

**DOMOV
PRO
SENIORY**

**PRA
PRA
PRA
PRA** **HA
GA
GA
G**

Časopis k pobavení



U NÁS DOMA

HEŘMANŮV MĚSTEC

Ročník XXIV číslo 9 listopad/2018 www.domov-hm.cz

Každý den je překvapení, jak se barva listů mění.

Jednoho dne zjistíš rázem, že ty listy spadly na zem...

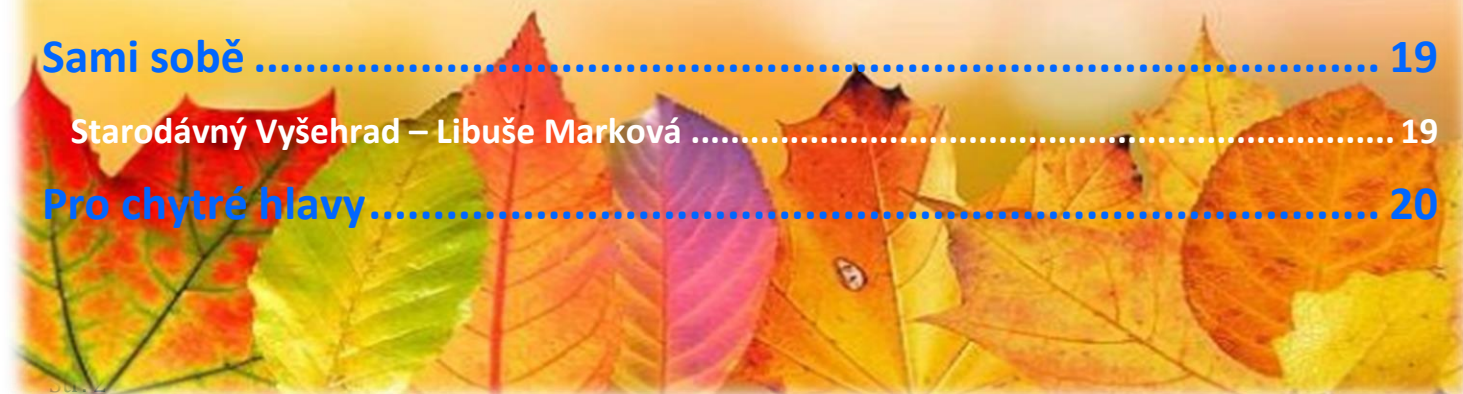
MŮŽETE SE TĚŠIT –

***IX. ROČNÍK
SOUTĚŽE
ZÁMECKÝ
ŠOTEK***

***PŘICHÁZÍ DOBA
ADVENTNÍ...***

Obsah

Slovo na úvod	3
Informace z Domova	4
Finišujeme s naplánovanými pracemi pro letošní rok	4
Podzimní anketa	5
Dopis Felixovi do Keni	6
Předvánoční dárek na naší rehabilitaci	7
Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku.....	8
Áčko – Chryzantéma, neboli listopadka či dušička.....	8
Áčko – Období chřipek, pěstujte Rýmovník	8
Béčko – Pouštění draků	10
Céčko – Oslava narozenin	11
Děčko – Trápí vás zácpa?	12
Éčko – Vysoký krevní tlak	14
Informace z aktivizačního úseku	15
Městské divadlo Pardubice.....	15
14. ročník Sportovních her v Malešicích	15
Chodovská šipka	16
Jak šel čas v Heřmanově Městci a okolí v letech 1918-2018.....	17
Hudební cesta časem	17
Přípravy na vánoční jarmarky v našich dílnách	18
...a na co se můžete těšit?	18
Sami sobě	19
Starodávňý Vyšehrad – Libuše Marková	19
Pro chytré hlavy.....	20





