DOMOV PRO SENIORY
PRAHA PRAGUE PRAGA PRAG
HEŘMANŮV MĚSTEC

CERTIFIKOVANÝ DRŽITEL

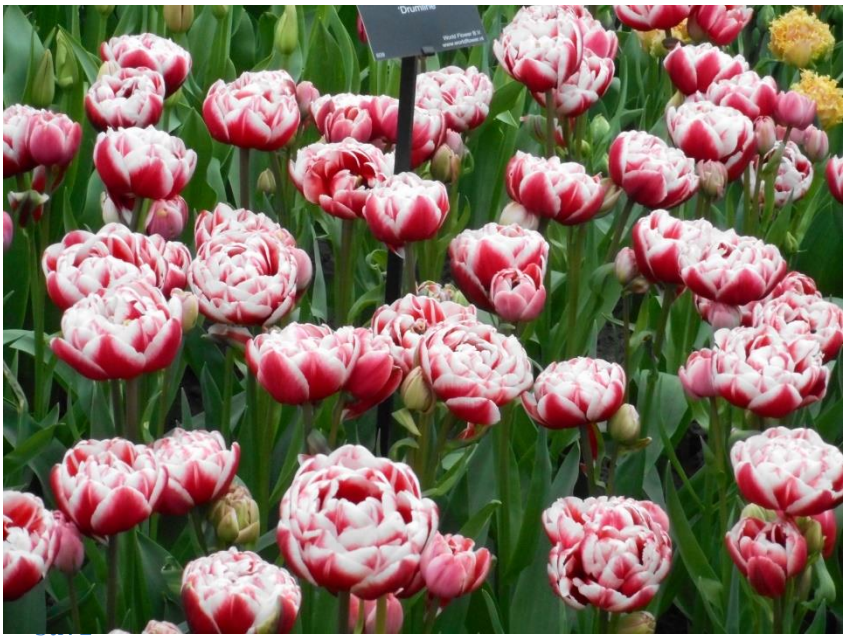
U NÁS DOMA

Ročník XXIV číslo 5 květen/2018 www.domov-hm.cz

Příroda se probouzí

Obsah

Slovo na úvod 3
Informace z Domova 4
Z provozního úseku 4
Návštěva v zemi tulipánů 4
Návštěva nutriční terapeutky 8
Koho jsme přivítali ze zaměstnanců? 9
Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku 9
Áčko – Příběhy, které píše sám život… 9
Béčko – Křížem krážem zemí českou 10
Céčko – Mandaly 12
Déčko – Nadešel květen 13
Éčko – Droždí 14
Zdali…? Jaroslava Baliharová 15
Informace z aktivizačního úseku 11
Chodíme rádi do parku 16
Cestovatelská beseda o Barmě 16
Na zámek přiletěly čarodějnice 17
Dvě milé akce v Domově 17
Dáma první republiky 18
III. setkání akt. pracovníků 18
Velikonoční jarmark 19
…a na co se můžete těšit? 19
Pro chytré hlavy 20



Slovo na úvod

Milí čtenáři,

šest měsíců uteklo jako voda a já už se s vámi opět potkávám na zámeckých chodbách. Jak jsem slibovala, v posledním úvodníku v měsíci září, snažila jsem se po celý půlrok své mateřské dovolené sledovat i dění v našem domově. Mezi krmením malého Karlíka jsem různě rychle stíhala odpovídat na korespondenci svým kolegyním, brát telefony a snažila jsem se vždy, když to šlo, dobře poradit. Ale ono to nebylo tolik potřeba. Všechny mé nejbližší kolegyně, paní Merclová, paní Novosádová, paní Stybalová a obzvlášť má zástupkyně paní Doležalová s velikou zodpovědností a pověřením vedly celý domov a jsou to ženy na svém místě. S veškerými problémy, které chod domova potkává, si uměly výborně poradit a patří jim mé veliké poděkování. Milé kolegyně, moc vám děkuji a jsem ráda, že vás mám.

A teď plnou silou do další práce. I když někdy to jde trochu ztuha, když vím, že můj malý syn si doma hraje, směje se, někdy i pobrekává a prostě roste a roste a já u toho nejsem. Ale tuto cestu jsem si zvolila sama a věřím, že správně. Člověk si musí vždycky věřit a mít sebedůvěru, případně své sebevědomí posilovat a rozvíjet. Jen tak se může mít opravdu rád a teprve poté může mít rád ostatní lidi okolo sebe a může o ně pečovat a milovat je. Měsíc květen je vnímán jako měsíc lásky. Pod slovem láska si asi úplně každý představí něco jiného. Mnoho lidí v dnešní době říká, že je to jen fráze, slovo. Co je to láska? Jaký je význam tohoto slova? Někdo jí vnímá jako energii, něco silného ve vesmíru, oddanost, péči, starostlivost. Každý sám víte, jak to cítíte vy. A možná to ani někdy nevíme. Láska může být mateřská, partnerská, bezpodmínečná, vydíravá… První láska a možná i poslední. Je moc dobře, že nás jich v životě potká hodně. Existuje mnoho knih, článků a dalších materiálů, o tom jak se máme mít rádi, máme k sobě být tolerantní a hodní a… Máme mít rádi sami sebe. Tomu i já věřím. Člověk, který se nemá rád, si může hodně moc uškodit. A proto to nedělejme, mějme se rádi, navzájem si pomáhejme a milujme se.

