

DOMOV  
PRO  
SENIORY

PRAHA  
PRAGA  
PRA

Časopis k pobavení

# U NÁS DOMA



Ročník XXV číslo 3 březen/2019 [www.domov-hm.cz](http://www.domov-hm.cz)

HEŘMANŮV MĚSTEC



## MASOPUSTNÍ VESELÍ



Časopis Domova pro seniory Heřmanův Městec, zřizovatel Hlavní město Praha

## OBSAH

<b>SLOVO NA ÚVOD .....</b>	<b>2</b>
<b>INFORMACE Z DOMOVA .....</b>	<b>3</b>
Na sociálním úseku vítáme novou kolegyni .....	3
<b>INFORMACE Z OŠETŘOVATELSKÉHO A ZDRAVOTNÍHO ÚSEKU .....</b>	<b>4</b>
Áčko – Příroda kolem nás, jaro .....	4
Béčko – Zimní radovánky .....	5
Céčko – Zdravit a být zdraven .....	6
Děčko – Objímání .....	7
Éčko – Kam s ním? .....	8
<b>PRO CHYTRÉ HLAVY .....</b>	<b>9</b>
<b>INFORMACE Z AKTIVIZAČNÍHO ÚSEKU .....</b>	<b>10</b>
Ve znamení Masopustu .....	10
Jedeme po České republice pěšky i na kole .....	12
Příprava na velikonoční zámecký jarmark .....	13
Duo Ruggieri .....	14
Muzeum masek .....	14
...a na co se můžete těšit? .....	15



# *SLOVO NA ÚVOD*

Vážení čtenáři,

měsíc únor byl jako vždy krátký, ale i tak jsme v Domově stihli mnoho věcí.

Důležitou událostí byl opět krásný Masopust, na kterém jsme se zase téměř všichni vyřádili. Jako každým rokem nás upoutalo mnoho krásných masek, nápaditost i šikovnost při jejich tvorbě. Velmi si cením zaměstnanců, kteří dokážou pro naše uživatele vykonat něco navíc, udělat si srandu sám ze sebe a společně se pobavit. Zrovna zámecký Masopust je jednou z ukázek takovéto skvělé spolupráce seniorů a zaměstnanců. Moc tedy děkuji všem zúčastněným. A těším se opět za rok, co kdo vymyslíme za převlek.

Také nesmím zapomenout zmínit volby do Výboru uživatelů, které proběhly 12. února, a to jako vždy po 2 letech. Hlasování proběhlo anonymně, voleb se celkem zúčastnilo 41 uživatelů – z toho bylo 37 platných volebních lístků a 4 neplatné. Poprvé v historii voleb byli do

výboru zvoleni pouze muži. Předsedou byl následně zvolen pan Ing. Jiří Průša a doplní ho již zkušení členové, pan Vlastimil Jaroš a pan Petr Šubert. Novým členům Výboru přeji klidnou práci a těším se na setkání. A bývalým členům Výboru ještě jednou děkuji za výbornou spolupráci.

A v březnu nás také čeká mnoho zajímavého, například oslava Mezinárodního dne žen, ve

čtvrtek 7. března. A určitě mnoho dalších zajímavých činností. Každý den se může stát něčím poutavým, jen musíme koukat okolo sebe, aby nám třeba něco důležitého a pěkného neuteklo. Nadcházející období nás k tomu bude brzo lákat, den nám již přináší více světla, zvuků a vůní. I na našem nádvoří se zase objevují obsazené lavičky, okna jsou více dokořán a tak to má být. Užívejme si tento čas, užívejme si každý čas, který máme. Klára Husáková, ředitelka



# INFORMACE Z DOMOVA

Když jsem přemýšlela jaké téma zvolit pro dnešní článek, asi nejvíce mi myšlenky směřovaly k jaru. Zatím je sice začátek března, ale sluníčko už má velkou sílu a ve vzduchu je opravdu cítit jaro, že se tomuto tématu nelze vyhnout. Všichni víc vnímáme přírodu, jak se probouzí, a tak i více vidíme, jaké nás obklopuje prostředí, jak vypadají ulice, jaké jarní práce nás čekají na zahradách, ale i zde na našich pozemcích. Údržbáři již začali s úklidem na nádvoří, pročistili keře před zámkem, ve kterých uvízly různé odpadky a průběžně provádějí údržbu sekaček.

