

**DOMOV
PRO
SENIORY**

HEŘMANŮV MĚSTEC






U NÁS DOMA

Ročník XIX. číslo 4 duben/2013 www.domov-hm.cz

PŘÍRODA SE PROBOUZÍ, TĚŠÍME NA JARO!



Veselé Velikonoce

Slovo na úvod	3	
Velikonoční tradice	4	
Informace z Domova	5	
Držáky na hole	5	
Stavební úpravy, práce v parku	5	
Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku	6	
Stanice A – Jak na cukrovku?	6	
Stanice B	7	
Stanice C – Reminiscence - vzpomínání.....	8	
Stanice D – Jaro na zahradě ve vile	9	
Stanice E – Astrologie slunečních znamení.....	10	
Poděkování zaměstnancům.....	11	
Aktivizace	12	
Aktivity Veronika – Květinková zábava	12	
Aktivity Hanka – Nekončící zima	12	
Aktivity Mirka a Lenka – Velikonoční prodejní výstava	13	
Trénování paměti.....	13	
Chcete si užít zdravý a přirozený pobyt v přírodě a v našem parku?	14	
A na co se můžete těšit ?	14	
Sociální úsek	15	
Nabídka služeb domova pro seniory – část 7	15	
Koho jsme přivítali, s kým jsme se rozloučili	16	
Sami sobě	17	
Oslava MDŽ na stanici E	17	
Vzpomínka	17	
S úsměvem přivítejme jaro	18	
Pro chytré hlavy	20	

Slovo na úvod



Velikonoční jarmark, kterým jsme 14. března v zámku odstartovali velikonoční svátky, mě okouznil. Co všechno dokážou vytvořit šikovné ruce vás, uživatelů našeho domova, mě nesmírně potěšilo a patří vám můj upřímný obdiv!

Ráda vzpomínám na Velikonoce mého dětství.

Bylo mi asi 13 let. S kamarádkou Evou jsme se sešly ještě za tmy, snad v 6 hod. ráno, a schovaly jsme se u nás na půdě. Tenkrát bylo dosti chladné jaro, klepaly jsme se zimou a zahřívaly v hromadě sena. Snad až po dvou hodinách nás konečně někdo začal hledat! Vždy jsme zbystřily, když jsme zaslechly nějaké hlasy či kroky nebo uviděly okýnkem, že koledníci konečně vyrazili. Z dlouhého schovávání se stala nuda. A co kdyby náhodou kluky přestalo bavit nás hledat? Tak jsme změnily úkryt z půdy do kůlny. Kluci už nás hledali po dvoře. Eva přeběhla ještě na záchod, ale než se jí podařilo zavřít dveře, dostala dávku vody z kbelíku, kterou kluci pootevřenými dveřmi stačili šplíchnout. Její zimní bunda se nacucala vodou. Když boj, tak boj! Já jsem mezitím stihla nepozorovaně vylézt po žebříku s



vodou v kbelíku na garáž a byla jsem připravena Evu pomstít. Obsah kbelíku z větší části neminul cíl. Bundy kluků se pěkně vodou nasákly. Kluci se cítili poníženi a tak vodní válku stupňovali. Chopili se hadice, která byla přišroubovaná k vodovodnímu kohoutku. Hadicí neúnavně

stříkali na střechu garáže, odstranili mi žebřík a já se ocitla v pasti. Eva mě neopustila, nabrala vodu ze sudu pod okapem a kluky chtěla vodou odradit. Kbelík vody však trefil pouze nově natřenou zeď garáže. Kluci otočili hadici proti Evě a já se vzpamatovávala z ledové sprchy, protože jsem byla doslova mokrá až na kost. Zásah ukončil až můj rozzlobený otec, kterého přivolal asi náš jekot. Když uviděl paseku, kterou jsme na dvoře během pár vteřin

způsobili, zařval na nás, zavřel vodovodní kohoutek a vyhnal nás ze dvora ven. Pak jsme ještě samozřejmě dostaly pořádný výprask pomlázkou od kluků. Ale nezlobily jsme se na ně. Když jsme se převlékly do suchého oblečení a přežily nadávání rodičů, hned jsme se s kluky opět sešly na návsi a společně jsme zhodnotili, jak se nám ty Velikonoce krásně povedly!

Marie Málková, ředitelka

Velikonoční tradice

Velikonoce si mnozí z nás představují jenom jako Velikonoční pondělí, o kterém chodí děti a muži s pomlázkami dům od domu a koledují pestrobarevná vajíčka. Ve skutečnosti je tento den završením Velikonoc a období, které jim předcházelo.

Vše začínalo přibližně měsíc a půl před Velikonočním pondělím, kdy začínal půst. Neměl význam jen liturgický (příprava na zmrtvýchvstání Ježíše Krista), ale také zdravotní. Půst však neznamenal hladovění. Naši předci nejedli v této době maso, někde i mléko a vejce. Na stole bylo ovoce, sladké kaše, zelí v různých variantách. Půst začínal hned po masopustním úterku o Popeleční středě.

