

**DOMOV
PRO
SENIORY**

HEŘMANŮV MĚSTEC



U NÁS DOMA

Ročník XIX číslo 10 prosinec/2013 www.domov-hm.cz



**Rok s rokem se sešel,
vánoční čas zase přišel...**



Časopis Domova pro seniory Heřmanův Městec, zřizovatel Hlavní město Praha

Obsah

Slovo na úvod – Čas adventu	3
Informace z Domova	4
Novinky z parku.....	4
Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku	5
Stanice A – Příběhy smutné či veselé, hlavně ze života	5
Stanice B – Vánoce od Lady	6
Stanice C – Není podzim jako podzim.....	8
Stanice D – Pranostiky na prosinec.....	9
Stanice E – Bylinky podle zvěrokruhu	9
Aktivizace	11
Aktivity Veronika – Výstava obrazů Marie Mannové	11
Aktivity Mirka – Chodovská šipka	11
Aktivity Hanka – 1. místo pro veselého draka, soutěž o adventní věnec.....	12
Aktivity Lenka – Labradorský retrívr.....	12
Aktivity Alena – Zámecký šotek.....	13
A na co se můžete těšit ?	14
Sociální úsek	15
Informace, která vás bude zajímat – Navýšení úhrad v roce 2014, co je to valorizace? Všichni naši důchodci si od 1.1.2014 polepší.....	15
Ceník úhrad za ubytování, stravu a péči platný od 1.1.2014.	16
Ceník úhrad za ubytování, stravu a péči platný od 1.1.2014 DIA strava.	17
Poplatky v nemocnici v roce 2014.....	18
Koho jsme přivítali, s kým jsme se rozloučili	18
Sami sobě.....	19
Vesele na úplný závěr	20



Čas adventní

Rok se s rokem sešel a máme tady čas adventu, než se nadějeme, budou Vánoce a také přivítáme nový rok 2014. S přibývajícím věkem mám pocit, že rok utíká čím dál tím rychleji. Jak je to dávno, co jsme se v únorových mrazech a bohaté sněhové nadílce těšili na jaro? Na jaře se sluníčko zase dlouho schovávalo a skoro až do července jsme si museli počkat, abychom se konečně ohřáli. Přes prázdniny, které letos na teplo a slunce byly opravdu bohaté, jsme si užili dlouhých dnů a tepla, abychom se obratem v očekávání babího léta oblékli do svetrů. V listopadu jsme se všichni už smířili s tím, že pěkným dnům odzvonilo a nezbývá nám než si zase počkat do příštího roku. A tak tu máme opět konec roku. Čas adventu. Nedávno jsem četla v jednom časopise pár zajímavostí, o které bych se s vámi ráda podělila.

První zmínky o adventu v českých kronikách

sahají až do 4. století. Advent symbolizuje fialová barva, v Americe musí mít vždy všechno jinak, tak ji nahradili barvou modrou. Slovo advent latinsky znamená »příchod« a v křesťanství se užívá speciálně pro příchod Ježíše Krista. Každá adventní neděle má své jméno: železná, bronzová, stříbrná a zlatá. Symbolem adventu je adventní věnec. Možná, že nebudete vědět, že správně se svíčky na věnci zapalují proti směru hodinových ručiček a věnec může mít i pátou svíčku – bílou uprostřed, ta se má



zapalovat po západu slunce na Štědrý den a zapaluje se na počest Krista. Každá svíce na adventním věnci má svoje jméno. První svíčka se jmenuje Naděje. Zapaluje se první adventní – železnou - neděli. Letos vychází na 1. prosince. Druhá svíčka je Mír. Zapaluje se druhou adventní - bronzovou – neděli. Třetí svíčka je Přátelství. Ta se zapaluje třetí adventní – stříbrnou – neděli. A poslední čtvrtá svíce se jmenuje Láska a letos ji zapálíme 22. prosince. A když už jsme u adventních zvyků, tak jistě víte, že 4. prosince na svatou Barboru nesmíme zapomenout si nařezat větvičky třešně. Tomu, komu vykvetou na Štědrý den, se další rok splní všechna přání. Dříve to dělaly hlavně neprovdané dívky, které chtěly vědět, zda je konečně čeká svatba. Sv.

Mikuláš, který slaví svůj svátek 5.prosince, byl dobrým a štedrým biskupem. Proto je dnes spojen s dáváním drobných dáreků, hlavně

sladkostí dětem. Svátek sv. Lucie, který je 13. 12., je spojován se známou pranostikou - Sv. Lucie noci upije, ale dne nepřidá. Lucie byla dobrá křesťanka a žila skromně a příkladně.

Na závěr bych vám chtěla popřát klidný čas adventu ve znamení naděje, míru, přátelství a lásky. Užijte si pěkné a klidné Vánoce a do nového roku vám přeji hlavně hodně zdraví, radosti a pohody.

