

DOMOV
PRO
SENIORY

PRAHA
PRAHA
PRAHA
PRAHA
GA
GA
G



U NÁS DOMA

Ročník XXIV číslo 6 červen/2018 www.domov-hm.cz

HEŘMANŮV MĚSTEC



Bavíme se a
máme se fajn!

*15. ročník
Májového koulení*



Časopis Domova pro seniory Heřmanův Městec, zřizovatel Hlavní město Praha

Obsah

Slovo na úvod.....	3
Informace z Domova	4
Z provozního úseku	4
Dopis Felixovi	5
Obecné nařízení o ochraně osobních údajů	6
Koho jsme přivítali a s kým jsme se rozloučili ze zaměstnanců?	6
Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku.....	7
Áčko – Příběhy, které píše sám život... ..	7
Béčko – Protivná havěť.....	8
Céčko – A co pivo?	9
Děčko – Sílu vůní nepodceňujte	10
Éčko – Třešně	12
Informace z aktivizačního úseku	13
Májové koulení po patnácté.....	13
Festival pod duhovými křídly 2018.....	15
Letní výlety	15
Masáže rukou ke Dni matek	16
Den dětí.....	17
...a na co se můžete těšit?.....	17
Výstava v Židovském dvojdomeku	18
Pro chytré hlavy	19



Slovo na úvod



Vážení čtenáři,

léto je tady. Teda to už jsem měla psát trochu dříve. Letos nás opravdu počasí překvapilo svou rychlostí nástupu vysokých teplot, i když ještě léto nenastalo. Léto nám začíná teprve 21. června 2018 ve 12 hodin a 6 minut. Ale okolo nás už je léto s celou parádou. Máme plné mrazáky jahod, zavařeně třešně, pořád sekáme trávu, sklízíme saláty, špenát, ředkvičky a tak dále. Byla to pěkná honička, nějak nečekaně začít sklízet a hospodárně zužitkovat, co nám kde vyrostlo. I náš krásný park je už posekán a láká všechny návštěvníky k posezení pod rozkvetlou a voňavou lípou. Lípu máme připravenou k sušení, bezové sirupy hotové, první buřty už jsou také za námi. Ale nebudeme brečet, protože nás čeká pořád ještě několik teplých a příjemných měsíců.

Vím, že mnoho našich čtenářů má raději teploty mírnější a zejména uživatelé bydlící na podkroví se z léta až tolik neradují. Po vyzkoušení několika technik pro zmírnění teplot jsme nuceni přistoupit k zavedení klimatizace na 13ti pokojích v tzv. novém podkroví. Nerada něco slibuji, v tomto případě ještě opravdu není rozhodnuto, ale pokusíme se v této části zavést klimatizační jednotku s rozvodem do jednotlivých pokojů. V těchto dnech jsme obdrželi prvotní technické návrhy a tak jsem mohla požádat našeho zřizovatele o finance na tuto akci. Stejně tak čekáme na vyjádření odboru památek, zda nám tuto vestavbu povolí. Pokud nám budou všichni nakloněni a podaří se nám vybrat firmu na realizaci, měla by se do konce roku realizovat a příští teplé měsíce bychom mohli již teplotu na těchto pokojích regulovat. To je trochu daleká budoucnost. V té blízké se však můžete těšit na spoustu zážitků. Bude tu už každoroční Setkání rodin i s oblíbenou zmrzlinou, mnoho pěkných výletů, grilování a procházek po parku. A jedna velmi zajímavá novinka nás čeká na konci června, kdy jsme se na popud naší uživatelky paní Miloslavy Skramuské pustili do významné a rozsáhlé výstavy prací vašich výtvorů a též moc hezkých obrazů zmiňované paní. Společně s heřmanoměsteckou organizací Spokul budeme pořádat výstavu s názvem Barevný svět seniorů. Vernisáž této výstavy proběhne v pátek 29. června od 18 hodin v Židovském dvojdomku v Heřmanově Městci. Výstavu si zde všichni budou moci prohlédnout až do neděle 29. června. Je to pro nás opět trochu výzva, zda zvládneme i takovouto záležitost, ale zejména to děláme pro to, abychom ukázali úžasné nápady a fantazii našich seniorů, kteří mají určitě mnoho co říci všem ostatním generacím.

Na závěr vám popřeji krásné letní rozjímání, ať se vám vyhnou všechny nepříjemnosti a na stránkách našeho časopisu zase v září na shledanou. Klára Husáková, ředitelka

Informace z Domova

Připravuje se další vydání časopisu a já nechci uvěřit, že už je před námi zase další měsíc. Měsíc, který púlí rok. Musím říci, že máme spoustu práce za sebou, ale zrovna tak ještě spoustu práce, kterou jsme si naplánovali ke splnění v tomto roce.

