

DOMOV
PRO
SENIORY

PRAHA
PRAHA
PRAHA
PRAHA

U NÁS DOMA



HEŘMANŮV MĚSTEC

Ročník XXI číslo 9 listopad/2015 www.domov-hm.cz



Užíváme si pěkný
podzim

Výsledky ankety Srdce
na dlani



Časopis domova pro seniory Heřmanův Městec, zřizovatel Hlavní město Praha

Obsah

Slovo na úvod	2
Informace z Domova	3
Vyhlášení ankety Srdce na dlani	3
Koho jsme přivítali, s kým jsme se rozloučili ze zaměstnanců?	3
Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku	4
Stanice A – Příběhy, které píše sám život	4
Stanice B – Barevný podzim	5
Stanice C – Výlet do perníkové chaloupky	7
Stanice D – Něco o houbách	8
Stanice E - Šípek	8
Aktivizační úsek	9
Aktivity na odděleních	9
Sportovní hry v Malešicích	9
Předvánoční tvoření v našich dílnách	10
Chodovská šipka	10
Keramická dílna	10
Kytarový koncert	11
Muzikoterapie v DS.....	11
A na co se můžete těšit?	12
Sociální úsek	13
Představujeme vám novou sociální pracovníci.....	13
Koho jsme přivítali?	13
Sami sobě	14
Mgr. Pavel Švestka – Taneček a tanec.....	14
Pohoda v parku.....	15

Slovo na úvod



Hezké slunečné podzimní dny máme již definitivně za námi a vstupujeme do období nejméně oblíbeného – do měsíce listopadu.

Tento dušičkový měsíc máme spojený s nevlídným deštivým počasím, zimou a krátkými dny. Ale také politicky s listopadem 1939 coby připomenutí odporu proti nacismu, a s listopadem 1989, který přinesl pád komunismu a návrat svobody do naší země.

Sotva jsme se trochu zmátořili z náročné rekonstrukce stravovacího provozu, pustili jsme se do velkého malování pokojů, které se provádělo v průběhu celého měsíce října. Současně jsme nechali opravit vlhké zdivo na stanici C, před kuchyní a v pokoji u rytířského sálu. Také jsme provedli snížení stropu na chodbě v přízemí stanice C. Podařilo se též znovu osadit zámecká kachlová kamna před recepcí stanice B. Při požáru, který nás zasáhl 1. 9. loňského roku, byly tyto kamna velmi poškozeny. Musely být rozebrány, odvezeny a doplněny všechny jejich rozbité části a následně pak byly kamna znovu sestaveny. Všechny tyto provedené práce přispěly k vylepšení prostředí a vzhledu našeho zámku.

V našem Domově pro seniory Heřmanův Městec se trvale zaměřujeme na kvalitu námi poskytovaných služeb. Získali jsme Značku kvality s nejvyšším možným oceněním *****, úspěšně – bez jediného nedostatku jsme absolvovali inspekci kvality a to vše ve službě domov pro seniory. Nyní se

zvýšeně zaměřujeme na kvalitu péče u služby domov se zvláštním režimem. Před oázou máme krásnou historickou kašnu, kterou

jsme z důvodu bezpečnosti uživatelů stanice C měli oddělenou plotem. Nyní jsme kašnu opatřili účelovým kovovým oplocením. Uživatelé se tak v příštím roce dostanou do bezprostřední blízkosti

této kašny a budou si v parných letních dnech užívat vodotrysku z bezprostřední blízkosti.

Jedním z viditelných opatření, které se dotkne velkého počtu uživatelů našeho domova, je vytvoření

uzavřeného oddělení na části stanice B. V současné době jsou již patrné nově vybudované přičky na chodbě. Začátkem listopadu budou do těchto přiček osazeny dvoje elektrické dveře, které oddělení uzavrou. Vstup na oddělení bude povolen pouze pro uživatele a jejich návštěvy a obsluhující personál. Toto opatření je prováděno z důvodu zajištění pohody a bezpečí všech uživatelů tohoto oddělení. Současně tím bude zajištěn i nerušený pobyt na pokojích i uživatelům služby domov pro seniory.

Žádám tímto uživatele služby domov pro seniory (zejména z podkroví), aby pro cestu do jídelny či rytířského sálu používali jiné možné cesty.

Vážení čtenáři, než nás začne válcovat předvánoční shon, užívejme si v teple pohodové okamžiky a dny, které nám přinese předposlední měsíc roku – měsíc listopad.

Marie Málková, ředitelka



Informace z Domova

Vyhlášení výsledků ankety Srdce na dlani

V sobotu 10. října za chladného rána jsme vyrazili do Prahy na vyhlášení výsledků ankety. Nejdříve nás v honosných prostorách Rezidence primátorky



přivítala radní pro sociální oblast. Měli jsme přípitek, udělali jsme si společnou fotku a pak již nic nebránilo, abychom se dozvěděli, kdo z našeho domova má nejvíc srdce na dlani. Kdo je vám, našim uživatelům, nejmilejší.

Ve velkém sále Městské knihovny se účastnilo vyhlášení celkem 28 domovů z celé republiky. Vítězům nejdříve zazpívali Jitka Molavcová, Martin Maxa, Heidi Janků, po přestávce jsme pak zhlédli show Daniela Nekonečného, s kterým jsme se přenesli až do exotických krajů a do-

stali jsme „neotřesitelnou dávku pozitivní energie“.

