

**DOMOV  
PRO  
SENIORY**

**HEŘMANŮV MĚSTEC**

1952 **60** 2012

# **U NÁS DOMA**

Ročník XVIII číslo 9 listopad/2012 [www.domov-hm.cz](http://www.domov-hm.cz)







**O čem si můžete  
přečíst ?**

**Jsme držiteli  
certifikátu Značka  
kvality v sociálních  
službách – str. 4**

**Vyhlášení ankety  
Srdce na dlani –  
str. 7**

**Umístili jsme se na  
druhém místě  
v Drakyádě – str. 15**

# Obsah

<b>Slovo na úvod</b> .....	<b>3</b>	
<b>Informace z Domova</b> .....	<b>4</b>	
Významné a prestižní ocenění pro náš Domov.....	4	
Informace o průběhu projektu Vzdělávání.....	5	
Práce v praku, když přijde podzim.....	6	
Koho jsme přivítali a s kým jsme se rozloučili.....	6	
<b>Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku</b> .....	<b>7</b>	
Srdce na dlani .....	7	
Stanice A – Léčivá síla kaštanů .....	8	
Stanice B – Chřipka .....	9	
Stanice C – Bolí vás klouby ? .....	10	
Stanice D – Zahrada ve vile .....	11	
Stanice E – Astrologie slunečních znamení.....	11	
<b>Aktivizace</b> .....	<b>13</b>	
Aktivity Veronika – Malešické sportovní hry.....	13	
Aktivity Mirka – Východočeské divadlo Pardubice .....	13	
Aktivity Hanka – Předvánoční tvoření v dílnách .....	14	
Drakyáda.....	15	
Solná jeskyně .....	15	
A na co se můžete těšit ? .....	15	
Diplom - Drakyáda .....	16	
<b>Sociální úsek</b> .....	<b>17</b>	
Informace, která vás bude zajímat .....	17	
Koho jsme přivítali, s kým jsme se rozloučili .....	18	
<b>Slovo na závěr</b> .....	<b>19</b>	
Dušičky.....	19	
<b>Pro chytré hlavy</b> .....	<b>20</b>	



## Slovo na úvod



Říjnový měsíc se chýlí ke konci a nastoupí onen dušičkový měsíc listopad. Nedá mi to však neohlédnout se za říjnovým měsícem. Pro mne byl dosti hektický. Začátkem října jsem se vrátila z dovolené na řeckém ostrově Kos, kde se mi podařilo krásným způsobem prodloužit léto. Podzimní slunce bylo příjemné, hřálo, ale nepálilo. Minimum turistů dělá dovolenou ještě příjemnější. Pobyt u moře jsme si zpestřili výletem lodí do nedalekého Turecka. Nemohla jsem si nechat ujít na vlastní oči místo jednoho ze sedmi divů světa starověku – muzeum v Halikarnassu (cca před 350 lety před n.l.). V říjnu jsme si připomněli Den seniorů a ve dnech 8. a 9. října jsme pro veřejnost uspořádali Den otevřených dveří, v Pardubicích se uskutečnil 122. koňský dostih Velká pardubická, kdy jsme všichni přáli vítězství jezdcí Váňovi a jeho Ťumenovi (tyto závody mají vazbu k rodu Kinských a našemu zámku), konaly se volby do zastupitelstva Pardubického



kraje a dvakrát jsme volili do senátu, v lese rostly houby a já prvně v životě našla 6 velikých překrásných křemeňáků, koupili a instalovali jsme novou ošetřovatelskou polohovací vanu na oddělení C, s Centrem sociálních služeb Praha jsme společně udělovali ocenění Srdce na dlani pěti nejoblíbenějším pracovnícím v přímé péči v našem Domově, na Drakyádě v přeloučském Domově pro seniory jsme získali 2. místo v kategorii skupin, soutěžili jsme s pěkným výsledkem i v Domově pro seniory v Praze Malešicích, jako domov **jsme obdrželi prestižní ocenění Značka kvality v sociálních službách a to v nejvyšší možné výši pěti hvězdiček** (jako jediní v Pardubickém kraji i v Praze).



Říjen budiž pochválen!

Přeji sobě i vám všem, aby i v listopadu bylo těch příjemnějších událostí i zpráv více než těch špatných!

Marie Málková, ředitelka



## Informace z Domova

### VÝZNAMNÉ A PRESTIŽNÍ OCENĚNÍ PRO NÁŠ DOMOV \*\*\*\*\*

Vážení čtenáři, v letním období jsme vás poprvé informovali o projektu Značka kvality v sociálních službách, tedy o přiřazení určitého počtu hvězd našemu domovu pro seniory. Tak jako znáte počet hvězdiček pro hotely a penziony, kdy maximální počet 5 hvězd znamená kvalitní až výjimečné ubytování a služby, tak tento systém je velmi obdobný. Maximálně je možno dosáhnout 5 hvězd. Toto ocenění uděluje Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR.