Nyní je velikým tématem nový zahradní nábytek na nádvoří. Musím říci, že nyní, když nábytek vidím na nádvoří, líbí se mi a myslím, že se sem hodí. Pokud by měl někdo zájem, můžete si na sedák židle dát polstr. Polstry jsou uloženy v boxu na polstry, který je na chodbě před dílnou údržby, tedy chodbě, ve které je kašna. Z tohoto boxu si budete polstry půjčovat.

Pokud si chcete posedět na pohodlném polštářku je třeba respektovat vzájemnou spolupráci při péči o polstry. Polstry jsou látkové, a tak by mohly zmoknout. Proto je nutné, je po použití uklízet zpět do úložného boxu. Prosím vás, abyste polstry neodnášeli na pokoje nebo mimo nádvoří. Nepoužívejte polstry na mokré židle nebo lavice.

Ke stolům dáme ještě slunečníky. Jedná se o robustní výkyvné slunečníky, které se ovládají pomocí kličky. I zde Vás chci požádat o spolupráci. Kdo by se chtěl naučit jednoduché ovládání slunečníku, může požádat o zaškolení pracovníky údržby. Ve večerních hodinách budou slunečníky zavírat děvčata ze stanice A. Během dne vám s obsluhou pomůže asi

každý zaměstnanec. Může se také stát, že přijde nečekaný vítr a zde bude na místě, když slunečník sklopíte nebo když informujete třeba pracovníka recepce nebo jiného zaměstnance.

Je to trocha zodpovědnosti, ale za příjemné posezení a pohodlí to určitě stojí.

Přeji vám příjemné léto a zaměstnancům krásnou odpočinkovou dovolenou.

Zdravím Radka Stybalová



Chtěla bych vás informovat, že zcela nově je možné poslat našemu adoptovanému synkovi Felixovi do Keni dopis elektronickou poštou. Tuto možnost jsme hned využili.

Milý Felixi,

zdravíme Tě z Heřmanova Městce. V současné době je u nás jaro. Je to jedno z nejhezčích ročních období u nás a všichni ho máme rádi. Domov pro seniory se nachází v krásném parku a teď na jaře je opravdu nádherný. Po zimě se stromy zelenají a jak jsou v parku různé



druhy stromů a keřů, tak je to opravdu moc krásné. Je to neuvěřitelná škála zelené barvy. V parku máme lípy, buky, duby, břízy, různé jehličnany např. borovice, smrky, modříny. Jsou to stromy, které se vyskytují v našich zeměpisných šířkách a asi je těžko budeš znát. Zkraje jara kvetou keře zlatého deště a to je moc pěkné. Na louce nám kvetou pampelišky, pomněnky, sasanky, různé druhy trav. Prostě jaro všichni milujeme, jak se probouzí příroda. Posíláme ti nějaké fotografie, abys měl lepší představu.

Přejeme ti ve škole hodně úspěchů a zdravíme celou tvoji rodinu, přejeme vám všem hodně zdraví.
Senioři a zaměstnanci DS

Heřmanův Městec 20. května 2018



Obecné nařízení o ochraně osobních údajů



V době, ve které žijeme, patří právo na ochranu osobních údajů při jejich zpracování mezi základní práva člověka. Každý občan má právo na ochranu soukromí a do této kategorie patří právě zpracování osobních údajů. V současné době je rozsah zpracování informací o člověku rozsáhlý. Přístup k osobním údajům je díky technologiím snadnější a dostupnější. Od 25. května 2018 platí pro všechny státy EU nařízení o ochraně osobních údajů. Je pro všechny státy zavazující a všem stejně nařizuje, jak osobní údaje zpracovávat a chránit. Je to jedno pravidlo pro všechny státy EU. Přestávají platit v jednotlivých zemích platné zákony o ochraně osobních údajů a nahrazuje je toto nařízení.

Česká republika měla od roku 2000 plnohodnotný zákon č. 101/2000 Sb. o ochraně osobních údajů a o změně některých zákonů. I my jsme se museli řídit tímto zákonem. V té době byl zřízen Úřad pro ochranu osobních údajů jako dozorový úřad. V roce 2004 byl tento zákon novelizován. Ke dni účinnosti Obecného nařízení bude tento zákon zrušen. Úřad pro ochranu osobních údajů bude nadále dozorovat nad plněním Obecného nařízení EU.

