

DOMOV  
PRO  
SENIORY

PRAHA  
PRAHA  
PRAHA  
PRAHA



# U NÁS DOMA

Ročník XXIX číslo 8 říjen/2023 [www.domov-hm.cz](http://www.domov-hm.cz)

HEŘMANŮV MĚSTEC



Takhle si žijeme..

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
<b>Stanice A – Životní trampoty léčí optimismus .....</b>	<b>4</b>
<b>Stanice B – Blíží se nám podzim .....</b>	<b>5</b>
<b>Stanice C – Jak jsme se měli v září .....</b>	<b>6</b>
<b>Stanice D – Milá návštěva .....</b>	<b>7</b>
<b>Stanice E – Zajímavé koníčky .....</b>	<b>8</b>
Informace z aktivizačního úseku .....	9
Sportovní hry v Malešicích .....	9
Ať žije bižuterie! .....	10
Tance vsedě .....	10
Návštěva cukrárny a výstava fotografií v galerii .....	11
Podzimní procházka zámeckým parkem .....	11
Květiny rozdávaly radost .....	12
Luštička .....	13
Hádej, kde jsem .....	13
... a na co se můžete těšit? .....	14
Pozor změna času! ..	15
Počítáme .....	15
Poděkování .....	15



# Slovo na úvod

Milí věrní čtenáři, zdravím vás ze stránek dalšího čísla našeho časopisu. Nedávno nám přišla krásná reakce od blízkého našeho uživatele, v které nám mimo jiné píše, jak moc se vždy těší na nové vydání časopisu. Věřím, že tento čtenář není jediný, a tak jako já i mnoho dalších se těší na začátek nového měsíce a na stránky plné důležitých informací. Pochvalná slova potěšila nejen mne, ale i naši šéfredaktorku paní Merclovou, díky které máte každý měsíc čerstvé vydání zajímavostí.

Již od roku 1999 si na celém světě lidé připomínají den 1. října jako Mezinárodní den seniorů. Právě tohoto dne byl totiž Organizací spojených národů a jejím tehdejším generálním tajemníkem Kofi Annanem vyhlášen rok 1999 Mezinárodním rokem seniorů. Den seniorů je oslavou všeho, co společnosti přinesli a stále přináší staří lidé. Už v roce 2001, kdy jsem nastoupila na letní brigádu na zámek, jako studentka zdravotnické školy, jsem si uvědomila, že jsem si vybrala správný obor. Už tehdy se mi domov a zejména práce s lidmi staršího věku moc líbila. Ráda jsem poslouchala příběhy tehdejších seniorů a byla jsem šťastná, že jsem je potěšila, třeba jen úsměvem a vlídným slovem. A tak je tomu dodnes. V současné chvíli se v mém životě díky přibývajícím rokům objevuje stále více seniorů, a to nejen v práci, ale i v soukromém životě. Denně se setkávám se spoustou lidí seniorského věku. Některá setkání jsou velmi pozitivní, někdy naopak velmi bolavá, ale tak už ten náš lidský život funguje. Vždy je třeba si uvědomit, a svátek seniorů je taktéž příležitost, jak sobě i všem okolo můžeme připomenout, co krásného a příjemného ke stáří patří. Stáří je velkým přínosem pro společnost především díky zkušenostem a životní moudrosti. Moc ráda se svým synem prohlížím fotoalba a vyprávím mu o prarodičích a dalších blízkých, kteří ovlivnili můj i jeho život. Také mu dopřávám možnost být s babičkami a dědečkem, protože věřím, že tato setkání nás velmi obohacují a ukazují nám, jak žít a jak naložit se svým životem.

Stáří se dá strávit mnoha způsoby, a nejen v domácím prostředí, ale i v pobytové službě jako je například i náš domov pro seniory. A to mějme na paměti nejen v tento sváteční den 1. října. Jak taková sociální služba může vypadat, budeme ukazovat i na Dni otevřených dveří, který se bude konat v úterý 3.10.2023 od 10 a od 13 hodin. Je to příležitost, kdy ukážeme veřejnosti, v jakém prostředí a jakým způsobem poskytujeme služby našim uživatelům. Touto akcí se již tradičně připojujeme k celostátnímu Dni otevřených dveří, který probíhá po celé republice v rámci Týdne sociálních služeb.

Přeji všem čtenářům příjemné čtení, bez ohledu na to, zda nám je dvacet, padesát, sedmdesát nebo devadesát let.

