

**DOMOV  
PRO  
SENIORY**

**PRAHA  
PRAHA  
PRAHA**

Časopis pro pobavení



# U NÁS DOMA

**HEŘMANŮV MĚSTEC**

Ročník XXVII číslo 10 prosinec/2021 [www.domov-hm.cz](http://www.domov-hm.cz)



**Vánoce, Vánoce přicházejí...**



# OBSAH

Slovo na úvod.....	3
Informace z domova.....	4
Máme za sebou skoro celý, bohužel opět nestandardní, rok.....	5
Informace z ošetrovatelského a zdravotního úseku.....	6
Stanice A – Prastarý příběh.....	6
Stanice B – Adventní čas a jeho symboly .....	7
Stanice C – Z oddělení .....	8
Stanice D – Betlém nebo jesličky .....	9
Stanice E – Mazlíčci .....	10
Informace z aktivizačního úseku .....	11
Soutěž o nejkrásnějšího anděla letošních Vánoc .....	12
První úspěchy v háčkování .....	13
Svátek 17. listopadu s Bárou Hrzánovou .....	13
Rozsvěcení vánočních stromů v našem domově .....	14
Z rehabilitace .....	15
Ježíškova vnoučata .....	15
Co je malé, to je milé .....	15
Hádej, kdo jsem? .....	16
... a na co se můžete těšit? .....	15
Informace ze sociálního úseku .....	18
Poděkování .....	18
Pro chytré hlavy .....	19
Dárek sestřičkám – Míla Skramuská.....	19



# Slovo na úvod



Milí čtenáři, další číslo časopisu je tady a já mám opětovně závazek napsat úvodní slovo, a že je to závazek někdy obtížný, to mi věřte. A v současné znovu omezující době je nesnadné hledat pozitivní slova. Ale všechny dny nemusí být pochmurné a smutné. A vlastně i smutek k životu přeci patří. Chci zde vzpomenout na odchod pana doktora Jaroslava Zemka, který opustil tento svět v sobotu 20. listopadu 2021. Tato zpráva zasáhla mnoho zaměstnanců i seniorů našeho domova a bude jistě ještě nějakou dobu vyvolávat smutek a stesk. Pan doktor Zemek byl naším smluvním lékařem od roku 2007, což je velká řádka let, které jsme společně prožili a všelicos zažili. Prosím, uctěme tichou vzpomínkou jeho památku.

Předvánoční čas je obdobím, které je plné emocí a vzpomínek na své blízké. Chceme se vidět se svou rodinou, s přáteli, vzpomínat a zároveň se radovat a užívat si dobrot, teplých nápojů, vůní a milých slov. Vláda České republiky dle mého názoru velmi nerozváženě ukončila přicházející adventní trhy a akce v rámci rozsvěcení stromečků. Naštěstí naše rozsvěcení stromečků se konalo, a letos poprvé i na vile, což byl skvělý nápad. Další novinkou byla přítomnost dětí z mateřské školy, která dala celé akci opět nový a krásnější rozměr. A pro mne osobně bylo novinkou, že jsem s přibývajícím věkem stále více dojatější a akce tohoto typu mě stále více rozechvívají. A pak to dopadá tak, že nejsem schopna přes své slzy ani přivítat děti



MŠ v našem domově. Víím, že spousta kolegyň mi říká, že to bude ještě horší, ale já už myslím, že to ani více nejde. Ale asi je to také dobře.

Dojetí a něhu v nás často vyvolává hudba, tóny známých koledí, ale i vůně svařáku

a roztomilost a nadšení malých dětí z Ježíška a sněhové nadílky. Sněhovou nadílku tady již máme. První svíčku na adventním věnci jsme již také zapálili, a tak mi dovoluňte vám popřát, ať všichni prožijeme krásnou, něžnou a dojatou dobu adventní a ať se vám splní alespoň jedno vaše malé přání.

Klára Husáková, ředitelka

# Informace z domova



Zima nám sice nastoupila v plné kráse, ale já se ještě chvíli vrátím se svými zážitky do podzimní doby. V loňském roce jsme měli s přáteli smůlu, protože jsme chtěli vycestovat k moři a nařízení proti koronaviru nám to znemožnila. Uhrazenou zálohu jsme tedy vyčerpali letos na podzim, zde v Čechách, a to víkendem stráveným v Českém Ráji. Moc veliký výběr zájezdů nebyl, protože hodně lidí se obává cestovat a využívá k dovoleným a zájezdům tuzemských lokalit. Přesto jsme nelitovali. Bydleli jsme v Zámeckém hotelu Hrubá Skála. Pro kamarády to byla vzácnost, pohybovat se v zámeckém prostředí a já jsem porovnávala naše zámecké prostředí s hotelovým zámeckým prostředím. Důvody pobytů na zámcích se sice liší, ale mohu říci, že úroveň našeho zámku je s takovým hotelem srovnatelná.

