



DOMOV
PRO
SENIORY

PRA
PRA
PRA
G
HA
GUE
GA
G

U NÁS DOMA

Ročník XXIX číslo 1 leden/2023 www.domov-hm.cz

HEŘMANŮV MĚSTEC

Vítejte v roce



2023

Obsah



Slovo na úvod.....	2
Informace z domova.....	3
Informace z ošetrovatelského a zdravotního úseku.....	4
Stanice A – Jak zhubnout po Vánocích	4
Stanice B – Leden	5
Stanice C – Ze stanice C vás všechny zdravíme v lednu 2023	6
Stanice D – Jak na Nový rok, tak po celý rok. A začínal rok vždy 1. lednem?.....	7
Stanice E – Můj život na zámku – příběh třetí	8
Informace ze sociálního úseku	9
Ceny v domově za bydlení a stravu platné od 1. ledna 2023	9
Volba prezidenta/prezidentky	9
Volby do výboru uživatelů	9
... a na co se můžete těšit v měsíci lednu na aktivitách?	9
Informace z aktivizačního úseku	10
Ježíškova vnučata	10
Jarmark	10
Vánoční besídka	11
Klavírní vystoupení	11
Vystoupení se sovami	11
Vánoční posezení s punčem.....	12
Silvestrovské posezení.....	13
Hádej, kde jsem	13
Den severských psů v zámeckém parku	15

Slovo na úvod

Vážení a milí čtenáři,

píšu již sedmým rokem úvodní slovo našeho časopisu a ohlédnutí za rokem minulým, a to z pozice ředitelky domova pro seniory. Moc si vážím toho, že zde v domově mohu pracovat, ovlivňovat jeho směřování a podílet se tak na kvalitní péči pro naše uživatele. A jako bonus mám ještě nádherné a inspirativní prostředí a skvělé kolegyně a kolegy. Co víc si přát. Číslovka sedm je prý šťastná, a i já jí mám ráda, a tak věřím, že všechny následující dny budou pro náš domov šťastné.

Rozloučili jsme se se starým rokem a vítáme rok nový. Já tedy nikdy moc na silvestrovské oslavy nebyla, a i letos jsem uspala svého syna a zalezla si pěkně pod vánoční deku k televizi, u které jsem často zavřela oči a nabírala síly na další dny. A také trochu bilancovala.

A když se ohlédnu za rokem 2022, událo se to, co se udát mělo. Ať už to bylo dobré, nebo zlé. Hlavně, aby toho dobrého bylo vždy o trochu více. Slavili jsme 70. výročí založení domova pro seniory, kdy všichni zaměstnanci přidali ruku k dílu, abychom předvedli naše služby i dalším lidem, třeba na Setkání rodin a přátel domova. I na stránkách našeho časopisu jste se potkávali s historií našeho domova ve čtení na pokračování. Také jsme v tomto roce dokázali obhájit certifikaci Pracoviště Bazální stimulace podle prof. Dr. FRÖHLICHA, s jejímiž prvky náš personál dlouhodobě pracuje zejména u seniorů s demencí. Taktéž během roku prošlo 19 zaměstnanců kurzem pro práci s Psychobiografickým konceptem péče, který máme v domově zaveden a velmi se nám líbí a jeví se jako příhodný pro téměř všechny seniory. A povedené vzpomínkové knihy našich seniorů jsou toho důkazem. Jezdilo se na výlety, do solné jeskyně, do divadla i na mnoho výstav a posezení v cukrárnách... Mnoho hodin jsme trávili v našem krásném parku, při posezení na zrestaurovaném zámeckém balkonu, s našimi canisterapeutickými psy, v dílnách a při dalších společných setkáních. Také si většina z nás prošla covidem a nepokoje na Ukrajině nás na jaře velmi zasáhly a do dnešního dne vnímáme jejich dopady. Zvýšení cen energií, inflace, navýšení platby za naše služby, no byl to prostě opět „fičák“. Žádný zaměstnanec v domově nezahálel. Jistě víte, že se u nás v domově denně musí uvařit, uklidit, vyprat a pomoci všem seniorům s běžnými denními činnostmi i se zajištěním ošetrovatelské péče. K tomu potřebujeme něco opravit a něco někam odvézt, ale i se pobavit a všechno to zaplatit a zaevidovat. Od toho je v domově 100 zaměstnanců, kteří



toto všechno umí. Patří k nim i několik dobrovolníků a všem těmto lidem bych ráda poslala následující vzkaz:

Milé kolegyně a kolegové, za vše dobré, co jste v minulém roce učinili, a vím, že toho bylo hodně, bych chtěla vám všem upřímně poděkovat. Přeji vám, aby vás nezahlavilo zdraví a doprovázelo štěstí ve dnech následujících.

Milí uživatelé, i vám všem děkuji za vaši přízeň, pochopení a toleranci a do nadcházejících dnů vám přeji hodně štěstí, zdraví a spokojenosti.

Klára Husáková, ředitelka

Informace z domova

Přemýšlím nad tím, o čem vám napsat svůj dnešní článek a stále se mi myšlenky vrací k tomu, co nás čeká v novém roce 2023.



V posledních letech jsme prožili celkem dost pracovně náročnými roky, kdy jsme se museli umět vypořádat se záplavou, s ekonomickou krizí a stálým zdražováním a také s covidem. Všechny tyto těžkosti přinesly další práci navíc a já mám nyní pocit, že i když jsem měla celkem dost hezkých příležitostí pro setkání s rodinou a přáteli a také na dovolenou, přesto se cítím být unavená. A jelikož většinou na začátku roku trochu přemýšlíme, co by se dalo změnit, jak pokračovat dál, já přemýšlím o tom, co udělat pro sebe, abych se cítila lépe?

Co je reálné a co zvládnou? Napadají mne zatím jenom činnosti, které jsem dělala i minulých roky, jako je čas strávený s dětmi, s rodinou, s přáteli, práce na zahradě, projížďky na kole. To není málo, ale ten pocit, že bych se měla věnovat víc sobě tady pořád je, ale zatím nevím, co a jak změnit.

Nemyslím si, že by nás čekal rok, který bude již stabilnější, spíš naopak, bude nás zase testovat, co ještě vydržíme. O to víc budeme muset přemýšlet, co změnit, jak se vypořádat s životními změnami, které nám současná životní situace přináší. Nakonec se ale budeme muset umět vypořádat s novými pravidly života sami. Věřím, že podobné pocity nemám jenom já. Také věřím, že se v nás najde hodně lásky, empatie a podobných dobrých vlastností, abychom i tento rok zvládli.

Radka Stybalová

Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku



Áčko

Jak zhubnout po Vánocích...

Máme tady nový rok, na jehož počátku si dáváme celou řadu předsevzetí. Mezi to nejčastější patří hubnutí. Hezky se to se sklenkou sektu plánuje a zní to docela jednoduše, prostě zhubnu, ale ono to jednoduché jen vypadá a kdo se o tento nedosažitelný cíl již někdy snažil, dá mi za pravdu, že je k tomu potřeba silná vůle a motivace, a třeba hubnutí do plavek vůbec nefunguje. Musíme si uvědomit, že nechceme odhodit jen kila předvánoční, ale rovněž i ty nabrané během vánočních a novoročních svátků. Kdo se alespoň trošku držel tradičních zvyků, tak si zcela jistě zadělal na problém. Je třeba nejprve organismus vyčistit, třeba



bylinnými čaji, konzumací jablek, a především větším množstvím tekutin a vlákniny, která navodí plnost střev a člověk nemá potřebu jíst častěji, než by měl. Následovat by měla úprava jídelníčku, jež by se měl skládat z 50 % sacharidů, 20 % bílkovin a 30 % tuků. Veškeré tyto složky potravy jsou pro organismus důležité, ale musíme se zamyslet,

v jaké formě je přijímáme. Sacharidy z ovoce a celozrnného pečiva, bílkoviny z libového masa, a luštěnin a tuky především z mořských ryb, což je u nás stále velký problém způsobený nejčastěji cenou čerstvých ryb a neznalostí jejich využití v každodenní konzumaci. Kdybychom takto sestavili jídelníček, nemáme co shazovat, a bylo by to bez problémů. Ale ono to tak vůbec není. Zamysleme se tedy, co s tím uděláme, třeba až si budete brát k snídani sladkou koblihu s marmeládou a zapijete jí oslazeným kakaem...