Slovo na úvod

V neděli 28. října tohoto roku jsme oslavili 100 let výročí od založení samostatného Československého státu. Slavilo se snad na celém území naší krásné republiky a přidali se k nám i sousedi ze Slovenska, neboť i pro ně je toto datum velmi významné. U nás v Heřmanově Městci se při tak významné příležitosti zasadila lípa svobody a už se všichni těšíme, až se na jejich větvích objeví první lístky. Co vlastně znamená, že byl vysazen strom svobody, v tomto případě lípa? Je to tradice, která nás provází už 100 let. Stromy svobody často nejsou ani

mohutné, ani staré, ani nijak zajímavé svým tvarem. Symbolizují však vznik Československé republiky a v letech 1918 a 1919 jich lidé vysadili tisíce. Do výsadby se zapojovali starostové, žáci, členové místních spolků. Stromy byly ověšené stuhami, domy praporky, zpívala se hymna, ke kořenům se ukládaly pamětní listy. A sázely se i v pozdějších letech (1928, 1945, 1968, 1989) vždy, když si lidé chtějí připomenout a oslavit význam svobody a demokracie. A tak tomu bylo i tuto neděli, kdy zástupci města, společně s občany města vysadili svou lípu.

Slavit se bude i v listopadu a to nejen na území naší republiky v rámci státního svátku Dne boje za svobodu a demokracii 17. listopadu, ale i v našem domově a v některých našich domácnostech. V domově si dovolíme v listopadu vzpomenout i jméno Karla, knížete Kinského, který by měl ve čtvrtek 29. listopadu 160. výročí dne narození. Karlu VIII. knížeti Kinskému se jako jedinému zástupci naší země podařilo v roce 1883 zvítězit ve Velké národní v Liverpoolu, a to s klisnou Zoedone. Tento triumfální úspěch již nebyl nikdy nikým zopakován, ač se o to mnoho našich vynikajících dostihových jezdců velmi snažilo. K. Kinský pocházel z heřmanoměstecké větve a jeho rodiče byli velmi aktivními jezdci především na parforsních honech. Jeho otec byl Ferdinand Bonaventura Kinský. O tomto významném jezdcovi vyšla před několika dny kniha a my si jí přiblížíme i s celým Karlovým životem v Rytířském sále na zámku a to konkrétně ve čtvrtek 29. listopadu 2018 od 18 hodin. Vzpomínku na něj pro všechny návštěvníky připraví Lenka Gotthardová z Kladrub nad Labem. Jste tedy srdečně zváni.

A na závěr upřesním, že v listopadu bude také slavit svoje 1. narozeniny můj syn Karel, který sice není z žádného šlechtického rodu, ale třeba na koni by jezdit mohl... (ach ty matky a jejich přání). Takže já sama už se na měsíc listopad moc těším.

Všem, co plánují svou malou i velkou oslavu, popřeji jen to nejlepší a zejména svobodu, nadhled a úsměv. S tím nám určitě půjde vše lépe.

Klára Husáková, ředitelka

Informace z Domova

Finišujeme s naplánovanými pracemi pro letošní rok



Asi nejviditelnější úpravou, která proběhla za uplynulý měsíc, je obnova záhonu růží na



nádvoří zámku. Nové růže jsou vypěstované přímo pro naše nádvoří a budou opět červené. Původní záhon byl už natolik prorostlý plevelem a dalšími přidanými rostlinami, že bylo těžké staré růže zachraňovat. Doufám, že se růže dobře chytanou a budou těšit naše oči. Paní inženýrka, která práce prováděla, na jaře přijede a provede jarní úpravu nejen na tomto záhonu, ale poradí nám také s rostlinami v oáze.

Další úpravy, které probíhaly za účasti některých uživatelů z podkroví, se týkají montáže klimatizace. Vnitřní klimatizační jednotky jsou již namontované, rozvody téměř hotové a nyní se čeká na dodání venkovní jednotky, aby mohla být akce dokončena.



Po dokončení budeme proškoleni, abychom uměli klimatizaci správně používat.

Do konce roku zbývá již poměrně málo času a nás čeká ještě spousta práce. Na konci října přijedou malíři vymalovat další prostory. Na začátku listopadu začneme bourat koupelnu na podkroví a dojde k obměně sanitárního zařízení a obkladů. Zhruba za měsíc by nám měli přivést nový automobil pro přepravu vozíčkářů. V kuchyni vymění desky na pracovních stolech. A takto bych mohla pokračovat ještě dlouho. Snažíme se, aby prostředí, ve kterém žijete, bylo příjemné, účelné a provozu schopné.

Děkuji všem kolegům a kolegyním za spolupráci a přeji mnoho zdaru do další práce.