Kromě hotelových pokojů a možnosti bydlení nabízejí na Hrubé Skále také využívání společenských prostor pro různé konference, svatby nebo přednášky. V zámku je restaurace s několika salonky a krčma, která byla ovšem zavřená. Byli jsme také na věži a přečetli si mnohé o historii zámku, který v nedávné minulosti sloužil pro ubytování, a to jako zotavovna. V hotelu je také wellness centrum s vířivkami, saunou, párou nebo možnostmi objednání si různých masáží. Tam jsme však nestačili ani dojít, protože nám vyšlo hezké podzimní počasí, a tak jsme celou sobotu prochodili snad celé Hruboskalsko křížem krážem, a také navštívili hrad Valdštejn.

Teď už je čas adventní, který nám přinesl i zimní počasí. Na provozním úseku nás čeká zejména práce na sčítání majetku tj. každoroční inventura, úklid vnitřních prostor, příprava vánočního prostředí, vaření vánočních dobrot, ale i udržování cestiček od sněhu a ledu.

V minulých letech a měsících jsme řešili spoustu různých oprav a rekonstrukcí, ať už se záplavami spojených nebo naplánovaných. Budovy, které spravujeme, jsou „staršího data“ a nečekané havárie nás tak neminou. Nyní opět řešíme problémy s odpady a kanalizací, stále není dořešen řádný ohřev teplé vody nebo se potýkáme s vlhkostí podlah. Někdy nám už i chybí dostatek energie, třeba když jednu věc opravíme nebo vyřešíme a hned se rozsype



druhá. Je to ale naše práce a stále jsme rádi, když se podaří problémy odstranit a můžeme být součástí mozaiky, která tvoří krásné prostředí pro pobytovou službu i pro naše zaměstnání.

Přeji všem do nového roku 2022 hodně zdraví, štěstí, lásky, pohody a hodně sil do další práce.

Radka Stybalová



## Máme za sebou skoro celý, bohužel opět nestandardní, rok

Nebyl jednoduchý ani pro vás, ani pro osazenstvo naší zámecké kuchyně. Myslím ale, že i přes patálie s koronavirem a zdražování potravin se vždy snažíme připravit vám dobré a pestré jídlo a vycházet vstříc vašim požadavkům a přáním.

Poděkování patří i vám za ohleduplnost a trpělivost.

Pojďme se radovat alespoň z každodenních maličkostí, které nám život zpříjemňují a usmívejme se na sebe. Úsměv nic nestojí a koronavirem si ho vzít nenechejme.

Všem vám za celý kolektiv kuchyně přeji pohodu, klid, spokojenost a samozřejmě i mnoho zdraví v novém roce 2022. A ať vám v celém příštím roce chutná!

Jitka Dziedzinská



# Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku

## Áčko

### Prastarý příběh



Měsíc prosinec pro nás znamená poslední měsíc v roce, ale také čas adventu a blížící se Vánoce. Venku již bývá chladno, na dlouhé procházky parkem není vhodné počasí. Lépe je posedět s přáteli u šálku dobré kávy, zavzpomínat a vyprávět různé příběhy ze života. Příběhy nás provázejí celý život. Slýchali jsme je již v nejtěplejším dětství v podobě pohádek, které nám četli rodiče, rádi jsme poslouchali vyprávění životních příběhů našich příbuzných a přátel, příběhy vyhledáváme i v knihách. V čase adventu jsou u nás v domově chodby a společenské místnosti vyzdobeny vánočními stromky, adventními věnci, ani betlémkami zde nechybí. Betlém nám připomene prastarý příběh, který v srdcích lidí musel zanechat hlubokou stopu, když se od jeho počátku začal odvíjet letopočet, který všichni známe. Tento příběh se stal inspirací pro mnohé umělce, byl často malován, ztvárňován ze dřeva, z hlíny, z perníku a byl opěvován v písních i v koledách. Zvyk darovat o Vánocích dárky také pochází z tohoto příběhu starého jako náš letopočet. I v koledách se zpívá - přicházeli pastevci a lidé ze širého okolí, aby přinesli dary malému děťátku v jesličkách, narozenému chudým rodičům ve městě Betlémě.

Častokrát potěší i malý dárek, který darujeme, nebo vlídné slovo, upřímné přání zdraví a štěstí. Ráda poslouchám vaše vyprávění ze života. Jeden pěkný příběh mně vyprávěla a napsala paní Anežka. S jejím svolením ho posílám k přečtení čtenářům našeho časopisu.