Dalším nešvarem je náš pitný režim, který má při hubnutí své opodstatnění. Pokud se náš příjem tekutin po delší dobu výrazně sníží, tělo se začne bránit, a to tím způsobem, že si vodu schovává do zásoby a nevyklučuje jí ven. Výsledkem je nejen oteklá postava, ale i organismus plný odpadních látek. Při vypití 2-3 litrů denně se budeme cítit méně unaveně a náš organismus se odvodní, čímž se nám zároveň zrychlí metabolismus.

V neposlední řadě je pro snahu zhubnout důležitý pohyb. A to v každé podobě. Nemusíme si

hned kupovat permanentku do posilovny. Procházky, třeba při venčení pejska jsou velmi prospěšné, hlavně pokud neposlouchá, to se proběhnete hned dvakrát. Chůze celkově prospívá všem a těm náročnějším třeba chůze do schodů, jízda na kole, plavání, ale i práce na zahradě, houbaření, uklízení, nebo třeba hlídání vnoučat. Prostě jakákoli činnost, která nás odtrhne od sledování televize a počítače. Ale cvičit se dá i u televize, třeba skákat na míči, šlapat na rotopedu, také v leže protahovat svaly, pomoci si můžete třeba obyčejným páskem. No prostě je toho spousta a kdo chce, způsob si určitě najde a kdo zase nechce, vždy si najde výmluvu, proč to nejde...

Tak mnoho úspěchů a klidný rok 2023 vaše Míša Petržílková

Béčko

LEDEN

Název Leden se u nás v České republice odvozuje od slova *led*, dříve se mu ale také říkalo měsíc vlka. Leden je 1. měsíc v novém roce. Jeho prvenství z něj často dělá čas nových začátků a nového dobrodružství, vždy tomu ale tak nebylo. V 8. století př.n.l., v době, kdy byl založen Řím, platil za 1. měsíc v roce měsíc březen. V tomto měsíci podle astronomie a astrologie začíná svou vládu 1. znamení zvěrokruhu - Beran, proto symbolizoval březen vždy nové období, nový rok. Protože ale i toto postavení dnů a měsíců bylo z pohledu astronomů nepřesné, nechal Gaius Julius Caesar v roce 46 př.n.l. zavést nový kalendář, známý jako *Juliánský*. Do něho se přidaly nové dny a pár se jich zase odebralo, rok začínal poprvé datem 1. ledna. Když se potom v roce 1572 zaváděl *Gregoriánský kalendář*, ke kterému se postupně přidaly všechny státy, 1. leden již zůstal jako první den nového roku. Je však důležité napsat, že 1. leden byl vzhledem k přírodnímu koloběhu nastaven nelogicky, uměle, pouze pro sjednocení časovosti pro všechny státy. O začátku roku 1. ledna můžeme mluvit spíše jako o dohodě novodobé civilizace, aby nebyly mezi státy časové nesrovnalosti. S novým kalendářem se taktéž zkrátilo osm ročních období na čtyři.

Původních 8 období se jmenovalo:

1. pozimek čili předjaří,
2. jaro neboli vesna,
3. podlétí,
4. léto,
5. polétí,
6. podzimek čili podzim,



7. předzima

8. zima



V lednu slavíme kromě Nového roku také Tři krále, Kašpara + Melichara + Baltazara, kteří přišli dle Bible za Ježíškem do Betléma a přinesli mu vzácné dary: *zlato, kadidlo a myrhu*. První neděle po Třech králích pak začíná tzv. Masopustní období, které představovalo dobu zábav, zabijaček, hodů a vyvrcholilo masopustním průvodem s maškarami, konané pak v únoru.