ZNAČKA KVALITY  
V SOCIÁLNÍCH SLUŽBÁCH

Cílem Značky kvality v sociálních službách je poskytnout široké veřejnosti jednoznačnou informaci o tom, jakou míru kvality poskytovaných služeb mohou v našem domově pro seniory očekávat. Značka kvality v sociálních službách hodnotí 5 důležitých aspektů pobytu seniorů. Jedná se o: kvalitu ubytování, stravování, volný čas a kulturu, partnerství a ošetrovatelskou péči. V každé této hodnocené kategorii lze získat maximálně 5 malých hvězdiček a celkem maximálně 1000 bodů.

Počet bodů, který jsme přesně získali, se dozvíme každým dnem a okamžitě vám to oznámíme.

Hodnotilo se 58 otázek v **kategorii ubytování**, kde zámecké prostředí samozřejmě má své velké výhody, ale na druhou stranu nám hodně ubralo v hodnocení kvality ubytování, vzhledem k tomu, že jen některé naše pokoje mají svojí vlastní koupelnu či WC.

Dalších 14 otázek se týkalo **stravování**, které se postupem let stalo naší dominantou a nejsilnější stránkou, kde jsme získali plný počet bodů. 26 otázek se týkalo **volného času a kultury seniorů**. Četnost pořádání kulturních, společenských a sportovních akcí, množství výletů, bohoslužby, možnost půjčování knih včetně náboženské literatury, přítomnost dobrovolníků, aktivity se zvířaty a další volnočasové činnosti.

V kategorii **partnerství** bylo hodnoceno 22 otázek, které se zaměřovaly na vztah mezi uživatelem a zaměstnanci. Mnoho bodů jsme zde nasbírali za vydávání vlastního časopisu, centrální rozhlasové vysílání, četnost setkávání vedení Domova s uživateli, provádění dotazníkových šetření spokojenosti, apod.

Poslední kategorie se zabývá **péčí o seniory**. Zde se hodnotila zejména možnost volby a podmínek pro provádění úkonů péče o seniora, vybavenost nejmodernějšími pomůckami, volba lékaře, používání jednorázových pomůcek, pomoc při příjmu potravy a mnoho dalších úkonů v péči o seniory.

V České republice získalo doposud nejvyšší počet hvězd pouze 5 domovů pro seniory. Náš Domov se na základě výsledků stává šestým, nejlépe hodnoceným domovem. V rámci Pardubického kraje (ale i např. hlavního města Prahy) jsme první zařízení s 5 hvězdami!

Za tímto výsledkem nestojí jen práce za posledních několik měsíců, ale naopak několik let obtížně budovaná koncepce Domova a zejména pracovní úsilí a výsledky práce ve všech kategoriích zaměstnanců Domova. Od pracovníků úklidu, prádelny, kuchyně, účtárny, po údržbu, aktivizační pracovníky, zdravotní sestřičky, psychologa, sociální pracovníce až po seniorům nejbližší klíčové pracovníce z řad pracovníků v sociálních službách. Tito všichni zaměstnanci se zasloužili o toto ocenění a patří jim velké poděkování.

I když mnozí z vás někdy takzvaně „brblají“, že se jim tuhle a támhle něco nelíbí, je nutné podotknout, že kvalita služeb nabízených našim Domovem je na vysoké úrovni a všem pracovníkům k odborné kvalifikaci nechybí ani lidský přístup, empatie a srdce na správném místě. Bez těchto kvalit bychom toto ocenění nikdy nemohli získat. V neposlední řadě nelze opomenout ani kvalitní práci samotného vedení Domova a vedoucích pracovníků. Zejména pak zkušenosti a manažerské schopnosti naší paní ředitelky Marie Málkové. Jako její zástupkyně mohu potvrdit, že bez jejího vysoké pracovního a osobního nasazení bychom takového ocenění nedosáhli.

O slavnostním předání certifikátu s 5 hvězdami Značky kvality budete všichni v čas informováni.



## Informace o průběhu projektu č. CZ.1.04/3.1.03/6600187

### Název projektu: Vzdělávání pracovníků v sociálních službách a analýza standardů

Projekt Vzdělávání pracovníků v sociálních službách pokračuje. Do léta bylo dokončeno všech 16 kurzů, v kterých bylo proškolen celkem 76 zaměstnanců z Domova pro seniory Heřmanův Městec, Bořanovice, Dobřichovice a Pyšely.



Všechny kurzy vedli zkušení lektori a profesionálové z daného oboru.

Následně jsme se začali věnovat další aktivitě projektu, kterou je Analýza standardů kvality (tzv. cvičná inspekce). Ta prozatím proběhla v Domově pro seniory v Pyšelicích a v Bořanovicích. U nás se uskuteční v termínu 26.-28.listopadu 2012. Celý projekt probíhá dle naplánovaného

harmonogramu a bude ukončen v měsíci listopadu.