Radka Stybalová

Podzimní anketa



V průběhu měsíce října jste měli možnost zúčastnit se anonymního dotazníkového šetření, které se zaměřovalo na spokojenost našich uživatelů se životem v domově. Dotazník obsahoval sedm otázek, kde jsme se vás ptali na jednotlivé úseky, jako jsou údržba, úklid, prádelna, stravování. Také vám byla položena otázka, zda v domově žijete život podle svého. Poslední dvě otázky byly otevřené. Ptali jsme se vás, jestli v domově existuje něco, co vám zneprjemňuje život u nás a jestli

nám chcete dle svého uvážení ještě sdělit něco navíc, na co se v anketě neptáme. Ankety se zúčastnilo 38 respondentů. 92% respondentů žije v domově dle svého uvážení. Velmi si této skutečnosti vážíme. Pracovnice úklidu dostali známku 1,4, pracovníci údržby 1,2, prádelna 1,3 a stravování dostalo známku 1,8. Z pohledu kvality poskytovaných služeb jsou toto velice dobré výsledky. Co vám zneprjemňuje v domově život – např. hloupí lidé, malichernosti, kuřáci, stáří jako takové. Bohužel, nejsme schopni tyto věci ovlivnit. V našem domově žije 138 uživatelů a vzájemné soužití není vždy jednoduché. Je to hodně o vaší toleranci k druhým lidem. V poslední otázce jste nám děkovali za život v domově, jste tady spokojeni, dobře se vám tady žije. Moc vám za toto uznání děkujeme.

Eva Merclová

Listopadové hřmění pšenici ve zlato mění.

Jaký listopad, takový březen.

Našemu adoptovanému synkovi Felixovi jsme poslali elektronickou poštou do Keni dopis.

Milý Felixi,

srdečně Tě zdravíme z Heřmanova Městce. Chtěli bychom ti předat pár informací o našem domově a o způsobu, jakým získáváme peníze na Tvé studium. V našem domově žije 138 klientů. Svůj volný čas tráví podle svého uvážení. I když mají naši klienti vysoký věk, rádi



jsou stále užiteční. Rádi tráví čas v terapeutických dílnách a vytváří nejrůznější výrobky. My potom tyto výrobky prodáváme a tím získáváme peníze na Tvoje studia. Máme šicí a keramickou dílnu a lidé dělají opravdu krásné věci. Posíláme ti fotky. Před Vánocemi a Velikonocemi děláme u nás v domově prodejní jarmarky. Hodně výrobků si kupují samotní senioři pro své blízké. Ale na jarmarky chodí i lidé z našeho města. Výrobky slouží jako dárečky. A tak vlastně získáváme peníze, které pak posíláme Tobě.

Již jsem se zmínila o Vánocích a Velikonocích. Vánoce jsou křesťanské svátky narození Ježíše Krista. Velikonoce jsou nejvýznamnějším křesťanským svátkem, oslavou zmrtvýchvstání Ježíše Krista. Vedle toho jsou Velikonoce obdobím lidových tradic spojených s vítáním jara, které s náboženským svátkem souvisí jen volně.

Přejeme celé Tvé rodině i Tobě hodně zdraví a spokojenosti. A Tobě ať se daří ve škole.

Předvánoční dárek na naši rehabilitaci

Na začátku října jsme se dočkali dárečku v podobě nových 20 videotras ke Spoteee, které máme propojené s motomechy. Máte zase příležitost si zpestřit dopolední cvičení na rehabilitaci a virtuálně se podívat např. do Rakouska, Německa, Dánska, Finska, Itálie, ale především po vlastech českých.

Jste srdečně zváni!

Další novinkou v našem domově je zakoupení mechanických vozíků s elektrickým přídatným pohonem od firmy Ortoservis. Jednoduchá obsluha, nenáročný provoz a tichý chod pohonu nám zaručuje skvělý komfort pro naše uživatele a zároveň ulehčení manipulace vozíku pro doprovodnou osobu. Na jedno nabití baterie vozík ujede až 16 km a jede max. rychlostí 6 km/hod. Můžete tedy vyrazit na procházku do parku, k lékaři, do města.