Přeji všem čtenářům pohodové jaro a těším se na příště.

Klára Husáková, ředitelka

Informace z Domova

Před psaním tohoto příspěvku jsme si náhodou otevřela článek, který jsem psala do časopisu touto dobou v loňském roce. Psala jsem o chladném jaru, nepřízni počasí i sněhu na horách. V letošním roce to vypadá, že nám zima skočila rovnou do léta a všichni čekáme, jestli se opravdu ještě ochladí a zda ještě nepřijdou přízemní mrazíky.

Také zde je cítit jaro, jsou otevřená okna, kterými proudí čerstvý jarní vzduch do místností. Děvčata z úklidu myjí okna, uklízejí po renovacích pokojů a malování. V prádelně nám vyperou a provoní záclony. Pánové z údržby připravili na nádvoří posezení a začali i se sekáním trávy a úklidem kolem objektů. Už se těším také na sezónní jídla z čerstvé zeleniny a ovoce, které nám připraví naše kuchařky.

Jistě jste si všimli, že některé venkovní lavičky a stoly jsou ve špatném stavu, proto jsme se rozhodli poohlédnout se po novém zahradním nábytku a doufám, že se podaří ho do červnového „setkání s rodinami a přáteli domova“ pořídit.

Neminula nás ani menší havárie v podobě protékajícího odpadu do zdiva. I to je úkol, který se v současné době řeší. Možná, že někomu může připadat, že taková oprava trvá dlouho, ale jednak jsme v tomto směru závislí i na dodavatelských firmách, ale hlavně se snažíme takové opravy dělat s citem, aby se vybrala ta nejsprávnější cesta k opravě.

Až budou odpady správně napojené, potom může dojít ke zprovoznění nového kuchyňského koutu v podkroví, tedy hlavně k puštění vody a nového nápojového automatu na šťávy a vodu. Objednaná je také mikrovlnná trouba, pečící trouba je již instalována. Přeji vám tedy hodně příjemně strávených chvil třeba u vlastnoručně upečeného koláče ve vestibulu nebo na novém zahradním nábytku ve stínu slunečníku.

Radka Stybalová

Návštěva v zemi tulipánů

V letošním roce se opět náš Domov účastnil odborně tematického zájezdu, tentokrát do Holandska. Je to pro nás opravdu přínosné vidět, jak v jiné zemi se starají o svoje seniory nebo jinak znevýhodněné osoby. Posun v sociálních službách v ČR je v posledních letech obrovský. Existují oblasti, kde se dnes již zcela vyrovnáváme zemím, kde propracovaný systém péče o seniory a znevýhodněné osoby funguje již spoustu let. V Holandsku jsme se setkali s velkou vstřícností pečujících osob i managmentu navštívených domovů. Měli jsme spoustu otázek a dostali jsem vždy odpověď s milým úsměvem. Návštěva např. v pátek odpoledne v domově pro osoby s chronickým onemocněním se protáhla až do pozdních odpoledních hodin a nikdo nám nedal najevo, že už je pátek odpoledne a lidé spěchají za nákupy a domů. Naopak snaha předat svoje zkušenosti byla velká. Rozdíl jsme spíše viděli

v mentalitě Holanďanů. Výchova v rodinách a společnosti celkově se nese v duchu velké úcty ke stáří, je samozřejmé být dobrovolníkem a pomáhat a také je samozřejmé postarat se o ty, co to potřebují.

Domov pro seniory Piter van Forest působí v regionu Delft. Poskytovatel sociální služby zřizuje 25 domovů pro seniory v regionu. Dále poskytuje domácí péči a pomoc v domácnosti, mají denní centra, poskytují osobní asistenci např. doprovod k lékaři apod. a řadu dalších služeb pro seniory. Senioři z okolí dochází na nejrůznější aktivity do domova, případně za nimi do domácností dochází pečovatelky. Poskytují i hospicovou péči, péči praktického lékaře i psychiatrickou péči. Obecně je v Holandsku běžné, že senioři naváží kontakt se sociálními službami a na sklonku svého života žijí v zařízeních. Nejdříve se stará člověk sám, později dochází do domova pro seniory na nejrůznější aktivity, postupně užívá domácí péči a v závěru života tráví čas v zařízení. V Holandsku je to takto běžné, není tlak ani vědomí, aby se starala rodina až do konce života. Ale samozřejmě snaha žít co nejdéle ve svém přirozeném prostředí je podporována jak rodinou, tak institucemi. Senioři mají smluvní vztahy jako u nás. Každý senior má podle smlouvy nasmlouvané služby, do výše 380 Euro si platí vše sám a pak doplácí stát podle výše stanoveného stupně závislosti na pomoci. Stupňů mají 5 (u nás 4). Když člověk onemocní demencí, je zcela běžné, že v zájmu, aby nebyl nebezpečný sobě ani svému okolí, poskytuje péči domov.

