

DOMOV  
PRO  
SENIORY

PRAHA  
PRAHA  
PRAHA  
PRAHA  
GUE  
GA  
G

HEŘMANŮV MĚSTEC



# U NÁS DOMA

Ročník XXIII číslo 10 prosinec/2017 [www.domov-hm.cz](http://www.domov-hm.cz)

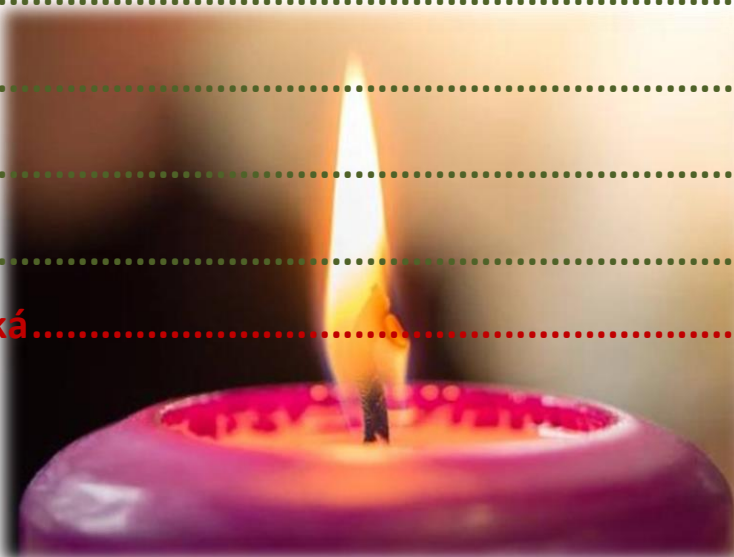
## Přejeme Vám krásný adventní čas



Časopis Domova pro seniory Heřmanův Městec, zřizovatel Hlavní město Praha

# Obsah

<b>Slovo na úvod.....</b>	<b>3</b>
<b>Informace z Domova .....</b>	<b>4</b>
Z provozního úseku .....	4
Vánoce pro Felixe .....	5
Centrum Dialog .....	6
Adopce pomáhá – Příběh Mariam? Chci stavět domy.....	7
<b>Informace z ošetrovatelského a zdravotního úseku.....</b>	<b>8</b>
Stanice A – Vánoční atmosféra všude kolem nás .....	8
Stanice B – Adventní čas .....	9
Stanice C – Vůně Vánoc .....	10
Stanice D – Historie vánočních ozdob.....	12
Stanice E – Vánoční ovoce .....	13
<b>Informace z aktivizačního úseku .....</b>	<b>14</b>
Ježíškova vnučata.....	14
Předvánoční dárek na rehabilitaci.....	15
Cvičení s padákem .....	15
Patchwork v Třemošnici .....	16
Zámecký šotek 2017 .....	16
Setkání s Honzou Lušovským .....	17
Přípravy na vánoční jarmarky .....	18
... a na co se můžete těšit? .....	19
<b>Silvestrovská noc – Míla Skramuská.....</b>	<b>20</b>



# Slovo na úvod

Milí čtenáři,

úvodu mého psaní vám přeji všem krásný předvánoční čas. Nemůžu začít jinak, než že se s vámi podělím o krásnou zprávu. Naší paní ředitelce Kláře Husákové, se dne 16.11.2017 narodil syn Karel. Přejeme celé rodině a hlavně Kájovi jen to nejlepší do života. A i přesto, že paní ředitelka se nám stala maminkou, stále se zajímá o chod domova a o to, jak se vám daří 😊. Je to téměř symbolické, když v předvánočním čase, v období, kdy děti s napětím očekávají příchod Ježíška, se můžeme radovat z narození syna paní ředitelky. Myslím, že je to ten nejhezčí dárek, co si rodiče mohou přát.

Asi čím více jsem starší, tím více si uvědomuji, že Vánoce by měly být o pohodě a o čase stráveném s našimi blízkými. Je jasné, že ne vždy to jde, o to možná více pak vnímáme lidi, které v tento čas kolem sebe máme. Vnímáme se navzájem a určitě v tento čas citlivěji. Možná svým působením máme šanci ovlivnit to, jak se díky nám druzí cítí. Myslím, že u nás v zámku jsou Vánoce krásné, čeká nás spousta vánočních akcí. Hned z kraje prosince se postupně začne

na chodbách objevovat vánoční výzdoba.

Jednou z nejhezčích akcí je náš Zámecký

jarmark. Obdivuji vaše nádherné výrobky, a i když jich mám doma spoustu, nikdy neodolám a něco si domů pořídím 😊. Můžete se těšit na Punčovou, Silvestr, ale i dětské sbory a spoustu dobrot a dárečků.

Dovolte mi, prosím, popřát nám všem pohodové Vánoce a šťastný nový rok! Přeji

to nejenom vám, uživatelům naší služby, ale i vašim rodinám a blízkým. Velké díky patří mým kolegům, kteří jsou v naší službě nepostradatelní a odvádějí výbornou práci v mnohdy náročných podmínkách. Přeji všem krásné a pohodové svátky v obklopení lidí, s kterými nám je dobře, a vše nejlepší do nového roku 2018 😊.

