

DOMOV
PRO
SENIORY

PRAHA
PRAHA
PRAHA

HEŘMANŮV MĚSTEC



U NÁS DOMA

Ročník XXVII číslo 3 březen/2021 www.domov-hm.cz

Časopis pro pobavení



OBSAH



Slovo na úvod.....	2
Informace z domova.....	3
Jaro už je na dosah	3
Anketa „doba covidová“	4
Doplňovačka	5
Informace z ošetrovatelského a zdravotního úseku.....	6
Stanice A	6
Stanice B – Slavíme Mezinárodní den žen	7
Stanice C – Bazální stimulace v našem domově	8
Stanice D – Jarní zelenina	9
Stanice E – Přání	10
Sami sobě.....	11
Informace z aktivizačního úseku	12
Co nového v našich dílnách	11
Hádej, kdo jsem?	12
Dáreček na začátek roku 2021	13
Velikonoční poselství	14



Vila před pár dny ... a už tu máme jaro!

Slovo na úvod

Vážení čtenáři,

mnoho z vás jistě netrpělivě čeká na očkování, které nám snad napomůže k vrácení se do normálnějšího způsobu života. Možná se vám zdá, že vedení domova mohlo udělat více kroků pro dostupnější očkování. Věřte mi prosím, že jsme učinili všechny kroky, které jsou dostupné, avšak na vakcíny stále čekáme. Ráda bych věřila, že až budete tyto řádky číst, bude již očkování v našem domově započato a pokud ne, uděláme vše, aby odpovědní lidé dělali to, co slíbí.

První paprsky sluníčka už na nás pomalu vykukují a stejně tak se bude probouzet všechna příroda okolo nás. Někteří zahradníci už mají zasetá semínka salátů, paprik, kedluben. Také se na to pomalu chystám, ale většinou si kupuji už hotové sazenice. Jenže můj syn Kája moc rád seje semínka, takže musím také nějaká koupit a něco společně zasít. A na to se už moc těším.

Každý z nás si musí najít v nelehkých časech alespoň něco málo, co ho potěší a udělá mu hezčí den. Jsem přesvědčena, že si také umíte nalézt cokoli, co vás alespoň

maličko potěší a dá vám to sílu pro další dny.

Přichází měsíc březen, který je pro mě osobně symbolem prvních květů, a to ať už venkovních sněženek, krokusů, či petrklíčů nebo malou radostí v podobě květiny v rámci Mezinárodního dne žen. O tomto svátku jsme již v minulých letech psali, ale i tak si dovolím napsat, že dle mého názoru nejde o žádný přežitek socialismu, nýbrž smysluplný svátek, na který by se rozhodně nemělo zapomínat a je moc dobře, že se i u nás vrátil v roce

2004 jako významný den do kalendáře. A není to jen u nás. Obdobný svátek slaví třeba i v Polsku, na Slovensku, v Itálii, v Portugalsku, v Chorvatsku nebo i mnohem dále, v Brazílii, Číně nebo na Madagaskaru. Milé ženy, pojdme si tedy

naš svátek užít za slunečných dní a našim pánům přeji alespoň hezké čtení.

Klára Husáková,
ředitelka



Informace z domova

Jaro už je na dosah

V čase, kdy je venku nejvyšší teplota a nejvíce slunečních paprsků, jsem v práci, ale i tak, když jdu domů, cítím ve vzduchu blížící se jaro. Ačkoliv se třeba cítím unaveně, jaro mě nabíjí energií a mám chuť do manuální práce. Ráda pracuji na zahradě. Proto i tady se víc rozhlížím po tom, co je potřeba uklidit venku, abychom se cítili dobře a v příjemném prostředí. Se zaměstnanci plánujeme úklid nádvoří, přilehlého okolí zámku, ale i sběr větví v parku. Nyní se ještě v parku provádí dokončující práce na úpravách cest a pak bude potřeba projít celý park, abychom zjistili, zda u cesty nestojí nějaký nebezpečný strom.

S děvčaty z úklidu a z prádelny již začínáme plánovat mytí oken a praní záclon, a to už bude opravdu jaro.

Co se týká provozu, stále řešíme opravu rádia po drátě a nyní se firmě podařilo odstranit několik drobných závad, ale další se ještě musí řešit. Na stanici C plánujeme dovybavení nábytku na jídelnu.