Klára Čížková



## Práce v parku, když přijde podzim



Podzimní měsíce přináší pár slunných dnů, kdy park hýří barvami listů na stromech a je radost se nejen procházet, ale i třeba jen se dívat z okna. Bohužel, nyní slunečné dny častěji střídají mlhy a listů padá. Pracovníkům údržby nastává **čas odklizení listů alespoň z prostorů nádvoří a bezprostředně kolem budovy**. Začalo se také s pravidelným **odstraňováním náletů**, zejména v části tzv. boroviny, a jejich likvidací. Jedná se vždy o velké množství hmoty a pokud to počasí jen trochu dovolí, provádí se i v zimním období. Listopadem

začíná období vegetačního klidu a pak dojde k **pokácení stromů a prořezu větví**. Ke všemu je ovšem **nutný souhlas příslušných institucí** a paní ředitelka je musí vždy předem požádat. V letošním roce jsme obdrželi souhlas k pokácení 1 ks velkého buku, který ohrožuje okolí přilehlého domu a 9 ks proschlých stromů. Naší povinností je zajistit **náhradní výsadbu**. Tu do konce roku provede již vybraná firma. Bude se jednat o 13 ks různých stromů dle doporučení odborníka, který také určil místo výsadby. **Park je vlastně naše zahrada o rozloze 40 ha** a práce na jeho údržbě provádí pracovníci údržby celoročně. Navíc je třeba řadu prací zajistit dodavateli, kteří provedou odbornější práce, nebo mají potřebnou techniku.

**Výsledek pak dělá radost nejen nám všem, ale i obyvatelům z okolí, pro které je zcela park zpřístupněn.**

Jarmila Vrtáčková



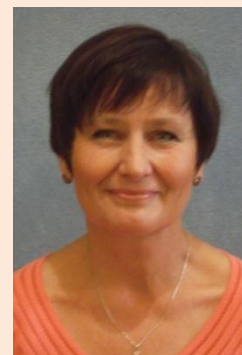
## Koho jsme přivítali, s kým jsme se rozloučili ze zaměstnanců ...

V říjnu nastoupily do zaměstnání do přímé obslužné péče dvě zaměstnankyně  
- 1.10. paní **Ivana Koberová** – na stanici B

a 8.10. paní **Ivona Levinská** - na stanici C. Paní Levinská je staronová zaměstnankyně, která odešla před rokem v prosinci do důchodu a vrátila se na výpomoc za nemocné kolegyně.

Pracovní poměr ukončila k 30.9. paní Lenka Merglová.

Lenka Novosádová

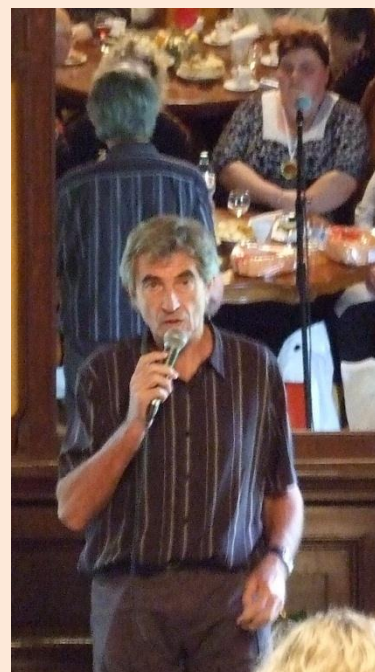


## Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku

### Srdce na dlani

Určitě každý z nás během svého života použil k vystižení charakteru člověka přirovnání, že má srdce na dlani. K tomuto vyjádření nás vedla zkušenost, kdy jsme sami měli možnost se přesvědčit o dobrosrdečnosti někoho druhého. Právě toto přirovnání použil odbor sociální péče Magistrátu hlavního města Prahy pro anketu, která proběhla již čtvrtým rokem. Hlavním cílem této akce je poděkování zaměstnancům v sociálních službách za jejich práci. V našem zařízení je 97 zaměstnanců a to různých profesí. Každá profese má zde nezastupitelné uplatnění a poděkování patří tedy úplně všem. Přesto je tato anketa zaměřena na pracovníky v přímé péči.