Klára Husáková, ředitelka

## Informace z domova

Máme zde měsíc říjen, všude na nás číhají informace o konci léta a změně počasí, o blížícím se konci roku a tak podobně. Často na nás útočí v reklamách firmy, které chtějí na trh protlačit svoje sezónní zboží a pak jsou to média, které informují veřejnost o dění u nás a ve světě. Bohužel se k nám často informace dostanou takovým způsobem, že se cítíme pod tlakem, vystrašení z toho, co nás vlastně čeká. Nebo já alespoň takto zpravodajství posledních let vnímám. Mám pocit, že jsou lidé naštvaní, proč se nehovoří o věcech praktických, proč slyší jenom sliby nebo dokonce i lži. Z médií na nás útočí informace, které mění nás, lidskou populaci. A pokud se o něčem špatném veřejně hovoří každý den a nedochází k žádné nápravě a beztrestně se konají špatné věci, stávají se tyto špatné věci normou. Nikdo se pak nad lži nepozastaví, lidé si nedůvěřují, nemají chuť hájit svoji pravdu, protože se obávají zmařeného úsilí. Doba nás mění.

Je tedy strašně důležité se proti takovému tlaku z okolí umět bránit. Pokud možno sledovat jen důvěryhodné zpravodajství. Já osobně na zprávy v létě skoro nekoukám a pokud u nich sedím, moc je nevnímám. Najít si i na špatném počasí něco dobrého, třeba to, že si konečně najdu chvíli pro sebe. Hodně důležité je mít kolem sebe hodně přátel a lidí, se kterými si ráda popovídám. Prostě pokud člověk zaměstná mysl, ať již nějakou fyzickou prací nebo nějakou jinou činností, která mu činí radost, cítí se určitě lépe a dokáže vnímat svět pozitivněji. Když budu poslouchat a mluvit jenom o negativu, je jasné, že budu mít v hlavě černé myšlenky.

Přechod z léta do podzimu už takový prostě bývá a nechceme se vzdát příjemného tepla, světla, slunce a vyměnit je za smutné barvy a zimu. Nedávno jsem nahlédla do obchodu s oděvy a prohlížela jsem si podzimní módu. Zjistila jsem, že trendy asi bude hnědá, žlutá, béžová, zelená. Bohužel, snad kromě béžové tyto barvy na oblečení příliš nevyhledávám, a tak jsem se přistihla, jak nechci přijmout podzim, a přitom barvy podzimu mám hodně ráda. Když slunce prosvěcuje zbarvené listí, můžete si utrhnout krásně červené jablko nebo okoštovat dobré víno, to je přeci paráda. Na podzim si vždy uvědomuji, že musím jít ven, dokud je hezky a využít každé krásné chvílky, než přijde opravdu ta plískanice a marast. A letos nám podzim zatím dopřává. Přeji všem, užijte si ve zdraví krásného, teplého a barevného podzimu.



Radka Stybalová

# Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku

## Áčko **Životní trampoty léčí optimismus**

Není růže bez trní a život bez trápení – tak zní nápis na vyšívané nástěnce, kterou má moje sestra na chalupě na památku po naší tetě. Nápis je mnoho let starý, ale pravdivý. Různé starosti a trampoty k našemu životu patří, ale nesmíme se jim poddávat. Lékem proti smutné náladě je například dívat se na pěkný film nebo dokument v televizi, zajímat se o dění ve světě, začíst se do zajímavé knihy. Když si přečteme knihu, kterou jsme již dříve četli, objevíme v ní myšlenky, které jsme dříve nevnímali. V každém věku by měl mít člověk touhu něco se naučit, něco nového poznat. Odborníci nám radí, že hormony štěstí – endorfiny, které jsou naší součástí, uvolňuje pohybová aktivita a přirozený uvolněný smích. Pokud je pěkné počasí, náš zámecký park přímo vybízí k procházkám a k pozorování přírody. Je důležité mít kolem sebe dobré přátele, s nimiž si můžeme popovídat, zajímat se o jejich trable i radosti, umět se zasmát i malým všedním příhodám. Nacházíme i různé chyby v lidském chování, ale kdybychom nepoznali nedokonalost, nemohli bychom si vážit jejímu protikladu. Každý z nás v životě poznal někoho, kdo ho svými názory a postojem k životu inspiroval a obohatil. V naší mysli se ukrývají velké poklady, ze kterých můžeme čerpat – vzpomínky, zkušenosti, radost, láska k rodině a k přátelům.