Asi nejvíce má servisní firma zamotanou hlavu s opravou dveří u výtahu. Nyní jsme asi 10 dní čekali na náhradní díl, ale když byl namontován, závada se stejně neodstranila. Výtahářská firma tedy jedná s výrobcí dveří a zjišťuje, jak se dají dveře opravit. Doufejme tedy, že se jim to podaří co nejdříve. Jenom jeden malý výtah pro takto veliký provoz nás velice omezuje.

Poslední dobou jako hlavní úkol řešíme zajištění provozu. Počet nakažených nemocí Covid 19



je stále hodně, a tak se i nám stává, že se někdo dostane do karantény nebo dokonce onemocní. Děkuji všem kolegům za péči a snahu a věřím, že k sobě budeme loajální a budeme si i na dále pomáhat.

Radka Stybalová

Anketa „doba covidová“

V uplynulých dnech na službě domov pro seniory proběhla **anketa na téma „doba covidová“**. Děkujeme vám za účast. Snažíme se i v této době poskytovat co nejkvalitnější sociální službu a abychom zjistili, jak tuto dobu vnímáte, co vás trápí, co by mohlo být jinak, měli jste možnost anonymně se na toto téma vyjádřit.

Ankety se zúčastnilo z celkového počtu 75 uživatelů na službě domov pro seniory 37 seniorů. Ženy byly v převaze, celkem se účastnilo ankety 24 žen a 13 mužů.

Dle zjištění se 60 % uživatelů nemoci covid-19 bojí, má z ní respekt. K informovanosti ze strany vedení a personálu o současné situaci v domově se vyjádřilo 17 respondentů, že jsou dobře informováni, známku 2 (jako ve škole) této otázce dalo 9 uživatelů, trojkou oznámkovalo tuto otázku 7 uživatelů, 3 uživatelé hodnotili známkou dostatečně a jeden nedostatečně. V této oblasti byla průměrná známka 2 a vyplývá z toho, že by si uživatelé přáli být lépe informováni. Sledujte nástěnky, zde bývají vyvěšeny aktuální informace, případně se ptejte klíčových pracovníků, vedoucích pracovníků, sociálních pracovníků. Vaše dotazy vám rádi všichni zodpovíme.

Nákupy v domově v době nouzového stavu zajišťují pracovníce sociálního úseku ve spolupráci s jednotlivými stanicemi. Každou středu přiveze požadované zboží pan Steklý, který u nás provozuje už několik let pojízdnou kantýnu. Následně přes personál jednotlivých stanic je zboží distribuováno k seniorům. Nákupy ostatního zboží jako je drogerie, tabák a potraviny nám zajišťují 4 studenti středních škol, kteří bydlí v Heřmanově Městci. Jednou týdně si po domluvě vyzvednou seznamy nákupů a nákupy pro celý domov v hodnotě 4-6 tisíc Kč přinesou. Následně sociální pracovníce a personál stanic zajistí, aby se požadované věci dostali k seniorům. Velice si vážíme této skupinky mladých lidí, kteří zcela dobrovolně, bez jakéhokoli finančního ohodnocení zajišťují pro vás bezmála rok nákupy. Průměrná známka vašeho hodnocení je 1,7. Je nutné si uvědomit, že na malém městě není vždy vámi požadované zboží k dostání.

K otázce, zda se snažíte dodržovat všechna nařízení k ochraně proti šíření nákazy Covid-19, odpovědělo 97 procent uživatelů, že se snaží vše dodržovat. Je potěšitelné, že k této situaci přistupujete zodpovědně.

Snahu vedení zajistit vám bezpečné prostředí jste ohodnotili známkou 1,6. K této otázce pouze připomínka, že abychom žili v domově opravdu v bezpečném prostředí, je třeba personálu důvěřovat a následná doporučení brát vážně a vše potřebné dodržovat.

Co se týká otázky ke stravování, jak vyplynulo z ankety, stravování v domově je na velice dobré úrovni. I když z důvodu zajištění bezpečnosti všech seniorů se nemůžete stravovat v jídelně, nejsou výběry jídel, jste všichni spokojeni. Na podkroví, na stanici A a ve vile jsou na nástěnkách pověšeny sešity, kde svoje připomínky můžete zapsat a my je následně budeme

neprodleně řešit. Vedoucí stravování paní Dziedzinské byl předán seznam požadovaných jídel, která byste si přáli v co nejbližší době zařadit.