Obecné nařízení představuje oproti dosavadním zákonům daleko důmyslnější a propracovanější systém ochrany osobních údajů při jejich zpracování. Smyslem je především chránit každého jednotlivce před zneužitím jeho údajů.

V našem domově se této problematice budeme věnovat, pro uživatele se v podstatě nic nemění. Tak jako byly vaše údaje chráněny dosud, budou i nadále. Pro nás jako zpracovatele osobních údajů je to podnět, jak naše systémy ochrany zdokonalit, proškolit zaměstnance a udělat vše proto, aby nedošlo ke zneužití.

Eva Merclová

Koho jsme přivítali a s kým jsme se rozloučili ze zaměstnanců...

Ke dni 2.5.2018 odešla do důchodu paní Helena Miláčková a pracovní poměr ukončila paní Veronika Matulová ze stanice B. K 1.6.2018 nastupuje všeobecná sestra paní Petra Schwarzová na stanici B. Na stanici C k tomuto datu rovněž nastupuje paní Zuzana Musilová jako pracovnice přímé péče. Na brigádu do parku nastupuje od 1.6.2018 pan Martin Turoň.

Lenka Novosádová

Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku

Áčko

Příběhy, které píše sám život

Takovou úrodu hřibků, jaká bývala v lesích okolo Kaplic jsem již nikde neviděla. Do pohraničního městečka Kaplice jezdili můj strýc a teta na letní byt. Strýc byl ředitelem Jihočeských elektráren, častokrát trávival v zaměstnání celé dny. Pracoval v Českých Budějovicích, kde také s tetou a dcerkou trvale bydleli. Teta Růža byla sestrou maminky. Na samotě v Kaplicích, v prostorné vile, která byla postavena v neobyčejném stavebním slohu, byl trvale ubytován strojník pan Homolka s manželkou, měli zde fenku německého ovčáka – Rolinu. Nedaleko vily – asi 15. min. chůze byla elektrárna, jejíž správce bydlel s rodinou v domku přímo vedle elektrárny. K vile patřila velká zahrada. Na konci zahrady se již rozprostíral les. Hluboký a krásný les, z mého tenkrát dětského pohledu, nekonečný. Častokrát jsme s maminkou, se sestrou a sestřenicí z lesa nosily plné košíky borůvek. Maliny, ostružiny tady rostly v hojném množství, i o lesní jahody a brusinky nebyla nouze. Hřibků jsme za dopoledne kolikrát napočítaly na 200, kozáky a křemeňáky jsme většinou ani nesbíraly, protože by se nám nevešly do košíků. Pamatuju si, jak podél zahrady bývaly rozprostřené noviny, na kterých se houby sušily. Maminka uměla z hub vařit výborná jídla – smaženici, omáčky, polévky, výborně chutnaly hřibky v octovém nálevu. Z lesních plodin jsme mívali zavařeniny, marmelády, moc dobře chutnaly borůvkové knedlíky, nebo koláče a šťáva připravovaná z malin. Moje sestra si dobře rozuměla s dcerou tety, naší sestřenicí Danou. Vymýšlely si spolu různé hry. Vozily se na brance, i když to měly zakázané, prolézaly kanálem, chodily k elektrárně, kam byl vstup zakázán. Před elektrárnou stála zeď, na kterou lezly a chodily po jejím asi necelý metr širokém okraji. Občas jsem se těchto her také zúčastňovala, v našem dětském věku jsme na nebezpečí jen málo pomýšlely. Ze všeho nejvíce jsem ale mívala ráda procházky přírodou a lesem. Měla jsem své oblíbené místo u řeky Černá, u splávku. Na toto místo jsme všichni rádi chodili. Na velký placatý kámen jsme rozprostřeli deku. Bylo příjemné se v řece vykoupat. Zde jsem se také naučila plavat. Když tudy proplouvali voraři, vždy nám mávali. Ale i každá pohádka má svůj konec. V říjnu v roce 1938 německá armáda obsadila pohraničí, zabrala i tuto oblast. Do těchto krásných míst už jsem se nikdy v životě nepodívala, vracela jsem se tam jenom ve svých vzpomínkách.

Podle vyprávění paní z našeho domova napsala Vlasta Růžičková.



Béčko

Protivná havěť

Léto se nám nezadržitelně blíží a jelikož není jen o sluníčku a letních radovánkách na koupalištích, ale taky o otravném hmyzu, který dokáže velice znepríjemnit pohodovou neděli, tak si můžete přečíst pár zajímavostí ...