Vlasta Růžičková

### Vánoční přání



*Tento příběh se stal v roce 1993. Asi tři dny před štědrým dnem jsem ve svém snu viděla opuštěného pejska sedět ve sněhu u pouliční lampy. Byl bílý a měl hnědé skvrny. Nezapomenu na jeho oči, které se na mě smutně dívaly. Chtěla jsem si ho vzít domů, ale hustě chumelilo a bořila jsem se čím dál více do sněhu. Když jsem konečně k té lampě došla, pejska už tam nebyl. Doma jsem u obrázku své maminky v duchu pronesla přání, že bych si takového pejska přála. Na Štědrý den jsem jela s dětmi a s mužem k mému nejmladšímu bratrovi. Jezdívají jsme k němu každý rok po štědrovečerní večeři a bratr nás pak vezl domů. Ten večer jsem zahlédla u pouliční lampy bílého pejska a zavolala na bratra, aby zastavil. Nejdříve nevěděl, co se děje, ale zastavil a pejska mi přinesl. K mému údivu byl přesně takový, jako z mého snu. Ptali jsme se lidí z okolí, jestli tento psík někomu neschází, ale*

*nikdo se k němu nehlásil. Doma nám zalezl pod stromeček, bál se. Veterinář prohlédl našeho nového psiho kamaráda, zjistil, že je to asi šest let stará fenka, byla po štěňátkách. Bobinka, takto jsme jí pojmenovali, u nás brzy zdomácněla. Měla ráda svůj pelíšek, milovala děti a ony ji. Mé vánoční přání se tenkrát splnilo a byl to určitě dárek od maminky, která v té době již tři roky nebyla mezi námi. Bobinka nám dělala radost ještě deset pěkných roků. Často si vzpomenu na tento milý vánoční dárek.*

Já se rovněž připojuji k přání Vlastičky, přeji všem hlavně hodně zdraví, ale také klidu a pohody, což nám všem nyní opravdu chybí. Děkuji za uplynulý rok, který nás naučil, co je v životě opravdu důležité, za ohleduplnost vůči druhým a za to, že tu s vámi všemi mohu být.

Michaela Petržílková

## Béčko **Adventní čas a jeho symboly**



**První adventní nedělí** je zpravidla ta, která připadá na termín mezi **27. listopadem a 3. prosincem**. Čtvrtá adventní neděle může klidně vyjít i na **Štědrý den**. Liturgický advent také spočívá v rozdělení adventu na příchod Ježíše na konci časů, tj. do 16. prosince, a druhou částí adventu je očekávání na narození Spasitele. Samotná adventní liturgie sahá až **do 5. století** našeho letopočtu a její kořeny zasahují do italské **Ravenny**. Prvotně nebylo určeno, zda se jedná o čtyři nebo šest neděl před Štědrým dnem, tyto spory ale rozlouskl papež **Řehoř Veliký**.

Znakem adventu je zajisté **adventní věnec**, který každoročně zdobí spoustu českých domácností. Původní adventní věnec byl údajně zavěšován, dnes jej již známe v mnoha podobách. A to nejen kulaté, které právě odráží symbol nekonečna a vítězství, ale také rovné nebo netradičně zdobené. **Svíčky na adventním věnci** mají také svůj řád. Tradičně se využívaly tři svíce fialové nebo modré, které jsou znakem pokání, očekávání a ztišení, a jedna svíce růžová. **Na první adventní neděli** se zapalovala první fialová svíčka, tzv. svíčka proroků, která oslavuje proroctví a narození Spasitele. Druhá fialová svíce, tzv. betlémská, se zapaluje **na druhou adventní neděli** a představuje Ježíškovy jesličky. **Třetí adventní neděli** se rozzáří svíce růžová neboli pastýřská, která představuje radost z konce postního období. Třetí fialová svíčka je zapálena **na čtvrtou adventní neděli**, představuje pokoj a mír a říká se jí andělská.

**Jmelí** je dalším symbolem adventu. Jaký má ale tato rostlina v našich domácnostech význam? Zejména by měla do domu přinést **požehnání a štěstí**. Keltové ji dokonce spojují s požehnáním

v oblasti plodnosti. Polibek pod jmelím také může přinést lásku, která přetrvá celý rok.



**Vánoční hvězda** čili pryšec nádherný zdobí naše domácnosti svou krásnou červeno-zelenou barvou listů. Její zařazení do období adventu není až tak původní, ale zasloužil se o to pilný Paul Ecke, jakožto třetí z generace Ecků, kteří s pěstováním vánoční hvězdy začali. Paul se vydal cestou propagace této květiny s tajnou technologií pěstování ve vánočních televizních pořadech.

