky, školní uniforma i malá svačina. Měsíční příspěvek činí částku 600,- Kč.

Jak vidíte z fotek, Felix nám vyrostl. V letošním roce mu bude již 18 let. Stále chodí do školy. Do centra Dialog jsme poslali dotaz, jak dlouho se bude ještě Felix vzdělávat a také bychom rádi věděli něco čerstvého o jeho životě, rodině a plánech do budoucna. Takže se můžete těšit na nové informace.

Eva Merclová

První fotka je z roku 2014 a Felix má na ní pastelky, které jsme mu poslali. Dárčky, které jsme posílali, mohou skutečně být jen malé drobnosti.



Řešení ze str. 18 – 1. Skrývačky – vlasy, hlava, pata, noha, ruka, bok, čelo;

## Historie domova – čtení na pokračování

V letošním roce uplyne 70 let od vzniku našeho domova. Na stránkách časopisu vám v krátkých kapitolách přiblížím, jak se vyvíjel život seniorů u nás na zámku. U příležitosti oslav 60ti let domova sepsal tehdejší zaměstnanec domova Bc. Ivo Šimák knihu **Šedesát let života sto kilometrů od Prahy**, která je dostupná v zámecké knihovně a z které vycházím. Začínám popisovat situaci okolo roku 1952, kdy do domova přijeli první důchodci, ale zámek má svoji dlouholetou historii, o které si právě v uvedené knize můžete přečíst. A je to historie opravdu zajímavá a pestrá.

Eva Merclová

### Domov přestárlých na zámku v Heřmanově Městci

Zámek v Heřmanově Městci byl usnesením vládní komise, jejímž předsedou byl Antonín Zápotocký v roce 1951 přidělen do správy hlavního města Prahy. V prosinci 1951 bylo rozhodnuto, že dočasně bude zámek využit jako domov pro přestárlé. Předpokládalo se, že v domově bude maximálně 60 důchodců na dobu přibližně dvou let. Do domova měli přijít důchodci, kteří do té doby byli umístěni v tzv. Masarykových domech v Krči, dnešní Thomayerova nemocnice.

Bylo potřeba na zámku provést úpravy a změny v interiérech, aby zde byly odpovídající podmínky pro dočasný život seniorů. Do té doby byl zámek malým muzeem památek v původním stavu, který využíval a oceňoval zejména Jan Masaryk a jeho hosté.

Okamžitě po rozhodnutí využít zámek pro důchodce, nastalo evidování majetku a odvoz hodnotného zámeckého mobiliáře. Obrazy, porcelán, lovecké trofeje, gobelíny, lustry, knihovna s 15 tisíci svazky atd. byly odváženy do nejrůznějších muzeí v Čechách, do Národní galerie, část inventáře se rozprodávala i heřmanoměsteckým obyvatelům. Celkem bylo odvezeno věcí na 55 autech. Na uvolněná místa se stěhovaly postele, noční stolky, matrace atd. ze sociálního ústavu v Krči. Vybavování a zařizování pokojů, nábor zaměstnanců, celkovou organizaci řídil první vedoucí domova přestárlých pan Josef Stránský, který na zámku pracoval jako vrchní správce panství za majitelů Kinských od roku 1939.

K otevření domova došlo 12.5.1952 a do domova přijelo z Prahy prvních 53 důchodců. Byly to zejména manželské dvojice a samí schopní ukáznění senioři. Se seniory přijely



z Prahy i dvě zdravotní sestry, ostatní personál byl z Heřmanova Městce a okolí. O celý provoz se staralo v té době celkem 14 zaměstnanců. V té době nebyl dostatek záchodů, koupelen, nebyla prádelna, márnice, byl značný nedostatek vody, místní studna nestačila, nebyly postele, potřebné vybavení.

I přes značné provozní problémy již v srpnu 1952 měl zámek 72 obyvatel. Zajišťování provozu bylo velice fyzicky i psychicky náročné. Pro kuchyň se voda dovážela zdarma v konvích na vozíku od nedalekého pumpaře, pro klosety nebyl dostatek vody, pro prádelnu a na úklid se používala voda z kašny před zámkem. A to jak v létě, tak v zimě. V kuchyni byl pouze jeden sporák na tuhá paliva, na něm se vařilo. Žádná technika, pomůcky, jen pracovitě a šikovně ruce kuchaře a jeho pomocnic včetně dobrovolníků z Heřmanova Městce. Ve stravování byla situace velmi komplikovaná, protože v této době fungoval v naší republice přidělový lístkový systém. Stejně tak tomu bylo i na textil, obuv, dřevo,... V prádelně se pralo ručně v neckách na valše, jídlo ležícím se nosilo na tácech po schodech, velice těžká byla práce uklízeček. Z hlubokých sklepů se v topné sezóně denně nosily těžké uhláky až do podkroví. Ke všem kamnům uhlí, zpět popel. Velice často se pracovalo v té době při osvětlení svíčkami a petrolejovými lampami, docházelo v té době k častému vypínání elektrického proudu. Přes všechny tyto potíže dávali obyvatelé domova najevo spokojenost se zdejším životem.

V roce 1953 byla opětovně navýšena kapacita již na 80 obyvatel.

Situace se značně zhoršovala při velice nízkém počtu zaměstnanců. Za nízký plat nebylo ani možné sehnat další zaměstnance. Od 1.6.1953, kdy byla měna a skončil lístkový systém, se začala projevovat potravinová krize. V listopadu 1953 měl domov již 131 obyvatel a objevila se otázka – jak dál? O tom měli rozhodnout úředníci v Praze...

## Pro chytré hlavy

### 1. Skrývačky

Pozorně si přečtete 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.

Řešení naleznete na str. 16

## 2. Trénujeme svoji koncentraci

Dvě sousedící čísla dávají součet 8. Najděte, kolik takových dvojic se nachází v textu.

434679434**35**19479789**17**5132345497520279517612735497517213269784975  
1621375981621321978951321798951234697952651907095163059566078950  
7043672190731076249547624362950079757576549497054948157323587823  
0440585654642142546545415278476473214232143213214321321426497897  
0007561421234264747547321330206545446562421212116354654645465765  
4464521212024554888795002054548754512545514152454454120100001534  
51120217878787212324211894200232167591314579782121489721

## 3. Zkuste přečíst následující věty.

Jestliže první a poslední písmenko ve slově je na svém místě, náš mozek umí i takto zpřeházená slova přečíst.

Peřd chvlíí vneku peršlo, tře stvíí skluníčo a ej tlepo.

Na pozidm es v prkau krsněá zabvrí Itisí stmroů.

Puoť olpvýala spstouou atkrací – njreůnzějšch kloootčů,  
hpouaečk a stáknů.

Pšří, pšří, jen se ljee, kma kčoníky pjeoemde?

Řešení naleznete na str. 11