Čekací doba je cca 1,5 roku. Domov, který jsme navštívili, má 132 klientů, z toho 6 osob má diagnózu demence, 26 osob má psychiatrickou diagnózu, 94 seniorů potřebuje péči jen částečnou. Zaměstnanců je 125. Klienti bydlí v jednolůžkových pokojích, 5 pokojů je dvoulůžkových a tam žijí obvykle manželé. Mají rovněž jako u nás standardy kvality a inspekce kvality. Podle toho, na kolik bodů splní kritéria, podle toho dostává domov dotace. Sociální práce je v Holandsku chápána jako prestižní práce, výchova v rodinách je v úctě ke stáří. Domov má cca 600 dobrovolníků. Registrovaný dobrovolník například potřebuje vyvenčit psa, přijde se psem do domova a vyvenčí ho se seniorem. Domov má také svou farmu, kam dojíždí senioři. Kdo může, pomáhá, ostatní se účastní s personálem nejrůznějších aktivit na statku.

Další odborná exkurze byla v **zařízení pro handicapované osoby v Noordwijku.** Je to

celostátní řetězec, který poskytuje v celostátním měřítku péči cca 10 tisícům klientů a zaměstnává cca 13,5 tisíc osob. Domov v Nordwijku poskytuje péči v jižním Holandsku 1300 osobám (nejmladším je sedmiměsíční dítě, které zde žije se svou matkou, nejstaršímu je 100 let). Nabízejí denní stacionář, chráněné dílny, vzdělávání, terapie, chráněné bydlení, kde žije obvykle 6-8 osob. Zaměstnanci dochází i přímo do rodin. V Domově se nachází obchod, restaurace, bar. Zde pracují klienti, také mají práci mimo zařízení, kam dochází. Je běžné, že lidé z okolí sem chodí nakupovat, do restaurace apod. Při začlenění učí svoje klienty např. pravidelně ráno vstávat, udělat si snídani, jezdit autobusem nebo tramvají do práce, nakupovat, vařit, vzdělávat se. Domovem nás provázel klient ve věku cca 20 let. Bydlí se svojí rodinou ve městě a do domova dochází. Pracuje v obchodě a v kuchyni. Provedl nás částí zařízení, kde on působí. Plynulou angličtinou mluvil o tom, jak klienti pod vedením personálu pracují. On sám pracuje 4 dny v týdnu. V domově pracuje 3 roky a je zde velmi spokojený. V Holandsku je běžné pracovat na zkrácený úvazek. Domov poskytuje komplexní péči klientům, mají vlastní lékaře apod. Tento domov má cca 700 dobrovolníků.

Před příchodem do domova multidisciplinární tým vyhodnotí, jakou péči bude žadatel potřebovat. Podle stanoveného stupně je vypracován osobní plán rozvoje (indikační plán). Na tomto plánu se pak v domově podílí tým pracovníků, vyhodnocují, jak plán splňuje dané

kroky, aby bylo dosaženo úspěchu. I malý úspěch je považován za úspěch. Společně se pak domlouvají na přenastavení plánu. Hodně dávají prostor klientovi, jeho rodině. Nejdůležitější je, co si přeje klient. Snaží se ho co nejvíce motivovat, aby na sobě pracoval.

Odborná exkurze do **zařízení Cordan v Amsterdamu**. Coordan byl založen v roce 1683. Poskytuje pomoc každému, kdo pomoc potřebuje (seniorům s demencí nebo seniorům, kteří jsou jakkoli omezeni v pohybu, dětem, mládeži s problémy v učení, lidem s mentálními a zdravotními problémy…). V r 2016 Coordan poskytoval pomoc cca 10,5 tisícům klientů, z nichž cca 55 % žije ve svých domovech, 14 % klientů navštěvovalo denní stacionář a 31 % klientů bylo ubytováno přímo v Coordanu. Coordan zaměstnává cca 5,4 tisíc zaměstnanců (v přepočtu na plné úvazky to je cca 4 tisíce osob). Opět jsou hodně využívány zkrácené úvazky. Coordan má cca 2 tisíce dobrovolníků.

V domově nás přivítala členka představenstva, která nám v krátkosti přiblížila činnost Coordanu. Představila nám ředitele jednotlivých sekcí.

V malých skupinách jsme pak absolvovali prohlídky. V domově žije 86 klientů, jsou rozděleni podle svých zdravotních omezení do skupin přibližně po deseti lidech. Na jednotlivých patrech žijí v garsonkách po jednom, společné prostory obývák a kuchyň využívají ke společným aktivitám. Když člověk chce si sám připravit jídlo, může využít svou kuchyň, jinak může využívat společnou kuchyň. Mají rozděleny služby, kdy kdo bude ostatním vařit apod. Vše probíhá za účasti personálu. Sami si perou apod. Skupinu mají na starosti zdravotní sestry a pečovatelky. Zdravotní sestry se střídají i v noci. Klienti všichni pracují mimo Coordan. Navštívili jsme byty klientů, společné prostory, aktivizační dílny.

Čekací doba v tomto zařízení je cca 4 roky. Protože má Coordan velmi dobrou pověst, má hodně zájemců (cca 3 tisíce osob). Obecně je v Holandsku problém se zaměstnanci, je zde nedostatek zdravotních sester a zaměstnanců s vyšším vzděláním. Ač je to prestižní zaměstnání, platy jsou průměrné.