Z každé stanice byla uživateli nominována jedna pracovnice. Uvědomuji si jedno, že to pro naše uživatele muselo být velmi složité, vybrat pro ně tu nejlepší. Přesto všechno před námi bylo pět jmen našich kolegyň. Za stanici A to byla paní Eva Homolková, za stanici B paní Petra Polgárová, za stanici C paní Monika Šmídová, za stanici D paní Blanka Tatíčková a za stanici E paní Dana Slavíková.



odpoledne byla z výše zmíněných vylosována paní Polgárová, kterou přijme na Staroměstské radnici v Brožíkově sále 17.11.2012 primátor Prahy Bohuslav Svoboda, aby ocenil její práci. Současně do Prahy pojedou i ostatní oceněné, aby se účastnily pěkného divadelního představení. Velmi děkuji paní Kebrtové, paní Jakoubkové, paní Havlů,



panu Jarošovi a v neposlední řadě paní Jedličkové za skvělou spolupráci, kdy jsme společně předávali ocenění těmto zmíněným zaměstnankyním. Sama za sebe mohu říci, že se mi odpoledne velice líbilo. Slavnostní odpoledne zahájila paní Alena Tučková, kterou doprovodil na kytaru pan Vávra. Sváteční atmosféru doplnili svým zpěvem paní Jedličková a pan Fabián. Tuto atmosféru nakonec umocnil pan Štědroň svými krásnými a nestárnoucími písničkami. Závěrem bych velice ráda poděkovala děvčatům z aktivit, které se aktivně podílely na úspěchu této slavnostní akce.

Lenka Doležalová

## Stanice A

### Léčivá síla kaštanů

Přestože tyto dny plné mlhy připomínají již vládnoucí podzim, teplé sluneční paprsky se na chvíli určitě ještě ukáží. Koruny stromů hýří barvami a dozrávající plody pomalu padají k zemi. Za jedny z nejhezčích považují kaštan, jsou červenohnědé, krásně lesklé se světlými bříškami. Vždy, když pod jírovcem uvidím kaštan, musím si dva vzít do dlaně a vzpomínám, jak jsme jako dědi nosily kaštan do školy a vyráběly různá zvířátka a v zimě jsme je odnesly do lesa.



Plody kaštanů jsou nejen krásné, ale můžeme si s nimi namasírovat reflexní zóny na rukách, působí na hmatové úrovni a tím posilují činnost vnitřních orgánů a posilují motoriku rukou. V léčitelství se dají použít k masáži a pro pacienty po cévní mozkové příhodě opět k procvičování motoriky. Plody kaštanů také pohlcují z lidského organismu negativní energii. Hromádka kaštanů pod postelí dokáže prý odrušit i geopatogenní zónu. Často se používají jako jedna z důležitých složek mastí proti

bolestem, jsou ve velké míře obsaženy v koňské masti, kterou jistě většina z nás používá na bolavá záda.

Pokud i vás podzimní sluníčko vytáhne ven a půjdete-li kolem jírovce maďalu, jak se kaštan správně jmenuje, vezměte si pár kaštanů a zkuste na sobě, jak působí jejich síla, pro ty kteří se nemohou vypravit do parku či lesa, jsem pár kaštanů přinesla třeba jen pro potěšení do kapsy, kaštanů jsou pro všechny na hlavní chodbě v košíku.

Michaela Petržílková



## Stanice B

## CHŘIPKA

Nastalo období podzimu. Období, kdy nám ubylo sluníčka i tepla a naopak přišel čas střídání teplot a hlavně dešťových srážek. Je to období, kdy na lidi ze všech stran útočí chřipka.



Chřipka se projevuje zvýšenou únavou a celkovým



oslabením organismu, bolestmi svalů a kloubů, kašlem, rýmou a zvýšenou teplotou, či horečkou. Proto je v tomto období důležité se chřipce bránit, a to hlavně důslednou prevencí. Prevenci můžeme provádět postupným otužováním, pitím bylinných čajů a zejména konzumací čerstvého ovoce a zeleniny s vysokým obsahem vitamínu C, například citronů, pomerančů, kiwi, kysaného zelí a paprik. Vitamíny z čerstvého

ovoce můžeme nahradit vitamínovými přípravky a přípravky pro zvýšení imunity zakoupenými v lékárně.

Kromě výše uvedeného se doporučuje jako prevence krátké, ale intenzivní větrání. Nedoporučuje se zbytečně zdržovat se v místech s průvanem a v místech se zvýšeným počtem lidí. Měli bychom se zdržovat v teple a zabránit zbytečnému prochladnutí. To znamená, že například v případě zdravotní procházky nebo nákupu, se teple ustrojíme a zbytečně neprodlužujeme pobyt v obchodě, kde se zdržuje velký počet lidí.

Pokud se u nás přeci jenom vyskytnou některé příznaky chřipky, rozhodně je nepodceňujeme. Podle intenzity příznaků navštívíme buď lékárnou, kde si zakoupíme dostupné léky na snížení teploty či horečky, proti kašli, rýmě a bolesti svalů a kloubů. (například prášky Paralen, Acylpirin, Ibalgin, nosní kapky Nasivin, Otrivin a kapky či prášky na kašel Stoptusin, Tusin, Mucosolvan, Ambrosan), nebo navštívíme lékaře, který posoudí náš zdravotní stav a podle toho předepíše léčiva. Uleháme do postele, budeme brát léky tak, jak doporučil lékař nebo lékárník. Budeme dodržovat klidový režim a zajistíme dostatečný pitný režim.