Marie Málková, ředitelka

Informace z Domova

Novinky z parku

V prosinci 2013 bude v zámeckém parku probíhat **kácení stromů**. Jedná se o poškozené, neperspektivní a hlavně nebezpečné jedince, a to celkem 160 ks stromů nejrůznějších druhů (lípa 92 ks, javor 14 ks, jasan 10 ks, dub 1 ks, bříza 1 ks, habr 15 ks, buk 4 ks, olše 19 ks, borovice 1 ks, smrk 1 ks, akát 2 ks). Uvedené stromy budou skáceny na doporučení odborníka Ing. Veselovského a na základě Rozhodnutí MěÚ Heřm. Městec. Kácení provede firma *Michal Kindl* - vítěz výběrového řízení, kterého se zúčastnily celkem 3 zájemci (z 6 oslovených firem). Náhradou za skácené stromy bude na jaře vysazeno 23 nových. V průběhu roku pracovníci údržby odstraňovali slabší nežádoucí stromy, které také označil Ing. Veselovský. Na úklid větví jsme pořídili štěpkovač (jako přípojné zařízení na náš malotraktor) – větve jsou rozdrčeny, mohou zůstat pod stromy jako přirozený mulč. Nemusí se pálit, jak tomu bylo dosud.

Krajský úřad Pardubického kraje - odbor životního prostředí a zemědělství vyhlásil území **zámeckého parku a parku Bažantnice jako Přírodní památku Heřmanův Městec**. Tímto je **ze zákona zajištěna ochrana evropsky významné lokality (Natura 2000)**. Orientační výměra zvláště chráněného území je 63,87 ha.

Předmětem ochrany je saproxylický hmyz – zejména **brouk páchník hnědý** (jakožto evropsky významný druh), dále pak řada ohrožených druhů živočichů (zejména hmyzu, ptáků a netopýrů) vázaných na staré doupné stromy.



Markéta Jirásková

Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku

Stanice A

PŘÍBĚHY SMUTNÉ ČI VESELÉ, HLAVNĚ ZE ŽIVOTA

Narodila jsem se jako druhé dítě rodičům, kterým patří moje nejmilejší vzpomínky. Maminka se starala o domácnost, o mne a o čtyři roky staršího bratra. Tatínek zastával funkci úředníka v oblasti chemie a obchodu. Po své práci rád chodil do Sokola. Co bylo pro mne, jako dítě důležité a neobvyčejné, hrál loutkové divadlo. Brával mne s sebou na představení. Ve své dětské fantazii jsem prožívala svět pohádek a věřila všem pohádkovým postavám. Po představení mě brával do hospůdky ke Kocům na limonádu. Jednou mě na chvíli zapomněl v kabině toalety, protože se zapovídal s přáteli. Věřila jsem, že mě přijde vysvobodit opravdový princ...Po dosažení mých dvanácti let jsme se s rodiči a bratrem přestěhovali do Prahy na Letnou. Navštěvovala jsem gymnázium- tercii, když přišla okupace. Ve většině škol byli ubytováni němečtí vojáci. Musela jsem se svými spolužáky docházet

do vzdálenější školy na Stros Mayerovo náměstí do budovy reálky, kde měli dopoledne vyučování studenti této školy a odpoledne my. Byl to čas nových přátelství i nesmělých lásek. Protože vysoké školy byly v této době zavřené, vyučovali nás i mnozí profesori z těchto škol. Ráda na ně vzpomínám. Výuka musela být vedena převážně v němčině. Dovedli nám však vštípit úctu k umění, kultuře, historii i k našim dějinám. Mezi spolužačkami jsem měla i několik kamarádek židovského původu. Pocházeli většinou ze zámožnějších rodin. Měly dobré vychování, dobře se učily. V mých vzpomínkách často ožívá obraz židovské kamarádky Hany. Přála si, abychom ji ještě se třemi dívkami navštěvovaly. Rodiče Hany měli velký dům na Letné u Stromovky a obchod s koženým zbožím. Ve vkusně zařízených pokojích jsme mohly posedět a hrát společenské hry. Hanina krásná maminka nás vlídně vítala a hostila čajem a pečivem. Jak válka postupovala, nastávaly pro mé židovské kamarádky zlé časy. Nesměly navštěvovat biografy, divadla, jezdit tramvají, nakonec ani chodit do školy. Měly jsme s nimi soucit a snažily se jejich těžký úděl alespoň zmírnit. Občas se nám podařilo kabátem ukrýt jejich židovské hvězdy a „propašovat“ je do biografu. Zdaleka ne všechny moje židovské spolužačky měly štěstí přežít hrůznou dobu okupace a koncentrační tábor. Hana se vrátila domů jenom s maminkou. Po návratu do Prahy směly ve svém domě obývat jeden pokoj. Ostatní byly zabavené. Po válce se provdala, měli s manželem malého synka. Rodina se chystala navždy odcestovat do Ameriky ke svým příbuzným. Toto rozhodnutí je však stálo mnoho úsilí, chyběl finanční obnos potřebný na cestu a k zabydlení v jiné zemi... Svou kamarádku Hanu jsem později již nikdy neviděla, ani od ní nedostala žádnou zprávu.

Podle vyprávění paní z našeho Domova napsala

Vlasta Růžičková

Stanice B

Vánoce od Lady

Málokteré období v běžném roce je opředeno tolika pověrami, zvyky a tradicemi jako jsou právě Vánoce. A jakkoliv je to kacířské vězte, že se naše Vánoce neustále vyvíjejí. Některé tradice zanikají a jiné naopak vznikají.

Neodmyslitelný vánoční stromeček je z historického hlediska tradicí velmi mladou. Poprvé se v českých zemích objevil vánoční stromeček počátkem předminulého století, v roce 1812.

Na vesnici se začal šířit až téměř o sto let později, kdy první zmínky jsou z počátku dvacátého století z Valašska. Ovšem ještě stále to nebyl stromek takový, jaký ho známe dnes. Na vesnicích se zpravidla zavěšoval nad štědrovečerní stůl špičkou dolů a zdobil se převážně jablky, ořechy, později i perníčky.