První neděle po Popeleční středě se nazývala podle pokrmu z upraženého napučeného hrachu **Pučální**. Pučálka se jedla sladká s medem nebo kořeněná. Následující týden přišla **Pražná** neděle. Na stole se objevil upražený nedozrálý ječmen tzv. Pražmo. Třetí neděle byla tzv. **Kýchavičná**. Tato pověra zcela již vymizela. Naši předkové totiž věřili, že kolikrát člověk v tento den kýchne, tak dlouho bude na světě. Následující neděle se jmenovala **Družbadlná** nebo-li **Družebná**. V tento den chodili mládenci za svými nevěstami na námluvy, nadržel se půst. O páté postní **Smrtné** nebo také **Černé** neděli připevnili

vesničané Morenu na dřevěný kříž a oblékli ji do ženských šatů, vynesli ji ven a hodili jí do potoka nebo jí zakopali či spálili. Šestá neděle zahajuje nejdůležitější období z celého velikonočního cyklu. Nazývá se **Květná** a oslavuje příjezd Ježíše Krista do Jeruzaléma. O **Škaredé středě** se nemáme mračit, abychom nebyli jak Jidáš, který o **Zeleném čtvrtku** zradil Ježíše za třicet stříbrných. Tehdy prý zvony odletěly do Říma, a proto děti chodily s řehačkami, aby nahradily zvonění. Na zelený čtvrtek vstávaly hospodyně před úsvitem, aby vymetly dům. Hospodář hodil



kousek chleba s medem do studně, aby byla dobrá voda a kousek dal dobytku, aby mu nic jedovatého neuškodilo. Na **Velký pátek** byl Ježíš ukřižován, čarodějnice a jiné zlé síly měly nad lidmi největší moc. Podle

pověsti se otevírá země a vydává své poklady. O **Bílé sobotě** se konaly noční bohoslužby, tzv. vigílie, při nichž byl obřadně zapálen oheň. Jeho posvěceným popelem se sypaly louky. Následovala **neděle** a **Boží hod velikonoční**. Křesťanský svět se radoval ze vzkříšení Ježíše Krista. Chodilo se k svatému přijímání a světily se tradiční pokrmy – beránek, mazanec, vajíčka a víno. Celý den se nepracovalo a ani nádobí se nemylo. Hospodyně a její dcery měly připravená barevná vajíčka. Velikonoční pondělí bylo věnováno veselé a dodnes oblíbené pomlázce, která má ze svých mladých prutů přenést na děvčata a ženy svou sílu. Pěkné Velikonoce!

Eva Merclová

Informace z Domova

Stavební úpravy

4. března byly zahájeny stavební práce na 1. úseku stanice A. Jedná se o vybudování hygienického zařízení (záchod a umyvadlo) pro pokoje č. 8 a 9. V návaznosti na tyto práce se muselo položit potrubí pro kanalizaci chodbičkou před pokoj č. 9, dále přes společnou chodbu, přes společné WC do šachty před prádelnou. Při této příležitosti jsme rozšířili sprchový kout, instalovali pisoár a bidet. Dokončení úprav se předpokládá do konce měsíce března.

Velmi děkuji uživatelům, kteří trpělivě snášeli útrapy vzniklé touto akcí, zejména hluk, prach i nutnost použít vzdálenější koupelnu. Pánové z pokojů č. 8 a 9 dokonce museli strávit několik dní v zámecké besedě.

Práce v parku

Ještě než se příroda probudí a stromy se opět zazelenají, je právě nyní nejvhodnější doba pro kácení a úpravy stromů v zámeckém parku. Na základě doporučení odborníka Ing. Veselovského (a posléze i Rozhodnutí MĚÚ H. M.) bylo vytipováno 48 stromů na skácení a u tří stromů má být upravena koruna.

Za padlé stromy bude vysázeno 8 ks stromů - 6 ks lípa velkolistá, 1 ks javor mléč, 1 ks zmarličník japonský.

Nejvýhodnější nabídku podala firma pana Kindla ze Slavkovic. Práce byly zahájeny 13. 3. 2013 a budou ukončeny do konce měsíce března.

Hlavní cesta od branky u prodejny Holub k vile byla vyspravena drobným štěrkem.

Markéta Jirásková

Držáky na hole

V jídelně máte umístěno několik držáků určených k ukládání berlí (holí) o průměru 18 – 25 mm. Tyto držáky jsou napevno přichyceny k obložení jídelny a jsou rozprostřeny po celé délce jídelny. Můžete je využít k zavěšení berle při sednutí ke stolu. Pokud sami tuto činnost nezvládnete, poproste personál, který je v jídelně přítomen o pomoc nebo zaučení. Největší výhodou je samozřejmě zabránění spadnutí holí a její následné složité zvedání ze země. Tyto držáky jsou pro některé z vás vynikající pomůckou, a proto se nebojte je používat.

Klára Čížková



Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku

Stanice A

Podle kalendáře již máme jaro, na zahrádkách se dělá vše pro zdravý začátek nového vegetačního období, aby vše krásně kvetlo a vonělo, abychom později sklidili mnoho ovoce a zeleniny, o které se budeme starat, ale budeme se také starat o sebe?

V tomto článku bych chtěla předat pár typů nemocným s cukrovkou.

V současnosti zaujímá cukrovka čelní místo mezi nemocemi. Příčinou tohoto onemocnění může být také nadměrné a nezdravé přejídání. Množství nemocí v naší době dokazuje, že nám blahobyt ne vždy prospívá. Musíme výše zavěsit košík s chlebem a omezit bohatou stravu. Vždy před velkými svátky, které obyčejně trvají jen dva dny, vidíme, jak lidi nakupují takové množství potravin, jako by chtěli nakrmit celý pluk.

Jak na cukrovku?

Abychom se ale vrátili k cukrovce. Pokusím se popsat pár starých receptů na povzbuzení činnosti slinivky břišní a snížení cukru v krvi.

Výborným pomocníkem může

být nastrohaný celer, dalším starým prostředkem je šťáva z kysaného zelí, jakožto i denní konzumování čerstvé mrkve. Na slinivku blahodárně působí i odvar kopřivy nebo listů borůvek.