Zdroj: <https://www.tbastroporadna.cz/>

Jana Kubů

Céčko

Ze stanice „C“ vás všechny zdravíme v lednu 2023



Máme za sebou VÁNOČNÍ ČASY i oslavy NOVÉHO ROKU.

Leden je obdobím nových začátků - všichni očekáváme, co nám rok 2023 přinese. Většina z nás si nese různá předsevzetí do nového roku. Pro všechny je důležité hlavně zdraví a pohoda v každodenním životě.

K lednu se váží různé pranostiky. Nejznámější je „Leden, za kamna vlezem“. Nejen dle této pranostiky je nám v teplém pelíšku dobře. Můžeme si číst, vyprávět, sledovat televizi, užívat si vánoční dárky nebo se třeba pustit do ručních prací či jiných aktivit v našem domově. Pokud to jde, je dobré jít na

procházku a třeba nasypat ptáčkům oblíbenou slunečnici.

Paní Hofrichterová s námi ráda jezdí do parku a společně sypeme do krmítka ptačí dobroty. Potom z dálky pozorujeme, jací opeřenci krmítko navštíví.

Většina z nás se již těší na jaro, teplé a slunečné počasí, kdy se nebudeme muset balit do zimních kabátů a čepic. I přesto si zimní čas užíváme i z důvodu svátku Tří králů, masopustu a dalších oslav.

Jitka Peštová a Káťa Augustinová

Děčko

Jak na Nový rok, tak po celý rok ... A začínal rok vždy 1. lednem?



Vánoční svátky utekly jako voda a nás čeká loučení. Rozloučili jsme se s rokem starým a přivítali jsme rok nový. Tato doba je už tradičně spojena s veselím. Bylo tomu tak ale odjakživa?

Někoho možná překvapí, že v průběhu času bývaly počátky kalendářního roku různé. Kdybychom to vzali chronologicky, pak v historii rok začínal 1., 19. či 25. březnem, ale také třeba velikonočním pondělím. Dalším datem bývalo 1. září či podzimní rovnodennost, tedy 22. září. Nejdéle v historii však rok začínal dnem 25. prosince. Až v 16. století se v Evropě ustálilo datum 1. leden a v současné době slaví v tento den Nový rok většina zemí světa.

Staré silvestrovské zvyky

Zvyků a obyčejů spjatých s přelomem roku nebylo v minulosti mnoho. Lidé však s pokorou navštěvovali kostely, aby poděkovali za vše dobré, co je letos potkalo, a pomodlili se za rok nadcházející.

Poslední prosincový den hospodyňky dělaly velký úklid, neboť do nového roku bylo zapotřebí vstoupit tzv. „s čistým štítem“. Jakmile nastala noc, začaly se v ulicích objevovat trochu tajemné, černě oděné ženy s bílou kapií či šátkem na hlavě, jenž jim skrýval obličej. Říkalo se jim babky ometačky a za pár drobných „ometly“ hospodyně v kuchyni plotnu, aby kamna příští rok dobře hřála a komín měl správný tah.

Tradicí v poslední den roku bývala rodinná večeře, která se vždy protáhla až do půlnoci, aby všichni příbuzní mohli společně přivítat Nový rok. V průběhu let se oslavy přesunuly z domovů do hospod, kde lidé jedli, pili, hodovali a také tancovali. Z této doby je také pořekadlo, že „kdo na Silvestrovský večer tančí, tomu se příští rok urodí hodně brambor“.

Novoroční zvyky dříve a dnes

Lidé věřili, že jak prožijí první den roku, tak bude probíhat i celý jeho zbytek. Proto v rodinách panovala na Nový rok dobrá nálada, zatímco hádky a neshody bývaly tabu. Aby si lidé zajistili do budoucna dostatek financí, nosili ten den v kapsách několik mincí. Se značnou nervozitou býval také očekáván první novoroční host. Byla-li to dívka, muž či dítě, byly vyhlídky na nový rok pozitivní. Zlým znamením byl příchod staré ženy. Pokud právě ona vstoupila do domu, značilo to smolný rok.