A závěrem bych připomněla všem našim uživatelům možnost očkování proti chřipce, které je možné podstoupit v těchto dnech v našem Domově. V případě zájmu se můžete obrátit na vedoucí stanic.

Jana Ondráčková

Stanice C

## Bolí vás klouby?

Klouby se přetěžováním a věkem opotřebovávají. Poškozené klouby bolí, otékají, postupně se deformují a jsou omezeně pohyblivé. Nejčastější příčinou bolesti kloubů je **artróza**. Jedná se o dlouhodobé onemocnění, které ničí postižený kloub. Zdravá chrupavka je bílá, lesklá a dokonale hladká. Vlivem artrózy tyto vlastnosti ztrácí /žloutne, ztenčuje se a přestává být hladká/ a kloub začíná při pohybu drhnout. Tyto změny způsobují bolest, omezení hybnosti, otoky, deformace a nakonec ztuhlost postiženého kloubu. Příčinou vzniku artrózy je **dlouhodobé přetěžování kloubů v kombinaci s opakovanými drobnými úrazy**. Jistou roli hraje také rodová dispozice. Nejčastější důvody přetěžování kloubů jsou:

- obezita
- nadměrná opakovaná zátěž
- nesprávné jednostranné pohybové návyky /nošení břemene stále na jedné straně/
- nepravidelná zátěž

Artróza je hlavně nemocí stáří, její výskyt přibývá s narůstajícím věkem. Staří lidé mají klouby věkem opotřebované a chrupavka je hůř vyživována. Stupně artrózy jsou posuzovány dle RTG nálezu.

Možnosti léčby artrózy jsou:

- **redukce hmotnosti je** prioritou ve zpomalení vývoje artrózy
- snížení nadměrné zátěže
- užití **vhodné obuvi**
- rehabilitace – rozhýbávání a používání nejrůznějších opěrných pomůcek
- užívání léků brzdících poškození kloubní chrupavky a podporující její výživu
- užívání léků proti bolesti a zánětu –celkově nebo místně /formou obstríku/



- náhrada kloubu endoprotézou

Vývoj artrózy lze v počátcích zpomalit pravidelnou přiměřenou zátěží.

Monika Šmídová

## Stanice D

### Zahrada ve vile

Na podzim se ve vile změnila zahrada, vysadily se nové růže, hortenzie a změnil se celkový vzhled zahrady, je krásnější. Představuji vám další bylinku, která roste na naší zahradě.

#### Třezalka rozkladitá

Již za starých časů byla známa třezalka jako jedna z nejléčivějších bylin a navíc krásně kvetoucí. Tento dřevitý druh má jméno třezalka rozkladitá a řadí se ke keřům, které vás svým okázalým kvetením potěší v letních měsících v červnu až srpnu.

Květy jsou až 7 cm široké, jasně zlatožluté barvy, bez tečkování. Listy jsou drobné, sytě zelené, někdy s měděným nádechem. Na některých stanovištích konce větví po zimě zasychají (omrzají), ale rostlině to neuškodí – naopak. Potřebuje každé jaro sestříhnout na cca 10-20 cm ložských větví, aby vyhnala co nejvíce nových výhonů, na kterých znovu pokvete. Pokud máte průměrně živnou zem, nevyžaduje hnojení. Pokvete spolehlivě i v polostínu. Vydrží mráz až do cca -27°C.



Vaří se z ní čaj, který pomáhá na žaludeční vředy a poruchy močových cest. Je velmi dobrá na nervy, pomáhá se zbavit depresivních stavů.

Iva Střílková

## Stanice E

### Astrologie slunečních znamení

Asi opravdu těžko byste ve své blízkosti hledali člověka, který neví, v jakém astrologickém slunečním znamení se narodil. Lidé často spojují astrologii s horoskopy zveřejňovanými v různých časopisech, které slouží jen jako čtení pro zábavu. Dnes se zaměříme na astrologické znamení **Štíra**, toto znamení se datuje od **23.10. do 21.11.**