**Betlém** je jasným symbolem adventu, neboť souvisí s očekáváním narození Ježíše. Pro nás nejspíš nejdůležitějším symbolem je mimo jiné i **vánoční stromeček**, který představuje věčný život.

**Adventní kalendář** má 24 políček vyplněných nějakým malým dárkem, nejčastěji čokoládou. Dnes máme opravdu bohatý výběr, a tak si můžeme vybrat i adventní kalendáře s kosmetikou, čajem nebo hračkami. Původním záměrem tohoto kalendáře, je zkrátit dětem čekání na Štědrý den, a zároveň jim tu dlouhou chvíli zkrátka zpříjemnit. Je také prostředkem, jak jim přiblížit biblické události. V tomto období také slavíme **Mikuláše**, který je výjimečnou událostí zejména pro děti. Hodným dětem nadělíme drobnosti, kupříkladu sladkosti, ovoce, ořechy nebo malou hračku. Zlobivé děti postrašíme čertem a dáme jim slupky od brambor.  
/Zroj:<https://www.vanocnisen.cz/advent/>

Tento krásný čas je před námi a toužíme ho prožít v příjemné atmosféře, ve zdraví se svojí rodinou a přáteli. Čas, kdy se potřebujeme zastavit a uvědomit si i v této nelehké době co pro nás znamená rodina, přátelé, kolegové, známí... že je to velké bohatství mít někoho blízkého, mít oporu a porozumění.

Přeji vám touto cestou za stanici B pohodový adventní čas, krásné svátky vánoční a šťastný nový rok ve zdraví.

Jana Kubů

***Celému svému týmu děkuji za úžasně odvedenou práci v celém roce, někdy opravdu za složitých podmínek. A holky: „Bude líp!“***

# Céčko

**Naši milí čtenáři,**

blíží se nám vánoční čas, na který se každý rok všichni moc těšíme. S Vánocemi jsou spojené různé tradice a zvyky. Samozřejmostí jsou čtyři adventní neděle, kdy se věřící připravují na narození Ježíše Krista. Rozjímají v kostelech a dodržují půst - střídě se stravují a nepijí alkohol. K adventu se váže výroba věnců se čtyřmi svíčkami. O každé adventní neděli se zapaluje vždy jedna svíce. Advent má ukazovat především čas naděje. Nemůžeme opomenout vánoční cukroví, bez kterého by nebyly Vánoce Vánocemi. U nás na stanici máme



cukroví strašně moc rádi a určitě se nám společně s našimi uživateli podaří nějaké dobré upéct a sníst. Naše malá kamarádka Lucinka pro nás a naše uživatele chystá sladké vánoční překvapení, na které se moc těšíme. Lucinka má velké srdíčko a už takhle malá umí rozdávat radost a my jí máme za to moc rádi. Stanice C přeje celému domovu krásné Vánoce plné radosti a splněných přání, ať jsme všichni zdraví a šťastní. Lucinko, tobě všichni děkujeme za vše, co pro nás vytváříš a přejeme ti hodně dárečků pod stromečkem.

Katka Augustýnová



## Děčko

### Betlém nebo jesličky

Co je vlastně betlém nebo jiným názvem jesličky? Jde o zobrazení tzv. svaté rodiny, tedy Josefa, Marie a malého Ježíška. Ten leží v jesličkách a kolem něj mohou být zvířátka, popřípadě další lidé, kteří ho vítají na světě. K nim patří například tři králové, pastýři a chybět nesmějí ani andělé. Jesličky se používaly k uložení slámy nebo sena ve chlévě. Do nich měl být položen právě narozený Ježíšek. Betlém je město v Palestině, nedaleko od Jeruzaléma. Právě zde se měl Ježíš Kristus ve chlévě narodit. U nás v Čechách se první betlémy objevily již v 16. století, kdy byl betlém vystaven u Karlova mostu v kostele Sv. Klimenta. Betlémy se pak začaly stavět i v okolních kostelích a kláštorech a tradice se šířila po celé zemi. Jako výraz chudoby, ale také naděje a lásky k člověku se betlémy později dostaly i do venkovských domácností.

Kostely, vánoční trhy, obchody i domácnosti se ve vánočním čase pyšní tradiční výzdobou - betlémem. Ten se stal jedním z nejvýznačnějších symbolů tohoto času, i když v domácnostech původně umístován nebyl. Typickým místem pro vystavení betlému byly bohaté šlechtické domy nebo kostely. Od 18. století se menší betlémy



začaly objevovat i v domácnostech a živé betlémy pak na tržištích, dnes na vánočních trzích. Betlémy mají dlouhou a zajímavou historii, váží se k nim i další významy a tradiční události. Rozhodně však o Vánocích nemohou nikde chybět.