Zvyk nejíst na Nový rok žádnou drůbež ani ryby, protože by mohlo z domu uletět nebo uplavat štěstí, se v mnoha rodinách drží dodnes. Tradicí se stala novoroční čočka, která byla znamením dostatku peněz. Na stole se však často objevovalo i vepřové maso, neboť prase bylo odjakživa symbolem štěstí a hojnosti. Nechat viset na Nový rok prádlo, přinášelo do rodin velkou smůlu.

Po novoročním obědě se chodívalo přát sousedům a známým, což většinou zabralo čas až do večera. Koncem 18. století se od tohoto zvyku začalo pomalu upouštět a osobní návštěvy nahradily blahopřejné papírové kartičky s kreslenými obrázky, tehdy zvané „omluvenky“. I ty však nevydržely věčně a postupem času je začaly nahrazovat vánoční přání, tzv. novoročenky se zkratkou P.F. Objevitelem „pééfka“ byl údajně hrabě Chotek z Chotkova. Tato zkratka byla odvozena z francouzského výrazu „Pour Féliciter“, čili „pro štěstí“. Zajímavostí je, že toto slovní spojení je ryze českým fenoménem, jelikož většina zemí, a to i včetně Francie, dodnes rozesílá tradiční vánoční přáníčka.



Vykročte do nového roku šťastnou nohou a nezapomeňte, že „jak na Nový rok, tak po celý rok.“

Hlavně hodně zdraví a úsměv na tváři přeje kolektiv stanice D-vila

Éčko

Můj život na zámku – příběh třetí

Na začátku každého roku mám výročí. Letos to bude neuvěřitelných 23 let, co jsem přišel do domova pro seniory. Tenkrát jsme vstoupili do dalšího tisíciletí a já se rozhodoval, co se životem. Chtěl jsem mít vyřešeno, co se mnou bude, kdyby se zhoršil můj zdravotní stav a potřeboval bych pomoc. A bylo rozhodnuto. Domov v Heřmanově Městci se mi líbil od začátku. Krásné prostředí a nádherný rozlehlý park. Ale co mě tady učarovalo nejvíc, je zámecká knihovna. Neuvěřitelné množství různých knih bylo potřeba pořádně roztřídit a vytvořit evidenci. A to jsem si dal jako svůj cíl. Ani po dvou desítkách let není moje práce u konce. Knihy stále přibývají a je pořád co vylepšovat. 😊

Pokud nejsem v knihovně, tak mě najdete v dílně u naší aktivizační pracovnice Hanky. Ta pro nás připravuje spoustu práce. A tak natírám, stříhám, lepím, maluju, prostě tady společně tvoříme mnoho krásných věcí, které nám dělají radost.

Tady je totiž stále na co se těšit. Kulturní akce, divadlo, hudební vystoupení, výlety, jezdíme do solné jeskyně, na jaře nás čeká masopustní rej v maskách. Člověk tady vůbec nemá čas stárnout.

A ještě taky další pozitivní věc - kdo může říct, že si žije jak na zámku. No přece my všichni.

Zapsala Jiřina Dittrichová

Informace ze sociálního úseku

Ceny v domově za bydlení a stravu platné od 1. ledna 2023

Velice pozitivní zprávou pro naše seniory je, že ceny se od ledna 2023 nemění. Platný zůstává ceník, který jsme vydali k 1. září 2022. Můžete ho najít na nástěnkách. Jelikož proběhla valorizace důchodů a další zvýšení důchodů o tzv. výchovné, dochází k přepočtu plateb u uživatelů, kteří nemají na plnou úhradu plateb v domově. Jelikož se důchody navýšily, navyšuje se jim i platba za bydlení a stravu. Všichni naši senioři, kterých se toto týká, dostanou k podpisu od sociálních pracovníků dodatek ke smlouvě s vyčíslením jejich úhrady a jejich zůstatku z důchodu. Toto proběhne v nejbližších dnech.