V časném jaru, jako je právě nyní, se na loukách objevují první lístky pampelišky. Listy je nutno odtrhnou přímo od kořene, dobře omýt a použít k přípravě jarního salátu. Ti, co mají cukrovku, by měli na jaře jíst tento salát denně. Od října do prosince si můžeme udělat výluh ze jmelí, nejléčivější je jmelí z dubu a topolu, sbírají se listy a větvičky, pozor na bílé kuličky, ty jsou jedovaté.

To jsou všechno snadno dostupné prostředky, jak udělat něco pro své zdraví a to nejen diabetici, ale kopřiva pročistí krev všem, kyselé zelí dodá vitamín C a zelené listy železo a toho je na jaře opravdu zapotřebí.

Ještě jsem vám slíbila nějakou radu při bolestech ucha. Pomáhá směs stejných dílů popence, šalvěje a řebříčku. Z těchto bylin se udělá teplý nálev a vymývají se s ním uši. Také se dá použít mateřídouškový olej, který se používá jako kapky.

Trošku více jsem se rozepsala o cukrovce a již mi nezbyl prostor pro rady na zmírnění bolestí při artróze, necháme si toto tedy na příště a přidáme si ještě radu pro ty, které trápí noční pocení. Užijte si jara a hurá s košíkem na první bylinky, třeba i do lékárny. Michaela Petržílková



Stanice B

William J. Bennet: „Jsme tady proto, abychom si na své cestě životem navzájem pomáhali“.

Svěřuji se vám o problému nevhodného chování a nešťastném způsobu komunikace v našem domově. Tohoto problému jste si určitě všimli také. Jistě, špatná nálada se dá omluvit dlouhou zimou, že je každý unavený, má pocit vyčerpání a chybí mu pověstná jiskra do života.

Vám, uživatelům, je tento zámek domovem, nám, zaměstnancům, prací, která je důležitou součástí našeho života. Problém zbytečného zvyšování hlasu a nevhodného chování trápí tedy i nás – ošetrovatelský personál. Musíme společně usilovat o respekt a vzájemné pochopení v našem týmu. Uznávat znalosti a zkušenosti svých kolegů. Dodržovat etické zásady. Musíme ctít důstojnost a jedinečnost každého člověka, ke každému přistupovat stejně. Usilovat o zachování lidské důstojnosti a kvality života ve stáří. A tak se stává, že bráníme ty, kteří se bránit nedovedou. Jsme povinni vytvářet příjemné a klidné prostředí vašeho domova.

Pochopitelně si plně uvědomujeme naše povinnosti, s kterými nejste vždy spokojeni. Trochu na naši omluvu uvádím, že jsme také jen lidé. Máme také starosti, bolesti a dny, kdy se nám nedaří. Napadne vás, že pokud hned nepřijdeme na přivolání pokojovou signalizací, jsme na jiném pokoji? Mohlo se něco stát a naše přítomnost je nutná u někoho jiného.

Každý člověk přece potřebuje trochu času, trochu přátelství, trochu účasti a laskavého slova. Není nutné vše hned řešit křikem. Pojdme se domluvit klidně, pojdme se domluvit upřímně a na rovinu. Hned teď říci svůj názor a ne až když my opustíme váš pokoj. Pak už nic neslyšíme. A tak tedy opět nevíme, co jsme udělali špatně a co vám vadí. Čeho se máme příště vyvarovat. Naše přání je mít vaši plnou důvěru. Tam, kde důvěru cítíme, odcházíme z pokoje hned bohatší o novou energii a sílu do další práce.

Problém hrubého chování vidím a hlavně slyším i mezi vámi uživateli. Vy jste tu doma, ale pořád žijete ve velkém společenství, které bez nějakého řádu nemá šanci fungovat. Máte jistě svá práva, ale i povinnosti. Každý musí usilovat o dobré a přátelské soužití a chovat se vlídně a vstřícně. Není slušné smát se za zády jeden druhému. Nikdy nevíme, co nás potká. Stará moudrost praví: „nad nikoho se nepovyšuj, před nikým se neponižuj“. Není den, abych se nesečkala s projevem sobectví. Je třeba respektovat i potřeby ostatních.

Nebojte se nám svěřit svá přání, sny. Věřte, že si rádi najdeme čas naslouchat.

Není nutné být se vším sám. Vzájemná dobrotivost zmůže mnoho. Jako slunce rozpouští led, tak ona zase způsobí, že zmizí nedorozumění, nedůvěra a nepřátelství. Máme dobrou vůli vám naslouchat.

Celou dobu, co píšu tento příspěvek, vidím před sebou moji babičku. Nežije daleko, ale přesto s ní nejsem tak často jako s vámi. Laskavost, dobré srdce, kdy i rány osudu přijímá s pokorou a umí být vděčná za každou maličkost. Za to si jí musíme hýčkat. Přesto ona hýčká nás. A já moc dobře vím, kdo je velkým vzorem pro výchovu mých dcer.

S příchodem jara a slunečních paprsků doufám, že přijde do našeho domova vzájemná úcta, tolerance a pochopení. Moc nám to všem přeji.