Lenka Doležalová



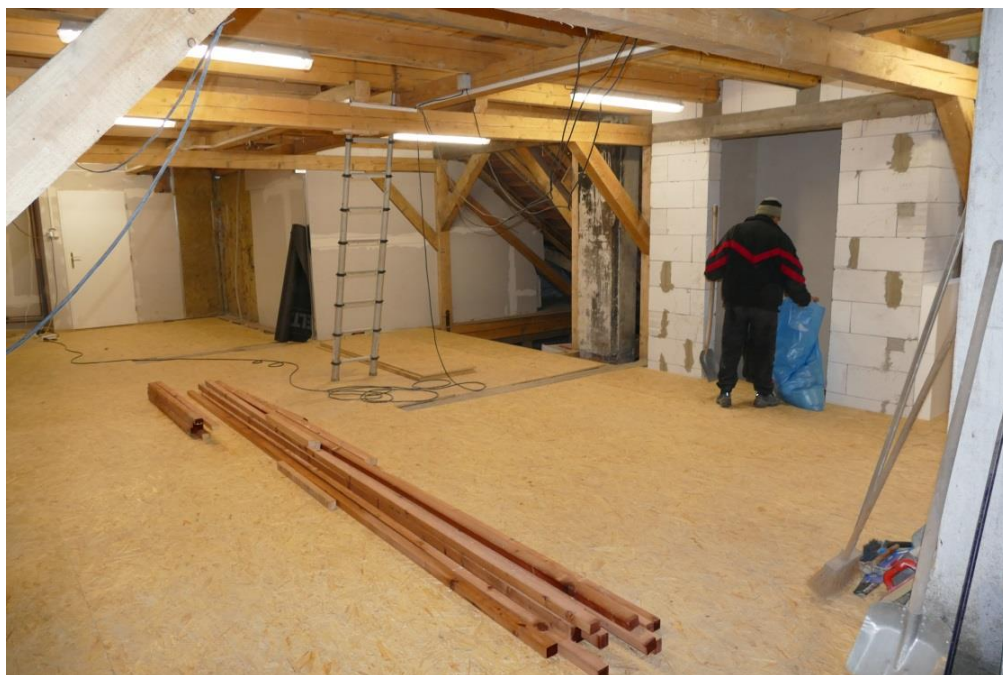
# Informace z Domova

## Z provozního úseku

Asi všichni jsme už pocítili nepříjemné omezení klidu a pohody, které je způsobeno realizovanými opravami na zámku. Máme zájem zlepšovat prostředí, ve kterém poskytujeme sociální služby, a tak se opravy nebo úpravy neobejdou bez nějakého toho omezení. Vyplatí se, ale chvíli vydržet a mít pak hezké a funkční prostředí kolem sebe.

V I. patře probíhá rekonstrukce WC u výtahu a ani jsem nechtěla věřit, kolik materiálů a řemeslných nástrojů je k opravám potřeba a řemeslníci je musí mít stále po ruce.

Další akcí je restaurování zámeckých dveří. Nyní je hotové obrušování, ale pro někoho přijde horší etapa, a to lakování. To sice nebude tolik špinavé, ale zápach z laků nemusí každému dělat dobře.



Od 23.11. máme z provozu vyřazený výtah. Je to plánovaná akce a víme, že toto omezení je pro vás asi největší. Přesto jsme rádi, že se nám podařilo toto omezení zkrátit z původně plánovaných 2 měsíců na cca 3 týdny.

Nejmenší omezení asi představovala výměna podlahové krytiny

v Rytířském sále, v přísálí. Mnozí uvidí tuto změnu až na vánočním jarmarku a dalších vánočních akcích.

Do všech těchto akcí přibyla ještě další neplánovaná. Nejvíce nás potrápilo ucpané odpadní potrubí. Čištění odpadních trubek chemickou cestou je u nás téměř na denním pořádku, přesto se ale stává, že se odpad ucpe. V domě, kde je tak veliká síť odpadů, je pravděpodobnost havárie určitě vyšší, než někde v domku s jedním nebo dvěma záchody. Už v loňském roce jsme začali s frézováním odpadů na tzv. „starém podkroví“ a letos bylo naplánováno potrubí ze st. E směrem dolů ke st. C. Odpady se však ucply v nejnovější části, která zde je a to na „novém podkroví“. I v těchto místech kanalizace bylo provedeno

frézování a musíme věřit, že se odpady tak rychle nezanesou. Nejde jen o to, že se zavolá firma, která odpady pročistí, o rámus, zápach, ale hlavně se splašky dostanou z potrubí ven a protékají směrem dolů, tedy stropem do nižších pater, kde dochází k dalším škodám.

**Chtěla bych touto cestou upozornit všechny na potřebu nevhazovat do WC a do umyvadel vše, co by mohlo vést k jejich ucpání, tedy např. vlhčené ubrousky, papírové ručníky, noviny, inkontinentní pomůcky, hlínu, potravinové zbytky apod. Děkuji za pochopení.**

Snažíme se obnovovat a modernizovat celý provoz a někdy je velmi obtížné všechny práce a dodávky provázat tak, aby bylo omezení co nejmenší. Přesto se budeme snažit udělat vše, aby i zde bylo na Vánoce čisto a klid.