**Živel: voda**

**Vládoucí planeta: Pluto**

**Kameny: topas, opál, smaragd, malachit**

**Kladné vlastnosti: důvtip, bystrost, vytrvalost, rozhodnost, citlivost, odvaha, intuice, fantazie.**

**Záporné vlastnosti: bezohlednost, závist, mstivost, sobectví, žárlivost, impulsivnost.**

Štír je jedno z nejzajímavějších a neoriginálnějších znamení zvěrokruhu. Zrození v tomto znamení působí na ostatní jako magnet, dokáže přitahovat různé lidi a situace. Vždy za sebou zanechávají nesmazatelnou stopu. Každý štír je sám o sobě zákonem. Štíři jsou nevypočitatelní a tvrdošíjní a neradi opouštějí svůj názor. Jsou uzavření a těžko přístupní, někdy jim ostatní lidé těžko rozumí. Dokáží perfektně ovládat svoje chování, mimiku a ostatní projevy. Samo od ostatních se cítí odlišní a těžko se začleňují do společnosti. Stává se, že často stojí sami proti okolí. Stejně vášnivě umí bojovat proti svým nedostatkům a slabostem. Mají silnou vůli a jakmile si něco usmyslí, nic je nezastaví. V překonávání překážek a řešení úkolů jsou velmi trpěliví. Jsou zralejší a důkladnější než ostatní lidé. Mají bystrého ducha a jsou velmi předvídaví. Většina astrologů tvrdí, že bývají věrnými přáteli, ale přitom nebezpečnými nepřáteli. Jsou ochotní zastat se svých přátel a lidí, které mají rádi.

Pro pocit seberealizace potřebují podnětné a náročné zaměstnání. Je přímo pověstné, že štíři velmi špatně snáší autority, jsou věční buřiči a bytostní individualisté. Dokáží se dokonale ovládat a jen málokdy je uvidíme opravdu se smát a či mračit.

Příště nás čeká znamení Střelec.

Jana Novotná

## PODĚKOVÁNÍ

Tímto bych chtěl poděkovat všem dárcům knih do zámecké knihovny. Knihovna má v současné době cca 4 tisíce svazků a bezplatně si knihy můžete vypůjčit vždy v pátek od 13 hod.

Vlastimil Jaroš, knihovník



## Aktivizace

### Aktivity Veronika

Na podzimních sportovních hrách 9. 10. 2012 v Malešicích naši sportovci reprezentovali jako vždy velmi úspěšně. Počasí bylo krásné, sluníčko svítlo a venkovní soutěže tedy probíhaly nerušeně. Soutěžilo se v disciplínách - kuželky, šipky, křížovka se skládáním obrázku jako týmová spolupráce a kimova hra. Pro ty z vás, kteří neznají kimovu

## MALEŠICKÉ SPORTOVNÍ HRY

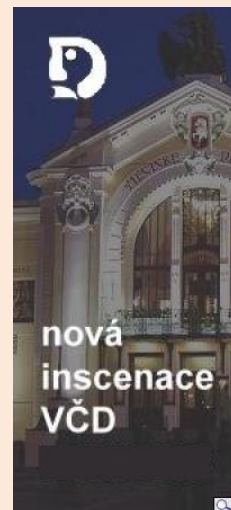


hru, spočívá celé kouzlo v tom, kolik věcí si dokáže soutěžící zapamatovat. Postupně jsou mu přidávány další předměty a ponechán čas na zapamatování. Potom hádá a vzpomíná co je pod šátkem. Výborných sportovců tu byla celá řada a tak našich třech medailí si opravdu vážíme. Za 1. místo v kužkách a 2. místo v kimově hře patřilo ocenění Aničce Novotové, za 3. místo v šípkách přivezl diplom Alois Svoboda. Kulturní zážitek her zakončil svým vystoupením zpěvák Jakub Smolík. Všem soutěžícím děkujeme za skvělou a vzornou reprezentaci našeho domova. Příští rok zvu tímto další zájemce na tyto sportovní hry, na které jezdíme každý rok.

Veronika Kumperová

### Aktivity Mirka

**Východočeské divadlo Pardubice** zahájilo divadelní sezonu. I naši uživatelé navštěvují divadelní představení. Teď v říjnu jsme byli na veřejné generální



zkoušce Richard III. od Williama Shakespeare. Příště se můžeme těšit na představení Don Juan - vrcholné Molierovo dílo a zároveň nejslavnější zpracování příběhu legendárního volnomyšlenkáře a svůdce žen.

Kdo má rád divadlo a chtěl by se jet podívat, může se přihlásit v kanceláři aktivizací.

Mirka Bečková

## Aktivity Hanka

### Předvánoční tvoření na dílnách

Jak už název mého příspěvku napovídá, v našich dílnách se pečlivě připravujeme na Vánoce. Chtěli bychom vám na vánočním jarmarku nabídnout něco nového a také připravit osvědčené výrobky, o které máte zájem dlouhodobě. Všude tedy máme hromádky novin, které řežeme na

proužky a pleteme vánoční zvonečky, věnečky, stromečky, misky a košíky na hračky. Následně vše natřeme a dozdobíme. V šicí dílně stříháme látky, šijeme a plníme. Výsledkem je novinka tohoto roku, látkové zvonečky se stylovou mašlí a srdíčkem z korálku. Jak se již stalo krásným zvykem, využíváte nákupu k obdarování svých blízkých. Jsme rádi, že můžeme hlavně vám, uživatelům, kteří máte omezené možnosti nákupu, udělat radost a připravit pro vás spoustu hezkých věcí.