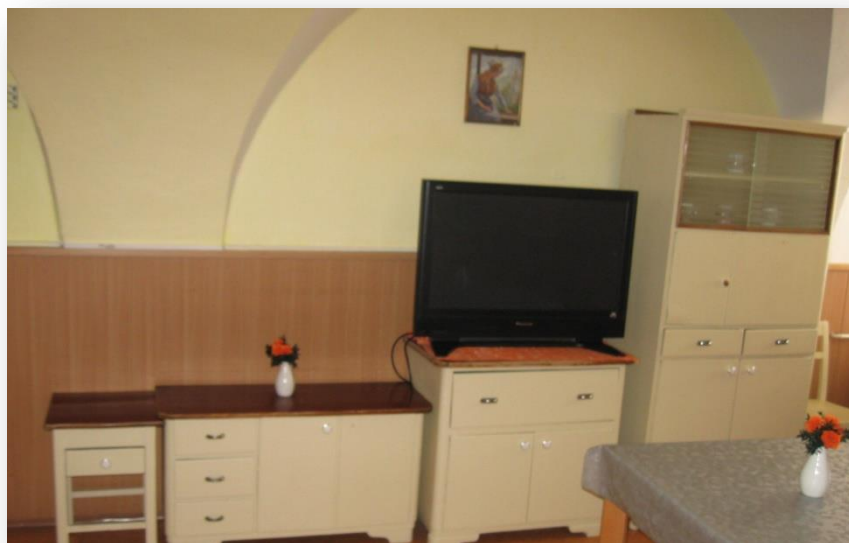
Petra Polgárová

Stanice C

REMINISCENCE-VZPOMÍNÁNÍ

Vzpomínání je tak staré jako historie sama a všichni jsme schopni vzpomínat od chvíle, kdy si uvědomíme, že máme paměť. Vzpomínání povzbuzuje lidi, aby mluvili o své minulosti. Většina lidí ráda mluví o sobě a tom co dříve dělávali. Vzpomínání je také užitečný způsob, jak zjistit, co má druhý rád, jaké měl zájmy a zkušenosti.

Vzpomínky představují nahromaděné bohatství zážitků, lidí, které jsme potkali, místa, která jsme navštívili, věci, které jsme dělali...



Ke vzpomínání můžeme využít např. staré fotografie a předměty, poslech dobové hudby, ale i chutě a vůně.

K tomuto účelu byl na jídelně st.C sestaven kuchyňský koutek.

Vzpomínání může posílit prožívání vlastní hodnoty, neboť starým lidem poskytuje

příležitost podělit se s ostatními o moudrost a zkušenosti, které během svého života nashromáždili.

Životní příběh p.Havlů uživatelky na st.C

Foto R. Duchová



P.Havlů se narodila v roce 1918 v Útřicích u Vlachova Březí na Šumavě. Maminka byla svobodná matka a sloužila u ředitele školy. Maminka jí zemřela, když jí bylo 8let. Po této nešťastné události žila u tety a strýce. Po škole asi v 18letech šla do služby. Odstěhovala se do Prahy, kde 4,5 roku pracovala jako služebná u manželů, kteří měli dvě děti. Pán byl podplukovník-

vojenský pán a paní byla v domácnosti. Paní Havlů v domácnosti uklízela, chodila na nákupy, později se naučila vařit a starat se o děti. Za to brala plat 100,- Kč měsíčně. Po hádce s pánem odešla a našla si práci v papírnách na Vinohradech, kde lepila pytle na cement. Po 4letech odešla a zadělávala těsto na piškoty v pekárně. Nakonec pracovala v ČKD, kde dělala olejářku - promazávala stroje. Tuto práci dělala až do důchodu. Paní Havlů byla vdaná 7let. Po sedmi letech manžel zemřel na srdeční příhodu. S manželem rádi jezdili na návštěvy do Pelhřimova za příbuznými.

Paní Havlů žije v DS od roku 2010 a je zde velmi spokojená.

Moc jí děkuji za krásné vzpomínkové vyprávění a také, že souhlasila, že se s vámi o svůj příběh podělí.

Monika Šmídová

Stanice D

Jaro na zahradě ve vile

Začíná jaro a práce na zahradě. Ve vile se také chystáme. Uklidili jsme krmítka, chystáme se vyndat zahradní nábytek, stoly a lavičky pro příjemné posezení na zahradě. Vyhrabujeme lupení, ostříháme růže a levanduli, aby znovu obrazila. Aby nám krásně rozkvetly keře a



měly bohaté květy, musíme je také ostříhat. Zameteme chodníky a také je necháme odplevelit a zbavit mechu. Je to práce na několik dní, ale jsem ráda, protože zahrada se nám odmění tím, že krásně vykvete. Uživatelé se mají na co dívat a hned mají také lepší náladu. Zahrada ve vile je naše chloubka. Když se začnou ještě k tomu zelenat stromy v parku, tak jsou procházky na zámek krásné.

A pro vás ze zámku - srdečně vás zvou, přijďte se podívat a posedět na zahradu do vily.

Dana Lášková

Stanice E

Astrologie slunečních znamení

Od 21. března do 20. dubna vládne znamení zvěrokruhu –

Beran

Živel: oheň

Vládoucí planeta: Mars

Kameny: ametyst, granát, rubín

Kladné vlastnosti: všestrannost, odvaha, nadšení, podnikavost, rozhodnost, optimismus, touha po uplatnění

Záporné vlastnosti: prudkost, prchlivost, netrpělivost, arogance, drsnost, sobectví