Děkujeme vám za pochopení a přejeme ŠŤASTNÉ A VESELÉ...

Radka Stybalová



**I v roce 2018 Vám  
přejeme, ať Vám u  
nás chutná, ať jste  
spokojení a zdraví.**

**Adventní a vánoční  
čas prožijte v klidu a  
pohodě.**

**Vaše kuchařinky**



## Vánoce pro Felixe

Koupili jsme dárečky – hodinky, antistresovou hračku Spinner, baterku a propisku pro Felixe a poslali jsme je společně s dopisem do Keni.



Milý Felixi,

zdravíme tě z České republiky, konkrétně z našeho domova pro seniory. Pomalu se u nás blíží konec roku a každoročně vždy před koncem roku slavíme tzv. Štědrý den. Štědrý den vychází na den 24. prosinec a je nejen v naší zemi, ale i v mnoha jiných státech, hlavně dětmi, vítán. Děti dostávají dárky, hlavně hračky a oblečení. A také se snaží např. svými výrobky obdarovat svoje rodiče, sourozence či prarodiče. Je to takový krásný svátek plný pohody, klidu a míru. Tyto dárky přináší u nás Ježíšek, ale např. v Americe Santa Klaus. Zejména malé děti věří, že dárečky dostávají od nadpozemské bytosti hlavně za to, že byly celý rok hodné. Ty už jsi velký kluk, tak tobě posíláme my malé dárečky, abychom ti udělali radost.

Přejeme ti, abys byl zdravý, aby byli zdraví i tvoji rodiče a sourozenci, aby se ti dařilo ve škole a abyste byli všichni spokojení.

Zaměstnanci domova, všichni senioři a pejskové Lucka a Joey



## Centrum Dialog

bylo založeno v roce 1998. Hlavní náplní centra jsou především projekty rozvojové spolupráce a výchovy a ochrana lidských práv. Mezi aktivity patří i další kulturně-společenské projekty přispívající k rozvoji občanské společnosti. Centrum Dialog sdružuje lidi nejrůznějších kultur, vyznání, původu a věkových kategorií, kteří si přejí vytvořit lidštější

svět - svět bez násilí, utrpení a diskriminace. Spojuje ty, kteří si uvědomují, že problémy dnešního světa v jeho nejrůznějších částech se dotýkají nás všech a že záleží na každém z nás, jak bude vypadat budoucnost. Projekty Centra jsou založeny na principu solidarity, reciprocity a autoorganizace lidí v prostředí, ve kterém žijí. To znamená, že motivuje lidi přistupovat k řešení problémů aktivně a odnaučuje pouhému pasivnímu čekání na pomoc. **Mezi aktivity Centra Dialog patří zejména** africké projekty v oblasti vzdělávání,



lékařské péče a prevence a projekty v zemědělství. Jednou ze základních činností Centra je tzv. Adopce afrických dětí - projekt pomoci na dálku v Guineji, Keni a Beninu. A to je vysvětlení, jak jsme i my přišli k našemu adoptivnímu synkovi Felixovi. V roce 2008 jsme uzavřeli s Centrem Dialog smlouvu, že budeme podporovat ve studiu tehdy čtyřletého Felixe, takže v příštím roce to bude již deset let, co přispíváme Felixovi na studia a snad lepší život v Africe.

Eva Merclová

## Adopce pomáhá - Příběh Mariam: Chci stavět domy

Přinášíme vám příběh Mariam, která je v projektu Adopce již od roku 2003, za tu dobu ušla velký kus cesty!

Jmenuji se Mariam Dalanda Bah a studuji na škole La haute Maree v Conakry. Momentálně chodím do 13. třídy a po jejím skončení bych moc ráda studovala architekturu. Už od malička chci být architektkou, stavět domy je mým velkým snem. Maminka mi zemřela a tatínek se znovu oženil. Mám mladšího bratra a sestru, ale já bydlím u babičky z tatínkovy strany. Do školy jezdím s tátou na motorce, protože škola je hodně daleko. Vlastně se celý den učím, nejdřív ve škole, potom doma a pak jdu brzy spát. Moc ráda čtu, doma máme ale jen jednu nebo dvě knihy a tak jezdím do knihovny, která je také velmi daleko od místa, kde bydlíme. Mám i další sny. Jedním z nich je vdát se a založit rodinu. Také bych se ráda podívala do Evropy a třeba tam jednou i studovala – jsou tam lepší podmínky. Pro dívku je složitější žít a realizovat se v Guineji. Když nemá odvahu, nebude studovat.

Mariam ještě vzkazuje - moc bych chtěla poděkovat adoptivnímu rodiči a všem adoptivním rodičům, kteří podporují děti z chudých rodin bez toho, že by je kdy viděli nebo znali osobně. Moc jim děkuji a přeji hodně odvahy v tom, co dělají. Díky jejich podpoře dnes můžu chodit do školy a dál věřit svým snům.