Lenka Pumerová

Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku



Áčko

Chryzantéma, neboli „Listopadka či dušička“

Dnes bude řeč o pravých královnách podzimních zahrádek. Tyto rostliny pocházejí původem z Číny a Japonska. Chryzantéma se dostala např. na japonskou královskou pečeť, je tedy tradičním symbolem císařského rodu. Sortiment chryzantém šlechtitelé stále rozšiřují. Z bohaté nabídky, jež dosáhla více než pěti tisíc kultivarů, jsou kromě bílé žádané hlavně odstíny žluté, oranžové, červené a fialové. Dosud chybí modrá barva, i když exotická chryzantéma byla již objevena v minulém století – ale pouze v povídkách Karla Čapka.

Nápoj zdraví, krásy

Číňané milují chryzantémy a vyšlechtili mnoho druhů – na čaj se však hodí jen jediná z nich, takzvaná sladká chryzantéma s bílým květem. Už od pradávna je jí připisována řada léčivých vlastností.

Popíjení chryzantémového čaje zlepšuje zrak a posiluje oči, působí detoxikačně na organismus, protože obsahuje



éterický olej, mnoho vitaminů a jiných zdraví prospěšných prvků. Najdete v něm i třísloviny, které pomáhají při trávení a zažívání, hodí se i při zánětu nosních dutin a navíc zamezuje tvorbě zubního kazu.

Ušlechtilé květy se přelévají vodou společně s čínským zeleným čajem nebo samotné. Nálev má zářivou žlutozelenou barvu a jemnou rafinovanou vůni s osvěžujícím aroma.

Období chřipek, pěstujte „Rýmovník“

Podzim se pomalu blíží a s ním čas chorob z nachlazení, rýmu nevyjímaje. Tahle na pohled celkem nenápadná rostlinka má nepřehledné množství názvů a druhů, existuje jí přes 350 druhů. Správně je to molice, ale prosím, neplést s bílým drobným motýlkem, který se může usadit na bylinkách a řadí na nich jako mšice. Rýmovník má mnoho jmen, některé asi dost

překvapí, jako třeba španělský tymián, kubánské oregáno, mexický nebo řecký eukalyptus (třebaže s eukalyptem nemá nic společného), na Filipínách ho pěstují jako clavo..., ale pořád má prakticky stejné vlastnosti. Ale z toho zmatku vás nemusí bolet hlava, a kdyby přece, přivoňte k rýmovníku, když si přivoníte, můžete si vybrat, co cítíte... Mátu? Jistě. Meduňku? Ovšem. A dobromysl? Taky. Co šalvěj a tymián? Ano, i ty. Od každého trochu a ještě něco navíc. Pokud neznáte vůni kafru, rýmovník vám ji také představí. A pokud promnete list mezi prsty, je vůně ještě intenzivnější – a hlavně léčivá. Když budete doma pěstovat rýmovník, tak na nosní kapky můžete zapomenout! Pomáhá i při bolestech hlavy, nachlazení, zánětu průdušek, vysokému krevnímu tlaku, žlučových kamenech, otocích končetin, astmatu, atd. Prokazatelně se díky němu také lépe dýchá ve vytápěných místnostech. Je to proto rostlina vhodná do ložnic, dětských pokojů i obývacích.

Rýmovníkový sirup:

V zásadě existují **dvě různé cesty**, jak se k domácímu sirupu dopracovat – **teplá a studená**.

SIRUP BEZ VAŘENÍ

Výroba za studena se hodí zejména v případě, že má váš rýmovník **větší množství listů, které může postrádat**. Vlastníte-li tedy víceletou a dobře rozrostlou pokojovku, kterou je nutné zaštipnout, můžete listy využít právě takto. Je také důležité zmínit, že **ideální dobou pro studené zpracování sirupu jsou slunečné dny** – není to ale podmínkou.



Sluneční paprsky jsou přínosem proto, že se cukr rychleji rozpouští a lépe pojí se šťávou z listů.

Vychutnat si ho můžete také **na pečivu s máslem, v jogurtu nebo na krupicové kaši**. Kdo má v oblibě **tradiční bramborové placky**, může zkusit zajímavou staročeskou kombinaci chutí i takto.

Rýmovník jako koření:

V kuchyni se dají listy přidávat nasekané jako koření k jehněčímu, hovězímu nebo drůbežímu masu a hlavně ke zvěřině nebo do marinády na grilování masa.