### Jak vznikla tradice betlémů

Tradice betlémů je inspirovaná událostí ze 13. století, kdy jeden z významných italských šlechticů pozval Františka z Assisi do svého sídla, kde měl světec strávit Vánoce. Ten toužil po tom, aby viděl biblický výjev – zrození Ježíše a jeho uložení do jesliček v chlévě. Rozhodl se, že si takový obraz vybuduje, vybral si jeskyni na vrcholu kopce a upravil ji jako kapli. Zde vybudoval scénu z chudého chléva s Ježíškem v jesličkách, oslíkem a teletem. Na Štědrý den pozval do tohoto místa okolní obyvatele. O půlnoci zazněly zvony a celý kopec svítil září pochodní, které sebou nesli příchozí. V jeskyni pak uviděli vybudovanou scénu, byla sloužena mše a četla se z evangelia právě pasáž o Ježíškově zrození. Podle této události byly sepsány vánoční hry se zpěvy a stavění betlémů se stalo vánoční tradicí.

### Které figurky patří do betlémů

Základními postavami betlémů jsou svatý Josef, Panna Marie, Ježíšek, tři králové, pastýři, anděl, dobytek a skot. Lidé postupně začali doplňovat další postavy a prostředí, většinou takové, které se vyskytovaly v jejich okolí, například řemesla, známé rodiny, pány a poddané a další. Základní materiálem pro výrobu betlému bylo dřevo, dalšími materiály byly například keramika, papír, vosk, šustí. Betlémy se tvořily i z méně obvyklých materiálů, jako jsou krajky, kosti, perník. Setkat se můžeme i s betlémem z uhlí, písku, látky nebo těsta. I velikosti betlémů jsou různé – od životní velikosti po miniatury. Mnoho figurek v betlémech bylo i pohyblivých, takže betlém mohl vyprávět celé příběhy.

Přejeme všem krásný adventní čas a hezké prožití vánočních svátků.

Jana Novotná a kolektiv z vily

# Éčko

## Mazlíčci

Máte rádi zvířata? Téměř každý z nás měl někdy domácího mazlíčka. Někdo miluje pejsky, kočky, někdo třeba rybičky v akváriu, papoušky, andulky,... Častými společníky jsou v poslední době také zakrslí králíci.

A co koně nebo některá jiná hospodářská zvířata? Ta také dokážou dát najevo svou oddanost lidem. 😊

Já sama mám nejraději pejsky. Pes vás bezmezně miluje. Neřeší, zda máte nějaké chyby, po návratu domů vás vítá vždy jako první z rodiny, nehádá se. Každý z nás má rodinu, přátele, kolegy a známé, ale pro psa jsme „středobodem“ světa jen my.



navštěvují nebo tady s námi žijí.

Staré přísloví říká, že „kdo nemá rád zvířata, nemá rád lidi“. A oni se nám za tu naši lásku štědře odvděčí. Zvířata jsou totiž ta nejlepší a neúčinnější „antidepresiva“. 😊

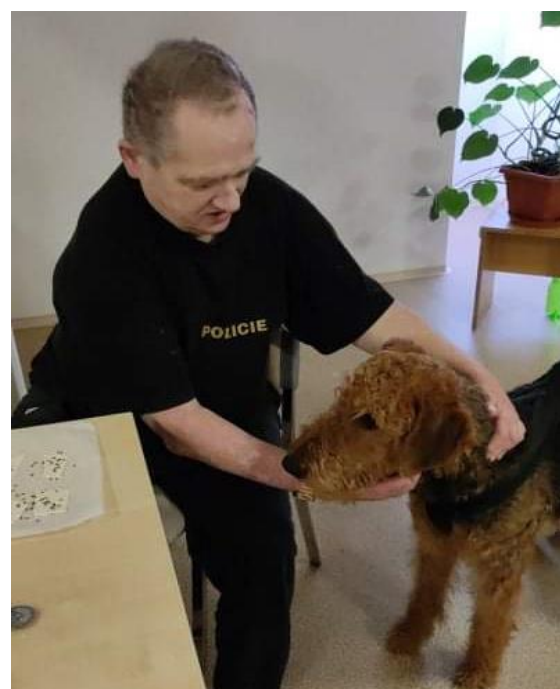
Jiřina Dittrichová

A													
B	A												
C	I	T											
D	U	H	A										
E	D	I	C	E									
F	O	R	M	Á	T								
G	R	I	M	A	S	A							
H	A	D	O	V	I	T	Ý						
I	N	F	O	R	M	A	C	E					
J	A	Z	Y	K	O	V	Ě	D	A				
K	O	N	C	E	N	T	R	A	C	E			
L	E	G	I	S	L	A	T	I	V	N	Í		
M	I	L	O	S	R	D	E	N	S	T	V	Í	
N	E	J	D	Ů	L	E	Ž	I	T	Ě	J	Š	Í