# Informace z ošetrovatelského a zdravotního úseku

## Stanice A



### Vánoční atmosféra všude kolem nás...

Předvánoční období se pro mnoho lidí stává časem, kdy potřebují stihnout nejen důkladný úklid celé domácnosti, napéct několikero druhů cukroví, vyzdobit celý dům a nakoupit vánoční dárky. Z toho všeho shonu, jsou pak tak vystresovaní, že si tu dokonale vytvořenou vánoční atmosféru vůbec neužijí. Přitom se dá spojit příjemné s užitečným a atmosféru vánoc nasát třeba na vánočním trhu, kde se dá pořídit spoustu vánočních dáreků, ale hlavně zastavit se, ochutnat něco dobrého, poslechnout si koledy, které jsme již dávno zapomněli a hlavně pozdravit se s přáteli, povídat si, nebo si třeba vyměnit nějaký ten recept.

Historie vánočních trhů sahá až do středověku, nebylo tehdy žádného města, kde by místní řemeslníci, farmáři či jiní obchodníci neprodávali vše, čehož bylo na vánoce třeba. Tradice vánočních trhů je rozšířená po celé Evropě. Jedny z nejznámějších trhů se pořádají v Drážďanech, kde se této tradici bez přestávky věnují již od roku 1434. Rovněž Vídeň, Norimberk, nebo Krakov pořádají velkolepou vánoční podívanou, která uspokojí všechny naše smysly. Velká města pořádají velkolepé vánoční trhy, naše metropole za nimi samozřejmě nezaostává, již 2.12. byly v Praze zahájeny vánoční trhy na Staroměstském i Václavském náměstí. Ale tu pravou vánoční atmosféru můžeme velice dobře a možná i lépe nasávat i u nás doma. Právě včera jsem s dětmi navštívila vánoční jarmark v našem

městečku, všude vonělo svažené víno a perníčky, které rozdávaly děti převlečené za anděly, čerty i Mikuláše. Pěvecký sbor zdejší základní školy nám připomněl koledy, které jsme se učili někde ve školce a od každé již známe jen prvních pár slov. Okolo nás bylo plno známých tváří, zastavovali se do malých hloučků a všude byl slyšet smích a takové příjemné „vánoční“ cinkání,





prostě to byla ta pravá vánoční atmosféra, zakončená koncertem v místním kostele. Chtěla jsem tím jenom říct, není třeba jezdit nasávat tu krásnou cinkavou atmosféru do velkých metropolí, kam celá řada cestovních kanceláří dopraví kohokoli, nikoho tam nepotkáte, s nikým se nepozdravíte. Ohlédněte se kolem sebe a zastavte se, určitě i u vás doma jde příjemnou vánoční atmosféru vytvořit bez shonu a stresu, vždyť Vánoce jsou svátky klidu a adventní čas je krásné „cinkavé“ období před nimi.

Přeji krásné prožití Vánoc s tím, s kým vám je dobře.

Míša Petržílková

## Stanice B

### ADVENTNÍ ČAS

Nastal čas adventu. Znamená to příchod období čtyř neděl před vánočními svátky. První adventní neděle je v kalendáři pohyblivá. Advent bývá doba zklidnění. Pro naše předky to byla doba odpočinku po práci od jara do podzimu. Dříve to byla doba postní, kdy byly zakázány veškeré zábavy, tance a zpěv. Nastal čas domácích prací jako draní peří, šití, pletení, předení, tkaní apod.

Adventní věnec se čtyřmi svíčkami známe jako tradiční symbol této části roku. Nejčastěji se používá barva fialová – barva pokání, ztišení, čekání. Dříve věnce visely na stuhách, ale nyní nám zdobí sváteční stoly.

Advent není pouze časem horečných nákupů, důkladných úklidů a velkého množství pečení vánočního cukroví. Tuto výjimečnou dobu nám zpříjemňují vánoční trhy s voňavým punčem, slavnostní rozsvěcení stromů a vánoční výzdoba. Ta nás provází nejen v domově, ale i při procházkách městem. Všude září jasná světla.

A věřím, že touto dobou, a plně doufám, že nejen tou předvánoční, jsou nám nablízku andělé. Zřejmě jen lidé s otevřeným srdcem je můžou vidět. Andělé okolo nás dovedou dát někomu, kdo je v úzkých pomocnou ruku. Svoji laskavost, osobní statečnost a lidskost mají v sobě.

Andělé nás -

- upřímně podporují
- poskytují soustředěnou pozornost
- dávají druhému svobodu být sám sebou
- jsou ochotni přijmout cizí pravdy i cizí omyly
- inspirují a nabíjejí
- uznávají a chválí



– mají soucit

To je osud andělů. Jako první pomáhají, ale jako první to i schytávají. Učí nás rozpoznávat půvab jiných názorů a krásu jiných pohledů, i když to pro nás možná znamená překonat vlastní hrdost a pýchu. Je zcela v pořádku nesouhlasit s jinými názory nebo činy. Po setkání s andělem mnozí z nás cítí velkou úlevu.

Vánoční událost vybízí také ke smíření mezi lidmi navzájem. Nenechme si ujít tuto příležitost. Bůh chce svým pokojem uzdravovat to, co je mezi námi dosud v nepořádku. Zlost, smutek a strach se mohou proměnit v radost a klid.