Volba prezidenta/prezidentky

První kolo voleb se uskuteční v pátek 13. ledna a v sobotu 14. ledna. Jak již jste byli informováni, volit můžete v pátek od 14 hod. do 22. hod. a v sobotu od 8 hod. do 14 hod. v Hasičské zbrojnici. V sobotu dopoledne můžete volit i u nás na zámku, a to od 9 hod. do 10,30 hod. v salónku. Kdo by nemohl dojít, přijdeme za vámi na pokoj.

Druhé kolo voleb se uskuteční obdobným způsobem v pátek 27. ledna a v sobotu 28. ledna 2023.

Volby do výboru uživatelů

V měsíci únoru 2023 by měly proběhnout v domově volby do výboru uživatelů našeho domova. Kdo byste měl zájem pracovat ve výboru uživatelů, můžete se přihlásit buď u členů stávajícího výboru – Ing. Průša, pan Jaroš, paní Čapková, paní Skramuská nebo paní Svobodová. Můžete také říct své klíčové pracovníci nebo přijít do kanceláře sociálních pracovníků a my vás rády zařadíme na kandidátku seniorů a můžete se nechat zvolit do výboru. Výbor je volen na dva roky a jeho prací je zejména předávat vedení domova na pravidelných měsíčních schůzích návrhy, podněty, připomínky k chodu domova. Jde o to, být více vnímavý a nebát se své názory sdělit.

Eva Merclová

... a na co se můžete těšit v měsíci lednu na aktivitách?

Úterý 10. 1. - Schůze uživatelů – v jídelně od 9,30 hod.

Úterý 10., 26.1. - Naše kavárnička – v jídelně od 13,30 hod.

Středa 11., 25.1. - Solná jeskyně v Třemošnici, odjezd z nádvoří ve 12,30 hod.

Čtvrtek 19.1. - Beseda s Ing. Veselovským o Maroku – od 13,30 hod. v besedě

Bohoslužba každé úterý od 13,30 hod.

Informace z aktivizačního úseku



Samsung Quad Camera
Pořízeno s Galaxy A21s

Ježíškova vnučata

Ježíškova vnučata plnila v našem domově přání již po šesté. A bylo to neuvěřitelných 77 splněných přání v rámci projektu Českého rozhlasu. Touto cestou chci všem dárcům srdečně poděkovat. Jsou to lidé obyčejní, jako já nebo vy. Podstatné je, že chtějí splnit alespoň drobná přání pro lidi, co nemají rodinu či jinak potřebují alespoň na dálku obejmout. Neberme prosím jejich štědrost jako samozřejmost. Každý z nich musí sáhnout do své kapsy a važme si toho, že jsou mezi námi takoví lidé, kteří dobrovolně a rádi udělají radost lidem kolem sebe. Přáli jste si dárky jako jsou knihy, kalendáře, obrázky, povlečení, polštářky, korále, modely autíček, ale také třeba návštěvu automobilky, či pivovaru.

Jarmark

Vánoční jarmark, který je zároveň prodejní výstavou vašich prací z dílen se opravdu vydařil. Za prodej výrobků se bude moci podpořit náš adoptovaný chlapec Felix. Chci poděkovat Hance Zítové, že opět na jarmarku bylo co nabídnout. Šité hračky a polštářky opět barevně rozzářily stoly v jídelně. Část výrobků byla z keramické dílny a také vámi vyrobená mýdla. Myslím si, že všechno mělo úspěch, neboť zbylo jen opravdu pár věcí. Už teď začíná šicí a keramická dílna vyrábět na Velikonoce. Tak to chodí, čas letí někdy až moc rychle. Přeji vám všem za aktivizační úsek co nejlepší rok 2023 a hlavně mnoho zdraví.