Objednaná firma provádí revizní práce na střeše.

Je před námi měsíc březen, kdy budeme projednávat rekonstrukci kotelny, se kterou bychom chtěli začít co nejdříve po ukončení topné sezóny. Dále máme v plánu investovat do nových strojů v prádelně a také v kuchyni.

Přeji všem, aby prožili krásné jaro, které jim dodá hodně životní energie.



**Radka Stybalová**

## Na sociálním úseku vítáme novou kolegyni

Od 1.3.2019 rozšiřuje naše řady Bc. Lenka Malá, DiS.

Paní Lenka bude pracovat jako sociální pracovnice a budete mít možnost všichni ji poznat.

Přejeme jí, ať se mezi námi cítí dobře a ať je pro ni práce radostí.

**Eva Merclová**



# INFORMACE Z OŠETŘOVATELSKÉHO A ZDRAVOTNÍHO ÚSEKU

## PŘÍRODA KOLEM NÁS, JARO



ÁČKO

V měsíci březnu se nám jaro začíná ohlašovat nejen prodlužováním denního světla, ale i mnohými ptačími hláskami, do kterých se rádi zaposloucháme. A už jsou tady i malí cestovatelé. Mezi prvními přilétají z jižní Evropy špačci, ze západní Evropy drozdi. Jsou tady i čejky, konipasí, jiříčky, pěnkavy i budníčci. Když se zaposloucháme do písně skřivánka, který se vznáší nad polem, znamená to, že jaro je již opravdu za dveřmi. Přilétá k nám z jižní oblasti středomoří. Na konci března a během dubna k nám přilétají z jižní Afriky vlaštovky. Sedmihlásek, rorýs nebo tuhýk s návratem domů nespíchají, patří mezi opozdilce. Stěhovavé druhy se většinou vrací na stejná místa, nebo alespoň do stejných oblastí. Za domovské území se ale počítá to, kde přivádějí na svět mláďata. Parky nebo zahrady s dostatkem stromů a keřů přilákají mnoho ptačích rodin. Je čas stavění hnízd a tito ptačí kamarádi mají stavitelský talent vrozený. Čím jsou starší, tím zkušenější. Na to, že k práci používají jen drápky, zobáček a pohyb celého těla, jsou velmi šikovní. Stavbu hnízda většinou zvládají za týden. U většiny druhů stavějí hnízdo samička i sameček. Je zajímavé, jak dobře umějí proplétat větvičky jednu s druhou, spojují rostlinnými vlákny, stébly, kořínky nebo popínavými rostlinami. Na zpevnění hnízdní kotlinky někdy používají i bláto. Jako výstelka poslouží jemná tráva, zvířecí srst, peříčko apod. Pro potřebný „materiál“ nalétají i mnoho kilometrů. Když na zahradě necháme např. smotek vlasů, kousky vlny nebo psí srst, možná zanedlouho uvidíme vrabčáka nebo sýkorku, jak si tuto „vzácnost“ odnáší v zobáčku. Na výstelce hnízda si dávají záležet, aby vajíčka a pak mláďata byla jako v bavlnce. Vajíčka i mláďata jsou velmi zranitelná. Ptáci proto svá hnízda obkládají kůrou, zelenými větvičkami, mechy a lišejníky, aby co nejlépe splynula s okolím a stala se co nejméně viditelnými. Většinou sedí a zahřívá svá vajíčka na hnízdě samička. Sameček jí zajišťuje potravu. Mláďata jsou po vylíhnutí krmena rodiči nebo jedním z nich. V hnízdě setrvávají tak dlouho, dokud jim naroste peří a naučí se létat. Období krmení mláďat je pro rodiče velmi náročné. Doširoka otevřené zobáčky vyžadují neustálý příjem potravy. Většina mláďat opouští svá hnízda do 30 dnů. Po uplynutí této doby ještě nejsou schopna se o sebe postarat. Zdržují se v blízkosti hnízda a potravu jim i nadále shánějí rodiče. Za pár dnů jim zesílí křídelní svaly a začnou se v létání zdokonalovat. Brzy jsou schopna samostatného života. Při procházkách v parku můžeme opět naslouchat nádherným ptačím koncertům.