Opět jsem otevřela své sešity citátů a příběhů, které mě oslovily. Jeden předám i vám.

### Vánoce

*Opravdová krása Vánoc se spíše nachází v jednoduchosti pramenící z uvědomění a umění naslouchat. Neboť čím více nasloucháme okolnímu světu, tím plněji si uvědomujeme nesnáze a*

*bolesti, hněv, vypětí a vyčerpání, kterými lidé trpí. A právě poselství a příslib Vánoc může přinést naději malým, zbloudilým, poraněným, ukřivděným a zlomeným. Jedním z největších darů, jež můžeme přinést světu, každému člověku, je prokazovat laskavost a konat nezištné krásné skutky.*

My už jeden veliký dar máme. Máme obrovské štěstí a můžeme děkovat Bohu, že žijeme v míru a dostatku, a dobrá vůle má stále trvalou sílu.

**Požehnaný vánoční čas, pevné zdraví a spokojený nový rok přeje**

**Petra Polgárová a pracovnice stanice B**

**Stanice C**

**VŮŇ VÁNOC**

Zavřete oči a představte si, že váš byt provoněly Vánoce... Co se vám vybaví jako první, kterou vůni ucítíte? Vůně Vánoc představuje vůni domova z dětských let, na kterou rádi vzpomínáme i v dospělosti.

Když se řekne „Vánoce“, hned se mi vybaví vůně čerstvě upečeného cukroví. Perníčků, vanilkových rohlíčků, lineckého cukroví apod. Pojdme se tedy společně podívat na ty nejznámější vánoční vůně.



### Vůně perníku

Tradiční českou vánoční vůní je vůně perníku. Přidává se do něj celá řada bylin, jejichž počet se v průběhu staletí měnil, a tak si dnes pod pojmem perníkové koření většinou představíme směs z mletého hřebíčku, skořice, kardamomu, nového koření, anýzu, badyánu, fenyklu, mleté pomerančové kůry, koriandru a muškátového

oříšku. To vše dohromady vytváří zcela nezaměnitelnou vůni domácí vánoční pohody.

### Vůně vanilky

Vanilka je aromatické koření původem z Mexika, které Aztékové přidávali do kakaa pro zlepšení chuti. Vanilka má smyslnou vůni a je užívána hojně i v kosmetickém průmyslu. Dostala se k nám v průběhu 16. století a je i mocným afrodiziakem. Vanilku však máme s Vánocemi spojenou především v souvislosti s cukrovím, protože bez vanilkových rohlíčků se přeci žádné Vánoce neobejdou...

### Vůně kakaa

Kakao se do Evropy dostalo z Mexika a dnes ho užíváme nejvíce ve formě čokolády. Platí ale též za afrodiziakum, má léčivé účinky a kromě potravinářského průmyslu se hojně užívá při výrobě kosmetiky.

Pečení vánočního cukroví se v mnohém neobejde bez tuzemského rumu, avšak tuzemák je v období Vánoc spojen i s nápoji pro zahřátí. Spolu s rumem je tedy nutné zmínit i další voňavé a horké nápoje, jakými jsou svařák nebo medovina.

### Svařák

Vyrábí se svařením červeného nebo bílého vína za užití cukru a koření (skořice, hřebíček, badyán, muškátový květ, pomerančová kůra a podobně). Rum si můžete nalít do čaje nebo si můžete vyrobit grog z horké vody a rumu. Tento nápoj se v různých zemích vyrábí z rozličných alkoholických nápojů (griotka, koňak anebo whisky).

### Medovina

Jak již název napovídá, je alkoholický nápoj vyrobený z medu, vody a kvasu. Její výroba je složitá a existuje celá řada receptur. Medovinu si můžete vychutnat jak studenou, tak teplou. Teplá je pochopitelně v zimních měsících oblíbenější. A právě teplá medovina má sílu nádherně provonět celý byt.

Jitka Peštová

## Historie vánočních ozdob

Vánoční stromeček, ozdobený skleněnými koulemi, nejrůznějšími andělíčky a světýlky je v dnešní době ve většině rodin naprostou samozřejmostí. Jak tato tradice ale vůbec vznikla?

Vánoce se staly oficiálním svátkem přibližně ve čtvrtém století našeho letopočtu, tak, jak je známe dnes, se však začaly slavit až ve století šestnáctém. Lidé si ovšem narození Ježíše Krista připomínali spíše skrze rekonstrukce jesliček v Betlémě, buď živým představením, nebo postavy vyráběli z různých dostupných materiálů - ze dřeva, kukuřičného šustí, ale také například z těsta.

Vánoční stromek se začal zdobit až v 17. století v Německu. U nás údajně poprvé spatřili bohatě ozdobenou jedli hosté režiséra Stavovského divadla v roce 1812. Než se ale tento zvyk ujal v běžných domácnostech, uplynulo dalších téměř sto let. Zajímavé je, že stromky se původně věšely ze stropu špičkou dolů. Lidé zpočátku stromky zdobili ručně vyráběnými papírovými řetězy, hvězdami ze slámy sušeným ovocem nebo pozlacenými ořechy. Skleněné ozdoby se začaly vyrábět až přibližně v 60. letech 19. století.