Čaj z Rýmovníku:

Připravit si z rýmovníku čaj je to nejjednodušší, co si můžete udělat. Stačí jen lístky zalít horkou vodou a nechat 5 minut louhovat. Můžete si ho osladit třeba medem.

Rýmovník jako repelent:

pomáhá také proti komárům, mouchám a dalším otravnému hmyzu, takže ho můžete pěstovat třeba na balkoně a máte klid. Můžete ho nasadit i proti kočkám a psům, ale to musíte zacílit na *malinko jiný druh*. Vůně je zvířátkům totiž nepříjemná a vyhýbají se místům, kde roste.

Jak Rýmovník pěstovat?

Rýmovník pěstujte celoročně v bytě na parapetu při dostatku světla. Rostlinu neumísťujte na přímé slunce, mohlo by rostlinu poškodit. V zimě rýmovníku dopřejte světlo a spíše sucho, omezte zálivku. Zkušenými pěstiteli je doporučováno rostlinku letnit venku. Dobře snáší občasný nedostatek vody, škodí mu ale časté přelívání. Zemina by neměla vyschnout. Bylinu zaštipujte do tvaru koule.



Béčko

Pouštění draků

První zmínky o pouštění draků pocházejí z Číny ze 4. století před n.l. Podle legend bývali draci zpočátku používáni jako spojení mezi bohy a lidmi, někde měli draci zahánět blížící se bouře anebo zastrašit nepřítele. V devatenáctém století se draci používali různě. Například pan Polock si v roce 1826 nechal patentovat kočár tažený draky, který dokázal uvést až pět lidí rychlostí kolem 40 km/hodinu. Benjamin Franklin používal draky k pokusům s elektřinou

a o něco později byli draci využíváni meteorology k pozorování počasí ve velkých výškách.

V našich končinách patří pouštění papírových draků již mnoho let mezi velmi oblíbené zábavy malých i velkých. Jakmile začne



foukat ze strnišť a zvedne se chladný podzimní vítr, začínají se na kopcích a polích objevovat první nadšenci s kupovanými, ale i vlastnoručně vyrobenými modely draků, aby předvedli, jak umí pouštět draky.

Draků existují různé tvary a typy, odlišují se velikostí, názvem, způsobem výroby a použitým materiálem.

V dnešní době rozlišujeme draky hlavně podle tvaru na plošné a krabicové a podle využití na rekreační a závodní. Ty závodní pak dále na draky akrobatické a bojové.

Plošní draci jsou různých plošných geometrických tvarů a mají ocas. Mezi nejnámější tvary plošných draků patří kosočtvercové (tzv. diamond) a trojúhelníkové (delta).

Krabicoví draci jsou trojrozměrní, dokážou létat ve velmi vysoké výšce a vyznačují se výjimečnou aerodynamickou rovnováhou.

Akrobatičtí draci jsou schopni udělat ve vzduchu velmi mnoho akrobatických kousků. Mají dlouhý ocas, který doslova opisuje dráhu letu draka po obloze.

Bojovní draci jsou zas ti, kteří mají jen jedno vlečné lanko a vyznačují se velmi velkou rychlostí pohybu. Úkolem je chytit lanko soupeřova draka a stáhnout ho na zem. Velké dračí bitvy se konají v Japonsku, kdy každý takový drak má určitou část šňůry polepenou lepidlem, mletým sklem a pískem. Každý se snaží svého draka řídit tak, aby přeřezal šňůru soupeřova draka.

Konávají se ale i jiné soutěže, např. který drak dolétne výš, o nejmenšího, největšího nebo nejstaršího draka, popřípadě i nejhezčího či nejoriginálnějšího.

V roce 1919 bylo německými příznivci puštěna sestava osmi propojených draků, kteří vystoupali do závratné výšky 9740 m.

Vítr večer znamená, že druhý den bude hezké počasí. Vánek ráno říká, že vítr není daleko.

Zdroj: České tradice, internet

OSLAVA NAROZENIN

Hned dvojité narozeniny jsme v říjnu oslavili na stanici C. Paní Jitka Hofrichterová a paní Blanka Tichošlápková slavily společně s personálem a ostatními uživateli svoje půlkulatiny.