Jaká by to byla návštěva v Holandsku, kdybychom nenavštívili i největší květinovou zahradu na světě. Tulipány, hyacinty, narcisy a růže byly opravdu nádherné. Neměli jsme ani čas si jí celou prohlédnout. Navštívili jsme rovněž Haag a Amsterdam.

Eva Merclová

NÁVŠTĚVA NUTRIČNÍ TERAPEUTKY

V nedávné době jsme přivítali v našem Domově hosta s velice zajímavou přednáškou. Přivítali jsme paní Alenu Zachovou, naši nutriční terapeutku, se kterou spolupracujeme nejen při sestavování jídelníčku, ale i při tvorbě a změnách technologických postupů přípravy pokrmů.

Na úvod přednášky „Stravování v sociálních službách“ jsme si zopakovali druhy diet a hlavní zásady, které by měl strávník dodržovat. Pozornost věnovala paní Zachová také způsobu kuchyňské úpravy jednotlivých surovin při zachování jejich nutriční hodnoty s přihlédnutím ke konkrétní dietě. Došlo také na dotazy a při odpovědích na ně bylo zřejmé, že paní Zachová je odbornicí na svém místě. Důraz byl položen i na to, že vyvážená strava a případná dieta je jen součástí životního stylu a sama o sobě nestačí ke spokojenosti a relativnímu, věku odpovídajícímu, zdraví. Tomu můžeme napomoci i přiměřeným pohybem

a veselou myslí. K té určitě přispěla i přátelská atmosféra s věcným, srozumitelným a vtipným vystoupením naší nutriční terapeutky.

Jitka Dziedzinská

Koho jsme přivítali ze zaměstnanců

Dne 3. dubna 2018 nastoupila paní Hana Janoušková na oddělení úklidu.

Lenka Novosádová

Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku

Áčko

Příběhy, které píše sám život

Moje vzpomínka je zasazená do doby, kdy ještě naše krásná řeka Vltava nebyla spoutaná četnými přehradami, sloužila mlýnům a voroplavbě. Ale abych svůj příběh začal vyprávět od začátku. V roce 1932 naše rodina bydlela v Praze Strašnicích. Tenkrát mě bylo 6 let, bratr byl o 4 roky starší. V této době celosvětové hospodářské krize otec přišel o práci a dlouho se snažil najít si nové zaměstnání. Jednoho dne se na něho usmálo štěstí. Potkal svého dřívějšího přítele, který byl akcionářem sklárny ve Vimperku na Šumavě. Tento přítel přislíbil pomoc. Za 14 dní dostal otec dopis, ve kterém stálo, že může nastoupit jako účetní, později hlavní účetní sklárny ve Vimperku. Pracovní zařazení slibovalo i slušný plat. Zanedlouho jsme se s maminkou a bratrem stěhovali za tátou do Vimperku do předem připraveného bytu. V novém bytě jsme byli spokojeni. Já i můj bratr jsme neměli daleko do školy, táta měl vzdálenost do zaměstnání jen přes jednu ulici. Protože oba rodiče již dříve byli Sokolové, přihlásili se do Sokola i v novém bydlišti. V létě Sokolové uspořádali výlet s rodinami na hrad Zvíkov a zámek Orlík. Na výlet jsme se těšili, a když přišel očekávaný den, s radostí nasedli do autobusu. Řidič začal mít ale potíže s brzdami. Dovezl nás na Zvíkov a řekl, že musí brzdy

opravit. Větší část výpravy zůstala na Zvíkově. Menší část výpravy, v níž jsme byli i my, se po domluvě s řidičem vydala na Orlík pěšky podél Vltavy. Zanedlouho jsme si všimli vorů plujících po Vltavě. Vedoucí naší výpravy navázali s voraři kontakt. Voraři nám slíbili, že nás na Orlík dovezou, jen že je potřeba ujít asi půl km cesty, kde je řeka klidnější, vhodnější k nastoupení. Na smluveném místě na nás již čekali a my jsme na vor nastoupili. Řeka hezky plynula. Míjeli jsme Žďákov, tam dostali naši voraři občerstvení přímo na vor od majitele hospůdky nedaleko břehu. Mlynář otevřel propust a pokračovali jsme dál. Jez, který byl za

Žďákovem se jmenoval Letošnice, další jez v Podskalí, jehož majitelem byl mlynář, jmenoval se Kuchař. V klidné vodě nedaleko Orlíku nám voraři u břehu zastavili, abychom mohli vystoupit. Zámek, který jsme si prohlédli, byl velmi pěkný. Na parkovišti nedaleko zámku na nás čekal řidič s opraveným autobusem. Vzpomínám si, že nás zavezl do městečka Staré Sedlo, kde jsme v jedné hospůdce opožděně poobědvali. Domů do Vimperku jsme dojeli v klidu a bez nehody. Na výlet uskutečněný v roce 1933 ještě dodnes velmi rád vzpomínám. Později jsem se dozvěděl, že sokolský kronikář tento výlet ohodnotil jako jeden z nejlepších, protože v něm nechyběla vorová plavba.