Trendy se různě měnily a vyvíjely. Velký vliv měly světové války. Po té první se například rozšířila výroba papírových koulí obalených skleněnými perličkami. Následně se začala rozvíjet tradice foukaných skleněných ozdob, které neodmyslitelně k Vánocům patří až dodnes. Věděli jste, že se naše tuzemská výroba vánočních ozdob, díky kvalitě i umělecké úrovni, stále řadí mezi světové špičky?

Pro zachování tradice našich předků vytváří naši skláři a designéři ozdoby ve tvaru šišek, perníkových chaloupek, jablíček a další. Díky tomu si můžete i dnes ozdobit vánoční stromeček tradičně s nádechem moderního designu.

Chtěla bych ještě touto cestou popřát všem uživatelům i personálu krásný adventní čas a klidné prožití vánočních svátků .



Jana Novotná a kolektiv z vily

## Vánoční ovoce

Také už cítíte tu vánoční atmosféru? Blíží se advent plný práce, povinností, ale také tradic, světel a vůní. Po všech těch přípravách a shonu na nás čekají vánoční svátky, kdy si dopřáváme spoustu dobrot, většinou nezdravých. Smažený kapr či řízek, bramborový salát, kachna, cukroví,... samé „těžké“ jídlo. Ale na vánoční stůl patří také čerstvé, či sušené ovoce. Jablka, banány, pomeranče, mandarinky, ananas, kokosový ořech,...

Jablka jsou klasika, dříve snad jediné dostupné vánoční ovoce. Jablka zlepšují imunitu, zvyšují odolnost proti stresu, pektin v nich obsažený chrání ledviny, snižuje krevní tlak a cholesterol v krvi, čistí střeva a posiluje dásně.

Banány jsou výborným zdrojem energie, obsahují sacharózu, fruktózu i glukózu, čímž se postarají o rychlé zvýšení hladiny krevního cukru, pomáhají organismu lépe vstřebávat živiny, jsou vhodné při obtížích s trávením, snižují hladinu cholesterolu.

Pomeranče jsou zdrojem vitamínů, posilují imunitu, pomáhají proti únavě, zlepšují soustředění,....

Také mandarinky patří mezi vánoční ovoce. Je to vlastně takový pomeranč v malém, ale má sladší chuť. Snižují cholesterol, obsahují antioxidanty a tím chrání proti různým druhům rakoviny, pomáhají v boji s infekcemi, posilují organismus a doplňují ztráty minerálů.

Ananas odvodňuje a tím zmírňuje otoky, pomáhá při střevních potížích a průjemem, rozpouští krevní sraženiny.

Grapefruit zvyšuje obranyschopnost organismu, zlepšuje krevní oběh, snižuje hladinu cholesterolu.

Kiwi má velký obsah vitamínů C, podporuje látkovou výměnu, posiluje cévy, přispívá ke zdravé funkci svalů a srdce, zlepšuje vidění.

Kokos pomáhá tělu udržovat správnou hladinu cukru v krvi, uvolňuje svaly, snižuje riziko zánětu kloubů a díky vysokému obsahu zinku udržuje u mužů zdravou prostatu.

Granátové jablko je bohaté zejména na minerály, jako je vápník, fosfor, železo, sodík a draslík. Šťáva z granátového jablka působí proti parazitům.

Někdo sáhne také po sušeném ovoci. Například datle jsou bohatým zdrojem draslíku, chlóru, železa a vitamínů B. Fíky obsahují projímavé látky, vitamíny A a C, kyseliny a enzymy. Zvyšují výkonnost a soustředění, chrání srdce a působí proti infekci.

A které ovoce si dáte na vánoční stůl vy? A pak že všechny vánoční dobroty jsou nezdravé. ☺

Jiřina Dittrichová





## Ježíškova vnučata



Ježíškova vnučata jsou projekt Českého rozhlasu. Propojuje osamocené lidi v domovech a dalších státních i nestátních zařízeních pro seniory s dárci, kteří se rozhodnou jim na vlastní náklady splnit přání nebo poskytnout věcný dar.

Vaše přání jsem zaregistrovala na webových stránkách

Českého rozhlasu. Z našeho domova se vás spousta přihlásilo do této akce, některá přání byla již splněna. Bylo krásné sdílet s vámi vaší radost z dárku.



Do 3. prosince, kdy registrace přání bude ukončena, můžete přijít za mnou a sdělit mi svoje přání. Nemusíte se bát, pokud vy sami nechcete, že se někdo dozví, co jste si přáli. Vše je naprosto anonymní.

Veronika Kumperová

## Předvánoční dárek na naši rehabilitaci



Na konci listopadu jsme se dočkali dárečku v podobě nových videotras ke Spoteee, které máme propojené s motomechy. Máte zase příležitost si zpestřit dopolední cvičení na rehabilitaci a virtuálně se podívat např. do Austrálie, Norska, Dánska, Finska, Itálie, Spojených arabských emirátů atd.