Mýty o protivné letní havěti: co se o hmyzu povídá a není to pravda

Někomu stačí bodnutí včely a krásný letní den se změní v drama končící na kapačkách. Před čmelákem se přitom tentýž člověk cítí naprosto neohroženě. Čmelák opravdu útočí jen výjimečně, ale alergika, citlivého na včelí jed, jeho bodnutí odrovná úplně stejně.

1. Sršeň je nejjedovatější

To, že je sršeň obrovská vos, ještě neznamená, že jeho žihadlo je nebezpečnější než vosí či včelí. Budí sice strach, ale agresivní není. Bodá pouze v sebeobraně, když brání své hnízdo. Stačí ho neodhánět mácháním rukou. Jeho jed je stejně toxický jako vosí, ale daleko méně než včelí. Bodnutí sršně je nebezpečné jen pro alergiky. Kdo trpí otoky nebo potížemi po bodnutí vosou, mívá problémy i po bodnutí sršněm.

2. Čmelák nebodá

Čmeláci mají také žihadla, tedy jejich samičky. Navíc používají i kusadla, mohou tedy bodnout i kousnout. V přírodě však na člověka útočí jen vzácně. Bodnutí není bolestivější než od vosy či včely a žihadlo stejně jako u vosy v ráně nezůstává. Ti, kteří otékají po bodnutí včelou, mívají potíže také po štípnutí čmelákem.



4. Klíště je nutné udusit

Rady babiček, že musíme před vyndáním zakousnuté klíště potřít olejem, dávno neplatí. Dušené klíště totiž uvolňuje ze střevního obsahu bakterie do krve člověka, navíc změkne a snadno ho při vyndávání přetrhnete. Nejsnáze klíště odstraníte pinzetou nebo speciálními kleštěmi. Na klíště nesahejte holýma rukama a ránu vydezinfikujte, abyste nepřenesli infekci.



5. Blechy psí na lidi nejdou

Proslulá filmová hláška nefunguje. Lidská blecha je poměrně vzácná, další druhy, které se u nás vyskytují, jsou blechy psí a kočičí. I když ze zvířat na člověka přeskočí jen vzácně, stát

se to může. Především tehdy, když kočka či pes v domě delší dobu nejsou. Vylíhne se totiž nová generace blech, která začne hledat potravu. A pak nepohrdnou ani krví lidskou.

6. Květované šaty lákají včely

Je pravda, že si hmyz snadno splete pestré oblečení s květinami. Nemusí to však být nutně jen kvítka na šatech, důležitá je barevnost. Lákadlem pro včely budete v zářivě žlutém tričku, naopak nevýrazné seprané košile si ani nevšimnou, i kdybyste na ní měli zobrazenou celou louku.

Tak vám přeji ať se vám všechny tyhle štiplavé potvory vyhnou a léto si užijete krásně a bez štípanců.

Zdroj: google.com, idnes.cz

Klára Svobodová



A co pivo?

Blíží se léto, velká tepla, celodenní únava a co lepšího na osvěžení pro typického Čecha, přece orosená sklenice studeného piva, to dá rozum.

Který z nás Čechů by neznal pivo. Dnes se naše pivo pije téměř po celém světě. Češi jsou ve spotřebě piva na prvním místě na světě. Vítězným číslem je 142 litrů na osobu a rok.



Ale dovolte mi, abych vás seznámila s historií a původem dnešního piva.

Na kvašeném obilném nápoji, kterému se říká dědeček dnešního piva, si pochutnávali již v Mezopotámii a starém Egyptě. K nám se jeho výroba rozšířila až v roce 448 a později jej začali vyrábět Benediktini v Břevnovském klášteře v Praze v roce 993.

Když pak roku 1295 pozvedl král Václav II. Plzeň na královské město, dal mu také právo várečné. Toto rozhodnutí učinilo z Plzně město piva, kde je více než dvě stovky minipivovarů, vaří skoro každý měšťan. Někteří vaří dobré pivo, jiní patoky, což je patrné i z historických pramenů, kde se píše například, že v roce 1467 kněz Hilarius během svého kázání volá: „v Plzni vaří jedovatý a přetrpký nápoj, který kámen plodí a ledviny svírá“.

Přesto vaření piva ve městě nekončí, naopak se ještě více rozšiřuje, i když kritikou na jeho kvalitu se občas nešetří. Poslední kapkou je vzpoura konzumentů v roce 1838, kteří na náměstí vylili 36 sudů nevydařeného piva.