Vlasta Růžičková

## Zimní radovánky



Já vím, že všichni se těšíme na jarní měsíce. Zima nás letos potrápila, ale myslím si, že tady u nás to byl slabý odvar. Na horách jim sníh přinesl starosti a dřinu navíc. Můžeme jen doufat, že tato sněhová pokrývka zajistí větší množství vody, které byl loni zoufalý nedostatek.

Už nyní se objevují dny plné slunečních paprsků. A kupodivu v slunečný den jsem si vzpomněla na naše cesty na hory s rodiči. Tatínek pracoval u Povodí Labe a jezdili jsme do podnikové chaty do Labské u Špindlerova Mlýna. Nutno podotknout, že můj tatínek byl velký sportovec. Bratrovi pohyb také nedělal sebemenší problém, leč mé tělo bylo již od dětství vždy mimo konfekční velikost. Přesto jsem se snažila, co jsem mohla. Netvrdím, že tatínek neměl mockrát oči v sloup, když zhlédl mé lyžařské kreace. Jeho doménou byly běžky. Navléknout šponovky, větrovku a hurá do stopy. Často na mě museli všichni čekat, až je dojedu. Dodnes mi tatínek připomíná situaci, kdy se mě nemohli dočkat a vydal se mi naproti. S hrůzou zjistil, že jsem sundala lyže a kopec dolů šlapala pěšky. Pamatuji, že byla někdy i taková vánice, že jsme na lyže vůbec nemohli. S bratrem jsme lezli na velký stožár, ze kterého jsme skákali do závějí. Před odjezdem tatínek vzal lopatu a smeták, se kterými šel hledat a vyhrabat naše auto. Maminka nás jednou vzala na výlet do Janských Lázní. Pamatuji si, že nás tenkrát nejvíce bavilo, hrát si pod zasněženými větvemi stromů. Sáňky byly připravené, ale nejlépe to jezdilo na pytli plněném senem. Vrcholem tohoto výletu bylo naše usazení v běžkařských stopách. Všude závěje sněhu a jen široká cesta. Ta byla pěkně upravená a my na sáňkách rozbalili své svačiny. Maminčinou jistotou jsou doposud vařená vajíčka. Každý snad rychle pochopil, že nás brzo z běžecké stopy vyhodili. Zkrátka vesničané vyrazili do Krkonoš.

Doma jsme chodili na kopec přímo ve vesnici mezi domy. Často se stalo, že nám otevřela vrata do dvora paní Nováková. Měli jsme potom sjezd delší. Když jsme povyroستli, lesem jsme chodili k vedlejší vesnici. Kopec byl delší a prudší. Hodně smíchu jsme si užili i během cesty. Co na tom, že bylo oblečení promáchané, a sníh nás zábl až za krkem. Nakonec jsme si udělali ve sněhu rukama a nohama andílky. Doma nás babička nahnala ke kamnům, v její troubě se sušily boty. Ruce nám hřál babičky bylinkový čaj a tváře nám plály. Vzpomínám, že když jsem byla už dospělá, měla moje maminka potřebu vyrazit na lyže, jako každý rok. Na tuto výpravu nás chtělo vyrazit hodně. Na moji maminku nezbyly lyže. Po chvíli se jí rozsvítily oči a vyrazila nahoru na sýpku. Nevěřičně jsme koukali, když po chvíli vynesla ven staré dřevěné lyže s koženými pásky a bambusovými hůlkami. Nikdo jí naplánovanou cestu nevymluvil. Sněhu bylo po kolena. Maminka lyže něčím namazala a