Na současnou situaci vás nejvíce trápí omezení pohybu, omezení osobní svobody, že se nevídáte tak, jak byste si přáli, se svými dětmi, vnuky, chcete být více mezi lidmi, cítíte, že budoucnost je nejistá. Vaše obavy a strach z budoucnosti i nepříjemná omezení sdílíme. Týkají se nás všech. Věříme, že až proběhne v našem domově vakcinace, postupně se opatření budou rozvolňovat a budeme se vracet k normálnímu životu.

Abyste byli spokojenější v současné situaci, došlo například v nedávné době k otevření části parku. S postupným oteplováním bude určitě pro vás samostatný pohyb v parku příjemný, jakmile se oteplí dáme do parku lavičky a můžete tento prostor více využívat. Přejete si více aktivit, cvičit, zpívat, více se potkávat, jíst v jídelně, chodit do knihovny, mít možnost jít ke kadeřnici, na pedikúru. Pokud je to jenom kapku možné, snažíme se i za současných omezení zprostředkovávat aktivity na stanicích, v omezeném počtu a po domluvě již můžete navštěvovat dílny za současného dodržování opatření – nosit roušky, nesundávat je v dílnách, dezinfikovat si ruce, nepotkávat se se seniory z jiných oddělení atd. Zpřístupnili jsme knihovnu.

Opatření daná vládou České republiky život v domově výrazně omezují a znepríjemňují, týkají se života nás všech. V současné chvíli nezbývá než věřit, že se situace zlepší.

Eva Merclová

Doplňte konec křestního jména

Počet pomlček v závorce naznačuje počet doplňovaných písmen.

Kazi (- - -)	Vlasti (- - -)	Emanu (- - -)	Eve (- - - -)
Slavo (- - -)	Jar (- - -)	Arab (- - -)	Gvendo (- - - -)
Vladi (- - -)	Mari (- - -)	Bed (- - -)	Karo (- - - -)
Jarom (- - -)	Bohd (- - -)	Jind (- - -)	Klaud (- -)
Květo (- - - -)	Lili (- - -)	Old (- - -)	Jul (- -)
Jaro (- - - -)	Jus (- - - -)	Apol (- - -)	Luc (- -)
Stani (- - - -)	Kris (- - - -)	Bož (- - -)	Viktor (- -)
Rosti (- - - -)	Valen (- - - -)	Růž (- - -)	Rad (- - - -)
Dali (- - -)	Gabri (- - -)	Blaž (- - -)	Dobro (- - - -)
Bohu (- - -)	Giz (- - -)	Pav (- - - -)	Lud (- - - -)

Informace z ošetřovatelského a aktivizačního úseku



Nebyl to stín,

Jen nad krajinou lehká pára,

hedvábná duha nad mlázím

a modré oči jara.