Vlasta Růžičková

Já se plnou měrou k Vlastičce připojuji, zasmát se sám sobě a uznat třeba jen malou chybičku je velké umění. Velmi si vážím těch, kteří to dokáží a umí se zasmát. Protože smích je lék, který nic nestojí, pohladí a zahřeje. Přeji všem hodně rozesmátých lidí kolem sebe.

Míša Petržílková

# Béčko

## Blíží se nám podzim...

Léto pomalu končí a blíží se podzim plný barev. Podzim, to je čas, kdy příroda začne svou přeměnu. V zámeckém parku už pomalu začíná padat listí ze stromů.

Procházky v parku se stávají magickým zážitkem, ať už se jedná o krajinu posetou listím nebo zářících stromů. Proto určitě každý využijte možnosti vycházky a navštivte náš krásný park.

Prodlužuje se nám noc a zkracuje den, určitě jste si toho všichni všimli. Toto období je jedním z nejkrásnějších a nejcharakterističtějších ročních období, které nabízí nespočet důvodů k oslavě. Tento čas přímo vybízí k tomu uvařit si lahodný čaj, přikrýt se teplou dekou, sledovat krásy přicházejícího podzimu a přírodu, která se chystá na zimní spánek.

Podzim je také obdobím hojnosti, kdy dozrávají sezónní plody a zelenina. Jablka, hrušky, dýně, hrozny a další plody nachází své místo na našich stolech. Podzimní recepty jsou plné chutí a vůně, které nás zahřejí v chladnějších dnech. Sladký jablečný štrúdl nebo dýňová polévka jsou jen některé z oblíbených podzimních dobrot, které si můžeme dopřát.

Podzim není jen o pozorování změn v přírodě, ale také o aktivitách, které nás spojují s touto sezónou.



Vydejte se na houby, nebo si užijte krásnou procházku přes kouzelný podzimní park. Je to také ideální doba na sklizeň a konzervaci plodů. Výborné v zimě jsou domácí marmelády a nakládaná zelenina.

Podzim nabízí nádherné přírodní scenérie. Listnaté lesy se mění na pestré koberce, a každý krok může být doprovázen šustěním opadavých listů. Krásné podzimní květiny, jako jsou chryzantémy a astry, ozvláštňují naše zahrady a venkovní prostory.

S nástupem chladnějšího počasí začínáme více času trávit doma. Proto také je dobré využít příležitost, kterou nám barevná příroda dává a oživit si náš životní prostor podzimní výzdobou.

U nás na stanici se děvčata rozhodla s našimi uživateli pro vyzdobení chodby. Užili si při tom



spoustu zábavy. Náš strom už má barvy podzimu, jsou to odstíny oranžové, hnědé, červené a žluté. Naše děvčata si tedy vyrobila lístky z kartonu a látky podle těchto barev a připevnila na náš strom na stanici. Naši uživatele u toho nesměli chybět. A strom se nám moc povedl a udělal všem velkou radost.

Hezké podzimní dny přeje

Anna Chvojka

## Céčko

### Jak jsme se měli v září

Každý z nás si uvědomuje, že přichází podzim, přestože teploty odpovídají spíše létu. Na stanici C jsme si hodně užívali vycházky ven, návštěvy zmrzliny, cukrárny a oázy. Slečna Výborná, která u nás byla na brigádě, doprovázela naše uživatele na vycházky do parku – často až k rybníku, hodně si s nimi povídala, četla jim z knih a hrála s nimi karty nebo Člověče, nezlob se. Její energie a optimismus byl nakažlivý i pro ostatní zaměstnance. Jsme za její letní působení u nás na oddělení rádi.

Během září jsme uspořádali 3 oslavy narozenin, které jsme si s oslavenci užili.



Rádi na léto vzpomínáme, k létu patří samozřejmě i dovolená, a tak i my zaměstnanci jsme v létě vyrazili za odpočinkem po koutech českých, do zahraničí, k moři nebo na hory, na chatu anebo jsme prostě jen tak trávili čas doma se svými nejbližšími.

Důležité je na chvíli vypnout, odpočinout si a načerpat nové síly. Doufáme, že i vy jste si léto užili.

Pozdní letní pozdrav ze stanice C posílám všem

Jitka Peštová



## Děčko Milá návštěva

Dne 17. září nás ve vile navštívili z útulku „Veselý pes“ ze Sezemic chovatelé se svými svěřenci. Návštěva byla jako poděkování za dárek od naší uživatelky paní Alenky pro psí útulek. Naše seniory pejsci potěšili, a ještě jsme byli obdarováni dortem. Příjemné odpoledne jsme tak strávili s pejsky, kteří za odměnu dostali také nějaký pamlssek.