vyrazili jsme. Po celou cestu jsem za ní sbírala části vybavení, které za ní odpadávalo. Zub času se na lyžích podepsal, zpuchřelé pásky musely pryč. A my se s maminkou zase srdečně nasmály.

Sjezdovka v Orlických horách. Pod sjezdovkou jediný stromeček s tyčí u kmenu. Moje první jízda skončila zakymácením stromku a tyče. Další jízda skončila ulomenou tyčkou. Další pokus dopadl ohnutím stromku. Další jízdu jsem raději odložila. Já bych ji asi přežila, ale stromeček asi už ne. Z této sjezdovky jsem ještě odešla s ulomenou přezkou od přezkáče. Odepnutá lyže (pochopitelně omylem) jela sama z kopce, přeletěla silnici a potok. Potok značil státní hranici s Polskem. Mé lyžování tedy zahrnuje i neplánovanou cestu do zahraničí. Pravdou je, že pokud sleduji nyní lyžování ostatních, mám nutkání to zase zkusit. Nebojte se, mám rozum a tento nesmyslný nápad neuskutečním. Nechci nikomu přidělovat těžkou práci. Přesto si vzpomenu na černocha v bílé zimní kombinéze na dětské sjezdovce u Žacléře. Stále vidím svítit jeho bílé zuby při úsměvu. Zkrátka byl šťastný. Co na tom, že měl okolo sebe samé děti, včetně mých dcer.



To mi jenom potvrzuje, že člověk se má radovat i z maličkostí. Nemá cenu se rmoutit nad něčím, co stejně neovlivníme. Určitě je v okolí něco jiného, co nás rozveselí a pohladí po duši. Smích je kořen života. Doufám, že pár mých vzpomínek vám připomnělo ty vaše. A na chvíli jste se stali opět dětmi, které jsou celé mokré od sněhu.

S přáním krásných dnů Petra Polgárová

**CÉČKO**

## **Zdravit a být zdraven**

**Je to zřejmě jedna z prvních věcí, kterou jste se jako děti z běžné etikety naučily.**

**Měli byste zdravit všechny, které znáte. Není důležité, zda s nimi máte stále tak dobrý vztah, jako tomu bylo v minulosti. Fakt, že osoby vám známé zdravíte vždy, berte jako závazný. V ulicích měst by byl přenesený nepsaný venkovský zákon zdravit každého, kdo se v ulicích nebo blízkém okolí objeví zcela neprůchodný. Vesnické prostředí a tradiční**

blízkost jejich obyvatel jsou důvodem, proč zdravíte každého. Podobná blízkost, která je ne vždy žádoucí a příjemná se objevuje často v nájemních domech všech možných způsobů výstavby, a tedy nejen v těch panelových. Zdravte tedy všechny osoby, které bydlí ve stejném domě jako vy.

Jste-li muž (a víte to o sobě), zdravíte vždy vy jako první všechny ženy a také všechny osoby starší, než jste vy. Pokud je osoba podle vašeho mínění podobného věku jako vy, zdraví jako první ten pohotovější, zde mu budeme říkat zdvořilejší. Smíte to být také vy, zvláště po přečtení tohoto článku. Jste-li starší dáma (to víte o sobě vždy), máte právo být zdravena všemi ostatními. Toto právo není vynutitelné jinou cestou, než že pozdravíte jako první vy. Smíte však kdykoli sestoupit z pomyslného stupínku společensky nejvýznamnější osoby a pozdravit jako první. Pozdrav je totiž přátelské gesto.