Áčko

Veselé švitoření vlaštovek je jedním ze symbolů jara. Ale jak žijí tito krásní ptáci, kteří jsou jako oblečení do černých fráčků? Váží pouhých 20 g a jsou to opravdoví mistři v letu. Dovedou letět až 80 km za hodinu. Nejdříve se z krajů, kde přezimovali – v rovníkové a jižní Africe vracejí samečkové. Mají naspěch, protože musejí zabrat co nejlepší teritorium. Nejrady se vracejí na svá rodná místa. Je známo, že jsou věrní svým domovům, ale stává se, že je okolnosti donutí hledat místo nové. Samičky přilétají později. Samečkové se je snaží co nejvíce zaujmout. Předvádějí svá pěkně vybarvená hrdla, vidlicovitě vykrojená ocasní pírká, snaží se svým akrobatickým letem dát najevo svoje zdraví a vitalitu. V neposlední řadě je ve hře i zpěv, a to je pak nějakého trylkování. Jestliže se partneři nenastěhují do bývalého hnízda, přijde na řadu náročný úkol – stavba hnízda nového. Základ hnízda pokládají samečkové – jsou to takoví stavební inženýři. Musí správně přilepit hrudky hlíny, aby bylo hnízdo pevné a v nejvýhodnější poloze. Samička mezitím poletuje kolem, zdá se, že partnerovi radí, za chvíli již spolupracují oba. To je nějakých drobtů hlíny, které se musí slepit slinami a drobnými stébly vyztužit a zpevnit. Když je dílo za 7 až 10 dnů hotové, dutinku samička vystele jemnými stébly, pírkami a zvířecí srstí. Pak nastává čas radosti – zasnubní let, milostné zpěvy a páření. Samička snese do hnízda nejčastěji 4-5 vajíček. Mláďata vyrůstají v hnízdečku tři týdny, po celou dobu je rodiče starostlivě krmí. Zanedlouho mláďata vyplní celé hnízdo. Otevřené zobáčky loudivým čírikáním neustále vyžadují potravu. Shánění potravy stojí rodiče velké množství energie. Po třech týdnech mláďata hnízdo opouštějí, jednoduše proto, že by se tam nevešla. Rodiče je ještě nejméně týden krmí, než se osamostatní. A jak to je s prvním vylétnutím z hnízda? Rodiče svým hlasem mláďata povzbuzují. Mláďata z hnízda spíše seskočí, instinkt jim ale nedá spadnout, křídla je nadnesou. Unaveni tímto odvážným činem hledají místo k odpočinku. Rodiče je ale nenechají zahálet a stále je nutí k dalším pokusům. Na delší lety se mláďata vydávají v závěsu za rodiči. Rodiče je učí všem dovednostem potřebným k životu. Po opuštění hnízd se vlaštovky rády zdržují v blízkosti vod a nocují v rákosinách. Když léto pozvolna přechází v podzim, můžeme pozorovat houfování těchto krásných ptáčků na drátech elektrického vedení. Jsou jako korálky navlečené na niti. Neustále

švitoří, jako by se radily, jak zvládnout tu dalekou cestu. A pak odlétnou, budeme jim přát, aby dobře zvládly ten dlouhý let. Ale to ještě, jak se říká hodně vody uplyne. Nyní se můžeme těšit na jaro, které se k nám pomalu blíží, na procházky parkem i na veselé ptačí koncerty.

Béčko

Vlasta Růžičková

Slavíme Mezinárodní den žen

Ranní fronty před květinářstvím, rudé karafiáty, bonboniéry, šeříková mýdla a ručníky jako dárky pro pracující ženy. Papírová přáníčka vyrobená ve škole pro maminky, kytičky a čokolády pro paní učitelky, recitační vystoupení pro babičky v domově důchodců. Podniková oslava s estrádním vystoupením a dechovkou, projev ředitele a pozorní kolegové. Pozdní příchod společensky unaveného manžela. To všechno jsou vzpomínky na celostátní oslavy Mezinárodního dne žen.



Vztah k MDŽ je dnes rozpačitý, většina mladších přechází toto datum v kalendáři bez povšimnutí nebo s posměchem, že se jedná o komunistický svátek, o který už nikdo nestojí. Spousta žen ale vzpomíná na dárky a oslavy ráda, dnes se od svých zaměstnavatelů pozornosti nedočkají ani jednou v roce, naopak hrubosti a šikana se na pracovištích docela rozmáhají. A právě na postavení žen měl tento svátek upozorňovat.

Jak moderně oslavit MDŽ?

Praví muži se ale nenechají zviklat a využijí každé příležitosti, jak své ženě udělat radost a poděkovat za to, že je na světě. Někteří dávají přednost zažitému MDŽ před nově zkomercializovaným Valentýnem. Kromě květiny má dnes manžel nebo přítel možnost výběru z široké nabídky drobných dáreků, které partnerku jistě potěší stejně jako příjemně strávený společný večer ve dvou u romantického filmu.

Spolu se svátkem žen je možné v soukromí oslavit brzký příchod jara, potěšit své nebo cizí babičky, pozdravit milé kamarádky. Ženy ušly velký kus na své cestě k rovnoprávnosti, spolu s emancipací se však objevují nové problémy, se kterými se musejí potýkat jako pracující matky, manželky, političky...

Mezinárodní den se slaví již více než 100 let a maminky, babičky, tety, dcery, přítelkyně, kamarádky si vaši pozornost jistě zaslouží.