Jmelí

Další „vánoční rostlinou“ je jmelí. Lidé si jeho zelené, postříbřené či pozlacené snítky nejčastěji připevňují na lustr, případně nad dveře. Zřejmě proto, že pod zavěšeným jmelím má muž právo políbit jakoukoli dívku či ženu. Nebo proto, že „kdo se pod jmelím políbí, druhému se zalíbí“ a jejich láska bude po způsobu jmelí věčně zelená. Každopádně darované jmelí nosí štěstí, a tak se při vánočních návštěvách hodí s sebou snítku přinést.

Kapr

Pojídání ryb k štědrovečerní večeři je též zvykem velice mladým. Ryby se totiž na stolech našich předků v tento den prakticky nevyskytovaly. Jedly se především polévky a luštěninová jídla. Například hrách, hrachová polévka či "pučálka" což je jídlo z naklíčeného hrachu, se hojně vyskytovala, protože prý zaručovala strážníkům hojnost na celý příští rok.



Dále jste na stolech mohli vidět houbové omáčky, čočku, "kubu", sušené a vařené ovoce, krupičné a kukuřičné kaše polité medem nebo sirupem.

Ryby byly nejprve záležitostí bohatých měšťanů, na vesnici opět začaly pronikat až ve 20. století. Dnes je neodmyslitelnou součástí vánočního stolu kapr. Nejčastěji připravovaný v trojobalu a usmažený. Ale i on je dnes už na ústupu. Stále častěji je vytlačován sumci, štikami, pstruhy, ale také lososem, a nebo i mořskými rybami či plody moře.

Rozkrojené jablíčko

Po štědrovečerní večeři si každý může rozkrojit jablko, napříč, tedy kolmo na stopku. Kdo ve svém jablku nalezne pěticípou „hvězdičku“ ze zdravých jader, může být spokojen. V příštím roce ho čeká zdraví a štěstí. Pokud je jádřinec červavý, lze se nadít nemoci. A když místo pěticípé hvězdičky jsou jádérka uspořádána do tvaru křížku, hrozí nejhorší. Osudu lze napomoci výběrem zdravého, velkého jablka. Podobnou informaci jako jablka podle tradice ukrývají i vlašské ořechy. Kdo ve čtyřech nalezne zdravá jádra, bude sám zdravý celý rok.



Házení střevíce

Na Štědrý den se svobodné dívky mohou svého osudu zeptat, čeká-li je v příštím roce svatba. Dívka hází střevícem přes hlavu. Jestliže dopadne patou ke dveřím, zůstane i nadále doma. Pokud ale bota zamíří špičkou ze dveří ven, čekají dotyčnou vdavky a odchod od rodičů.

Lití olova

Na přípravu náročnější, zato významově bohatší je staročeský zvyk lití olova. Nad plamenem či na kamnech se roztaví kousek olova, které se posléze najednou vylije do nádoby s vodou. Podle tvaru, do kterého olovo ve vodě ztuhne, přítomní usuzují, co dotyčného čeká. Svobodné dívky se v něm snaží rozeznat tvář či monogram toho, kdo je jim určen. Výsledný tvar olova je také možné číst jako odpověď na předem položenou otázku.

Koleda

Tradice koledování sahá v českých zemích až do středověku a ještě v nedávné době byl tento zvyk součástí především



venkovského prostředí. Koledníci obcházeli stavení, zpívali písně a za přání všeho dobrého dostávali od hospodářů výslužku. Hlavní dobou koledování bylo období mezi Štědrým dnem a svátkem Tří králů (tj. 24.12.-6.1.). S tradiční vánoční koledou je spojen například svátek sv. Štěpána (26.12.). Verše *Koleda, koleda Štěpáne, co to neseš ve džbáně? Nesu, nesu koledu, upad sem s ní na ledu* znají i děti, které se koledovat už nevydávají. Koledy se dnes zpívají jen u vánočního stromečku a i ty jsou stále častěji nahrazovány spíše pouštěním vánoční hudby.

Ježíšek

Po štědrovečerní večeři nastává okamžik, na který se mnohé české děti těší celý rok. Rodina se shromáždí kolem rozsvíceného vánočního stromečku, pod nímž se kupí zabalené dárky. Podle tradice je sem nepozorovaně přinesl Ježíšek. Na rozdíl třeba od Santa Clause tato postava nemá žádnou ustálenou vizuální podobu. Také způsob, jakým k dětem přichází, zůstává obestřen tajemstvím. Ježíšek je zdobnělinou pro Ježíše Krista, jehož dětství je o Vánocích zdůrazňováno. Děti Ježíškovi před Vánoci posílají dopis, ve kterém ho prosí o to, co by si přály pod stromečkem nalézt. Původně v českých zemích nosil dárky sv. Mikuláš, postava Ježíška sem pronikla až v devatenáctém století z Německa. České děti z obou tradic vytěžily maximum: dárky jim nosí jak Mikuláš, tak Ježíšek.

KRÁSNÉ A KLIDNÉ PROŽITÍ VÁNOC VŠEM PŘEJÍ ZAMĚSTNANCI STANICE B

Blanka Hlaváčková

Stanice C

Není podzim jako podzim

Koncem měsíce října se naplno k životu probudil překrásný podzim. Se skupinkou uživatelů stanice C jsme se vypravili za poznáním do zámeckého parku. Mnozí z nás nevěděli, že park je vyhlášen arboretem, což znamená sbírku živých dřevin. Nachází se zde 29 druhů dřevin, tak proč je neprozkoumat? Některé stromy jsou označeny jmenovkou, takže jsme se mohli seznámit s jejich názvy.