Řešení ze str. 19



Proto si v tomto předvánočním čase vzpomeňme i na naše zvířecí kamarády. Třeba drobným pamlskem, pohlázením, nebo jen vlídným slovem. Nejenom na ty, co nás v domově



# Informace z aktivizačního úseku

## Soutěž o nejkrásnějšího anděla letošních Vánoc

V letošním roce probíhá soutěžní výstava, kterou pořádá místní organizace KDU-ČSL společně se SPOKUL Heřmanův Městec. Celá akce se koná v Židovském dvojdomečku, kde kromě soutěžních výtvarů jsou k vidění i nádherné betlémy. Téma anděl, které letos bylo vybráno, bylo pro mě výzvou. Sestavila jsem výrobní tým a pustili jsme se směle do díla. Keramický anděl se nám vydařil a jsme na něho pyšní. Přinesl nám také jedno poselství, které vám od něj předám:

S láskou se vždy žije lépe,  
když pro někoho srdce tepe.  
Pak svět je hezčí vím to sám,  
ač z hlíny jsem vytesán...

Výstava probíhá od 27.11.-12.12.2021

Veronika Vodičková



## První úspěchy v háčkování

V listopadu jsme pro vás na zámku v šicí dílně a ve vile uspořádali kurzy háčkování s ukázkami



výrobků, které se dají z vlny uháčkovat. Mohli jste si prohlédnout různé hračky pro děti, oblečení na panenky, deku a spoustu druhů prostírání. Máme už první úspěchy. Paní Marie z vily uháčkovala pěknou hromádku krásných prostírání ve tvaru kytičky. Obdivuji její trpělivost a pílí, se kterou se úspěšně pustila do práce. Pokud se

k nám chcete přidat, přijďte do šicí dílny a rádi Vám vše ukážeme a poradíme. Vlny máme spoustu.

Háčku zdar!

Hana Zítová

## Svátek 17. listopadu s Bárou Hrzánovou

Mezinárodní den studentstva a také Den boje za svobodu a demokracii jsme si letos připomněli společně se známou herečkou Bárou Hrzánovou. Přijela nás potěšit

a předat nám neskutečné množství pozitivní energie a radosti.

Zaspívala romské písně a balady společně se skvělým

akordeonistou Máriem Biháři a dalšími dvěma hudebníky.



Mnozí z nás si některé známější písničky zanotovali s Bárou a s muzikanty, rytmičnost a

živelnost jejich hudebního projevu nás přímo nutila podupávat si do rytmu a doslova „zvedala ze židlí“!

Věřím, že po vyžádaném přídavku jsme všichni odcházeli potěšeni a mnohem radostněji naladěni.

Alena Tučková

## Rozsvěcení vánočních stromů v našem domově



Rok se s rokem sešel a zase máme adventní čas. U nás se už stalo tradicí ozdobit a společně rozsvítit stromeček na našem nádvoří, zaspívat si koledy a vánoční písně. Zahřát se svařáčkem a poslechnout si dětičky z MŠ s jejich vánočním vystoupením, bylo letos navíc. A navíc byla i odpolední akce ve vile. Tam naši senioři také měli možnost poprvé nasát předvánoční atmosféru, ochutnat svařák a strávit příjemné chvílky u stromečku venku se spolubydlíci a zaměstnanci. Koledy tentokrát zaspívaly naše „aktivistky“ a přidal se každý, komu se chtělo zanotovat si.

Lenka Pumerová



## Z rehabilitace...

Novinkou na rehabilitaci je dechová terapie, cvičení a techniky. Přijďte si zacvičit i vy, kdo pravidelně nedocházíte na rehabilitaci. Nutná je určitá dávka spolupráce. Každý den máme vyhrazený čas na rehabilitaci pro jedno oddělení. Cvičení vám nezabere mnoho času. Právě v podzimních a zimních měsících dominují respirační onemocnění a my se můžeme naučit správné dýchat nosem, dýchat lehce, pomalu a dech směřovat hluboko do plic. Vše vám ráda vysvětlím.