Příběhy prožité v dětství pro nás bývají častokrát inspirací pro naše budoucí záliby nebo náplň práce. Řeku Vltavu jsem si velmi oblíbil. V mladém i v pozdějším věku jsem jí sjížděl na kánoi a dopodrobna znal místa, ve kterých se do Vltavy vlévají přítoky. Byl jsem členem Českého klubu Kánoistů a sjížděl řeku závodně i turisticky. V Praze u Střeleckého ostrova na levém břehu Vltavy stojí mistrovské sochařské dílo. Vltava je v něm zpodobněná jako krásná dívka, ve společnosti neméně krásných sester – přítoků Lužnice, Otavy, Sázavy a Berounky.

Podle vyprávění pána z našeho domova napsala Vlasta Růžičková.

Béčko

Křížem krážem zemí českou

Snažíme se poznávat naši zemi. Svou cestu je třeba naplánovat, ať se jedná o celodenní expedici, nebo o delší výlet. Nikdy se však nevyhneme překvapení např. změny původní trasy.

A plány jsou potom nepoužitelné. Od mala mě zajímala historie. Hrady a zámky. Hledala jsem příležitosti poznat památky, které jsem znala pouze z knížek. Nejlepší četbou jsou pro mne mapy a už se vidím na cestě.

Hrady a zámky, lákadla cestovního ruchu. Téma, které nikdy nezklame. Naše země je na takové stavby naštěstí mimořádně bohatá, obdivují ji návštěvníci z celého světa. Spousta

nás „domácích“ ani nezná, co nám naše země nabízí. Lákají nás dálky a mořské vlny a neznáme poklady, které máme doslova za rohem. Jsem zvědavá ženská a tak si ráda poslechnu různé zajímavosti, neobvyklé příběhy, události a pověsti navštívených míst. Zažila jsem návštěvy památek, kde byla spousta turistů a všude ohromný spěch. Naopak jsem poznala i prohlídky zámků, kde kromě průvodkyně jsem byla jen já a můj manžel.A jak nám pracovaly mozkové závity, když paní průvodkyně vznesly nějaký kvízový dotaz. Nejzajímavější prohlídku zámku jsem zažila v Třeboni. Pan průvodce, tehdy již pán důchodového věku byl velmi zapálený pro „věc“. A především pro jednoho z majitelů Třeboně – Petra Voka z Rožmberku. Jeho nadšení nás dokázalo přenést do 16. a 17. století. Do hodovní síně se dostavil Petr Vok z Rožmberka i jeho žena Kateřina z Ludanic.

Na mnou stále oblíbený zámek Hrádek u Nechanic nám vzpomínku už z dětství. Moje prateta si mě brala každý rok na týdenní prázdniny do Chlumce nad Cidlinou (zámek Karlova Koruna). Přes tento týden mi vždy něco pěkného ušila. Své nové bílé šaty s velkými puntíky jsem si vzala na výlet na tento Hrádek . Po prohlídce zámku jsme seděly v letní restauraci a já dostala kofolu. Letěla okolo včela a sedla si na moji sklenici. Včelu jsem odehnala rukou a tím jsem strčila do sklenice a kofolu vylila na šaty. Vyprat už nešly a já je tedy měla pouze jednou na

sobě. Tento zámek často vyhledávají filmaři. Je plodem romantismu 19. století, typickou ukázkou anglické „tudorovské“ gotiky. Po bitvě u Hradce Králové v roce 1866 sloužil zámek Hrádek u Nechanic jako pruský vojenský lazaret. Harrachové naštěstí stačili včas odvézt všechny cenné předměty, takže byly škody minimální.

Jeden z výletů letošního roku bude na raně gotický královský hrad Přemysla Otakara II – Bezděz. Je to přání mé dcery, která inspiraci načerpala v detektivních historických románech. Dcera mi vysvětlila, že v okolí Bezdězu žije vzácný tesařík alpský, který má modrou barvu. Toho doufám na tomto výletu hledat nebudeme.

Léto přináší na hrady a zámky noční prohlídky, středověké turnaje, jarmarky a koncerty. Množství dochovaných hradů a zámků je důkazem bohaté historie naší vlasti a zároveň nám dává obrázek o tom, jak žili naši předci. Tvrzení, že Česká republika je pohádkovou zemí hradů a zámků přijímáme s hrdostí a naprostým souhlasem. Ostatně váš domov je toho důkazem. Člověk nestihne osobně navštívit všechny památky, ale dá se cestovat s prstem po mapě a s knížkou za pomoci fantazie.

Petra Polgárová

Mandaly

Dovolte, abychom vám představili práci našich uživatelů, kteří s námi v rámci pátečních aktivit nadšeně malují. Dlouho jsme hledali nějakou zajímavou předlohu, až jsme se rozhodli pustit do malování mandal. Ty lze využít jako pomůcku při relaxaci či meditaci. A co že to ta mandala vlastně je? Slovo „MANDALA“ pocházející ze staroindického obřadního jazyka sanskrtu, znamená kruh, oblouk, magický oblouk. Do našeho jazyka toto slovo přenesl psycholog Jung.

Mandala jako kruhový ornament se vyskytuje ve všech dobách a kulturách. Jako kruhový obrazec se středem, z něhož směřují symetricky uspořádané tvary.