Naší naučné stezce přálo počasí, slunce hrálo a stromy ve slunečních paprscích jen zářily. Koruny se svými listy hrajičícími mnoha barvami připravily všem zajímavou podívanou.

Při našem malém výletu jsme pořídili pár fotografií, které jsme použili na naší nástěnce v jídelně. Je to pro nás příjemná vzpomínka.



A co si vzít z této podzimní vycházky pro sebe? Aby byl ten náš podzim života tak krásný, jak ho prožívá rok co rok příroda. Vždyť stačí tak málo. Úsměv na rtech, dobré slovo i náladu. On totiž není podzim jako podzim. Ten svůj máme každý ve svých rukou.

Jolana Jesínková

Stanice D

PRANOSTIKY NA PROSINEC



Bliží se svátky vánoční a tak bych vám chtěla připomenout pár pranostik.

Když v prosinci mrzne a sněží, úrodný rok nato běží. Jaké zimy v prosinci - taková tepla v červnu. Studený prosinec-brzké jaro. Mírný prosinec-mírná celá zima. Na suchý prosinec následuje suché jaro.

4.12. Barbora - *Jaké je počasí na sv.Barboru, takové bývá až do vánoc.*

5.12. Mikuláš - *Když na Mikuláše prší, zima lidí hodně zkruší.*

13.12. Lucie - *Svatá Lucie noci upije, ale dne nepřidá.*

24.12.Štědrý den - *Když na Štědrý den sněží, na pytle se chmel těží. Na Adama a Evu čekejte oblevu.*

*Vánoce na ledě – Velikonoce na blátě.
Zelené vánoce - bílé velikonoce.*



1.1.Nový rok - *Jak na nový rok, tak po celý rok. Na Nový rok o slepičí krok.*

6.1.Tři králové – *Na Tři krále o krok dále.*

Při aktivitách si uživatelé ve vile vyráběli svícny, aby měli pěknou vánoční výzdobu. Můžete se jim s námi obdivovat.

Dana Lášková

Stanice E

BYLINKY PODLE ZVĚROKRUHU

Staré přísloví říká, že není na světě bylina, která by na něco nebyla. Astrologie zase každému znamení připisuje účinné bylinky. Z nich můžete vařit čaje či je přidávat do jídla.

Jaké bylinky jsou pro jednotlivá znamení ty pravé?

Štírovi dopřejte česnek

Mívá problémy se střevy, močovým měchýřem a pohlavními orgány. Vzhledem k napětí, v němž žije, se nevyhne vyššímu krevnímu tlaku. Na regulaci tlaku se osvědčil zejména česnek, který zároveň posiluje krevní oběh.



Trávicí potíže se dají zvládnout s pomocí chilli papriček, ale jen v přiměřeném množství.

Na štíří zdravotní problémy zabírá i pelyněk, křen a ostružinové listí – v jeho užívání by však měl být rozumný, protože jakékoli přehánění je kontraproduktivní.

Na Střelce zabírá pampeliška

I když se mu nechce, měl by věnovat pozornost životosprávě. Střelec totiž lehce přibírá. Navíc jí přesně to, co by neměl, takže jeho játra trpí. Když si nařiká na trávicí problémy, jsou většinou způsobeny přejídáním. Na to zabírá pampeliška!

Popíjí se po doušcích jako čaj, na jaře ji můžete přidat pokrájenou do salátů.

Dobře mu udělá i odvar z macešky. Jde o bylinkový zázrak, který zrychlí metabolismus a zbaví pocitu přeplněného žaludku. Střelci by měli často popíjet odvary z řepíku lékařského nebo čekanky obecné – obě byliny posilují játra.

Kozorohovi přesličku

Kozoroh většinou nemívá se zdravím potíže. Když ale nějaký problém má, měl by ho řešit hned a bez otálení. K lékaři ho spolehlivě dostane revmatismus a pleť, která trpí rozšířenými žilkami. Vlasům a kůži dělá dobře odvar z přesličky.

Při problémech s revmatismem se doporučují koupele v odvaru z březového listí, které pomáhá i na potíže s pleť. Má-li Kozoroh problémy s klouby, udělá nejlépe, když část masa v jídelníčku nahradí produkty z celozrnné mouky.



Pokračování v příštím čísle.

Jana Novotná

Aktivizace



Aktivita Veronika

Výstava obrazů Marie Mannové



V chladném listopadovém dni jsme navštívili výstavu obrazů paní Marie Mannové. Obrazy nám představila samotná autorka a technika, kterou používá, se jmenuje voskový batik. K této technice potřebuje barvy, vosk a konturovací tužky. Nanáší vrstvy vosku, které po barvení obrazu odstraňuje a konturovací tužkou zvýrazní detaily obrazu. Zní to lehce, ale po zhlédnutí výstavy jsem usoudila, že je to velmi těžká

technika. Některé obrazy vypadaly trojrozměrně a vtahovaly diváka do děje. Výstava nás zahřála na duši. Kdo by chtěl do městské galerie v židovském dvojdomek zajít na další akci, má příležitost jít s námi v prosinci na 12. výstavu betlémů.