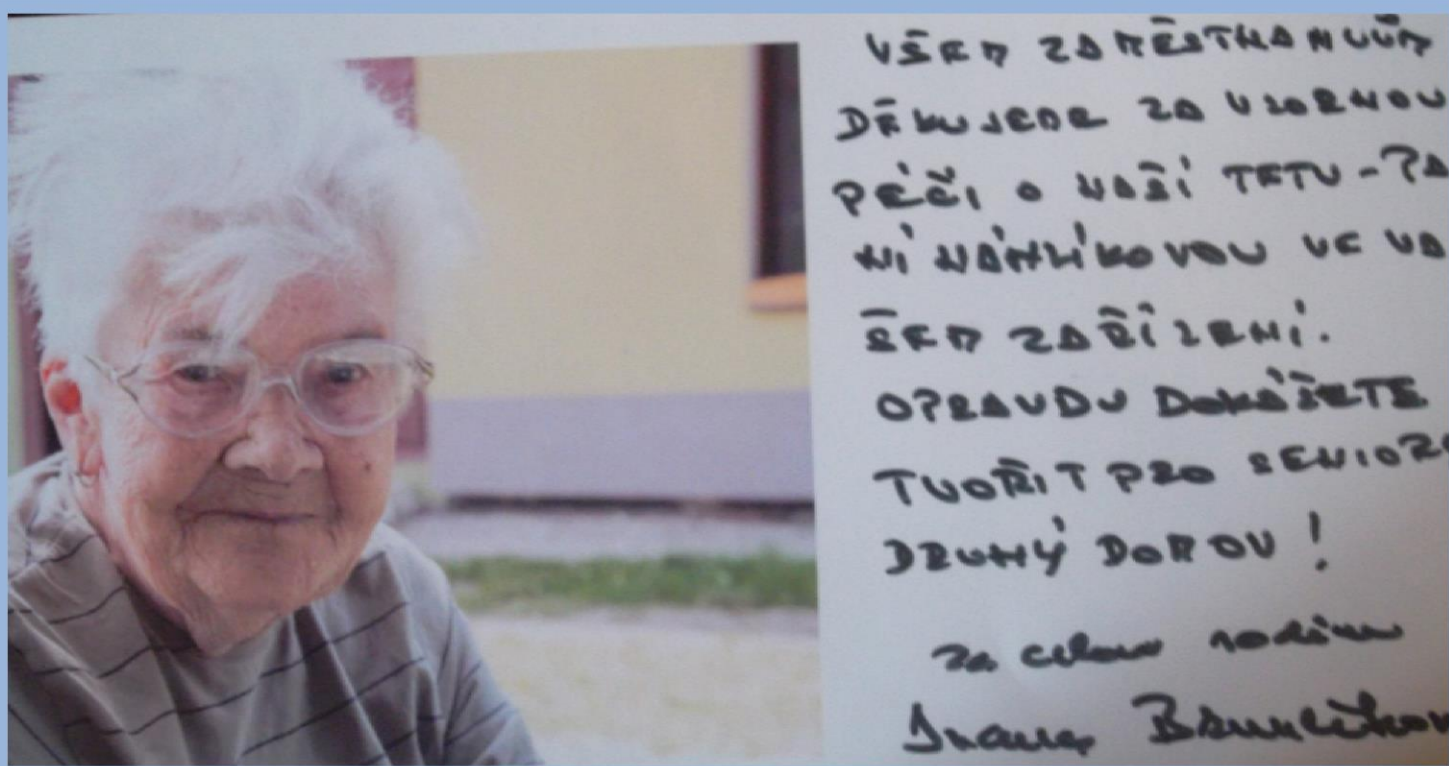
Beran pod drobnohledem: tímto znamením astrologický zvěrokruh symbolicky začíná. U berana je na prvním místě jeho vlastní osoba a zájmy, kterým dává přednost před vším ostatním. Vždy touží být na prvním místě ve všem. Berani nezapřou ani svojí vládnoucí planetu Mars, neboť jsou rození bojovníci a jdou přesvědčivě za svým cílem. Tito zrozenci jsou odvážní, podnikaví, ctižádostiví, sebevědomí, nechybí jim důvtip a velkorysost, jednají zpříma a veškeré úsilí směřují k prosazení sebe sama. Někdy bývají vznětliví a unáhlení a měli by se naučit počítat do deseti, než se pro něco rozhodnou. Jsou správní bojovníci, nikdy se nevzdávají, vždy se opět zvednou a za svými vysněnými cíli jdou ještě odvážněji. Zrozenci tohoto znamení se umí těšit ze života, mají rádi pořádek, krásu a harmonii. Jsou upřímní,



dívají se zpříma do očí a říkají, co si doopravdy myslí. Neradi ustupují. Pracují usilovně a ví, jak nadchnout ostatní pro své cíle. Nenávidí omezení a milují svobodu.

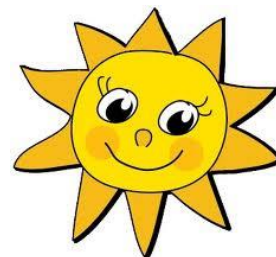
Jak poznáte zrozence ve znamení Berana? Orientace tohoto znamení je především na hlavu a je zajímavé, že tito lidé chodí s hlavou vysunutou dopředu, jako by si skutečně chtěli razit cestu hlavou. K jejich fyziognomii patří výrazné čelo a velké jasné oči. Jak muži, tak i ženy mívají obvykle široká ramena, dobře stavěnou kostru, svalnaté tělo a spíše menší postavu. Jejich celkový vzhled vyzařuje vnitřní sílu a sebedůvěru. Mají v sobě určitou mladistvou jiskru, což je činí mladší než ve skutečnosti jsou.

Jana Novotná



Velikonoční pranostiky a říkánky

Je-li Zelený čtvrtek bílý, tak je léto teplé.
Velký pátek deštivý dělá rok žíznavý.
Když na Velký pátek hřmí, na poli se urodí.
Prší-li na Bílou sobotu, bude v létě nouze o vodu.
Na Velikonoce jasno, bude laciné máslo.