Není vhodné zdravit ostatní lidi v halách letišť, nádražní hale nebo veletržních pavilonech, není vhodné zdravit při vstupu do prostředků městské hromadné dopravy. Také na toaletě se muži obvykle nezdraví. Naopak vhodné je ať přijdete kamkoli, zdravit jako první, neboť přichází vždy zdraví skupinu. Pokud přicházíte do supermarketu a míjíte pracovníky informací nebo reklamací, zdravte.

Pokud se setkáte se svými známými, kteří na vás čekají, jste to vy, kteří zdravíte jako první. V případě, že se setkává muž se svou ženou, kterou doprovází kamarádka, zdravíte svou ženu až na druhém místě. Nejprve si vaši pozornost zaslouží osoby, které vám nejsou tak blízké. Před použitím v reálném životě to prosím své ženě oznamte, ať nemáte potíže jen proto, že ona to neví.

**Pozdravit je radost a zdvořilost. Odpovědět na něj je naše povinnost.**

**Monika Šmídová**



## Objímání

### Preventivně - 8x denně

Upřímně neznám nikoho, kdo by neměl rád tulení se k druhým osobám. I když se blíží jaro, ručička teploměru někdy ukazuje něco

Rešení ze str.9 – Daněk, Remus, Káča, Božena, Ludmila, Mahulena





málo pod nulou, takže takové tulení přijde vhod! Ale teď trochu vážně....Věděli jste, že pokud se objímáme minimálně po dobu dvaceti vteřin spolu s desetiminutovým držením rukou, hojně tím odstraňujete nahromaděný stres a zároveň tím snižujete riziko srdečního onemocnění a posilujete imunitní systém! Dokonce je ovnutí paží dobré v případě, že bojujete s únavou. Takže vážení, už žádná černá káva, ale pořádné a alespoň minutové hřejivé objetí!

Známý neurolog Shekar Raman na toto téma dodává, že i pouhé poklepání po zádech či potřesení rukou vede u člověka k pocitu radosti a štěstí. A pozor! Neplatí to pouze mezi lidmi, ale i v případě, pokud se mazlíte se svým čtyřnohým mazlíčkem. Vědci jsou přesvědčeni, že účinky jsou stejně efektivní. A pokud jsme vás nepřesvědčili, pak vězte, že objímání je jedním z nejrychlejších způsobů, jak z těla uvolnit oxytocin-hormon lásky!

Věděli jste, že ...

... je oxytocin nejsilnější přírodní protizánětlivý a omlazující prostředek? Je jedním z důvodů, proč lidé bez vztahů, nebo s minimálním projevem lásky, předčasně stárnou.  
... oxytocin působí na snížení krevního tlaku a hlavně na stresový hormon kortizol? Ten má totiž spojitost s přibýváním na váze a oslabuje imunitní systém.

... oxytocin může zabránit psychické panice, tedy pocitu strnutí ve stresu, či nerozhodnosti, jak postupovat. Stačí jedno objetí s někým, kdo je vám blízký, a hned budete lépe reagovat.

... oxytocin hraje obrovskou roli v našem sebevědomí, proto je podstatný pro jakékoliv naše vztahy a jejich budoucnost.

Jana Novotná



## Kam s ním?

Pamatujete si na Nerudův fejeton „Kam s ním?“, kde se píše, co se starým slamníkem, který již dosloužil? Co s odpadem se řešilo už v předminulém století.

V dnešní době je problém likvidace odpadu velmi diskutované téma. Dovedete si představit, že každý člověk vyprodukuje asi 500 kg odpadků ročně? A jak dlouho trvá, než se v přírodě rozloží? Záleží na místě, kde odpad leží, na vlhkosti, slunečním světle i na přístupu vzduchu k němu.