### Poděkování:

**Chtěla bych touto cestou poděkovat panu Webberovi, který se postaral a zvelebil záhonky ve vile.**

**Za celý kolektiv vily**

**Jana Novotná**

## Éčko **Zajímavé koníčky**

Víte, co děláme na podkroví, když není počasí vhodné na procházky do přírody? Povídáme si. Tentokrát přišla řeč na zajímavé koníčky.

Znáte třeba nějakého chovatele holubů? Náš klient pan Karel jich měl více než dvě stovky. Lásku k holubům podědil po svém otci. Vlastnili v Praze Krči velikou zahradu a tam měli své holubníky. Věnovali se šlechtění okrasných holubů, chovali hlavně „páviky“ a „kudrnáče“. Své chovance předváděli na výstavách a soutěžích, kde byla posuzována hlavně stavba těla, tvar ozobí a barva či lesk pírek. S těmi nejkrásnějšími vyhráli mnoho cen. V tu dobu se holubi chovali hlavně na jídlo, ale kdo by dokázal takovou krásu sníst?!



Jejich šampióni však byli hlavně poštovní holubi, kteří se trénují na vytrvalost a schopnost orientace. Podle pana Karla není nic krásnějšího, než když vidíte vysoko na obloze svého poštovního holuba, který se za vámi vrací i stovky kilometrů.

Tento koníček je velice časově náročný a vyžaduje velkou dávku trpělivosti.

Má někdo z vás také nějaký zajímavý koníček? 😊

Jiřina Dittrichová

## Informace z aktivizačního úseku

### Sportovní hry v Malešicích

V září se náš domov účastnil sportovních her, které pořádal Domov pro seniory v Malešicích. Byl to již 18. ročník, a tak naši soutěžící věděli, co je čeká. Nás reprezentovala Marie Svobodová, Olga Pražáková a Alois Svoboda. Soutěžilo se v těchto disciplínách: holandský biliár, šipky, vrh koulí, Kimova hra, kuželky a týmová spolupráce. Musím naše družstvo velmi pochválit, jako tým spolupracovali opravdu dobře a byli šikovní. Disciplína Kimova hra je dobrá na trénink mozku. Jde o zapamatování ukázaných předmětů, které se schovají pod ubrousek. Po vyjmenování všech předmětů vám vždy další dva přidají, musíte si je opět zapamatovat a vyjmenovat. Na vše je časový limit, který běží neúprosně rychle.



Na závěr her proběhlo vyhodnocení, které pro nás dopadlo velmi dobře. Pan Svoboda získal tři medaile – holandský biliár 1. místo, vrh koulí 2. místo a v kuželnkách 3. místo. Díky těmto

úspěchům získal pohár pro nejlepšího sportovce celých her. Gratulujeme a příště s námi pojedte třeba vy.

Veronika Ludvíčková

## At žije bižuterie!

Na začátku září jsme se vydali na malý výlet do galerie v Třemošnici na výstavu bižuterie a dalších drobností pro radost. Obdivovali jsme nápaditost, pestrost a originalitu doma ručně vyrobených náušnic, náramků a náhrdelníků. Též jsme měli možnost si prohlédnout a zakoupit další vyrobené drobnosti jako jsou kabelky, taštičky na kosmetiku, nákupní tašky, penály, pouzdra na brýle, prostírání, ale i vyšívané obaly na knihy a andílky pro štěstí. Na závěr jsme vyrazili do oblíbené cukrárny na zmrzlinu. 😊

Lenka Pumerová



## Tance vsedě

Naše taneční skupina se po pěti letech opět měla příležitost zúčastnit soutěže tanců vsedě, která se každoročně konávala v Domově pro seniory v Praze – Kobylisích. Rekonstrukce jejich domova a covidová opatření na dlouhou dobu přerušila tradici, které jsme se rádi pravidelně účastnili.

O to více jsme si mohli užít teplého slunečného dne v milém a příjemném prostředí. Po přivítání panem ředitelem domova, Mgr. Ondřejem Šimonem, se ujal moderování soutěže známý herec Otakar Brousek mladší.

Se svými choreografiemi se postupně představilo pět domovů: Domov pro zrakově postižené Palata, DS Nová Slunečnice, DS Chodov, domácí DS Kobylisy a naše taneční družstvo. Porota usoudila, že každá choreografie byla originální a svým provedením zajímavá, proto ocenění byli stejnou měrou všichni účinkující.