Pivovarníci se však nevzdali a začali stavět vlastní pivovar s nejmodernějším vybavením, jako jsou vodovody, výtahy, rozvody horké vody atd. Pivovar vyšel měšťany na 180 tis. zlatých.

Nový Měšťanský pivovar pak dostal v únoru roku 1842 povolení vařit pivo. Plzenští chtěli v novém pivovaru vařit spodně kvašené pivo bavorského typu. Proto také najali nejlepšího odborníka na bavorské pivo, sládka Josefa Grolla. První várku piva uvařil 5. října 1842. Výsledek ale nebyl takový, jaký plzenští pivovarníci očekávali. I když Groll dodržel jemu známý postup, žatecký chmel, měkká plzeňská voda a světlejší slad udělali úplně jiné pivo. První ochutnávka v místních hostincích ale dopadla výborně.

„Jak zajásali pijáci, když seznali, jak říznou, znamenitou chutí, při pivě dosud nepoznanou, honosí se tento domácí výrobek“ píše plzeňský kronikář o této události.

Původní pivovar byl postaven na kapacitu 30 tis. hektolitrů piva ročně, dnes se vyrábí 9 600 000 hektolitrů za rok.

Pak si tedy můžeme být jisti kvalitou nápoje, který tvoří dějiny a který si už od své první várky drží úplně stejné složení, což potvrzuje i studie švýcarské laboratoře, která porovnala výrobek z roku 2008 s hodnotami z roku 1897, které se našly v archivu plzeňského Prazdroje. **A vše se shoduje.**

Tedy ať vám chutná a „na zdraví“ !

Marie Tlapáková



Sílu vůní nepodceňujte

Vůně umí být dobrý sluha, ale zlý pán. Možná i vy máte zkušenost s nepříjemně silným parfémem na kolegyni, který vám dokázal nejen zkazit den, ale i způsobit úpornou bolest hlavy. I takovou moc má vůně.

Vůní si ale můžete i prospět. Třeba když jste unavení a nedokážete se na nic soustředit, zkuste se spolehnout na éterické oleje z citronu, rozmarýnu, šalvěje či jalovce. K fyzické aktivitě vás povzbudí litsea cubeba (vavřín kubébový), pomeranč, mandarinka či grep, účinnými stimulátory jsou také zázvor nebo skořice. Stojíte-li před velkým rozhodnutím, které vás stresuje, posílí vás máta, borovice, jalovec či eukalyptus.

Pro relax a harmonii

Toužíte naopak po zklidnění a relaxaci? Přivoňte k oleji z meduňky, cedru, čajovníku, fenyklu, fialky nebo levandule. Harmonizační účinky nabídnou i rozmarýn, růžové dřevo, hřebíček, červené mandarinky a sladké pomeranče. „Odbourávají stres, pomáhají k uklidnění ve vypjatých situacích, zmírňují vzrušení i podrážděnost a podporují zdravý, klidný spánek“.



Méně stresu s citrusy

Panuje u vás v práci konfliktní nálada a neutuchající stres? Atmosféru může zcela změnit vůně citrusů, zejména grepu a pomeranče, které rovněž zlepšují koncentraci. Naopak levanduli si nechte na doma, sice zklidňuje a harmonizuje, ale také uspává, což v práci moc neoceníte. Pocit bezstarostnosti navodí i sladká vůně pivoňky.

Když na vás něco leze

Jste-li nachlazení, nebo se jen cítíte pod psa a chcete se vzpružit, spolehněte se na borovici, eukalyptus, mátu peprnou nebo jedli. Masáž levandulovým olejem zase působí preventivně proti virózám a pomáhá i při snižování krevního tlaku.

Zažeňte hádky s partnerem

Elixír lásky a pohody ve vztahu existuje – najdete ho ve vůni s tajuplným názvem ylang-ylang. Nejenže vás zbaví stresu, úzkosti a pomáhá i proti depresím, ale dle aromaterapeutů umí i rychle vyčistit dusno po hádce – a také jí zcela předejít. Ideální tip na bytový difuzér.

Obklopte se svíčkami, olejíčky i aviváží

Láká vás využít sílu vůní? Nemusíte hned nakoupit celou paletu éterických olejíčků. Pořídit si můžete i parfém na míru svým potřebám nebo roll-on s aromaterapeutickými účinky, který se vejde do kabelky. Byt provoní svíčky, bytové parfémy či tyčinky, ale i aviváž, uvolňující se z ložního prádla či deky na gauči. Vůně lze navíc nejen čichat, ale třeba i využít při masážích.