Klára Svobodová

Céčko



Ošetřující personál připravil pohoštění. Nakoupili jsme dle domluvy a přání cukroví - čokoládové dortíky, věnečky, košíčky a další dobroty, uvařili kávu. Nesměly chybět ani tak oblíbené chlebičky se šunkou a samozřejmě jsme si všichni připili na zdraví růžovým vínem. Vedení domova popřálo paní Jitce a Blance a předalo krásná přáníčka a dárkové balíčky. Všem moc chutnalo a dobroty z talířků rychle mizely. V očích oslavenkyň byla vidět radost. Všichni věříme, že si svůj významný den užily.

Trápí vás zácpa?

Děčko

Hana Švejdomá

Tyhle potraviny problémy jen zhoršují

Zácpa je problém, o kterém se ve společnosti příliš nemluví. Jen stěžít si půjdete ke kolegyni postěžovat, že máte problémy s vyprazdňováním, stejně jako kamarádům při pátečním pivku nebudete vyprávět, že jste už několik dní nebyli na toaletě. Zácpa je zkrátka takové společenské tabu, přitom jí trpí více lidí, než si myslíte.



Na vině je nedostatek vlákniny

Za vznikem zácpy a s ní spojených problémů může nedostatek vlákniny, jejímž úkolem je zlepšovat zažívání, zároveň podporuje peristaltiku střev a pomáhá s vyprazdňováním. Nedostatek vlákniny může způsobit onemocnění cukrovkou, vliv může mít i snížená funkce štítné žlázy, užívání antibiotik či deprese. Pro pravidelnou stolici je tedy potřeba přijímat dostatek vlákniny, kterou najdete v celé řadě potravin.

Můžeme si za zácpu sami?

Napadlo vás někdy zamyslet se nad tím, jestli si za zácpu a problémy s vyprazdňováním tak trochu nemůžete sami? Možná vás to překvapí, ale zácpa může být způsobena i konzumací určitých potravin, které problémy s vyprazdňováním jen zhoršují. Co kdybychom si teď řekli, o jaké potraviny a pokrmy se jedná, abyste se jim ve svém vlastním zájmu mohli vyhýbat co možná nejširším obloukem?

Potraviny, které zácpu zhoršují:

• MLÉČNÉ VÝROBKY S VYSOKÝM OBSAHEM TUKU

Mezi potraviny, které mohou zhoršit zácpu a ještě více vás potrápit, patří mléčné výrobky s vysokým obsahem tuku – sem můžeme zařadit například vysokoprocenní smetany, plnotučné mléko, vysokoprocenní jogurty a podobně. Uvědomte si, že čím více tuku ve stravě přijmete, tím pomalejší bude pohyb stolice ve střevech, což může způsobit nepříjemné potíže.

• SMAŽENÁ JÍDLA

Smažená jídla se obecně příliš nedoporučují a lidé, kteří se snaží stravovat zdravě, je ze svých jídelníčků nekompromisně vyřadili. A dobře udělali! I smažené pokrmy jsou zátěží pro náš trávicí trakt, neboť našemu tělu trvá docela dlouho, než je dokáže strávit – smažená jídla zůstávají příliš dlouho v tlustém střevě. Zácpa a smažená jídla proto nejdou vůbec dohromady.

• NEZRALÉ BANÁNY

Možná si teď ťukáte na čelo, protože se všude píše, že banány dokážou při problémech s vyprazdňováním spíše ulevit. Ano, máte sice pravdu, ale jen napůl – pokud si chcete ulevit, musíte konzumovat pěkně zralé banány. Kdo si pochutnává na těch nezralých, které mají třeba ještě zelenou slupku, nemůže se potom divit, že ho potrápí zácpa. V nezralých banánech je totiž poměrně velké množství rezistentního škrobu, kterou náš organismus neumí efektivně strávit.

Další potraviny, kterým se vyhýbejte:

- cukrovinky
- bílé pečivo
- vejce vařená natvrdo
- potraviny obsahující lepek
- čokoláda



Jana Novotná

Éčko

Vysoký krevní tlak

Vysoký krevní tlak neboli hypertenze je jedna z civilizačních chorob, zároveň však může být příčinou mnoha dalších onemocnění jako například infarktu myokardu nebo cévní mozkové příhody, může zvýšit riziko onemocnění srdce či ledvin.