Naše skupina se v Kobylisích představila s choreografií písně Je po dešti v podání Yvety Simonové. Toto taneční číslo jste všichni měli možnost vidět na našem červnovém Setkání rodin.

Soutěžní dopoledne natáčela i Česká televize a měli jsme velikou radost, když se ve večerních zprávách objevily v sestřihu i záběry právě z našeho tanečního vystoupení.

Po vyhlášení výsledků a předání medailí i ocenění nám zahrál na kytaru a zazpíval písně převážně z repertoáru Waldemara Matušky pan Jaromír Adamec. Svým hlasem i projevem



nás nejen potěšil a pobavil, ale zavzpomínali jsme na písně našeho mládí i na oblíbeného zpěváka.

Musím prozradit, že již cestou domů jsme přemýšleli, jaká bude naše další skladba, na kterou začneme vytvářet další taneční choreografii.

Pokud máte rádi pohyb a tanec, můžete se k nám kdykoliv připojit.

Alena Tučková a Jana Voříšková

## **Návštěva cukrárny a výstava fotografií v galerii**

Za pěkného slunečného dne jsme nejprve navštívili místní cukrárnu v Heřmanově Městci a dali jsme si sladké občerstvení a kávičku. A po té jsem se šli podívat do galerie na výstavu černobílých fotografií s názvem „Když tváře mluví“ od autora Jana Kočího. Témata: Krása stáří, Lidé bez domova, Postižení, Intimita, Street photo a Lidé z HM.

Výstava se nám všem velmi líbila.

Radka Šťastná

## **Podzimní procházka zámeckým parkem**

Společně jsme využili jeden z krásných podzimních dnů, abychom si užili zámeckého parku. Vyrazili jsme na společnou procházku za pozorováním stromů, které mění své zelené listy za pestrobarevné, ale také za pozorováním místních zvířátek jako jsou třeba veverky, které se schovávají za stromy. Během procházky nás doprovázel také zpěv ptáků, kteří žijí v parku.



Myslím, že se procházka uživatelům domova moc líbila a díky teplému a slunečnému počasí to byla nádhera o to větší.

Jana Voříšková

## **Květiny rozdávaly radost**

Již tradiční aranžování květin jsme pro vás připravili ve středu 20. září 2023. Pro velký zájem,



který se každoročně zvyšuje, jsme se tentokrát sešli v jídelně. Do předem připravených a ozdobených sklenic a kbelíčků jste si mohli naaranžovat slunečnice, cínie, afrikány, růže, kany, kaly, třapatky, hortenzie, astry a spoustu dalších květin. Připraveny byly i krásné ubrousky, které jste si spolu s aranžemi odnášeli na pokoj pro radost. Obdarováno bylo více než čtyřicet uživatelů.

Velké poděkování patří Lence, Veronice a Haně za velké množství přinesených květin, které vypěstovaly na svých zahrádkách a darovaly pro radost ostatním.

Hana Zítová

## Luštička

V průběhu září se konalo v prostorách kynologického cvičiště v Heřmanově Městci přezkoušení canisterapeutických týmů. Luštička a já jsme se pilně připravovaly, přesto byla nervozita velká. Samozřejmě hlavně u mě, ale pes nervozitu z pána cítí a může se to projevit změnou chování. Tak například Luštička má ráda zeleninu, tak jsem si nachystala kousky mrkve jako ukázkou toho, co všechno pejsek jí. Luštička se ovšem zatvářila jako když vidí mrkev poprvé a pěkně ji vyplivla. Naštěstí to bylo spíše k smíchu, a tak nervozita a napětí opadlo. Náplň zkoušky se řídí zkušební řádem a zkušební komisaři vždy sledují práci pejska i jeho pána a zapisují body. Vyhodnocení padne až na závěr, když se přezkouší všechny týmy. Luštička a já jsme získaly certifikát „canisterapeutický tým“ úrovně B s platností na dva roky. Letos oslavila šesté narozeniny a doufám, že vás tady bude těšit ještě mnoho let.