Jana Novotná

Éčko

Třešně

Přelom jara a léta. Víte, co mám na tomto období nejraději? Není to jenom blížící se dovolená, procházky v



přírodě, výlety, ale hlavně čerstvé ovoce. Po celou zimu sice není problém sehnat v obchodech kterýkoliv druh ovoce z dovozu, ale není nad právě utrženou třešeň ze stromu. Letošní jaro je velice teplé a suché, ale jednu výhodu má. Nebyly žádné mrazíky, které by zničily květy ovocných stromů, tak to zatím vypadá, že třešně bude dost. Dříve se neprávem říkalo, že třešeň nemá žádné vitamíny, že je to jen „hmota do žaludku“. Obsahují sice jen malé množství vitamínů A, B, C a E, ale mají v sobě také minerály a stopové prvky, jako například vápník, fosfor, hořčík, železo, sodík, zinek, mangan, ale ze všeho nejvíc draslíku. Ten pomáhá při vylučování vody z těla, má tzv. diuretické účinky, proto snižuje otoky. Konzumace třešně podporuje imunitní systém, třešně jsou dobré pro činnost mozku, mají také projímavý účinek, protože jsou plné rostlinné vlákniny, snižují cholesterol v krvi, pomáhají při boji s nadváhou. Obsahují také organické kyseliny, které podporují trávení. Kyselina salicylová působí protizánětlivě a protirevmaticky.

Třešně se doporučují při artróze, dně, artritidě, ateroskleróze, při chronické zácpě, při rekonvalescenci,... Třešně mají také očištný účinek, dají se použít při detoxikaci organismu. A pak že jsou třešně jen nějaké obyčejné ovoce. ☺

Jiřina Dittrichová

Informace z aktivizačního úseku

MÁJOVÉ KOULENÍ PO PATNÁCTÉ

Když se řekne MÁJ, snad každému vyvstane na mysl lásky čas, ale pro náš domov je to „koulení čas“.

Letos se uskutečnil již 15. ročník Májového koulení, což je hra v petaque. Účast byla skutečně hojná. Soutěžilo celkem 17 týmů z 12 domovů. Počasí nám vyšlo a sluníčko při zápolení hrálo až moc, ale spíše to vypadalo, že soutěžícím dodávalo sílu. Všichni se s vervou hnali za nejlepšími výkony, avšak vyhrát může pouze jeden. Putovní pohár, který v loňském roce vyhrál domov Fontána z Přelouče, poputuje zpět na své místo, kde se rok hřál. Fontáně se zadařilo i v letošním roce a nám nezbyvá, než v tom dalším o něj zase bojovat. Ale rvali jsme se statečně. Za náš zámecký domov soutěžili Pávi ve složení: p. Šubert, p. Svoboda a pí. Svobodová, kteří se umístili na krásném 5. místě. Dále jsme měli i druhé družstvo, které si říkalo Poštočky: pí. Naďová, pí. Skramuská, pí. Kyselová a p. Musil, kteří si odnesli cenný kov a to bronzový za 3. místo. Po vyhlášení výsledků, rozdání cen a diplomů, nás odpolednem provedl kouzelník Pavel Kožíšek, který si připravil skvostný program plný vyprávění, ale hlavně kouzel. Všem děkujeme!



Naše Poštočky – 3. místo



V příštím roce to všem ukážeme 😊.

Veronika Vodičková

FESTIVAL POD DUHOVÝMI KŘÍDLY 2018

V pondělí 21. 5. jsme se s naší zámeckou taneční skupinou zúčastnili v pardubickém klubu ABC regionálního kola festivalu s choreografií na árii Habanera ze slavné opery Carmen. Naše vystoupení mělo velký ohlas u diváků i poroty a na konci září bychom měli vystoupit na slavnostním předávání cen pracovníkům v sociálních službách ve Svitavách.

Potěšila nás pěvecká a taneční vystoupení účinkujících ze školy Svítání, Oblastní charity v Pardubicích a dalších souborů.

Chystáme také nová dvě taneční vystoupení na soutěž Tance vsedě v DS Kobylisy. Budou to choreografie na známou titulní píseň z pořadu Manéž Bolka Polívky a na píseň Noční motýl ze stejnojmenného filmu, který všichni jistě dobře znáte. Jejich premiéru bychom chtěli předvést již zanedlouho, na Setkání rodin a přátel domova pro seniory v sobotu 9.6.

Alena Tučková, Jarča Baliharová



LETNÍ VÝLETY

Naše místní cestovní kancelář zahajuje 21.6. svojí činnost prvním z řady letních výletů. Co pro vás máme nachystáno a na co se můžete těšit?