Toto všechno by nebylo možné bez vás, kteří chodíte do dílen pracovat. Velice si vážím každé, i malé chvílky, kterou věnujete této práci. Většina z vás odchází z dílen neradi a nemůžete se odtrhnout od rozdělané práce. Těší vás pracovat a hřeje vědomí pomoci „našemu“ Felixovi na studiích. Za to všechno vám patří velký dík a obdiv.





## DRAKYÁDA

V těchto dnech jsme obdrželi milou zprávu z Domova pro seniory u fontány v Přelouči. Náš drak se umístil na krásném druhém místě v kategorii skupiny, kde bylo přihlášeno celkem dvacet draků.

Všem, kteří se zúčastnili při výrově draka a následném hlasování, moc děkujeme.

Hana Zítová

## Solná jeskyně



Podzimní sychravé počasí nastalo. Proto vás může oslovit naše nabídka návštěvy solné jeskyně v Třemošnici. Ať již chcete zlepšit své zdraví nebo si jen odpočinout. Jedna procedura trvá 45 min. Termíny na listopad: středa 14.11. a 28.11.2012. Finanční příspěvek na vstupné činí nadále 20,-Kč. Přihlásit se můžete v kanceláři aktivizací.

Lenka Pumerová

## ... A NA CO SE MŮŽETE TĚŠIT ?

- Středa **14.11.2012** - **Schůze uživatel**
- **Solná jeskyně** - Další termíny **středa 14.11. a středa 28.11.2012**
- **Čtvrtek 29.11.** od 14,00 hodin **hudební vystoupení Hašlerovek v besedě**
- **Pátek 30.11.2012 Divadlo Pardubice – Don Juan**
- **Výzva na účast v recitační soutěži Zámecký šotek 2012 – 8. ročník.** Místní kolo pro naše uživatele se uskuteční **8. listopadu 2012**, kde budou vybráni 4 recitátoři nebo autoři (2 do kategorie A převzatá tvorba + 2 do kategorie B vlastní tvorba). V kanceláři aktivizačního úseku se můžete přihlásit a popřípadě se domluvit na spolupráci při výběru či nácviu recitace.





*Domov u fontány, Libušina 1060, 535 16 Přelouč*

*uděluje*

# DIPLOM

## v kategorii skupiny

**Domov pro seniory Heřmanův Městec**

---

*za 2. místo v soutěži o nejkrásnějšího podzimního draka  
Drakyáda 2012 – Podzim přivál draky*



---

*Mgr. Danuše Fomiczewová  
ředitelka  
Domova u fontány*

## Sociální úsek

### Informace, která vás bude zajímat

#### Nabídka služeb domova pro seniory – část 2

#### **2. úklid, praní a drobné opravy ložního a osobního prádla a ošacení, žehlení**

- Úklid na pokojích je prováděn jedenkrát denně, případně dle potřeby a po dohodě s uživatelem. Jedná se o běžnou očistu povrchů, podlahy, toalety a odnášení odpadků. Úklid na společných toaletách a koupelnách se provádí min. 2 x denně.
- Praní prádla, případně žehlení, probíhá ve vlastní prádelně každý pracovní den. Prádlo je diskrétně označeno – označení zajistí personál. Za neoznačené prádlo domov neručí. Uživateli garantujeme sběr prádla, praní, sušení, roztřídění a úklid prádla a ošacení minimálně 1x týdně. V případě znečištěného a mokrého prádla denně. Drobné prádlo si mohou uživatelé prát sami. K sušení prádla lze využívat místnosti koupelny v přízemí vedle jídelny, v podkroví a ve vile v každém podlaží.
- Drobné opravy prádla (např. přišití knoflíku, zašití rozpáraného švu apod.) je provedeno zdarma do druhého dne.
- Výměna lůžkovin se provádí 1 x týdně, dle potřeby a po dohodě s uživatelem.

## Poskytnutí stravy

- Zajišťujeme celodenní stravu odpovídající seniorskému věku a zásadám racionální výživy. Strava je připravována pod dohledem nutričního terapeuta. Strava se vydává třikrát denně (snídaně + svačina, oběd + svačina, večeře). Na úsecích, kde je nutná vyšší míra podpory, čtyřikrát denně. Na přání zajistíme vegetariánskou stravu.
- Dietní stravu zajišťujeme na přání uživatele (žlučnicková, diabetická, neslaná, kašovitá a jejich možné kombinace, včetně stravy mleté a mixované).
- Uživatelům, kteří nemohou přijímat běžnou stravu, zajistíme alternativní výživu pomocí nutričních přípravků nebo pomocí Pegu, kdy se speciální výživa podává sondou do žaludku.