Veronika Kumperová

Chodovská šipka

Aktivita Mirka

Dne 31.10.2013 pořádali v DS v Praze Chodově soutěž „Chodovská šipka“. Soutěžilo se ve tříčlenných družstvech. Soutěž probíhala ve třech kolech, každý člen družstva házel třemi šipkami. Všechny získané body se sečetly a podle získaného počtu bodů bylo určeno pořadí družstev.



Náš Domov reprezentovali pan Jiří Musil, paní Jarmila Procházková a pan Alois Svoboda. Soutěžilo celkem 8 družstev. Náš tým dosáhl nejvyššího počtu bodů a tím se umístil na krásném prvním místě. Domů jsme přivezli pohár, zlaté medaile a pěkné ceny. Děkujeme našim soutěžícím za dobrou reprezentaci našeho DS.

Mirka Bečková

Aktivity Hanka

1.místo pro veselého draka

V minulém čísle tohoto časopisu jsme vám představili veselého draka pro naše vnoučata, kterého jsme vyrobili v našich dílnách.

Draka jsme odvezli do Domova u fontány v Přelouči, kde se konal již 4. ročník této soutěže. V kategorii skupinová práce se draků sešlo celkem 19 a ten náš vyhrál 1. místo. Blahopřejeme všem tvůrcům.

Soutěžní adventní věnec

Od 30.listopadu se koná v Městské galerii - Židovský dvojdomek vedle Synagogy v Heřmanově Městci, XII. výstava betlémů. Součástí výstavy je i soutěž o nejkrásnější adventní věnec. V našich dílnách jsme upletli věnec z novinových ruliček, takzvané překládané pletení. Pletli jsme na plechovce od limonády a po spojení jsme věnec nasadili na kbelík a natřeli na červeno. Ozdobili jsme jej svíčkami, mašlemi, stříbrnými hvězdičkami a bílými perličkami. Na výrobě věnce se podílelo celkem 11 tvůrců a já všem děkuji za spolupráci. Soutěž bude přístupná veřejnosti a věnečku přejeme, ať se všem líbí.

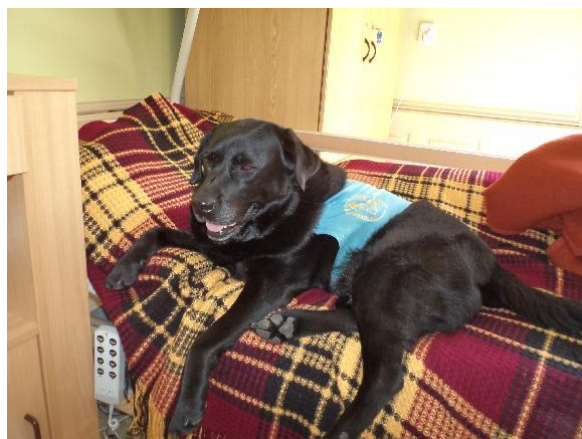


Hanka Zítová

Aktivity Lenka

Napsáním tohoto článku reaguji na vaše časté dotazy ohledně rasy našeho canisterapeutického psa LUCKY. Lucka je labradorský retrívř. Labrador je původem z Velké Británie, u nás v Čechách chov labradorů začal až v polovině 70. let. Barva srsti je od smetanové až po žlutou, hnědá (čokoládová) nebo černá. Labradoři jsou krátkosrstí. Barva očí - hnědá. Váha kolem 30 kg. Labrador je nebojácný, veselý a

Labradorský retrívř



přátelský, bez známek agresivity. Jeho přítulnost je nevídaná. Jako kdybyste si s ním koupili „záruku doživotní mazlivosti“. Se svou přátelskou povahou, fyzickými dispozicemi a takřka sebeobětujícím nadšením pro cokoliv si pomalu podmaňuje nás všechny. Jednu slabinu přece jenom labrador má. Neustálý hlad a s tím související sklon k nadváze. On nikdy neví, co znamená být sytý. Za pamlsek udělá téměř všechno. Většina labradorů miluje vodu, vždyť původem jsou to vodní psi. Umí skvěle plavat, vždyť mezi prsty tlapek mají plovací blány. Proto také mají srst odolnou vůči vlivům počasí a unikátní ocas tvarem připomínající vydří. Aportování je jeho vášeň, a proto tento původem lovecký pes je stále využíván jako přinašeč zvěře z vody. Využíván je i mimo oblast lovecké kynologie jako vodící, asistenční, canisterapeutický, záchranářský a pro vyhledávání drog a min. Labrador se chce lidem zalíbit, miluje, když může pracovat s člověkem a pro člověka. Kromě toho, že je dobrým pracovním psem, je však labrador zároveň také dobrým psem rodinným. Když pes žije s vámi doma, tak s ním komunikujete nejen slovně, ale i řečí těla, aniž si to uvědomujete. Proto se psi, kteří žijí doma, všemu učí snáz a rychleji.

Pro mnoho nemocných a postižených jsou často jediným záchranným lanem psi. Komunikace s nimi probíhá bez velkých gest a nabízí to nejpodstatnější – lásku a něhu, stejně jako respekt a důvěru. Prostě úlevu psychickou i fyzickou. Říká se tomu canisterapie. A tu v našem Domově rádi využíváte právě s naší Luckou.