**Jste srdečně zváni!**

## CVIČENÍ S PADÁKEM

Ve středu 15.11. jsme se v hojném počtu sešli v salonku a vyzkoušeli cvičení s padákem zábavnou formou, kdy nakláněním barevného padáku od jednoho člověka k druhému běhá míček po látce a strefuje se přitom do otvoru, který je uprostřed padáku. Není to



vůbec jednoduché, jak se na první pohled může zdát. Hlavně se procvičí hrubá i jemná motorika, soustředění, postřeh, koordinace pohybu a ještě k tomu užijeme hodně legrace, vtipkování a jakési nepopsatelné kouzlo mezi uživateli. Náš canisterapeutický pes Joey nám pomáhal nosit míčky a tudíž o zábavu bylo postaráno. On se rád předvádí a je pro každou srandu. Také je pravda, že jsme Joeyho pořádně utahali a pak musel doma hodně odpočívat. Nejdůležitější pro nás bylo být pospolu a odměnou spokojený úsměv na tváři všech zúčastněných.

Na začátku listopadu náš domov navštívili zaměstnanci z Domova pro seniory v Bystré u Poličky, kde od letošního roku mají též vycvičeného canisterapeutického psa od společnosti Pomocné tlapy, o.p.s. Vzájemně jsme si vyměnili poznatky a zkušenosti, porovnali si způsoby terapie, některé společné postupy, péči o psa nejen v práci, ale i doma. A hlavně se ujistili, že mít v domově takto vycvičeného psa je něco úžasného a je to velký přínos pro nás všechny.

Lenka Pumerová

## Patchwork v Třemošnici

Ve čtvrtek 16.11. jsme se vypravili do Třemošnice na výstavu patchworku, která se konala v prostorách místní knihovny, spojené s výstavní síní. Zvláště my ženy jsme ocenily šikovnost rukou tvůrců, krásu, nápaditost a jemnost vzorů, volbu barev i mravenčí trpělivost. Netušila jsem, co všechno lze touto textilní technikou vytvořit – obdivovali jsme přehozy, kabelky, obaly na knihy, peněženky, chňapky, podšálky a dečky, polštářky, různá pouzdra... Výlet do Třemošnice jsme zakončili příjemným posezením v místní kavárně a cukrárně.

Alena Tučková

## Zámecký šotek 2017

Ve čtvrtek 23.11. jsme v našem Domově přivítali účastníky tradiční recitační soutěže Zámecký šotek. Opět se soutěžilo ve dvou kategoriích, v tvorbě převzaté a vlastní. Letošní ročník se vydařil, zúčastnili se uživatelé ze sedmi domovů pro seniory, jak pražských, tak i z okolí Heřmanova Městce. Po soutěžním klání jsme si pochutnali na skvělém kuřecím řízku s bramborovým salátem a poté následovalo slavnostní vyhlášení vítězů. V kategorii převzaté tvorby si zlato odnesla paní Milena Holá z DS Chodov, druhé místo náleželo paní Bohumile Blaichové ze Senior centra Skuteč, a tam putovala i třetí cena paní Věře Klimentové za přednes básně Zimní pohádka od Jaroslava Vrchlického. Zvláštní cenu v této kategorii získala paní Růžena Školoudová





z místního DS U bažantnice. Známa balada K. J. Erbena Polednice nám připomněla naše školní léta.

V kategorii vlastní tvorby porota první cenu udělila paní Josefě Šilhanové z DS Pyšely, druhé místo získala paní Anna Vraná z DS Dobřichovice, třetí místo zaujala paní Jiřina Adamcová z DS Chodov. Zvláštní cenu poroty v této kategorii právem získala za své pěkné verše paní Miloslava Skramuská z našeho Domova.

Předseda poroty, zpěvák pan Josef Sochor, kterého mnozí dobře znají z TV stanice Šlágr, si nás všechny získal interpretací populárních písní. Zazněly zde písně z repertoáru Waldemara Matušky, Evy Olmerové, Jiřího Suchého, Karla Hašlera a dalších oblíbených skladatelů a zpěváků.

Znamé písně jsme si rádi společně zaspívali, naladili se na předvánoční notu a strávili příjemný den.



Alena Tučková

## Setkání s Honzou Lušovským

V pondělí 27.11. přijel na zámek kreslíř, humorista a emeritní učitel stolničení pan Jan Honza Lušovský. Dostavil se v černém obleku s fialovým lemováním a v klobouku stejné barvy, ozdoben zlatými „cibulemi“ na zlatém řetězu, které se houpaly na černé vestě pod sakem.

Připavil si pro nás obrázkové kvízy s vlastivědnou tematikou, poté následovaly otázky z oboru módy a krejčovství a nakonec několik otázek z oblasti etikety stolování.

Vystoupení doplnil několika vzpomínkami z dob, kdy pracoval jako číšník. Bohaté zkušenosti z oboru zúročil v knize o etiketě stolování, kterou sám napsal i vtipně ilustroval.

Svěřil se se svou zálibou v oblékání. Má asi tři sta motýlků, čtyřicet obleků a čtyřicet klobouků.