Je to nadčasový symbol jednoty a rovnováhy. Účinky malování a koncentrace na barvu známe všichni. Malování mandaly může být terapeutickým nástrojem, prostředkem k poznání sebe sama. Pokud máte mandalu vystavenou na místě, kde na ni dobře vidíte, může vás pohled na ni na chvíli zastavit a zklidnit. Proto malby mandal zdobí chodbu v přízemí našeho oddělení, kde je na ně dobře vidět a kde dělají radost ne jen našim uživatelům, ale i všem příchozím, kteří k nám zavítají.

Magda Kudrnová a Hanka Švejdová

Déčko

Nadešel květen - poslední jarní měsíc

Jak z jeho názvu vyplývá, je to měsíc plný květů a vůní.
Kvetou duby, kaštany, akáty.
Začínají rozkvétat šípkové růže, bezy a šeříky.
Ráno a večer všude zní ptačí zpěv. Zkuste se zaposlouchat a rozeznat kdo vám pěje.

Šeřík

Šeřík je okrasný, opadavý vysoký keř nebo menší strom s výraznými květy a vůní. Bohaté květy mají barvy od bílé až po modrofialovou. Silně voní a využívají se při výrobě parfémů. O pojmenování šeříku se dodnes vedou diskuze, pravděpodobně však jeho název vychází z toho, že nejsilněji se šeřík rozvoní právě za stmívání, když se šeří.

<u>Léčebné účinky</u>

Šeřík byl pro léčebné účely využíván spíše v minulosti. V současnosti figuruje spíše jako dekorativní květina. Což je velká škoda. Z květů šeříku si můžete uvařit úžasně voňavý čaj, který vám navíc pomůže od bolesti hlavy, migrény, dokáže i zklidnit rozbouřený žaludek a zrychlit metabolismus. V minulosti se taktéž užíval proti bolestem v krku, při zduřených mandlích a při revmatismu.

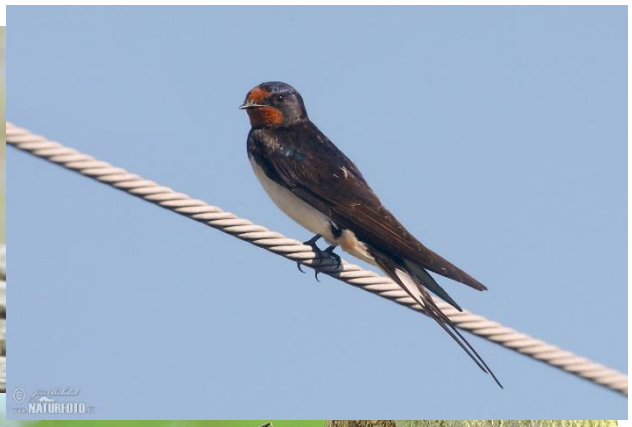
Černý bez

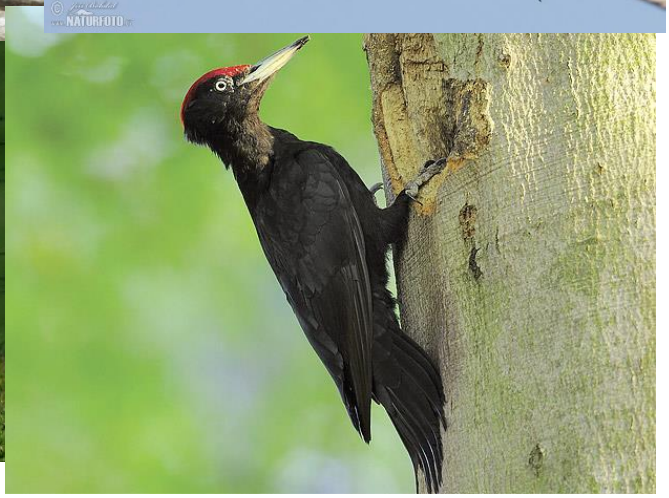
Černý bez je jednou z nejoblíbenějších bylin lidového léčitelství. Jeho keře se u nás dají nalézt snad všude, roste na stráních a okrajích lesa, u polí, v parcích apod. Kvete na přelomu května a června a jeho plody dozrávají v září a říjnu. Květy bezu můžeme využití například na výrobu různých **sirupů** a **limonád**, nebo na přípravu **čajů**. Květy se dají dokonce upravit jako polévka, nebo smažit jako lívance.

Léčebné účinky

Hlavní význam plodů bezu spočívá v tom, že **tiší bolesti nervového původu.** Pomáhají při zánětech nervů **a při výhřezu meziobratlové ploténky páteře.** Plody pomáhají k léčbě nemocí z nachlazení a respiračních onemocnění, jako jsou **chřipka**, **angína**, **bronchitida**, **kašel**, **rýma**, **zánět dutin** a pod.