Pavλίna Šoršová

Bazální stimulace v našem domově

Céčko

V našem domově i nadále pracujeme pomocí konceptu bazální stimulace. Krátce připomeneme, na co je tento koncept zaměřen:



Bazální stimulace je vědecký pedagogicko ošetrovatelský koncept, který se orientuje na všechny oblasti lidských potřeb. Poskytuje vhodné stimuly pro psychomotorický vývoj člověka, stimuluje vnímání, komunikaci a hybnost. Je určen pro osoby v těžké životní situaci, které si nejsou schopni z důvodu nemoci, postižení, úrazu nebo stáří zajistit sebezpečí.
(Bazální stimulace, Karolina Friedlová, s. 17, vyd. 1, 2015)



Na stanici C nejvíce využíváme **masáž stimuluující dýchání, masáž zklidňující, polohování mumie a polohování hnízd.**

U vybraných uživatelů máme také na viditelném místě cedulku s **iniciálním dotekem**. Tímto dotekem dáváme najevo, kdy začíná a končí naše přítomnost u uživatele. (Bazální stimulace, Karolina Friedlová, s. 71, vyd. 1, 2015)

Práce za pomoci prvků bazální stimulace je týmovou prací. Pokud vede ke spokojenosti uživatele, vede i ke spokojenosti celého týmu. A když vám uživatelka sdělí: „cítím se jako v lázních“, není co víc dodat.



Tým stanice C

Děčko

Jarní zelenina



Druhy, které by neměly chybět na talíři a proč:

Jaro je tady, příroda se probouzí a s ním je tu i čerstvá zelenina. Takzvané sezonní stravování vůbec není špatné a je pro naše

tělo přirozené. Navíc můžeme podpořit i tuzemské producenty, nebo si užít zeleninu z vlastní zahrádky. A jaké skvělé potraviny nám jaro přináší a proč bychom se jim neměli vyhýbat?

Po těžké „zimní stravě“ kdy se naše tělo potřebovalo zahřát, přichází lehká jarní strava, která vybízí k přirozené očistě těla. Nemusíte se vrhnout hned na drastický detox a půst. Stačí jen zařadit do jídelníčku více jarní zeleniny a uvidíte, jak to vašemu tělu prospěje. Máme pro vás krátký výčet, toho nejlepšího a nejoblíbenějšího z jarní zahrádky.

Ředkvičky

Ředkvička je plná vlákniny, tím zlepšuje trávení i pohyb střev. Obsažená vláknina zároveň udržuje hladinu cholesterolu v normě. Ředkvička dále obsahuje antioxidanty, které mohou zastavit škodlivé volné radikály. Z vitaminů obsahují dostatek vitamínu A, C a K. A kalorie? Ty snad ani řešit nemusíte, pro představu 100 g ředkviček obsahuje jen 21 kalorií.

Kedlubny

Kedlubny jsou ceněné nejen pro svou rozmanitost v kuchyni, ale také proto, že jsou plné živin a minerálů, jako je měď, draslík, mangan, železo a vápník, stejně jako vitaminů. Obsahují totiž vitamin A a C. Kromě toho jsou kedlubny bohaté na vlákninu a antioxidanty. Kedlubny podpoří zažívání, nervové a svalové funkce, regulují krevní tlak, posilují kosti a prospívají dobrému zraku. Pro představu – 100 g kedlubny obsahuje přibližně 26 kalorií.

Chřest

Chřest obsahuje vitaminy A, B1, B2, B3, B6, C, E a K, dále také minerály, jako je železo, vápník, draslík, zinek, hořčík, mangan, fosfor, kyselinu listovou a aminokyseliny. Kromě toho všeho obsahuje dobrý poměr vlákniny, sacharidů, bílkovin a zdravých tuků. Pokud zrovna držíte dietu, tak oceníte nízký obsah kalorií (100 g obsahuje 22 kalorií) a vysoký obsah vody. Chřest je díky svému bohatému složení velmi pozitivním dopingem pro náš mozek, podpoří trávení a posílí kosti. Díky vysokému obsahu kyseliny listové ho ocení i těhotné ženy.

Špenát

Hned zpočátku je třeba říci, že mýtického železa obsahuje špenát jen 1 mg v jedné porci, takže z něho tento minerál opravdu nenačerpáte. Nicméně obsahuje i jiné důležité látky a rozhodně nezanedbatelné. Například betakaroten, vitaminy skupiny B, vitamin C a K, draslík a hořčík.