Aktivizace

Aktivita Veronika



Květinková zábava

Jarní zábava, kterou vítáme jaro, se vydařila, přestože jaro nepřišlo a vytrvale mrzlo. Soutěž v hádání květin potvrdila dobré znalosti všech. Zapojili se téměř všichni přítomní. Jak chutnalo občerstvení, to by mohl spíše zhodnotit někdo z přítomných uživatelů. Co bylo velmi potěšující, že nechyběl tanec. Nemalé poděkování patří Standovi Mrázkovi. Hrál písničky na prání, mnoho z vás zpívalo a atmosféra byla veselá a příjemná. Kdo se rozmýšlíte, jestli příště mezi ostatní přijdete pobavit se, tak určitě neváhejte.

Veronika Kumperová

Aktivita Hanka

Nekončící zima

Na těchto řádcích jste si měli přečíst o výstavě květin v Čáslavi na Kalabousku u zahradníka Starkla. Výstava sice probíhá, ale v hale je velká zima a květinám se nechce kvést. Není divu. Přestože je konec března a podle kalendáře jaro, zima se nevzdává. Sněhové přeháňky střídá studený vítr a mrazivé teploty vše doplňují. Průměrné denní teploty jsou více než 10 stupňů pod dlouhodobým průměrem. Např. 26.března 2010 maximální denní teploty +21,7°C, zatímco 25.března 2013 denní teploty -5 až 0°C. Počasí si zkrátka dělá, co chce. Možná, že bude pro vegetaci lepší, když s kvetením počká a jarní mrazíky nebudou mít co spálit, to ale ukáže až čas. Na sluníčko si budeme muset počkat a na výstavu vyrazíme v úterý 9.dubna, snad na nás bude čekat spousta nádherných květů.



Hanka Zítová

Aktivity Mirka a Lenka



Velikonoční prodejní výstava – čtvrtek 14.3.2013

Blíží se jarní velikonoční svátky - svátky jara - Velikonoce. Na zámku jsme si je připomněli uspořádáním první velikonoční výstavy spojené s prodejem výrobků, které uživatelé vyrobili během roku v naší dílně. Výstavu zahájila paní ředitelka, která poděkovala všem, kteří se podíleli na malování velikonočních vajíček, pletení košíčků, kuřátek a na přípravě výstavy. Pak se ujala slova Hana, která také všechny uvítala. Pro každého měla připravený drobný dárek. Všichni odcházeli spokojeni, s dobrou náladou a zakoupenými výrobky. Příští rok se budeme těšit v pořadí již na druhou velikonoční výstavu.

Mirka Bečková a Lenka Pumerová

Trénování paměti

Ve čtvrtek 7.3. jsme se sešli v salóncu na besedě o trénování paměti. Účastnili se uživatelé i zaměstnanci a řekli jsme si něco o demografickém vývoji, o tom, jak nám funguje mozek. Předvedla jsem vám, jaké jsou nejpoužívanější mnemotechniky. Také jsme se při názorné ukázce pobavili. V závěru jsme si řekli návod, jak je možné budovat si tzv. rezervní mozkovou kapacitu.

Tato beseda měla být úvodní ke kurzu, který jsem vám nabídla. V případě, že beseda vás zaujala a měli byste zájem se dozvědět ještě něco více, vyzkoušet si sami na sobě, jak snadné je pomocí mnemotechnik si zapamatovat nové informace a zvýšit si tak i svoje sebevědomí, zvu vás na osm setkání kurzu trénování paměti.

Jak jsem vám hned v úvodu besedy řekla, **tělo se nejlépe chrání před ochabnutím tím, že se používá.** A pro mozek to platí stejně tak, jako pro ostatní naše orgány. Jestli tedy máte chuť

něco pro sebe udělat, užitečně strávit pár hodin svého volného času, přijďte se domluvit do kanceláře sociálních pracovníků. Těším se na vás!

Eva Merclová, certifikovaný trenér paměti

Chcete si užít zdravý a přirozený pohyb v přírodě a v našem parku?

Naše dobrovolnice paní Iva Krbcová vám nabízí možnost vyzkoušet si chůzi se speciálními holemi, s názvem **Nordic walking**, neboli tzv. **Severská chůze**. Nordic Walking je nenáročná chůze, nejpřirozenější pohyb člověka, pouze s použitím speciálních holí. Jedná se o zdravý a jednoduchý pohyb pro všechny bez rozdílu věku a fyzické zdatnosti. K provozování Nordic Walking vám stačí dvě věci - správné Nordic Walking hole a chuť. Nemusí se jednat jen o chůzi po kopcích a skalách, ale chodit můžete i běžně v jakékoli přírodě či městě.



S dobrovolnicí Ivou absolvujete výklad správné techniky, postupný

nácvik chůze, vlastní chůzi příjemnou trasou a protažení. Speciální značkové hůlky vám v případě zájmu zapůjčíme.

Dnes je tato technika velmi moderní, neboť si zlepšíte nejen kondičku, ale i náladu. Proto neváhejte a svůj zájem o tuto aktivitu nahlaste v kanceláři sociálního či aktivizačního úseku.

Dle vašeho zájmu poté Iva Krbcová navrhne datum a procházka parkem může začít.