Veronika Ludvíčková

Vánoční besídka

V předvánočním čase nás také navštívily děti ze speciální školy z Heřmanova Městce se svým vánočním pásmem.

Poslechli jsme si vánoční koledy za hudebního doprovodu jejich učitelů a vánoční básničky. Na závěr děti rozdaly všem

přítomným vlastnoručně vyrobená přáníčka a udělaly hlavně našim uživatelům velkou radost.



Radka Šťastná

Klavírní vystoupení

V polovině prosince nás potěšila svojí návštěvou slečna Pavlína Sotolářová, která si připravila klavírní vystoupení a zahrála nám vánoční koledy Nesem vám noviny, Štědrý večer nastal nebo Narodil se Kristus pán. Také skladby ze známých pohádek, třeba S čerty nejsou žerty, Tři oříšky pro Popelku a Princové jsou na draka. Také zazněla vážná hudba od významných hudebních skladatelů.

A dokonce nás slečna překvapila svou vlastní tvorbou. Na přání našich seniorů přidala slečna nakonec jednu skladbu. Pro uživatele domova bylo toto představení nádherným hudebním zážitkem a doufají, že jim slečna zase někdy zahraje na klavír.



Vystoupení se sovami

V polovině prosince nás přijely obveselit tajemné sovy. Toto soví vystoupení začalo nejprve vyprávěním chovatelů o životě sov. Jako zajímavost chovatel vyprávěl, že všichni jsou přesvědčeni o tom, že sovy vidí nejlépe v noci, ale není tomu tak, sovy prý vidí nejlépe ve dne jako všichni ostatní.



Chovatelé nám přivezli ukázat různé druhy sov. Od nejmenších až po největší. Sovy pojmenovali a upozornili nás na rozdíly mezi nimi. Mohli jsme vidět i druh sovy, která si zahrála v pohádce Tři oříšky pro

Popelku, tam se jmenovala Rozárka. Chovatelé nám taky ukázali, jak si sovy umí najít potravu na velkou vzdálenost. Jeden chovatel se postavil na jednu stranu jídelny a druhý na druhou stranu a dal jí do misky maso. Sova přeletěla jídelnu těsně nad hlavami našich uživatelů a jídlo našla. Chovatelé si také posadili sovu na ruku, na které měli rukavici a chodili k našim seniorům, aby si jí pořádně prohlédli a pohládili. Naši uživatelé byli z tohoto vystoupení nadšení a odměnili sovy velkým potleskem.

Jana Voříšková

Vánoční posezení s punčem

V našem domově se již stalo tradicí, že se před Vánocemi v hojném počtu sejdeme v jídelně, abychom si poslechli náš sbor Hlas domova a společně si zazpívali vánoční písničky a koledy. Zároveň jsme popíjeli punč a ochutnávali výborné cukroví upečené v naší zámecké kuchyni. V závěru krásného vystoupení nám paní ředitelka popřála pěkné, klidné a pohodové vánoční svátky.



Lenka Pumerová

Silvestrovské posezení



Společně jsme se také sešli v naší jídelně, abychom se rozloučili se starým rokem a popřáli si do roku nového. K tanci a poslechu hrálo zámecké duo Jirka a Magda. Hned v úvodu nás čekalo překvapení v podobě odbíjení hodin půlnoc, státní hymna a po ní následoval milý projev paní ředitelky Mgr.

Kláry Husákové. Poté jsme si všichni připili na zdraví, štěstí a spokojenost v novém roce 2023.

Silvestr bývá ve znamení hojnosti jídla a pití. Ani tentokrát tomu nebylo jinak. Linecký zákusek ve tvaru kytičky, slané dobroty, kuřecí řízečky, káva, víno, pivo a plné tácky jednohubek.

Velké poděkování patří nejen Jirkovi a Magdě za krásné písničky a anekdoty, ale i aktivizačnímu úseku, děvčatům z kuchyně a úklidu a všem, kteří pomohli zajistit krásné a veselé odpoledne.

Tak ať se v tom novém roce máme všichni dobře.