Díky cenným vitaminům a minerálům špenát preventivně působí proti různým druhům rakoviny, chrání oči před makulární degenerací, snižuje tlak a tím snižuje riziko mrtvice. Díky vitaminu K udržuje optimální hustotu kostí a předchází zlomeninám.

Květák

Květák, lidově karfiol, je zdrojem nejen vitaminu C, ale i vitaminu K, B1, B2, B3, B6 a E. Tato chutná zelenina poskytuje tělu důležité minerály, jako je vápník, hořčík, fosfor, draslík a mangan. Navíc je zdrojem důležitých bílkovin a obsahuje jen velmi malé množství tuků. Tuky, které obsahuje, pocházejí z nenasycených tuků a omega-3 mastných kyselin. Dále doplňuje tělu potřebnou vlákninu a pro zajímavost obsahuje mnohem méně cukru než jeho zelená příbuzná brokolice.

Květák je díky svému složení vhodný nejen do redukčního jídelníčku, ale přináší i mnohem více pro naše celkové zdraví, detoxikuje organismus, podporuje trávení, bojuje s vysokým cholesterolem a posiluje imunitní systém.

Ledový salát

Vyniká nejen křupavostí a minimem kalorií, ale je z větší části tvořen vodou, takže vás v parných dnech příjemně osvěží. Salát je vynikajícím zdrojem draslíku a manganu. Obsahuje významné množství železa, vápníku, hořčíku a fosforu. Dále také stopové množství sodíku, mědi a zinku. Tento salát je bohatý na vitaminy A, K, C a vitaminy skupiny B.

Jana Novotná

Jarní přání

Éčko



V posledním roce se nám život obrátil naruby. Řídíme se různými nařízeními vlády, jedno omezující opatření střídá další, ještě přísnější.

Samozřejmě, že nám chybí kontakty s ostatními lidmi, kulturní a společenské akce, nebo jen podání ruky či přátelské popovídání.

Co nás však potkalo horšího? Přestali jsme se radovat z maličkostí. Na otázku, jak se máte, každý obvykle odpoví, že špatně. Protože je pandemie a nemůžeme dělat věci, které bychom chtěli.

Ale v mnohých státech jsou na tom mnohem hůř, bojují nejenom s pandemií, zároveň i s nedostatkem jídla, vody, lidé žijí ve špatných podmínkách, často i na ulicích, bez jakékoliv pomoci.

My jsme si přestali vážit toho, že máme střechu nad hlavou, dostatek dobrého jídla, světlo, teplo, televizi, v knihovně spoustu knih. Zkusme se zaměřit na to pozitivní, co nás čeká. Cítíte to také ve vzduchu? Co? No přeci jaro. Jaro s sebou nese nový život. Ale co kdybychom si letos přáli, aby nám, s proočkovaností lidí, jaro přineslo ten „starý život“, na který jsme zvyklí. 😊

Jiřina Dittrichová

Sami sobě

V letech 1918 -1920 postihla celý svět tak zvaná „španělská chřipka“. Byla to dosud nevídaná pandemie. Padlo jí za obětí víc lidí, než ve všech bitvách 1. světové války. Některé prameny uvádějí, že tato chřipka usmrtila víc než padesát milionů lidí. V roce 1918 lidé oslavovali konec čtyř roků trvajících ozbrojeného konfliktu. Ve stínu války se však zrodila nová hrůza. Světem se šířil smrtící virus. Způsobil to virus A subtyp H1N1. Napadal nejen starce a děti, ale i dospělé a hlavně bojující vojáky všech států. Na konci roku 1919 se zdálo, že je vyhráno, ale přišla druhá a poslední fáze chřipky, která nebyla tak smrtící, ale její



hospodářské škody byly obrovské. Zdálo se, že genetická mutace viru skončila po dvou letech, i když se objevila i později, ale to již byla chřipka jiného kmene. Proč se jmenovala španělská? V době války bylo vyhlášené embargo na šíření tisku. Španělsko nebylo ve válečném konfliktu, a proto se zde vydávaly noviny a šířily se i zprávy o této smrtící chřipce. Proto jí lidé nazvali „španělská“. Dodnes vědci zkoumají, kde vznikla. Pravděpodobně v Asii, kde byla nedostatečná hygiena z přelidněného obyvatelstva.

zdroj: internet-WIKIPEDIE

Míla Skramuská

Informace z aktivizačního úseku

Co nového v našich dílnách

Po loňských povodních, které poničily prostory a vybavení keramické a šicí dílny, je vše



opraveno, vybaveno novým nábytkem, a navíc rekonstrukce zvětšila prostory obou dílen. Jsou opticky větší a je v nich více světla.