Poznáte je? ☺





kos; čáp; datel; vlaštovka

Dana Slavíková

Éčko

Droždí

Na jaře se stále hovoří o ozdravných kúrách, jarní očistě těla, o problémech z nedostatku vitamínů po dlouhé zimě. V tomto období je o to víc důležitý příjem prospěšných látek v potravě, procházky na čerstvém vzduchu, je třeba načerpat energii z prvního jarního sluníčka. Chcete pro sebe udělat ještě něco opravdu prospěšného? A ani vás to nebude stát žádné velké úsilí a peníze. Co takhle zkusit konzumovat droždí?
Droždí je totiž bohatým zdrojem vitamínů skupiny B. Ty jsou

pro náš organismus velice důležité. Např. B1 (Thiamin) podporuje správnou činnost srdce a nervové soustavy, pomáhá při metabolických procesech v těle.
B2 (Riboflavin) ovlivňuje růst vlasů a kvalitu kůže.
B3 (Niacin) je důležitý pro správné fungování mozku a má pozitivní vliv na zdraví kůže a sliznic.
B5 (kyselina pantotenová) je nutná pro správné využití tuků v těle, podporuje metabolismus, redukuje padání vlasů a jejich předčasné šedivění.
Vitamín B6 pomáhá tělu hospodařit se železem, je nutný pro funkci svalů a je také velice důležitý pro činnost imunitního systému.
B9 (kyselina listová) se používá při léčbě anemie, tedy chudokrevnosti, podporuje také činnost srdce a cév.
Vitamín B12 je také důležitý pro krvetvorbu, pomáhá udržet zdravou nervovou soustavu a podporuje paměť.
Droždí je také plné bílkovin, aminokyselin, stopových prvků, hlavně železa a jódu, dále enzymů a minerálů jako třeba vápník, fosfor, hořčík, draslík, chrom a sodík. Není moc potravin, které by obsahovaly příznivé látky v takovém množství, jako právě droždí. A kdo nemá rád obyčejné droždí, může zkusit lahůdkové, tzv. TEBI, které nezpůsobuje nadýmání a má příjemnou, prý oříškovou chuť. Může se používat do salátů, na pomazánky, k ochucení polévek, do obilných kaší… Tak co? Zkusíte ten zázrak“? ☺

Jiřina Dittrichová

Zdali…? Jaroslava Baliharová

Zdalipak mi nohy, zrak
dlouho a dobře budou sloužit?
Zdali nebude mě soužit
bolest, ztráta paměti,
odloučení od dětí,
stud těla v rukách cizích…?
A čas jak z klubka přízí
mé hodiny bude odvíjet
pomalu…
A svět?
O málo větší než obrazovka televize…
Zdali někdo z klubka příze
můj čas bude odvíjet
vlídným hlasem,
měkkou rukou…?

Informace z aktivizačního úseku

Chodíme rádi do parku

Jarní procházka naším překrásným parkem se opět vydařila. Vyrazili jsme dopoledne před obědem, bylo konečně teplo a slunečno, park zářil především odstíny zelené barvy, povídali jsme si, házeli míček Joeymu, Lucka si vykračovala svým tempem a nakonec jsme dorazili až k rybníku. Tam jsme se kochali, odpočinuli na lavičce a na zámek jsme se vrátili v dobré náladě. Brzo zase musíme vyrazit na další vycházku, park se proměňuje každý den a bylo by škoda se o toto ochudit.

Cestovatelská beseda o Barmě

V půlce dubna náš domov navštívil cestovatel a fotograf David Hainall, který nám promítl zajímavé fotky a prozradil hodně informací z jedinečné země jihovýchodní Asie Barmě. Velmi poutavě vyprávěl své zážitky z cest, kterých zažil opravdu mnoho. Určitě rádi přivítáme další cestovatelskou besedu.

Lenka Pumerová

Na zámek přiletěly čarodějnice

K měsíci dubnu patří tradiční pálení čarodějnic, které se datuje na 30. duben a i když jsme je oslavili o čtyři dny dříve, nemá to menší váhu. Letos k nám přiletělo šest čarodějnic z různých koutů, aby vás pohostily a vykouzlily úsměv na tváři. Těchto šest čarodějnic splňovalo kritéria dle EU a tak mohly rozlévat kouzelné nápoje a opékat špekáčky z čertovského řeznictví. A aby vám ještě více chutnalo, k poslechu hrál Standa Mrázek. ☺

Vzpomenete si na jména čarodějek? Ne? ☺ Celým odpolednem vás provázely čarodějky Celestýna z Hamburku, Hermína ze Zámku, Rea z londýnského Toweru… mimochodem Merlinova žákyně, Romana z Drakulova hradu, Sabrina ze Železných hor a Ágnes Havránková z Šumavy ☺.

S úsměvem Veronika Vodičková

Dvě milé akce v domově

Ráda bych se zmínila o dvou hudebních vystoupeních v našem domově, 12.4. k nám přišly děti z mateřské školy v Jonášově ulici. Svým milým vystoupením přinesly kousek jara do interiéru vily.

19.4. proběhl v Rytířském sále křest nového CD našeho zámeckého DUA Jirka a Magda. Pásmo písní o maminkách pohladilo duše nás – posluchačů. Z vystoupení Jirky a Magdy cítíme lásku k hudbě a zaujetí pro ni.

Jarka Baliharová

Řešení ze str. 20 – kapr, sokol, kráva, vydra, kočka, čáp, ropucha, liška, ježek, slepice, slepýš, čmelák, netopýr, špaček, datel, prase, daněk, pes.