Lysá nad Labem – výstava Šikovné ruce, Kaňk rozhledna – vhodné pro vozíčkáře, Hradec Králové – obří akvárium – vhodné pro vozíčkáře, Kačina zámek - vhodné pro vozíčkáře, Skuteč muzeum obuvi, Pasička – záchraná stanice, Horní Bradlo – výrobná vánočních ozdob, Kunětická hora – perníková chaloupka - vhodné pro vozíčkáře, Pardubický zámek - vhodné pro vozíčkáře.

Termíny se včas dozvíte. Na informačních nástěnkách budete rozpis výletů mít vždy vyvěšen. Pojeďte s námi do blízkého i vzdálenějšího okolí!

Veronika Kumperová

MASÁŽE RUKOU KE DNI MATEK

Již pravidelně každý rok pořádáme v našem domově pro naše uživatelky masáže rukou k svátku všech maminek. Tento svátek se slaví druhou květnovou nedělí, letos vyšel na 13. května. Typickým dárkem bývá květina, v našem případě



šeřík a perníček v podobě srdce. Masáže probíhaly od středy do pátku a v pondělí ještě individuálně u lůžka. Odezvy byly velké. Spokojenost, poděkování a úsměv u každé z vás. Tak snad nezbyvá než se těšit zase za rok.

Lenka Pumerová

Řešení ze str. 19,20 – 1. – 61, 2. – klarinet, klavír, flétna, buben, housle, varhany, harfa, viola, saxofon, vozembouch, 3. – cukr, fotbal, řízek, pes, jehlan, 5. – A3, B1, C4, D2, 6. – bludiště, možnost, výbuch, vězení, pobočka, ochutnávka, nátěr, osa, 7. – Rudolf, Ladislav, Stanislav, Václav, Jiří, Jaromír, Josef, Karel, Petr, Jiří



DĚTSKÝ DEN

V pátek 1.6. jsme za krásného teplého dne v parku „u pávů“ přivítali děti z MŠ Jonášova. Už je to taková tradice. Vždycky se na dětičky těšíme. Jejich švitoření, úsměvy a rozzářené oči přinášejí radost i nám.

Letos jsme si připravili 92 polštářků kočiček, na které si děti malovaly. Samozřejmě byly připraveny i soutěže a odměny, to k sobě patří. Náš pejsek Joey si to také s dětmi moc užil.

Poděkování za usilovnou práci na kočičkách patří nejen našim seniorům z dílen, ale také se letos podíleli i uživatelé ze stanic B a C. Těm také děkujeme.

A už se těšíme zase za rok!

Eva Merclová

... a na co se můžete těšit?

Pátek 1.6. – Dětský den pro děti z MŠ v parku u pávů

Středa 6.6. – Jedeme soutěžit do Prahy – Krčský skřivan a Tuzemský um

Čtvrtek 7.6. – Veletrh sociálních služeb v Praze na Střeleckém ostrově

Sobota 9.6. – Setkání rodin a přátel domova pro seniory – začínáme v 10 hod.

Úterý 12.6. – Schůze uživatelů od 9,30 hod. v jídelně

Pátek 15.6. – Výplata zůstatku z důchodů v knihovně od 10 hod.

Pondělí 18.6. – Pojízdna ZOO Vilémov v parku

Čtvrtek 21.6. – Jedeme do Lysé nad Labem na výstavu Šikovný svět seniorů

Úterý 26.6. – Lidové písničky v RS

Pátek 29.6. – Vernisáž k výstavě „Barevný svět seniorů“ od 18 hod.

PRAHA
PRAGA
PRAG

HA
GUE
GA
G

DOMOV
PRO
SENIORY
HEŘMANŮV MĚSTEC



DOMOV PRO SENIORY HEŘMANŮV MĚSTEC
ZŘIZOVATEL HLAVNÍ MĚSTO PRAHA, MASARYKOVO NÁM. 37
HEŘMANŮV MĚSTEC, 538 03



Pozvánka

Srdečně Vás zveme na

VII. Setkání rodin a přátel domova pro seniory

Setkání se uskuteční v sobotu 9.6.2018,
Váš příjezd budeme očekávat po 9. hodině

I letos Vás přivítáme na nádvoří domova. Jako každoročně Vás čeká bohatý program. Možnosti aktivizace našich seniorů, buřty, co chutnají nejlépe opečené v zámecké oáze, také Vám zatančíme, zazpíváme, děti i dospělí se můžou těšit na vystoupení sokolníka a jeho zvířecích svěřenců. Odpoledne nám zazpívá pan Sochor ze Šlágru. Nebude chybět ani výborná zmrzlina. Všichni včetně našich canisterapeutických psů Lucky a Joeyho se na Vás těšíme.