Co vlastně hodnota krevního tlaku znamená? Zjednodušeně řečeno vyšší číslo znázorňuje tlak v cévách, když se srdce stahuje a vypudí krev do tepen, spodní hodnota tlak, při kterém se srdce uvolní.

Je zcela normální, že nám tlak kolísá. Pokud je ale dlouhodobě ve vyšších hodnotách nad 140/90, bude nutné vyšetření lékařem. Příznaky hypertenze totiž zpočátku nemusí být vůbec žádné. Až později se mohou objevit bolesti hlavy, bušení srdce, otoky končetin, nadměrné pocení, rychlý srdeční tep, poruchy vidění, šumění v uších, únava, nespavost, krvácení z nosu, závratě až poruchy vědomí.



Při mírně zvýšeném tlaku obvykle stačí změnit životosprávu. Dodržovat dietu, jíst více zeleniny, ovoce, luštěnin, česnek, tmavé pečivo. Je třeba pravidelně cvičit, snížit váhu, méně solit, přestat kouřit, omezit alkohol, uzeniny a vejce. Vhodné je zařadit

do jídelníčku hořčák a vápník, které jsou nezbytné pro správnou funkci svalů a působí pozitivně na srdce a cévy. Ke snížení tlaku pomáhá také výluh z bylin. Výborný je například ibišek, hloh, jmelí, chmel nebo meduňka.

Hypertenzi trpí až 40% lidí ve vyšším věku. Pokud nestačí tato režimová opatření, nastupují léky na snížení tlaku a pravidelné kontroly lékařem.

Tak už víte, proč vám každý měsíc měříme krevní tlak? :)

Jiřina Dittrichová

Řešení ze str. 20 – 1. Hádanky – úl, pila, stůl, hodiny

2. Doplňte květiny – růže, kopretiny, kamélie, višňový, sněženky

3. Přiřaďte plod ke stromu - žalud, kaštan, šiška, bukvice



Informace z aktivizačního úseku

MĚSTSKÉ DIVADLO PARDUBICE

V půlce října jsme navštívili páteční veřejnou generálku v pardubickém divadle. Romantická komedie Zamilovaný Shakespeare byla ztvárněna podle filmové předlohy. Měli jsme možnost shlédnout skvělé herecké výkony a nespočet překrásných dobových kostýmů. Výborně jsme se bavili, smáli, ale došlo i na slzy.

Lenka Pumerová



14. ROČNÍK SPORTOVNÍCH HER V MALEŠICÍCH

Náš domov reprezentovala Marie Naďová a Marie Svobodová, dále Jiří Musil, Alois Svoboda, Petr Šubert. V disciplínách jako vrh koulí do dálky, šipky, Kimova hra, kuželky a společná disciplína pro družstvo v obecných znalostech. V ženách získala Marie Naďová 1. místo v kuželnkách, 2. místo Kimova hra, Alois Svoboda 2. místo v kuželnkách, Petr Šubert 1. místo v kuželnkách. Celkově ze sedmi domovů jsme byli na 2. místě. Děkujeme našim



seniorům za hezké reprezentování domova, a pokud byste někdo chtěl příští rok jet do Malešic závodit, tak se nebojte a pojedte s námi. Není to jen o vědomostech a dovednostech, ale také o setkávání lidí. Nezapomeňte, že své sportovní dovednosti můžete zlepšovat na aktivitách, ať je to petanque, střelba z kuše, kuželky, šipky, kondiční cvičení a další.

Veronika Ludvíčková

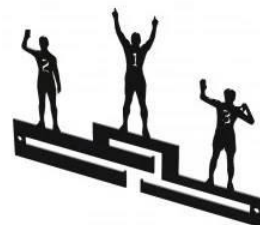


CHODOVSKÁ

ŠIPKA

Jako každý rok jsme se i letos zúčastnili soutěže Chodovská šipka. Byl to jubilejní 10. ročník, který se konal 10. 10. 2018. Ačkoliv všude byli samé desítky, my jsme se rozhodli tu nulu vynechat a ze soutěže jsme dovezli 1. místo 😊. Děkujeme týmu: pí. Marii, p. Petrovi a p. Aloisovi za vzornou reprezentaci a skvělé výkony. Tak zase za rok 😊