Lenka Pumerová

## Ježíškova vnučata

Vím, že se každý rok těšíte na dárečky od Ježíškových vnučat. Teď na konci listopadu, začínají dárky přicházet. Někdo se těší moc a dárek rozbalí hned, někdo je trpělivý a schová si ho na Štědrý den pod stromeček. Vaši radost z dárků s vámi ráda sdílím. Projekt Českého rozhlasu, kdy vám obyčejní lidé plní přání, běží již pátým rokem. Poděkujme takto společně všem dárcům, co si udělali čas a pro někoho koupili dárek či splnili zážitek.



zleva: Luštička, Bilbo, Bodrik, Dari



## Co je malé, to je milé

25. 11. jsem vás navštívila se štěňaty naší Darinky, která sem za vámi chodí společně s Luštičkou. Kluci Bilbo a Bodrik šli z ruky do ruky. Po obědě byli tak utahaní, že na 2 hodiny usnuli, což to se nestává tak často. Protože jim jsou 2 měsíce, brzy půjdou do rodin ke svým novým páníčkům. Bude se mi stýskat, ale Luštička s Darinkou nás určitě rozveselí.

Veronika Ludvíčková

## Hádej, kdo jsem?

Nejprve vám prozradím, kdo je kdo na fotografiích z minulého listopadového čísla našeho časopisu:

- 1) **Andrea Vyskočilová**, pečující na oddělení E
- 2) **Vlasta Doležalová**, uklízečka
- 3) **Jitka Dziedzinská**, provozní

Představuji vám další tři dámy, každá pracuje na jiném oddělení či úseku, ale máte možnost se s nimi vidět po celém zámku i na vile:



Fotografie č. 1

- od začátku pracuji na stejném oddělení
- v domově pracuji 12 let
- zpívám ve sboru i v práci

Fotografie č. 2

- od nástupu jsem stále na stejném úseku
- v domově pracuji 7,5 roku
- ráda maluji, tvořím a zpívám



Fotografie č. 3

- od nástupu jsem stále na stejném úseku
- ráda jezdím na motorce a cestuji po republice
- doma chováme hodně zvířat



A protože se blíží konec roku 2021, a zároveň vychází poslední číslo časopisu tohoto roku s anketou Hádej, kdo jsem, tak jsem se rozhodla přidat ještě jednu fotografii a nápovědu navíc. A ta je hlavně pro zasmání, pobavení, a především na odreagování v této nelehké



době. 😊 Na konci roku a na Silvestra máme slavit, veselit se, mít dobrou náladu, protože jsme úspěšně přežili jeden rok, oslavit a přivítat rok nadcházející. Tak se bavme, veselme, radujme. 😊

#### Fotografie č.4

- v domově pracuji 5 let stále na stejné pozici
- mám vás všechny rád
- miluji dobré jídlo a dlouhé procházky

Děkuji za pozornost a v příštím roce 2022 se nechte překvapit... Na shledanou!

Lenka Pumerová



#### ... a na co se můžete těšit?

**Středa 1.12., 15.12. – solná jeskyně v Třemošnici, odjezd z nádvoří ve 12,30 hod.**

**Úterý 7.12. – Schůze uživatelů v jídelně od 9,30 hod.**

**Čtvrtek 9.12. – Náš malý jarmark v jídelně od 13,30 hod do 15 hod.**

**Pátek 10.12. – Výstava betlémů v židovském dvojdomku – odchod z nádvoří 13,30 hod.**

**Středa 15.12. – Východočeské divadlo Pardubice – Žitkovské bohyně**

**Čtvrtek 16.12. – Hrajeme vánočně – s Jirkou a Magdou v jídelně od 13,30 hod.**

**Pátek 17.12. – Adventní bohoslužba Církve čs. husitské od 13 hod.**

**Úterý 21.12. – Punčová v jídelně od 13 hod.**

**Úterý 28.12. Den severských psů – v parku od 12,30 hod.**

**Čtvrtek 29.12. Silvestrovská zábava s Choltičankou – v jídelně od 15hod.**

**Mše se koná každé úterý ve 13,30 hod. v zámecké kapli.**

Řešení ze str. 19

2. Hroznýš, holub, myš, pes, kůň, kozel, pstruh, kotě..., Ivana, Marta, Mirka, Barbora, Ludmila, Klára, ..., Brno, Blansko, Opava, Ostrava, Krnov, Rýmařov, ..., Růže, astra, karafiát, kala, levandule, maceška..., Berounka, Úpa, Lužnice, Chrudimka, Doubrava...