Klára Čížková

...a na co se můžete těšit? Středa 3.4.2013 Solná jeskyně Třemošnice

Čtvrtek 4.4.2013 Hudební kabaret v Rytířském sále

Pátek 5.4.2013 Divadlo Pardubice – představení Apartmá hotelu Plaza

Úterý 9.4.2013 Výlet na výstavu do Zahradnictví Starkl

Čtvrtek 11.4.2013 Schůze uživatelů v jídelně

Středa 17.4.2013 Krčský skřivan

Pátek 26.4. 2013 Divadlo Pardubice – představení Poslední víkend

Sociální úsek

Nabídka služeb domova pro seniory – část 7

Pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí

1. pomoc při komunikaci vedoucí k uplatňování práv a oprávněných zájmů

- Zprostředkování zastoupení při uzavírání smlouvy u osob, které nejsou schopny samy jednat a nemají zákonného zástupce. Jedná se o zástupce obecního úřadu obce s rozšířenou působností.
- Zprostředkování plné moci pro zastupování osob rodinnými příslušníky při jednání např. na úřadech.
- Podání podnětu k soudu ke zbavení způsobilosti k právním úkonům u osob, které dle posudku ošetřujícího lékaře nejsou schopny samy jednat a zastupovat svoji osobu.
- Jednání s Českou správou soc. zabezpečení – při změně dosílky důchodu, způsobu výplaty, zprostředkování žádosti o důchod starobní, vdovský, vdovecký - dle potřeby.
- Jednání s úřadem práce o příspěvku na péči – změna plátce PnP při přestěhování do domova, žádost o zvýšení PnP, hlášení hospitalizace uživatele plátcí PnP – dle potřeby.
- Jednání s úřadem práce – zprostředkování dávek podle zákona o hmotné nouzi potřebným uživatelům.
- Jednání s úřadem práce - zprostředkování mimořádných výhod (karta sociálních systémů) – dle potřeby.
- Vyúčtování úhrad a výplata peněz a přeplatků – 1 x měsíčně.
- Zprostředkování zavedení osobního peněžního účtu v domově tzv. obhospodařování finančních prostředků – dle potřeby.
- Zprostředkování úschovy cenných předmětů a vkladních knížek.
- Poštovní služby – změna dosílky důchodu při přestěhování do domova, vyzvedávání důchodů prostřednictvím průkazu zmocněnce za domov, sjednání platby za provoz televize a rádia na pokoji včetně úhrad (SIPO), objednání tisku, časopisů, vyřizování listovních zásilek, balíků apod. – dle potřeby.
- Zprostředkování dávek podle zákona o hmotné nouzi potřebným seniorům – dle potřeby.

- Zprostředkování změny trvalého pobytu na adresu domova. Uživatel hradí správný poplatek.
- Poradenství a pomoc při odchodu do soukromí, případně do jiného zařízení - dle potřeby.
- Návštěvy v nemocnici při hospitalizaci uživatele - zástupci domova včetně uživatelů - 2 x měsíčně.
- Doprovod k soudu, účast s uživatelem u soudního řízení např. zbavení způsobilosti k právním úkonům, nařízené soudní jednání - dle potřeby.
- Základní poradenství a zprostředkování odborného poradenství při jednání o exekucích, soudních řízeních - dle potřeby.
- Doprovod seniora do banky, pomoc při vyřizování osobních věcí včetně trvalých příkazů k úhradě, převod účtu do peněžního ústavu v Heřmanově Městci, zprostředkování výběru peněz z bankomatu za účasti uživatele apod. - dle potřeby.
- Zprostředkování plateb za regulační poplatky ve zdravotnických zařízeních - dle potřeby.
- Sepsání závěti sociální pracovníci, zprostředkování sepsání závěti notářem - dle potřeby.
- Úmrtí - u osamělých uživatelů vyřízení pohřbu včetně vyřízení dědických záležitostí, u uživatelů se spolupracující rodinou - nahlášení úmrtí uživatele na pohřební službu, poradenství rodině s jednáním na matrice, pohřební službě a notářství - dle potřeby.
- Sepsání soupisu majetku na notářství pro účely dědického řízení - dle potřeby.

KONEC

KOHO JSME PŘIVÍTALI....

p. Marii Rozsypalovou - st. A

S KÝM JSME SE ROZLOUČILI...

p. Věra Vítková - st. C

Víte, že

český název měsíce dubna se odvozuje ze slova dub? V tomto měsíci začínají rašit duby.



Sami sobě

OSLAVA MDŽ NA STANICI E

Dne 7.3.2013 jsme v podkroví prožili příjemné odpoledne, které nám připravily sestřičky k MDŽ. Milá byla přítomnost tří děvčátek osmi a devítiletých, která nás potěšila básničkami a tanečky a jedna z nich, Ivanka, hrála na flétnu. Jejich maminky nám nabídly výborné jednohubky a vinný střík. Každá z nás dostala od děvčátek jarní pohled a papírovou kytičku vlastnoručně vyrobenou. Popřáli jsme brzké uzdravení Adélce a Nině, příště se jistě dostaví.



Velmi se nám také líbila písnička paní Milady Čapkové, její text se určitě bude líbit i vám. Vznikla v době totality a bezmocné rebelie pracující ženy.

Včera neděle byla.

Včera byl krásný čas,

Já jsem prala a myla,

Za týden musím zas.

Já žena zaměstnaná

Jiný cíl nevidím

Než blaho svého pána,

vyperu a uklidím.

Manžel šel na procházku

S foťákem pod paží

K přírodě smí mít lásku,

Když nepere, nevaří.

Jak krásné je být ženou

U srdce má mě hřát,

Že touhle druhou směnou

Pomáhám držet stát.

Pravdu maj kádrováci,

utru si slzičku.

Dostanu za svou práci

k MDŽ kytičku.

Marie Naďová

Vzpomínka

S přicházejícím jarem vzpomínám s ostatními uživateli na zesnulého pana Jána Sýkoru. Přestože byl upoután na invalidním vozíku a mohl pracovat jen jednou rukou, zvládl udržovat a ošetřovat růže na nádvoří i zeleninové záhony. Po jeho odchodu se pěstování květin stejně úspěšně věnovala paní Konečná, která vážně onemocněla.