Lenka Pumerová

Aktivity Alena

Zámecký šotek

Ve čtvrtek 14. listopadu se v Rytířském sále našeho Domova uskutečnila recitační soutěž Zámecký šotek. Soutěžilo se ve dvou kategoriích – převzatá tvorba a vlastní tvorba. Soutěže se zúčastnilo celkem šest domovů pro seniory – Přelouč, Skuteč, Praha – Malešice, Praha –

Chodov a samozřejmě i náš Domov a druhý heřmanoměstecký domov U bažantnice. Jako předsedkyni poroty jsme mezi námi přivítali milého hosta – známou herečku Ivanu Andrlovou. Soutěžní klání zahájila paní ředitelka Marie Málková a na úvod zazněla píseň Náš song v podání pana Josefa Fabiána a Aleny Tučkové. Pak už se soutěžící pustili





do recitace a poté následovala přestávka na výtečný oběd. Po obědě paní Hanka Zítová velmi vtipně a poutavě moderovala besedu s paní Ivanou Andřlovou, hovořily o filmových rolích, o divadle, dabingu, koníčcích paní Andřlové a v neposlední řadě i o projektu adopce na dálku – paní Andřlová si v dílně všimla fotografie Felixe a rozpovídala se o vlastní adoptované africké holčičce i o adopci zvířátka – komby ušaté. Zazpívala dokonce jednu ze svých pohádkových písniček „Kdyby se v komnatách“ a pak už všichni napjatě očekávali vyhlášení výsledků soutěže. Soutěžící našeho Domova si vybojovali tři ceny – v kategorii převzaté tvorby paní Marie Naďová získala třetí místo. V kategorii vlastní tvorba se paní Jarmila Procházková umístila na třetím místě. Vítězství náleželo však zcela právem v této kategorii za báseň věnovanou jižním Čechám panu Josefu Fabiánovi. Po slavnostním vyhlášení a předání cen následovala volná zábava s hudebním a pěveckým doprovodem manželů Heřmanových. Letošní ročník Šotka se velmi vydařil – zúčastnilo se oproti loňskému roku mnohem více soutěžících, jejich výkony byly mnohdy obdivuhodné a přítomnost paní Ivany Andřlové dodala soutěži profesionální charakter i příjemnou atmosféru.

Alena Tučková

... A NA CO SE MŮŽETE TĚŠIT?

Neděle 1.12.2013 – Rozsvěcení stromku na náměstí

Středa 4.12.2013 – Mikulášské rozdávání balíčků

Středa 4.12.2013 – Solná jeskyně Třemošnice

Pátek 6.12.2013 – Východočeské divadlo Pardubice

Čtvrtek 12.12.2013 – Schůze uživatelů

Pondělí 16.12.2013 – Zahájení zámeckého jarmarku v Besedě (do středy 18.12.)

Úterý 17.12.2013 – Koncert koledy dětského pěveckého sboru

Středa 18.12.2013 – Solná jeskyně Třemošnice

Pondělí 23.12.2013 – Vánoční posezení v sále

Úterý 24.12.2013 – Vánoční koledy v jídelně

Pátek 27.12.2013 – Východočeské divadlo Pardubice

Pátek 27.12.2013 – Psí spřežení v parku

Pondělí 30.12.2013 – Silvestrovské odpoledne v sále



Sociální úsek



Informace, která vás bude zajímat

NAVYŠOVÁNÍ ÚHRAD ZA STRAVU A POBYT V DOMOVĚ PRO SENIORY A V DOMOVĚ SE ZVLÁŠTNÍM REŽIMEM V ROCE 2014

V roce 2014 dojde k navýšení cen u stravy. U normální, žlučnickové i diabetické diety dojde k jednotnému navýšení ceny o **2,- Kč na den**. **Stravovací jednotka** bude navýšena ze současných **76,25 Kč na 77,50 Kč** (normální, žlučnicková dieta), tj. o **1,25 Kč**, režie o **0,75 Kč** tj. ze současných **45,75 Kč na 46,50 Kč**. **Diabetická stravovací jednotka** se zvedne z **82,50 Kč na 83,75 Kč**, tj. o **1,25 Kč**, režie o **0,75 Kč** tj. ze současných **49,50 Kč na 50,25 Kč**. V příloze přikládáme ceníky platné od 1.1.2014.

Všichni naši důchodci si od 1.1.2014 polepší

Procentní výměra důchodu se zvýší o **0,4%** a základní výměra o **10,- Kč na 2340,- Kč**.

Příklad: průměrný důchod v ČR pro rok **2013** je **10.913,- Kč**. Abychom zjistili, o kolik se tento průměrný důchod zvýší v roce 2014, musíme nejdříve odečíst částku 2330, což je výše základní výměry, která je pro všechny důchody stejná – $10913 - 2330 = 8583$. Toto číslo je procentní výměra. Ta se **navyšuje o 0,4 %** což je **8618 Kč**. Toto číslo je nová procentní výměra. K této částce přičteme částku 2340, což je nová základní výměra. Získáme částku **8618 + 2340 = 10958**, což je nová výše důchodu pro rok 2014. **Celkově došlo k navýšení o 45 Kč**.

Co je to valorizace?

Valorizace důchodů je zvyšování důchodů nejčastěji od lednové splátky důchodu. Do roku 2011 schvalovala valorizaci vláda na svém zasedání. Od valorizace důchodů 2012 se zvýšení důchodů stanoví vyhláškou ministerstva práce a sociálních věcí.

Každý důchod se skládá ze základní výměry a procentní výměry, při valorizaci může docházet ke zvyšování základní výměry důchodu, procentní výměry nebo obou těchto částek.