Veronika Ludvíčková

## Hádej, kde jsem

V minulém čísle jsem zveřejnila tři fotografie z Prahy a vaším úkolem bylo uhádnout, co na nich je. Tak tedy:

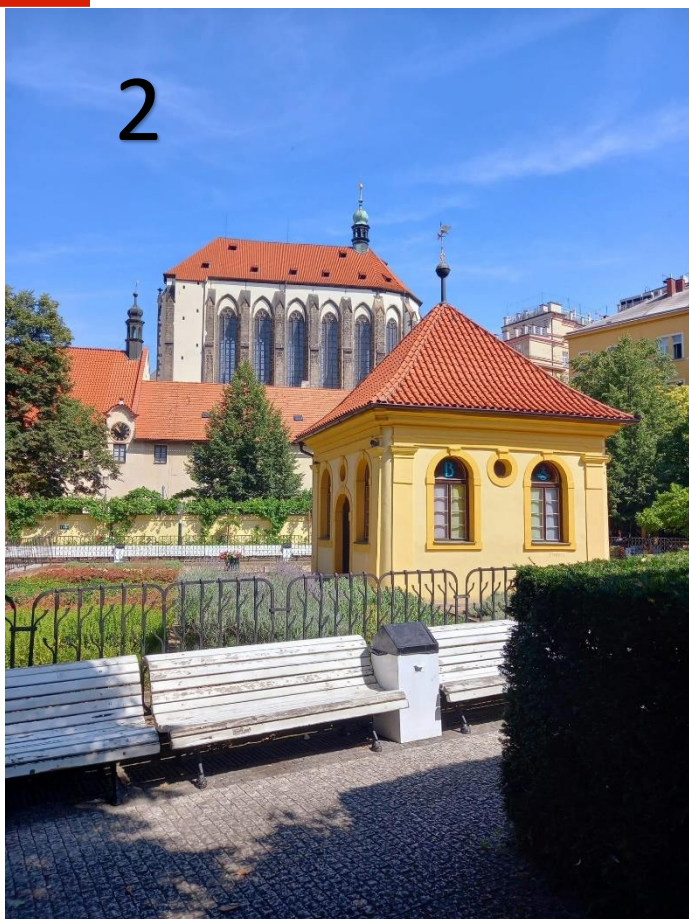
**Fotografie č. 1 Šlechtova restaurace, Královská obora, park Stromovka, Praha 7**

**Fotografie č. 2 Park Grébovka, umělá jeskyně Groota a Neptunova kašna, Havlíčkovy sady, Vinohrady**

**Fotografie č. 3 Karlovo náměstí, neboli Karlák, patří mezi největší náměstí v Evropě, foceno z věže Novoměstské radnice, Praha 2**

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

### **... a na co se můžete těšit?**

**Pondělí 2. 10. - Vystoupení Lucky Třešňákové ke Dni seniorů v jídelně od 14,00 hodin**

**Úterý 3. 10. - Den otevřených dveří našeho domova**

**Pátek 6. a 27.10. – Jedeme do Východočeského divadla v Pardubicích**

**Úterý 10. 10. - Schůze uživatelů v jídelně od 9,30 hodin**

**Středa 11. 10. - Chodovská šipka - jedeme do Prahy soutěžit**

**Středa 11. 10. - Vystoupení Duo Ruggieri v jídelně od 14,00 hodin**

**Úterý 17. 10. - Výlet do Prahy retro výstava v Kotvě s procházkou, odjezd v 8,00 hodin**

**Středa 18.10. - Solná jeskyně v Třemošnici, odjezd ve 12,30 hodin**

**Úterý 24. 10. - Naše kavárnička v jídelně od 13,30 hodin**

**Návštěva statku u Pipků Nová Ves u Lestiny - Dyňový svět – termín dle zahájení výstavy**

**Bohoslužby každé úterý ve 13,00 hodin v kapli**

## Pozor změna času!

Změna z letního času na standardní čas (zimní) nastane v noci ze soboty 28. října na neděli 29. října. Přesně ve 3.00 se hodiny posouvají o hodinu zpět na 2:00.

### Počítáme

	+	6	=	7		2	=	
+				-				+
7								5
=				=				=
8		5	=	3	+		=	10
								-
								=
								3
								5
								=
								8
				+				-
				2				
				=				=
								9
								=
9	-	4	=		-	4	=	
								+
								8
								=
								9
								-
								=
								3
								-
								9
								=
								7
								-
								=
								1
								-
								5
								=
								5
								=
								3
								-
								2
								+
								4
								=

Na závěr říjnového čísla bych chtěla poděkovat všem přispěvatelkám a přispěvatelům za včasné dodávání pěkných článků. **Bez vás by náš časopis nebyl takový časopis, jaký je!** Moc děkuji! Vážím si skvělé spolupráce!

Eva Merclová