Dáma první republiky

V pátek 27.4. se sešly k odpolední kávě v Rytířském sále naše „zámecké dámy“, ale nechyběli zde ani pánové. Paní Marie Pavková z Brna připravila módní přehlídku originálního prvorepublikového oblečení ze své sbírky. S grácií a šarmem nám představila tradiční vyšívané bohatě zdobené zástěrky, které hospodyňky užívaly k servírování jídel. Následovala ukázka úžasných šatů, klobouků, kabelek, šálů, kožešin a dalších módních doplňků z období první republiky, jehož 100. výročí si letos připomínáme. Všichni jsme ocenili nejen modely a jejich prezentaci, ale potěšila nás i závěrečná báseň z dobového dámského časopisu o ženských přednostech.

Alena Tučková

III. setkání aktivizačních pracovníků

Dne 12. dubna se uskutečnilo **III. setkání aktivizačních pracovníků v Praze v Chodově, kterého jsem se s Mgr. Alenou Tučkovou zúčastnila.** Na letošním ročníku se sešlo 21 pracovníků ze 7 domovů pro seniory z Prahy a okolí. Zahájení provedla paní ředitelka Ilona Veselá. Následovala přednáška paní **Mgr. Martiny Sedlákové** na téma *Role aktivizačního pracovníka v multidisciplinárním týmu.* Lektorka **MgA. Hana Strejčková s námi provedla praktické ukázky** metodami Jacobson, Lecoq, Feldenkrais. Stále si připomínáme, že aktivizační pracovník je důležitou součástí péče o klienta a tato setkání slouží jako podpora pro všechny pracovníky této profese.

Veronika Kumperová

Velikonoční jarmark na zámku

Ve Velikonoční soutěži o nejoriginálnější kraslici, kterou pořádal občanský spolek Živé město Heřmanův Městec, z. s. v kategorii KOLEKTIVY – DOSPĚLÍ, získal nás košíček se sedmi beruškami 1. místo.

Potěšila nás květinová mísa, pamětní list a kazeta s ovocnými čaji.

Děkujeme všem, kteří berušky vyráběli a v soutěži jim drželi palečky.

Hana Zítová

… a na co se můžete těšit?

Středa 9. 5. - Schůze uživatelů od 9,30 hod. v jídelně

Středa 9. 5. - Masáže ke dni matek st. A a st. E

Pátek 11. 5. - Masáže ke dni matek st. B a st. C

Pátek 11. 5. – Bohoslužba od 13 hod.

Čtvrtek 17. 5. - Výstava v muzeu v Chrudimi odjezd v 9,30 hod.

Pátek 18.5. - Východočeské divadlo Pardubice, odjezd 9 hod.

Pondělí 21. 5. - Duhové křídlo v Pardubicích

Čtvrtek 24. 5. - Májové koulení

Pátek 25. 5. – Bohoslužba od 13 hod.

Pro chytré hlavy

1. V každém řádku zakroužkujte všechny dvojice, jejichž součet dává číslo **9**. Celkem je zde 30 **dvojic**.

A. 4 1 8 7 5 6 3 9 4 6 7 8 8 3 1 2 3 4 4 5 6 7
B. 6 5 4 3 2 1 9 8 7 6 5 4 3 1 4 2 1 6 2 1 7 2
C. 4 5 6 7 8 9 1 2 3 4 5 6 7 1 6 3 1 7 4 6 1 2
D. 6 7 3 8 2 9 1 4 5 6 7 3 4 9 1 2 9 1 2 3 1 2
E. 8 2 7 7 4 6 7 5 3 7 5 3 7 0 9 8 8 0 2 8 3 1
F. 6 3 7 7 0 8 9 5 7 4 9 7 4 5 5 0 5 5 3 3 5 4
G. 2 8 9 7 6 3 7 8 2 0 9 3 8 2 4 3 2 8 4 2 7 1
H. 6 3 7 4 4 4 6 6 6 6 8 8 8 3 1 3 4 5 7 1 8 9
I. 3 2 1 1 2 3 1 2 3 5 4 3 5 4 3 7 8 2 3 9 2 1
J. 9 7 8 7 8 6 8 2 6 7 2 8 6 7 5 6 7 0 1 9 8 4
K. 3 7 2 8 6 4 5 5 9 1 0 8 8 4 2 3 4 5 6 8 3 1
L. 8 0 5 4 6 8 3 6 9 1 1 8 1 9 4 4 5 5 6 6 6 7

2. Přesmyčky zvířat

PRAK, KOLOS, VÁRKA, AZOK, RAVYD, KAKOČ, PÁČ, PORUCHA, KALIŠ, ŽEKEJ,

CELIPES, PESLÝŠ, MELČÁK, RÝPOTEN, ŠEPKAČ, DELTA, SERAP, DĚKAN, SEP

Řešení naleznete na str. 17

DOMOV PRO SENIORY HEŘMANŮV MĚSTEC U NÁS DOMA

Vydává Domov pro seniory Heřmanův Městec, Masarykovo nám. 37, 538 03 Heřmanův Městec, www.domov-hm.cz

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

Odpovědný redaktor – Bc. Eva Merclová

Kontakt – merclova@domov-hm.cz

Všichni uživatelé poskytli souhlas se zveřejněním svých fotografií v časopise.

Vydavatel si vymezuje právo články upravovat pro potřeby časopisu.