CENÍK úhrad za ubytování, stravu a péči platný od 1.1.2014

Typ pokoje	Bydlení	Strava	Cena 1den	Cena 30/31dní Kč	Péče
Jednolůžkový s hygienickým zař.	193,- Kč	77,50 Kč za stravu	317,- Kč	9.510,-	I. – IV. stupeň PnP
		46,50 Kč režie		9.827,-	
Jednolůžkový	184,- Kč	77,50 Kč za stravu	308,- Kč	9.240,-	I. – IV. stupeň PnP
		46,50 Kč režie		9.548,-	
Dvoulůžkový s hygienickým zař.	185,- Kč	77,50 Kč za stravu	309,- Kč	9.270,-	I. – IV. stupeň PnP
		46,50 Kč režie		9.579,-	
Dvoulůžkový	171,- Kč	77,50 Kč za stravu	295,- Kč	8.850,-	I. – IV. stupeň PnP
		46,50 Kč režie		9.145,-	
Tří a vícelůžkový	162,- Kč	77,50 Kč za stravu	286,- Kč	8.580,-	I. – IV. stupeň PnP
		46,50 Kč režie		8.866,-	
		124,- Kč			

CENÍK úhrad za ubytování, stravu a péči platný od 1.1.2014 – DIA

strava

Typ pokoje	Bydlení	Strava	Cena 1den	Cena 30/31dní Kč	Péče
Jednolůžkový s hygienickým zař.	193,- Kč	83,75 Kč za stravu	327,- Kč	9.810,-	I. – IV. stupeň PnP
		50,25 Kč režie		10.137,-	
Jednolůžkový	184,- Kč	83,75 Kč za stravu	318,- Kč	9.540,-	I. – IV. stupeň PnP
		50,25 Kč režie		9.858,-	
Dvoulůžkový s hygienickým zař.	185,- Kč	83,75 Kč za stravu	319,- Kč	9.570,-	I. – IV. stupeň PnP
		50,25 Kč režie		9.889,-	
Dvoulůžkový	171,- Kč	83,75 Kč za stravu	305,- Kč	9.150,-	I. – IV. stupeň PnP
		50,25 Kč režie		9.455,-	
Tří a vícelůžkový	162,- Kč	83,75 Kč za stravu	296,- Kč	8.880,-	I. – IV. stupeň PnP
		50,25 Kč režie		9.176,-	
		134,- Kč			

Poplatky v nemocnicích v roce 2014



Do konce roku 2013 budou všichni pacienti platit za pobyt v nemocnici 100 Kč denně. Od 1. ledna 2014 nebudou pacienti platit žádný regulační poplatek za pobyt v nemocnici. Až začne platit novela zákona č. 48/1997 Sb., kterou schválila vláda v demisi, předpokládá se, že to bude cca březen 2014, budou platit dospělí pacienti 60,- Kč za den v nemocnici a děti do 18 let budou od poplatku osvobozeny.

Zdroj: <http://zpravy.alfa9.cz>

V druhé polovině měsíce prosince budou všechny uživatelé jak v domově pro seniory, tak v domově se zvláštním režimem, obcházet sociální pracovnice s dodatky ke smlouvám k podpisu. V dodatcích budete mít sepsány nové platby dle ceníků platných od 1.1.2014. Ceníky budou vyvěšeny na nástěnkách na všech stanicích, budou k dispozici u sociálních pracovníků a také je najdete na webových stránkách DS. Všechny dotazy k novým platbám vám rády zodpovíme.

Eva Merclová

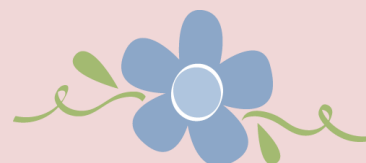


Koho jsme přivítali ...

- p. Mikulenčák Pavel – stanice B
- p. Finstrová Jaroslava – stanice C
- p. Jarolímová Jiřina – stanice C
- p. Kuželková Jiřina – stanice E
- p. Potužníková Marie – stanice A
- p. Raboch Miroslav – stanice B
- p. Chválová Věra – stanice E
- p. Husáková Zdenka – stanice C
- p. Jacková Eva – stanice C
- p. Slunský Miroslav – stanice C

S kým jsme se rozloučili ..

- p. Sovizval Jiří – stanice E
- p. Vokoun Rudolf – stanice C
- p. Kocková Věra – stanice C
- p. Hauznerová Alena – stanice B



Sami sobě

Josef Fabián Rozloučení

Jižní Čechy, ta krajina zadumaná,
kde najdeš tolik rybníků, tam dole pod horama,
tak krásná a úrodná zem.
Ty pýcho moje, milovaný kraji, budiž veleben.
Ty země má, která noci rozněžňuješ vůní,
ty krásko zjara probuzených strání,
mých rodných mezí sladké zavolání.
Rozkvetlé lípy, plané jabloně
pod tíhou své krásy sladce dřímající
na našich humnech, za vesnicí.
A všude včely, nad letní návší, v polích nad
kaplemi
ten jejich chorál zní snad nejsladčeji.
Osamělé stromy, louky plné květů omamných
vůní,
strnulé voskové lekníny se bělají z tmavých
lesních tůní.
Mech nasáklý vodou, do něhož se noha hluboko
vnoří,
keře šípků, modrých trnek, rozkvetlého hloží,
stráně plné mateřídoušky a slziček Panny Marie,
co v srdci člověka zemřelo, tady ožije.
Celý kraj medem voní, podkovy koní duní, o
kameny zvoní.
Jitra zalitá sluncem, orosená tráva,
na úhoru ptáčnice, planá jablíčka,
řeka Stropnice, stráně, louky, políčka.
A lidé jak tvrdá mez, jak suchý úhor samé

kamení, nesmírnou dřinou rozpukané ruce,
potem zbocení.