Ohryzek od jablka se rozkládá asi 16 dní, papír 4 měsíce, slupka od banánu 5 měsíců a od pomeranče až rok. To jsou odpady, které přírodě nijak zvlášť neškodí. Ale co takové nedopalky cigaret? Ty se rozkládají až 15 let! Nebo igelitový sáček 25 let, plastový kelímek 70 let a PET láhev až 100 let. Sklo v přírodě se nerozloží možná nikdy.

Mnoho lidí si tento problém uvědomuje a až 70% Čechů třídí odpad. Pokud totiž vyhodíte třeba recyklovatelný plastový kelímek do směsného odpadu, už nemá šanci na další využití. Obchodníci se také snaží snížit odpady, vlastně jim to nařizuje zákon. Proto již nerozdávají igelitové tašky zdarma, znovu se objevují papírové sáčky, používá se recyklovatelný materiál. Ve městech vznikají obchody, kde se zboží prodává pouze ve vratných obalech,... I když to tak nevypadá, i my můžeme spoustu věcí ovlivnit. Třeba odpadky vyhazovat do třídících boxů, které v domově máme. Nebo si dávat pití z automatů bez kelímku do vlastního hrnku, nepoužívat tolik igelitových sáčků, nebo je použít opakovaně. I když to vypadá, že toto téma se zdravím moc nespojuje, není to pravda. Při rozkladu odpadu v půdě vznikají jedovaté látky, které sníme třeba v zelenině, nebo se dostanou do spodních vod. Při spalování zplodiny zase dýcháme ve vzduchu. Takže nejlepší je odpad recyklovat. Tříděním odpadu můžeme tedy nejenom pečovat o zdraví teď, ale ovlivnit zdraví naší Země do budoucna. Jinou planetu totiž zatím nemáme. ☺

Jiřina Dittrichová

## PRO CHYTRÉ HLAVY

**1. V následujícím shluku písmen najděte skrytá česká mužská jména. Pokuste se jich najít 14.**

FJHHDFDVBDJPETRHSEFZHETZAIKJKJANNVHBDHFHJNFJCNDJHFHGYSHBCPAVELNYBCBSEDB  
ŘETISLAVHGFZAWEGSZFFFHYDJOSEFHFJYDHUHDADALEŠALJHFGHJEDAVIDUIASZSVNJHDSJ  
DJUHMATYAŠGKJSJSHFHSJHAKYNHKSJEHGJDLADISLAVJSJDJHFJSHFDHGHDSJKDHFASYHSD  
ZACHRUDOŠSBVBNKAJHKJLAKPŘEMYSLKSJUEZRPQWRWPGIOEJNVMYMNHVSBERZTGDBFJK  
AHGJHGJHEHQWTRKAJWNBHYNXNGIUHTRHGKETGEJKNHRSGJEZDENĚKBHGSJRBHFJHSFJH  
WRJRHJAKUBGWUGVYHMOJMÍRZJDAGUIWEMFDKRGRIDJRGRJHTFNHGKRTFDGJFJBNJDND

**2. Doplňte vhodné písmeno do řady**

3 6 12 24 ?

**3. Doplňte druhého do známé dvojice**

Kolben a ..... Romulus a ..... Čert a .....

Oldřich a ..... Ruslan a ..... Radúz a .....

Řešení naleznete na str. 7,12

# INFORMACE Z AKTIVIZAČNÍHO ÚSEKU

## Ve znamení Masopustu



s veškerým vybavením.

Porota – vlastně vinné hrozny – to měly „hrozný“, neboť bylo těžké rozhodnout, která z masek je nekrásnější, či nejnápaditější.... A tak bylo rozhodnuto, že nejkrásnější je to, že jsme se tu všichni sešli a krásně se bavili.