Dalším jeho koníčkem, ba přímo koněm, jsou právě koně a dostihy. Pan Lušovský zná osobně mnoho slavných žokejů. Kreslí obrázky a kalendáře s dostihovou tematikou stejně jako obrázky na téma gastronomie a kultura stolování.

Pan Lušovský je člověk vitální s širokým okruhem působnosti. Hodinka s ním nám proto utekla velmi rychle.

Jarča Baliharová



## Přípravy na vánoční jarmarky

V letošním roce nás čekají opět tři vánoční jarmarky. První v neděli 3. prosince při rozsvěcení vánočního stromu na náměstí v Heřmanově Městci, druhý ve středu 6. prosince na Krajském úřadě v Pardubicích a třetí v polovině prosince v našem Domově.

Určitě jste zvědaví, co nového jsme pro Vás připravili. Úplnou novinkou jsou mýdla různých tvarů, barev a vůní, která vyráběli uživatelé na stanici B a C spolu s Veronikou K. a Jaruškou.

V keramické dílně přibyly nové formy na výrobu dóziček, džbánek a aroma lampiček. Hotové výrobky jsou velmi krásné. Novinkou jsou rovněž keramické stromečky, kapříci, prasátka a pejskové s PF 2018.

V šicí dílně jsme vyrobili veselé sovičky, sáčky s levandulí, pejsky, velký sortiment barevných polštářků, housenky, vánoční ozdobičky a dekorace ze šišek.

Těšíme se na Vaši návštěvu na jarmarku.

Poděkování - děkujeme všem uživatelům z našeho Domova, kteří chodí pracovat do našich dílen a stále nás překvapují svou šikovností, pílí a chutí do práce.

Hana Zítová

**Do nového roku  
2018 vstupte ve  
zdraví a hlavně  
tou správnou  
nohou!**



## ...a na co se můžete těšit?

- Neděle 3.12.** – Vánoční jarmark na náměstí v Heřmanově Městci od 13 hod.
- Pondělí 4.12.** – Jak to tenkrát bylo – hra v besedě s Lenkou Pumerovou od 14 hod.
- Úterý 5.12.** – Schůze uživatelů s Mikulášskou nadílkou od 9,30 hod.
- Úterý 5.12.** – Solná jeskyně v Třemošnici, odjezd ve 12,30 hod.
- Středa 6.12.** – 5. Adventní prodejní výstava v Pardubicích, odjezd ve 12,30 hod.
- Pátek 7.12.** – Výstava betlémů v Heřmanově Městci, odchod z nádvoří ve 13 hod.
- Pátek 8.12.** – Vánoční setkání se zástupci MHMP od 10 hod. v Rytířském sále
- Pátek 8.12.** – Bohoslužba v kapli od 13 hod.
- Úterý 12.12.** – Ekumenická adventní bohoslužba v kapli od 13 hod.
- Středa – pátek, 13.-15.12.** – Zámecký prodejní jarmark v Rytířském sále od 13 hod.
- Neděle 17.12.** – Dětská vánoční slavnost v RS od 10 hod., organizuje Farní sbor ČCE
- Pondělí 18.12.** – Vystoupení dětí z Mateřské školy v salóнку od 10 hod.
- Úterý 19.12.** – Dětský sbor zazpívá koledy v Rytířském sále od 9 hod.
- Středa 20.12.** – Solná jeskyně v Třemošnici, odjezd ve 12,30 hod.
- Čtvrtek 21.12.** – Posezení s punčem a Hlas domova v Rytířském sále od 13 hod.
- Pátek 22.12.** – Bohoslužba v kapli od 13 hod.
- Neděle 24.12.** – Dětský sbor zazpívá koledy v jídelně od 15 hod.
- Středa – 27.12** – Psí spřežení v parku od 12,30 hod.
- Čtvrtek 28.12.** – Silvestrovská zábava v Rytířském sále od 15 hod.



## **Silvestrovská noc** **Míla Skramuská**

*Dvě stejné lidské oči  
a noční nebe nad hlavou  
Odkud jdeme a kam  
dívat se tak tajně do snů...*

*Tisíce hvězd  
a tisíce osudů pod nimi  
Dnes v noci se protnou  
rozejdou a potkají...*

*Pojď, bráško  
budeme dnes šťastní  
Povedu tě po lávce snů  
do louky kopretin...*

*Rozděláme ohniček v lese  
a večer namaluji tvůj portrét  
Ale musíš mi podat ruku  
po této lávce nemůže člověk přejít sám.*



DOMOV  
PRO  
SENIORY  
**U NÁS DOMA**  
HEŘMANŮV MĚSTEC

Vydává Domov pro seniory  
Heřmanův Městec, Masarykovo nám.  
37, 538 03 Heřmanův Městec, [www.domov-hm.cz](http://www.domov-hm.cz)

Redakční rada: Bc. Merclová, sl. Štefková, DiS.,  
Mgr. Doležalová

**Odpovědný redaktor – Bc. Eva Merclová**

**Kontakt – [merclova@domov-hm.cz](mailto:merclova@domov-hm.cz)**

**Všichni uživatelé poskytli souhlas se zveřejněním  
svých fotografií v časopise.**

**Vydavatel si vymezuje právo články upravovat  
pro potřeby časopisu.**