Dívky a ženy jak jejich kraj jsou krásné
a muži jak kovadlina tvrdí,
na svoji minulost, na krví prosáklou zem
až nebezpečně hrdí.

Tenhle jižní kout naší země je nejkrásnější večer,
když slunce zapadá, nebe zmodrá jako šmolka
a země, ta překrásná holka, zhlíží se v zrcadle
rybníků.

Ztichlá zákoutí, lesy a hluboká údolí
tě omámí a k sobě přitulí,
jen konec dne tě trochu zarmoutí.

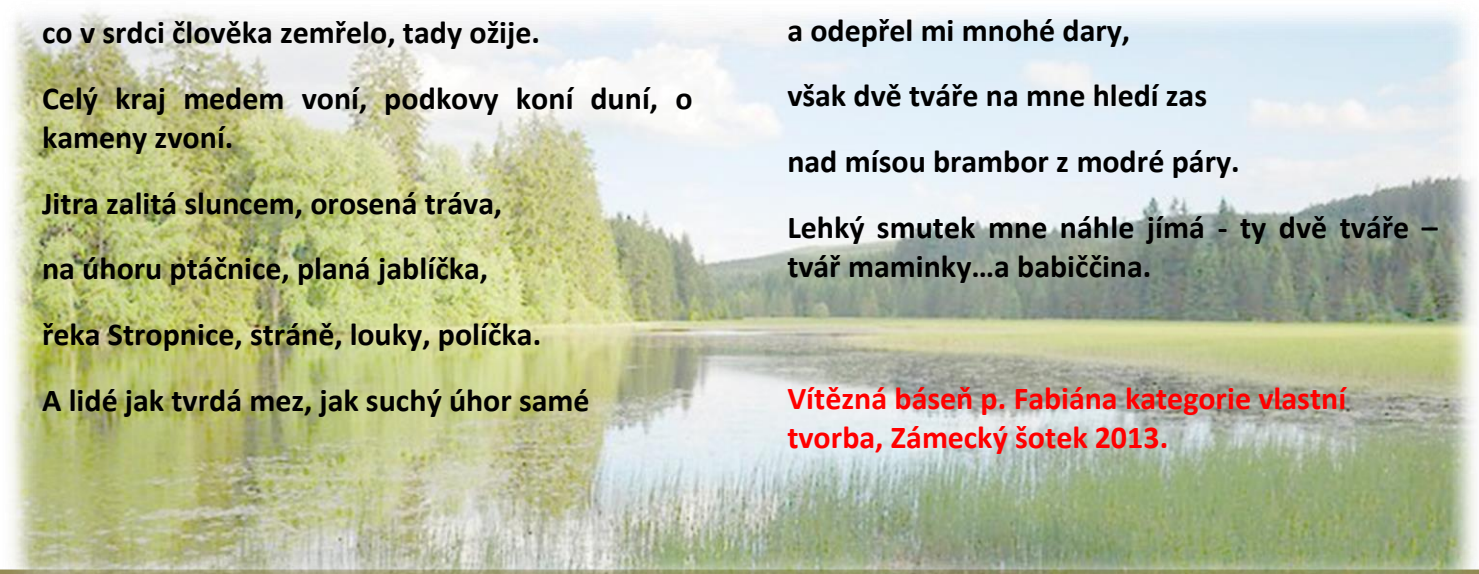
Obrovský zlatý kotouč za hory zapadá,
utichl ptačí zpěv i rej, jen vůně země zůstává,
jehličí ze stromů, naplno se rozvoní pryskyřice,
na průzračném nebi září večernice.

Jižní Čechy, vy oázu krásy a klidu,
zvlněná, rovná krajino, kde milo tak a čisto,
je bezesporu na celém širém světě to
nejkrásnější místo.

V šedivém spěchu přešel čas
a odepřel mi mnohé dary,
však dvě tváře na mne hledí zas
nad mísou brambor z modré páry.

Lehký smutek mne náhle jímá - ty dvě tváře -
tvář maminky...a babiččina.

**Vítězná báseň p. Fabiána kategorie vlastní
tvorba, Zámecký šotek 2013.**



Vesele na úplný závěr

Erotický klub



Dva šestnáctiletí se baví po silvestrovské noci:
„Dědeček měl pravdu, když mi říkal, že do toho erotického klubu nemám chodit, že tam jsou věci, které bych neměl vidět.“
„Prosím tě, a co jsi tam viděl?“
„Dědečka.“

Zaplacený přípitek

Otec dal dvacetiletému synovi na Silvestra sto korun a řekl: „Tu máš a o půlnoci si přijij na mé zdraví!“

„Ale loni jsi mi dal dvě stovky!“

„Jenže letos se cítím mnohem lépe...“



U NÁS DOMA

Vydává Domov pro seniory

Heřmanův Městec, Masarykovo nám. 37, 538
03 Heřmanův Městec, www.domov-hm.cz

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

Odpovědný redaktor – Bc. Eva Merclová

Str. 20

Kontakt – merclova@domov-hm.cz

Všichni uživatelé poskytli souhlas se
zveřejněním svých fotografií v časopise.

Vydavatel si vymezuje právo články upravovat
pro potřeby časopisu.