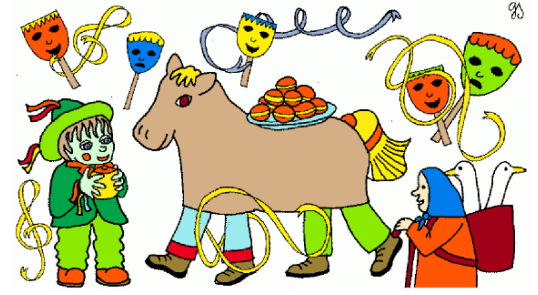
Jarča Baliharová

Stejně jako v předchozích letech i tento rok se uskutečnil zámecký masopust. Veselý masopustní průvod se s písničkami Standy Mrázka a jeho harmoniky vydal tradičně cestou od salonku přes stanici B na stanici C a odtud pak nádvořím do Rytířského sálu.

Ke stálým hostům – tedy k zahradníkům, vodníkům, klaunům, vílám a princeznám se letos připojili noví, hlavně filmoví a večerníčkoví kolegové. Za všechny zmíním žáky 3. B Macha a Šebestovou nebo Al Capona. Na svém korábu připlul též pirát z Karibiku Jack Sparrow. Na bezpečný průběh masopustního shromáždění dohlížel drak Mrak a pro případ, že by došlo k bombardování koblihami, tu byla mobilní /živá/ úklidová místnost



# MASOPUST



## Jedeme po České republice, aneb pěšky i na kole



Akce začíná 21.3.2019 a trvá jeden měsíc.

Zúčastnit se může každý, kdo má chuť zapracovat na svém zdraví, rád se baví a je hravý. Podmínky jsou jednoduché: buď můžete šlapat na motomedu na naší rehabilitaci, kde na displeji se zobrazí ujetý počet kilometrů, který zapíšeme do připravené tabulky. Nebo můžete jít pěšky, zapůjčím krokoměr,

kde též bude změřena a následně zapsána ušlá vzdálenost. Během akce budeme sledovat na mapě České republiky zajímavá místa, města a v kterém kraji se právě nacházíme. Já vám budu vyhledávat informace k danému místu. Věřím, že vás to bude bavit, každý z vás má určitě svoje oblíbené místo, buď se tam narodil a prožil dětství, pracoval, bydlel, jezdil na dovolenou atd. Také v době této akce budeme chodit do našeho parku společně a měřit si ušlou trasu.

Podmínky a shrnutí akce:

1. Přihlásit se může každý na rehabilitaci v prvním patře a to nejpozději do 20.3.2019
2. Akce trvá od **21.3. - 18.4. 2019**
3. Jednou za týden zveřejníme počet najetých kilometrů v našem rozhlase RÁDIO DOMA
4. Šlapeme na motomedu denně od PO-PÁ od 7,30 do 11hodin na rehabilitaci
5. Pokud půjdete ven, zapůjčím krokoměr
6. Po ukončení akce bude vyhlášení a společně si prohlédneme fotografie, které budou na akci pořizovány.

Řešení ze str.9 – 1. Petr, Jan, Pavel, Břetislav, Josef, Aleš, David, Matyáš, Ladislav, Chrudoš, Přemysl, Zdeněk, Jakub, Mojmír. 2. 48

7. Tato akce nemá soutěžní charakter, protože vítězem je každý účastník. Nerozhoduje věk, zda šlapete na motomeđu nebo jdete po svých. Především to děláte pro svoji kondici, zdraví a dobrý pocit.

8. Ven můžete chodit společně, ve skupince a vzájemně se povzbuzovat, hecovat.

**A na závěr naše motto: Každý ujde nebo ujede to, co zvládne - každý metr je úspěchem!**

Budu ráda za vaše jakékoliv podněty a připomínky. Pokud vás tato akce zaujme a bude bavit, můžeme ji za rok zopakovat.

Lenka Pumerová

## Příprava na velikonoční zámecký jarmark



Máme tady březem a v našich dílnách už to hraje barvami a je cítit přicházející jarní atmosféra, která se k nám vkradla už na počátku února. Víc jak měsíc barvíme vajíčka na modro, červeno, žluto, bílo, zeleno, oranžovo a já nevím, kolik barviček ještě vymyslíme, abychom to měli skutečně pestré. Vyfouknutá vajíčka by se dala počítat ne na desítky, ale na stovky. Díky nim vznikla

krásná kuřátka, slepičky a berušky, které sice znáte z loňského roku, ale letos jsou přeci jenom jiné.