3. a) Thomas Alva Edison, b) Nikola Tesla, c) James Watt, d) Henri Becquerel, e) Jan Jánský, f) Alexander Graham Bell, g) Alexander Fleming, h) Bratři Wrightové



# Informace ze sociálního úseku

## Navyšování důchodu od ledna 2022

Tak jako každý rok, tak i letos vás chceme informovat o navyšování důchodů, které nastane od 1.ledna 2022. Valorizace je rozdílná a odvíjí se vždy od výše důchodu vypláceného ČSSZ v letošním roce.

Důchod se skládá ze **základní a procentuální výměry**. Základní výměra, která je pro všechny stejná, **vzroste o 350 Kč** na celkových **3 900 Kč**. Procentuální výměra, která představuje zásluhovou složku penze, vzroste o **1,3 %** její nynější výše a dále o bonus **300 Kč**, který je pro všechny stejný.

Jak si můžete vypočítat zvýšení vašeho důchodu, si ukážeme na konkrétním příkladu.

Předpokládejme, že jako **důchodce letos pobíráte měsíčně penzi ve výši 14 000 Kč**. Pokud je letošní **základní výměra ve výši 3 550 Kč**, musí ta **procentuální** odpovídat **10 450 Kč**.

Jestliže procentuální výměra vzroste o 1,3 %, bude po valorizaci činit **10 450 Kč × 1,013 % = 10 585,85 Kč**. Částka zvýšení se vždy zaokrouhuje na celé koruny směrem nahoru, upravíme tedy na **10 586 Kč** a zároveň **přičteme 300 korunový bonus**. **Získáme tedy 10 886 Kč**.

Zároveň víme, že **základní výměra** se příští rok zvýší na **3 900 Kč**. Sečteme obě částky **10886+3900**. **Měsíční důchod** se tak od lednové výplaty **zvýší ze 14 000 Kč na 14 786 Kč**.

Současně vás chceme informovat, že po třech letech, kdy jsme v domově neměnili ceny za ubytování a stravu, dojde od 1.ledna 2022 k navýšení cen v domově. Nový ceník včas vyvěsíme na nástěnky a budeme vás informovat. Současně budou vyhotoveny všem našim seniorům dodatky ke smlouvám, které vám sociální pracovnice předloží v druhé polovině prosince k podpisu.

Na závěr mi dovoluťe vám popřát za sociální a aktivizační úsek příjemné prožití všech adventních a vánočních akcí v domově, ať vám vánoční, a nejen vánoční menu v domově chutná, ať jste zdraví a spokojení.

**A úplně na závěr bych chtěla moc poděkovat naší milé paní Žilákové. Vytvořila s Lenkou Pumerovou na rehabilitaci dva krásné adventní věnce na vchodové dveře do zámku.**

**Moc děkujeme, jsou opravdu povedené a dělají všem radost.**

**Eva Merclová**



# Pro chytré hlavy

1. K uvedeným písmenům vytvořte slovo na daný počet písmen, aby pasovalo do tabulky. Můžete využít různé slovní druhy.

A															
B															
C															
D															
E															
F															
G															
H															
I															
J															
K															
L															
M															
N															



2. Vymyslete co nejvíce slov:

- označujících zvířata, kde není obsaženo písmenko A (Á)
- označujících ženská jména, kde není obsaženo písmenko E, (É, Ě)
- označujících moravská města, kde není obsaženo písmenko I (Í)
- označujících květiny, kde není obsaženo písmenko O (Ó)
- označujících české řeky, kde je obsaženo písmenko U (Ů, Ú)

3. Zkuste přiřadit správná jména k vynálezům, které změnil svět

- |                   |                       |
|-------------------|-----------------------|
| a) Žárovka        | Henri Becquerel       |
| b) Elektřina      | Alexander Graham Bell |
| c) Parní stroj    | Thomas Iva Edison     |
| d) Radioaktivita  | Jan Janský            |
| e) Krevní skupiny | Alexander Fleming     |
| f) Telefon        | James Watt            |
| g) Penicilin      | Nikola Tesla          |
| h) Letadlo        | bratři Wrightové      |

Řešení naleznete na str. 11, 17



## Dárek sestřičkám

Míla Skramuská

Moje sestřičky, co já vám za vaši pomoc  
a lásku dám.

V srdci už nic, pranic nemám,  
jenom pár bodláků, květ růže odkvetlé,  
ten právě vymetám, kaktus mi dávno shnil  
a z bílé lilie zůstal jen pyl.

Přece jen nápad mám,  
přikradu se tiše k modravé obloze  
a ustřihnu ten kousek, co zbývá nahoře.

Pán Bůh se nezlobí, večer to zalátá,  
ráno bude tam šedivá záplata.

Ten dárek modrý a jediný, chci vám dát na šaty,  
možná, že zbyde i na modré peřiny.