Jana Beranová

S úsměvem přivítáme jaro

Pokračování z březnového čísla U nás doma

Úryvek z krásného vyprávění Karla Čapka Zahradníkův rok.

PUPENCE

Dnes, 30. března, o desáté hodině dopoledne se za mými zády rozevřel první kvítek forzýtie. Tři dny jsem hlídal její největší puk, podobný drobné zlaté lusce, abych nepropásl



tento dějinný okamžik; došlo k němu, zatímco jsem se díval na oblohu, bude-li pršet. Zítra už budou pruty forzýtií posety zlatými hvězdami. Nedá se to zadržet. Nejvíc, to se rozumí, si pospíšily bezy; než se člověk nadá, mají naděláno útlých a křehkých lístečků; bezu se, člověče, nedohlídáš. I ribes aureum už rozvíjí své vroubkované a zřasené krejzlíky; ale ostatní keře a stromky ještě čekají na jakési velitelské „teď“, jež dechne ze země nebo z nebe; v tu chvíli se rozevrou

všechny pupence, a bude to tu.

Takové rašení náleží k úkazům, kterým my lidé říkáme „přírodní pochod“; jenže rašení je skutečný pochod. Tlení je také přírodní pochod, ale nikterak nám nepřipomíná pěkný marš; nechtěl bych komponovat nějaké „tempo di marcia“ k pochodu tlení. Ale kdybych byl muzikant, složil bych „pochod pupenců“; nejdřív by se rozběhl lehký marš bezových bataliónů; pak by se daly v pochod čtyry rybízů; do toho by vpadl těžší nástup pupenců hrušňových a jabloňových, zatímco by mladá tráva brnkala a štěbetala na všech strunách, co by jich bylo lze sehnat. A za tohoto orchestrálního doprovodu by pochodovaly pluky ukázněných pupenců, ženoucích se bezoddyšně vpřed „nádherným nástupem“, jak se říká o vojenských parádách. Ráz dva, ráz dva: panebože, jaký je to pochod!



Říká se, že zjara se příroda zazelená; není to tak docela pravda, neboť se také začervená brunátnými a růžovými pupeny. Jsou pupeny temně nachové i zkřehle zardělé; jiné jsou hnědé a lepkavé jako smůla; jiné jsou bělavé jako plst' na bříše ramlice, ale jsou i fialové a

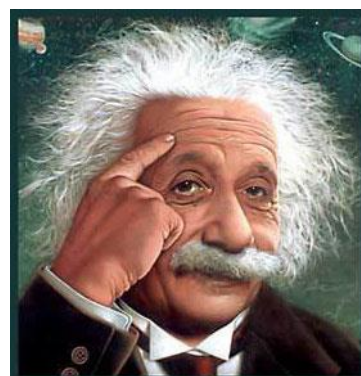
plavé nebo temné jako stará kůže. Z některých se vydírají cípaté kraječky, jiné jsou podobny prstům nebo jazykům, a zase jiné se podobají bradavkám. Některé masitě bobtnají, zarostlé chmýřím a zavalité jako štěňata; jiné jsou utaženy v tuhý a hubený hrotek; jiné se otvírají načepýřenými a křehkými chvostky. Říkám vám, pupence jsou stejně podivné a rozmanité jako listy nebo květy. Člověk není nikdy hotov s objevováním rozdílů. Ale musíte si vybrat malý kousek země, abyste je našli. Kdybych běžel pěšky až do Benešova, viděl bych menší kus jara, než když si sednu na bobek v zahrádce. Člověk se musí zastavit; i vidíte pak rozevřené rty a kradmé pohledy, něžné prsty i vztyčené zbraně, křehkost nemluvněte i vzpurný rozmach životní vůle; a tu slyšíte tichounce burácet nekonečný pochod pupenců.

Tak! Zatímco jsem toto psal, padlo, jak se zdá, ono tajemné "ted"; pupeny ráno ještě ovinuté tuhými povijany vysunuly křehké špičky lístků, pruty forzýtií zazářily zlatými hvězdami, nalité puky hrušňové se trochu rozvalily a na hrotech nevímjakých pupínků jiskří zlatozelené oči. Ze smolných šupin vyčouhla mladičká zeleň, tlustá poupata se rozpukla a dere se z nich filigrán vroubků a řásniček. Nestyď se, ruměný lístku, rozevři se, složený vějířku; protáhni se, ochmýřený spáči; už byl dán rozkaz na cestu. Spustte, intrády nenapsaného marše! Zablyskejte ve slunci, zlaté plechy, zaduňte, tympány, hvízdejte, flétny, rozlejte svou pršku, nescíslné housle; neboť tichá, hnědá a zelená zahrádka se dala na vítězný pochod.

Markéta Jirásková

7	3	5	2	8	6	1	9	4
4	2	9	3	7	1	6	5	8
6	8	1	5	9	4	7	2	3
2	5	3	8	1	9	4	7	6
9	4	8	6	3	7	2	1	5
1	6	7	4	2	5	8	3	9
3	9	6	1	4	2	5	8	7
8	1	4	7	5	3	9	6	2
5	7	2	9	6	8	3	4	1

Řešení sudoku ze str. 20



Pro chytré hlavy

		5	2	8	6			
4								
	8	1			4		2	
2		3	8			4		
9			6	3	7			5
		7			5	8		9
	9		1			5	8	
								2
			9	6	8	3		

Řešení naleznete na str. 19