Máme pro vás připravené krásné věnce z malovaných kraslic, šité ptáčky s kolíčkem, či jen tak na pověšení s poutkem. Nechybí samozřejmě tradiční pletené košíčky s velikonočními vajíčky nebo zdobené ubrouskovou technikou. V keramické dílně také nezahálíme. Všude jsou motýlci, ptáčci velcí či malí, věnečky na dveře s květinovou ozdobou či kraslicí. Dále bych zmínila staronové slepičky, které mají v křídélku vajíčko. To vše a spoustu dalšího se vyrábí na Velikonoční jarmark, který se uskuteční 11. dubna v našem rytířském sále. Všem, kteří se na výrobcích jakýmkoli dílem podílejí, děkujeme.

Veronika Vodičková, Hana Zítová

## Duo Ruggieri

V rytířském sále jsme přivítali tuto manželskou dvojici. Netradiční vystoupení u nás bylo poprvé a snad se na ně někdy můžeme zase těšit s novým programem. Krása hlasu tenoristy původem z Itálie Giancarla Ruggieriho, který vystudoval konzervatoř v Pescaře, procestoval se zpěvem skoro celý svět, v Čechách poznal svoji manželku paní Soňu, baletku. Svoje vystoupení si komponují sami, propojení zpěvu a baletu se jim opravdu podařilo a ladné pohyby jeho manželky, klasické baletky Soni Ruggieri, okouzly každého v sále, který se jako mávnutím kouzelného proutku proměnil v koncertní a taneční sál.

Veronika Ludvíčková



## Muzeum kouzel

Ve čtvrtek 7. února jsme v odpoledních hodinách navštívili Muzeum kouzel v Pardubicích. Prohlédli jsme si expozici různých kouzelnických předmětů a pomůcek, zaujaly nás i plakáty,



které se vztahují k Heřmanovu Městci, z něhož pochází slavný kouzelník Longmark, který procestoval celý svět a proslavil se svým kouzelnickým uměním i výškou své postavy. Jeho syn Alexandr s manželkou Jarmilou pokračovali v rodinné tradici, nyní si již užívají pohody a klidu na statku v Račicích nad Trotinou nedaleko Hradce Králové. Pro zájemce chystám

čtení z knihy, kde jsou příběhy z Longmarkova dobrodružného života a kariéry kouzelníka pěkně popsány. Prohlídku nám zpestřil kouzelnický pár z muzea krátkou ukázkou kouzel a triků, některá kouzla nám i prozradili a domů jsme se vraceli spokojeni.

Alena Tučková

### **... a na co se můžete těšit?**

**Čtvrtek 7.3., 14.3., 21.3., 28.3. – Bohoslužba v kapli od 13 hod.**

**Čtvrtek 7.3. – Oslava MDŽ v Rytířském sále od 14,30 hod.**

**Pondělí 11.3. – Hudební vystoupení pana Víznera v Rytířském sále od 14 hod.**

**Úterý 12.3. - Schůze uživatelů od 9,30 hod. v jídelně**

**Středa 13.3., 27.3. – Solná jeskyně v Třemošnici, odjezd z nádvoří ve 12,30 hod.**

**Čtvrtek 14.3. – Malešický mozek,  
odjezd v 7 hod.**

**Čtvrtek 14.3. – Zpívání dětí z MŠ  
ve vile od 9,30 hod.**

**Čtvrtek 21.3. – Jedeme po České  
republice, zahájení na  
rehabilitaci**

**Pátek 22.3. – Východočeské  
divadlo Pardubice, odjezd  
z nádvoří v 9,30 hod.**