Hana Zítová

Hádej, kde jsem

V prosincovém čísle jsem zveřejnila čtyři fotografie z Prahy a vaším úkolem bylo uhádnout, co na nich je. Tak tedy:

Fotografie č.1 Staroměstské náměstí s pomníkem Jana Husa a Týnským chrámem, Praha 1

Fotografie č. 2 Náměstí Republiky, obchodní centru Palladium, bývalá budova kasáren, Praha 1

Fotografie č. 3 Náměstí Jiřího z Poděbrad s kostelem nejsvětějšího srdce Páně, Praha 3

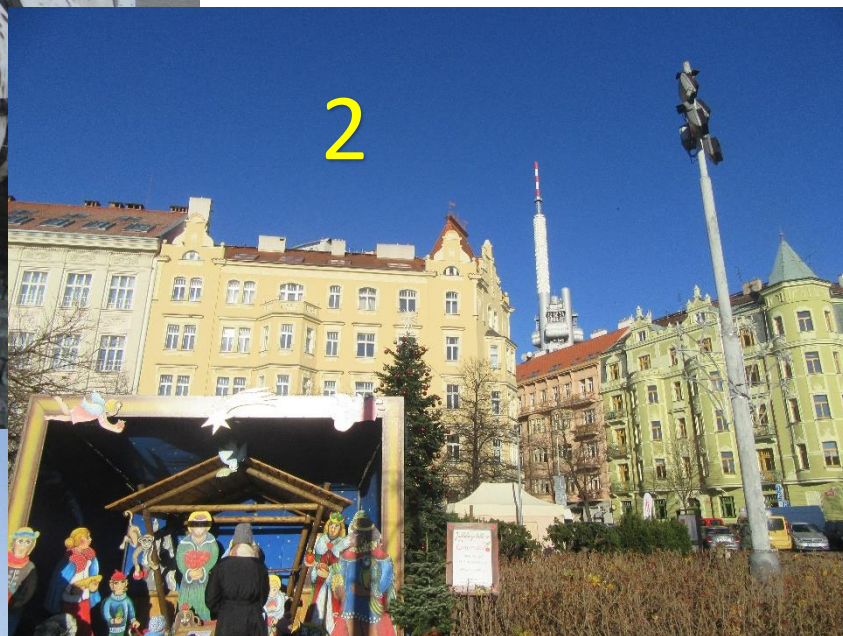
Fotografie č.4 Náměstí Míru s kostelem sv. Ludmily, Praha 2

1



A protože Praha je pamětihodnostmi přímo nabitá, tak jsem se rozhodla, že ještě v tomto roce se s vámi podělím o další fotky a v tomto kvízu budeme pokračovat. První fotografie zveřejněné v roce 2023 jsou vyfoceny také z našeho hlavního města a vy si můžete tipnout, v jaké části Prahy jsem je pořizovala a co na nich konkrétně je.

2



3



Mějte se v roce 2023 co nejlépe.

Lenka Pumerová

Den severských psů v zámeckém parku

Sváteční atmosféru Vánoc vystřídal hned v úterý po obědě štěkot sibiřského psího plemene samojedů. Ze Strakova u Litomyšle k nám přijeli Jana a Pavel Lněničkovi se svými bílými chlupáči. Již poosmnácté jsme měli příležitost se svézt opravdovým psím spřežením. Příležitosti využily hlavně děti, ale odvážili se i naši senioři a pan Alois Svoboda se v průběhu let vypracoval ve zdatného mushera. Mnohým stačilo se s pejsky jen pomazlit a pohladit si je. Když zavzpomínám na minulé ročníky, zažili jsme v průběhu let už bohatou sněhovou nadílku, nepříjemný déšť a bláto nebo i poměrně teplé slunečné počasí jako tomu bylo právě letos. A protože pofukoval studený větřík, došlo i na svařené víno či teplý čaj.



Alena Tučková

A na závěr jedna pozitivní pranostika: „Mnoho sněhu v lednu, mnoho hřibů v srpnu“. Tak se budeme těšit.