Z organizačních důvodů Vás prosíme o potvrzení účasti a počtu návštěvníků (do 31.5.2018). Svoji účast potvrďte na tel. čísle 469 695 121, kl. 41 nebo 775 700 735 Bc. Eva Merclová, popřípadě e-mailem na adrese merclova@domov-hm.cz nebo na adrese DS.

Na setkání s Vámi se těší ředitelka domova Mgr. Klára Husáková a tým spolupracovníků.

VÝSTAVA V ŽIDOVSKÉM DVOJDOMKU

Srdečně vás zveme na výstavu, kterou v místní galerii pořádáme od 29.6.2018. Na výstavě si můžete prohlédnout tvorbu našich seniorů.



BAREVNÝ SVĚT SENIORŮ

**VERNISÁŽ VÝSTAVY V PÁTEK
29. 6. 2018 V 18 HOD.**

VÝSTAVA SE BUDE KONAT OD 29. 6. 2018 DO 29. 7. 2018

**OTEVŘENO: STŘEDA A ČTVRTEK 14-17 HOD.
SOBOTA A NEDĚLE 10-12 A 14-17 HOD.**

PRAHA
PRAGA
PRAG

DOMOV
PRO
SENIORY
HEŘMANŮV MĚSTEC

SPOKUL HM

Pro chytré hlavy

1. Podtrhejte v textu všechna o

Je tu něco znepokojivého v dnešní společnosti. Krize stíhá krizi, svět velkých peněz se otřásá. A dva svérázní manželé s úžasem zjišťují, že pod povrchem je všechno jinak, než se na první pohled zdá... Zjišťují toho o prohnitosti systému dokonce víc, než by bylo milé jim samotným, i „těm druhým“. Kdo ale „ti druzí“ vlastně jsou a proč mají zájem na likvidaci manželů? A dá se zabránit blížící se apokalypse?

Suchý situační humor, gradující napětí, nečekané psychologické prozření i nanejvýš aktuální varování pro společnost v příběhu od známých autorů několika bestsellerů. Tady se politická korektnost nenosí! Zdají-li se vám některé z postav či událostí povědomé, vězte, že podobnost patrně není čistě náhodná. Každá z postav i událostí má v reálném světě svůj reálný vzor, který si autoři vypůjčili a více či méně literárně pozměnili. Anebo občas ani nepozměnili. A zdají-li se vám varování a poselství knihy šílená, vězte, že z pohledu celé historie jsou vlastně docela umírněná...

2. Přesmyčky hudebních nástrojů

Larketin, kvírla, ftnalé, bbune, ushole, hvarayn, rfhaa, vlioa, xofsano, zmevbchoou

3. Které slovo nepatří mezi ostatní?

- a) Bazalka, kmín, cukr, majoránka
- b) Basketbal, volejbal, házená, fotbal
- c) Zmrzlina, řízek, větrník, tiramisu
- d) Puma, pes, jaguár, kočka
- e) Trojúhelník, čtverec, jehlan, obdélník



4. Přečtěte si věty se spřeházenými písmenky

Peřd líchví envku peršlo, tdě stvíí klunsičo a ej tlepo. Zíačnmáe s krumze trovénání patimě a tka oěpt ptráoípm sůvj mzoek. Na pozidm es v prkau krsněá zabvrí ltisí stmroů. Puoť oplvýala spstouou atkrací – njreůnzějíšch kloootčů, hpouaečk, stáknů. Pšrí, ršpí, jne se ljee, kma kčoníky jepoemde?

5. Dokážete k uvedeným římským číslicím správně přiřadit jejich arabské protějšky?

- | | | | |
|------------|---------|--------------|---------|
| a) MMLVI | 1) 1962 | c) MCDLXXXVI | 3) 2056 |
| b) MCMLXII | 2) 669 | d) DCLXIX | 4) 1486 |

6. K následujícím výrazům napište výraz český.

LABYRINT

ALTERNATIVA

DETONACE

AREST

FILIÁLKA

DEGUSTACE

GLAZURA

SYMETRÁLA

7. Doplňte křestní jméno herce, zpěváka, herečky, zpěvačky.

Cortés Mayer.....

Vodička Zíma

Procházka Gott

Neckář Spálený

Suchý Helekal

Řešení naleznete na str. 16