- Strava je uživatelům podávána v jídelně nebo na pokoji.
- Uživatelé mají možnost výběru stravy každý den ze dvou jídel – snídaně, oběd, večeře. Nabízíme i možnost druhé večeře jako fakultativní službu. Výběr stravy je pouze pro uživatele, kteří nemají dietní stravování.

Doba vydávání stravy na pokojích:	Doba vydávání stravy v jídelně a ve vile:
snídaně a svačina 07:30 - 09:00 hod	snídaně a svačina 07:30 - 09:00 hod.
oběd 11:30 - 12:00 hod 14:00 hod svačina na II. úseku	oběd 12:00 - 13:30 hod.
večeře 16:30 - 18:00 hod	večeře 16:30 - 18:00 hod.

- Vydávání stravy mimo výdejní dobu je možné ve výjimečných případech po předchozí dohodě s personálem.
- Uživatel má možnost odhlásit si jednotlivé druhy jídla u službu konajícího personálu dle domácího řádu.
- Během dne mají uživatelé zajištěn pitný režim v rámci daného úseku (čaj, šťáva), k dispozici je dále automat na šťávu zdarma a v jídelně je umístěn sodobar. Uživatelé mohou využít služeb pojízdné kantýny přímo na pokojích či chodbách. K dispozici jsou 2 automaty na teplé nápoje (káva, čokoláda, kapučíno...) za režijní cenu.
- V domově jsou k dispozici kuchyňky, které jsou vybaveny nádobím, rychlovarnou konvicí, mikrovlnou troubou a vařičem, případně lednicí.

### Pokračování příště.

## KOHO JSME PŘÍVITALI ...

p. Vlastu Moudrou – st. C

---

p. Františkem Jarolímem – st. B

## S KÝM JSME SE ROZLOUČILI ...

p. Ing. arch. Ivanem Pilipem – st. C

p. Miroslavou Kroupovou – st. C

p. Evou Dufkovou – st. B

p. Vlastou Hrušeckou – st. B



## Slovo na závěr



### Dušičky

Rok utekl jako voda a na hřbitovy se v těchto dnech valí proudy lidí, které rozsvítí hřbitovy spoustou zapálených svíček a rozzáří barevnou výzdobou hrobů. Lidé vzpomínají na svoje zemřelé blízké. Ale člověk nemusí chodit právě na hřbitov. Můžeme si také zavzpomínat doma, zapálit svíčky za své drahé, odešlé, a i když na ně často vzpomínáme nejen na dušičky, ten den můžeme vzpomínat ještě více. Třeba si ke vzpomínce můžeme vyndat alba a listovat fotografiemi. Kapku si i potrýzníme svojí dušičku, ale člověk si někdy potřebuje i poplakat. Smutek i radost jsou přeci součástí života.

Jelikož je vesmír tak nekonečný a tajemný, přírodní zákony všechny neprobádané, myslím si, že ačkoliv tělo zemře, tak energie, která ho poháněla, se nikam neztratí, jen se přemění. Na co? Tak to už si vymýšlím. Vzpomínáte si, jak v Arabele se princ Vilibald přeměnil na vítr? Člověk předává své já dalším generacím ve formě genů, takže žije dále a po smrti hlavně pak ve vzpomínkách lidí, kteří ho znali a měli rádi. Možná, když mi větřík čechrá vlasy a hladí tvář, že jsou to právě moji blízcí.



Eva Merclová

## Pro chytré hlavy

Pomoc k lustraci: Arel	značka auto-sviček	zklidňovat	dokončit přípravy na cestu	♥	průsmyk	německy „první“	peněžní poukázka	umučené	♥	újma	cestovní doklady	zpěvný hlas	ruský souhlas	Hamletův hrad	chyba
instinkt				druh oříšků					krach						
a sice				držení otěží chlapecké jméno					lovecká znělka nemnoho						
2. část tajenky														sportovní klub přemístování se	
♥	vyzdívka kamen chlápci						úderý diář					zvýšený tón pohánět ručně loď			
český básník						svatební květina zeleninový pokrm					směrem pryč velká antilopa				autozn. vozidel New Yorku
omotání					silný provaz paže					potápěčský zvon pohřební nosička					
oděv				spínač vysokoškolský školník					vzory (hovor.) obava						
anglicky „to“			vojenské převraty kralovna květin				živočišný tuk kopt							jemenský přístav	lehké textilie
♥	špatnost	1. část tajenky kočkovitá šelma													
mon-strum						věnované předměty anglicky „jit“					spory post scriptum				
sportovní náčiní					obvazová potřeba					stavební pre-fabrikát					
jankovitě zvíře					tvrdý plod					oční líčidla					

## U NÁS DOMA

Vydává Domov pro seniory

Heřmanův Městec, Masarykovo nám. 37,

538 03 Heřmanův Městec, [www.domov-hm.cz](http://www.domov-hm.cz)

Redakční rada – p. Málková, Mgr. Čížková, Bc. Merclová

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.