Začínáme se v nich scházet, zatím po malých skupinkách. Někteří z vás jste již přišli pracovat a jsme rády, že se vám prostory dílen líbí. Při lednovém prodeji loňských výrobků na sbírku pro našeho Felixe se poličky a regály vyprázdnily, a tak začínáme tvořit nové věci. V obou dílnách plníme králíky, sluníčka a polštářky. Začínáme s přípravou na pletení košíků a na špejlich září první

namalovaná vajíčka. V keramické dílně jsou odlité první vázičky, hrnečky a nové mističky.

Těšíme se na vás, až si ty prostory v dílnách společně pěkně dozdobíme.

Hana Zítová, Veronika Vodičková

Hádej, kdo jsem?

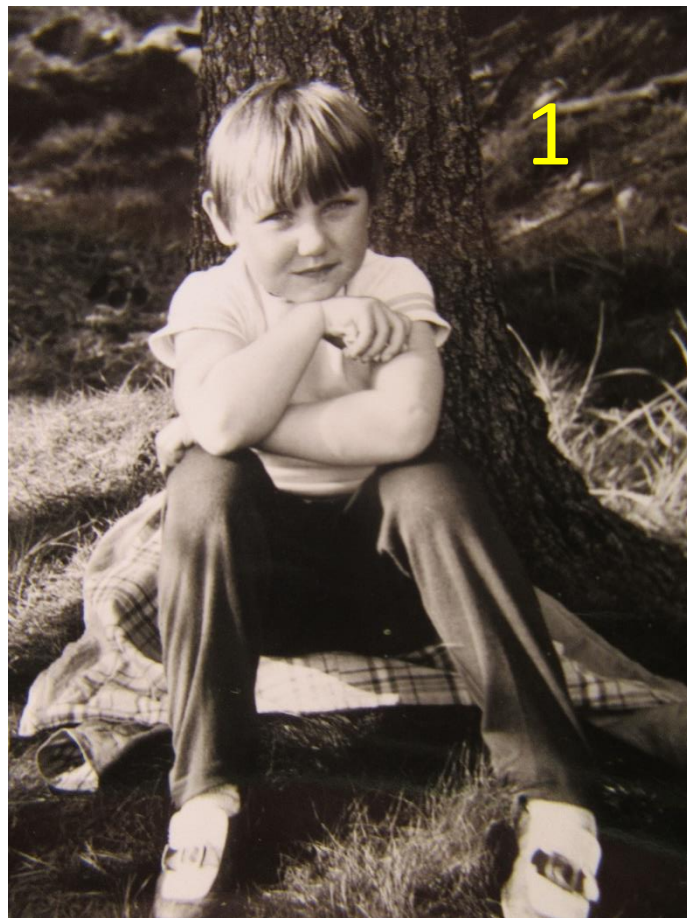
Nejprve vám prozradím, kdo je kdo na fotografiích z minulého čísla našeho časopisu:

- 1) **Jana Novotná**, vedoucí z oddělení D (vila)
- 2) **Lenka Doležalová**, manažerka sociálně ošetřovatelského úseku
- 3) **Eva Rosická**, pečující z oddělení A

Představuji vám další tři dámy, každá pracuje na jiném oddělení, ale máte možnost se s nimi vidět po celém zámku i na vile:

Fotografie č. 1

- ráda jezdím na kole a na vodu
- v domově pracuji 30 let



- prošla jsem tři oddělení

Fotografie č. 2

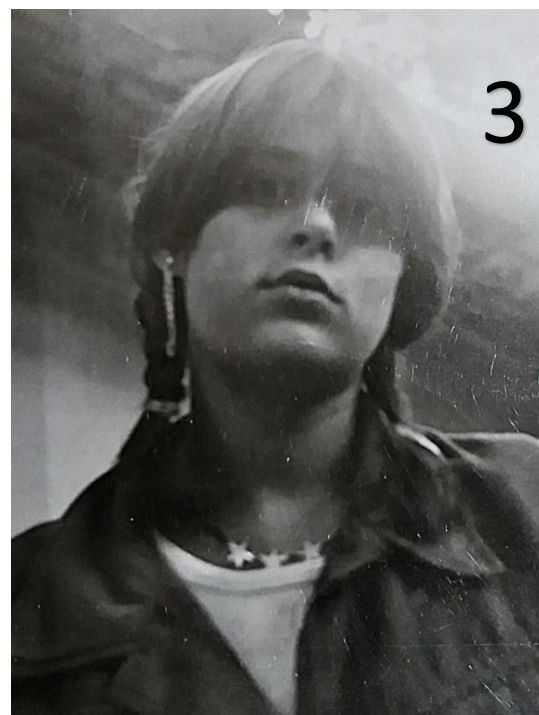
- mám ráda ruční práce
- v domově pracuji 29 let
- prošla jsem tři oddělení

Fotografie č. 3

- ráda čtu knihy a chodím na procházky se psem

- v domově pracuji 32 let
- na zámku jsem pracovala na všech odděleních

V březnovém čísle této ankety máte možnost poznat dámy, které pracují v našem domově dlouhá léta, a proto také mají náš obdiv.



Lenka Pumerová

Dáreček na začátek roku 2021

Asi si říkáte, jaký dáreček? Vždyť už je po Vánocích. Ovšem u nás dáreček přišel na svět 28. ledna 2021. Naší Darince se narodil pejsek. Je to krásný kluk, jedináček a dostal jméno Altaj.

Narodil se ve tři hodiny ráno a jeho porodní váha byla 120 gramů, což je lepší průměr. Obvykle váží štěňátka pražských krysaříků 90-100 g. Tatínkem je pejsek Nicolas, který pochází ze Slovenska. S úsměvem tedy říkám, že Altaj je československé štěňátko 😊. Protože je sám a od Darinky má dostatek mléka, tak po prvních 14 dnech života vážil 400 g. Mlíčko je



jeho jedinou stravou zhruba do 20tého dne života. Určitě víte, že štěňátko se rodí slepé a také neslyší. Během prvních 10 až 12 dní začne vidět a slyšet. Do té doby se Altaj řídí pouze čichem a hmatem, kdy spolehlivě najde svoji maminku a její mlíčko. Prakticky ho zatím nic moc jiného nezajímá, jenom jíst a spát, ale to se brzy změní. Darinka mu dává veškerou péči, téměř se od něj nehne a sama baští za tři. Já zatím jen dohlížím, jak nám prospívá. Místo sledování televize máme stále přímý přenos ze života našeho Altaje. O ten se s vámi s radostí občas podělím. Těšte se na další pokračování.

Veronika Ludvíčková

Velikonoční poselství



Slovy starého irského požehnání na cestu bych vás chtěla pozdravit v postním období, tedy v době zamyšlení a duchovní přípravy před blížícími se velikonočními svátky. Obrazně řečeno – my všichni putujeme po cestách – necestách našich životů a prožíváme časy příznivé i horší. První rozkvetlé pozdravy jara a zpěv ptactva společně s těmito svátky, které jsou o vítězství života nad smrtí a o naději, snad i letos posílí naši pomalu se vytrácející odvahu a vytrvalost čelit nepříznivé situaci okolo nás. O to více potřebujeme vědět, že nejsme na všechno sami. Určitě

si v těch čtyřiceti postních dnech najdeme pro sebe chvíli a možná, že svět uvidíme o něco barevnější a krásnější.

Alena Tučková

**Pán ať je před vámi,
aby vám ukazoval správnou cestu.**

**Pán ať je při vás, aby vás mohl
brát do své náruče a chránit vás.**

**Pán ať je za vámi, aby vás bránil
před záludností zlých lidí.**

**Pán ať je pod vámi, aby vás zachycoval,
když padáte a aby vás vysvobodil z pasti.**

**Pán ať je ve vás, aby vás utěšoval,
když je vám smutno.**

**Pán ať je kolem vás, aby vás obhajoval,
když na vás útočí.**

Pán ať je nad vámi, aby vám žehnal.

Amen.