Veronika Vodičková



JAK ŠEL ČAS V HEŘMANOVĚ MĚSTCI A OKOLÍ V LETECH 1918-2018

Společně se seniory jsme navštívili výstavu věnovanou 100. výročí vzniku Československa v Židovském dvojdome. Cestou jsme se zastavili ještě v kavárně a cukrárně Levandule. Odpoledne jsme si tak zpříjemnili kávou a zákuskem. Na výstavě jsme mohli vidět, jak bohatým spolkovým, kulturním i sportovním životem v průběhu uplynulého století městečko žilo. Tato tradice je v současné době stále udržována a rozvíjena. Nahlédli jsme do kronik spolků, do dokumentů a fotografií, nemalý prostor byl dán také architektonickým



proměňám města. Nalezli jsme zde i panel, věnovaný historii a dnešní podobě našeho Domova.

Alena Tučková

Hudební cesta časem

Na cestu časem nás vzal nám již dobře známý zpěvák Martin Krulich. Přednesl písně, které dobře známe, jejichž tóny a texty se staly evergreeny. Rádi u nás pana Krulicha vždy vidíme a slyšíme.

Profesionální hudební produkce, milý komentář, příjemné vystupování – to je pan Martin Krulich. Hodinka s ním nám vždy rychle uteče.

Jaroslava Baliharová

Přípravy na vánoční jarmarky v našich dílnách



Čas utíká jako voda a už se nám zase blíží Vánoce. V našich dílnách to pociťujeme o to víc, že vše připravujeme s předstihem, abychom měli na vánoční jarmarky dostatek výrobků a dárečků.

V keramické dílně chystáme magnetky – kapříky a prasátka, adventní věnce, zápichy vloček, různé ozdoby, keramické sovičky a cedulky s vtipnými nápisy.

V šicí dílně jako novinku šijeme psa FÍDA. Chybět nebudou ani vánoční stromečky, zvonečky, věnečky ze šišek a šiškové mini stromečky.

Výrobky si můžete předem objednat a zamluvit v našich dílnách. Děkujeme všem uživatelům, kteří docházejí do dílen a pilně pracují.

Hana Zítová

... a na co se můžete těšit?

Čtvrtek 1.11., 8.11., 15.11., 22.11. – Bohoslužba v kapli od 13 hod.

Úterý 6.11. – Schůze uživatelů od 9,30 hod.

Čtvrtek 8.11. – Olympiáda třetího věku v Praze Ládví

Středa 14.11.a 28.11. – Solná jeskyně v Třemošnici, odjezd z nádvoří ve 12,30 hod.

Čtvrtek 15.11. – Hašlerovky a zábava ke 100. výročí republiky v Rytířském sále od 17 hod.

Čtvrtek 22.11. – Recitační soutěž Zámecký šotek v Rytířském sále

Neděle 2.12. – Vánoční jarmark ve městě od 13 hod.



Sami sobě

Starodávný Vyšehrad – Libuše Marková

**Vyšehradská skála
omývaná vodami Vltavy
chrání starobylost a slávu Vyšehradu.**

**Vyšehrad svou starobylostí
vypravuje dávnou historii
hlubokým vodám Vltavy.**

Slunce svým zlatým třpytem

kouzlí zázraky

v jejich vodách.

A matička Praha

se dál vzhlíží

v její hluboké kráse.

Vltava svou hloubkou

nese dál slávu a krásu

matičky Prahy.

Dál do celého světa.



Pro chytré hlavy

1. Hádanky

1. Stojí domek malovaný, uvnitř zlatem vykládaný. Přilož ucho ze strany, v domku zvučí varhany. Co to je?
2. Má zuby, ale neví, co je to bolení zubů. Co to je?
3. Čtyři nohy, čtyři rohy to má, nechodí to ani netrká. Co to je?
4. Visí to, neví kde, bije to, neví koho. Ukazuje, neví kam, počítá a neví kolik.

2. Doplňte květinu do názvu knihy

1. Umberto Eco – Jméno
2. Stanislav Rudolf -pro zámeckou paní
3. Alexandr Dumas – Dáma s
4. Anton Pavlovič Čechov -sad
5. Bohumil Hrabal – Slavnosti
.....

3. Přiřadte správný plod ke stromu

Dub, jírovec, borovice, buk
šiška, bukvice, žalud, kaštan

Řešení naleznete na str. 14.