Jak jistě víte, za náš domov byly nominovány Lenka Doležalová, Eva Merclová, Lenka Pumeřová, Radka Stybalová a Hanka Zítová. A právě poslední jmenovaná Hana Zítová získala ocenění Srdce na dlani. Hance z celého srdce gratulujeme, v aktivizačních dílnách odvádí pořádný kus práce a ocenění si opravdu zaslouží.

Pro nás účastníky bylo pak milým překvapením zvláštní ocenění pro paní ředitelku za mimořádný přínos v sociálních službách od Magistrátu hl. m. Prahy. Rovněž gratulujeme!

Eva Merclová

Koho jsme přivítali, s kým jsme se rozloučili ze zaměstnanců...



Sl. Korbelová p. Doležalová

1. října nastoupily dvě zaměstnankyně, které pracují na pozici pracovník v sociálních službách-přímá obslužná péče na stanici B – paní Marcela Doležalová a slečna Bára Korbelová.

Pracovní poměr ukončily paní Ivana Povýšilová, paní Lenka Benová a Mgr. Martina Lukáčová. Lenka Novosádova

Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku



Stanice A

Příběhy, které píše sám život

Máme-li kolem sebe dobré přátele, je celý náš život snadnější a krásnější.

Také já jsem měla v životě štěstí na spoustu dobrých přátel. Jak jsem již dříve vyprávěla, pracovala jsem řadu let u cirkusu Humberto. Tam bylo zapotřebí, aby se jeden na druhého mohl spolehnout, práce se pak lépe dařila. Častokrát ráda vzpomínám na večerní posezení, za pěkného počasí u ohně, za horšího počasí ve velkém stanu. Nejdříve se zhodnotil celý den, jaká představení měla úspěch, co by se mělo zdokonalit, na jakou další „štaci“ se náš cirkus za pár dní vypraví. Později došlo na vyprávění různých historek, veselých příhod, probíralo se vše podstatné i méně podstatné. Mezi moje přátele určitě patřila i Mária. Tato milá a upřímná dívka byla dcerou artisty Žáčka. Otec byl na ní přísný, od malička musela pilně cvičit a stále se zdokonalovat ve svých vystoupeních. Cvičila na vysoké hrazdě. Ve volném čase, kterého Mária mnoho nemívala, jsme se spolu rády toulaly ulicemi měst, ve kterých náš cirkus právě pobýval. Navštěvovaly jsme různá zajímavá místa, muzea, kostely. Zvědavě jsme nahlížely do výloh obchodů, zajímaly nás módní oděvy, boty i různé jiné zboží. Mária nezapomínala koupit dárek pro svého milého, artistu Luboše. Často mě o něm vyprávěla a nesměle plánovala budoucnost. Artistu Luboš náklonnost ke krásné Márině opětoval. Ale život nepřináší jen splněná přání a naděje, ale často nás vystaví i útrapám a těžkým životním zkouškám. Jednoho osudového dne Mária při svém cvičení upadla na hranu trampolíny. Zlomila si nohu, bylo podezření i na poraněnou páteř. Dlouhé měsíce se pak zotavovala v nemocnici, následně v lázních...

V této době hostoval v Praze na Letné německý cirkus Krone. K tomuto cirkusu se přidal i artistu Luboš. Za čas se Mária mohla vrátit zpět ke své rodině. Naštěstí se mohla postavit na nohy a s holí ujít kratší vzdálenosti. Na kariéru artistky už nemohla pomýšlet, ani si představovat velké plány do budoucna. Mária se neprovdala, žila se svojí rodinou, měla stále nablízku své přátele. Dále pracovala u cirkusu, prodávala vstupenky, prala a žehlila prádlo se svojí maminkou, která jí na delší vzdálenosti vozila na invalidním vozíku.

Po ukončení mého pracovního poměru u cirkusu Humberto jsem ráda navštěvovala své přátele v Praze Počernice, kde měl Humberto zimoviště. Když cirkus zavítal poblíž mého bydliště, ráda jsem za ním přijela. Při jedné takové návštěvě mě Mária ukazovala vyřezá-

vanou hůl, kterou jí daroval jeden obdivovatel cirkusového umění. Byla to ruční umělecká práce.

Do dnes ráda vzpomínám na své přátele, přemýšlím nad jejich životními příběhy, které byly smutné, ale i krásné.

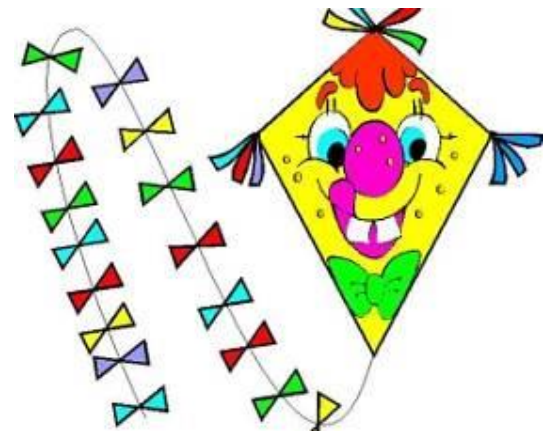
Podle vyprávění paní z našeho domova napsala Vlasta Růžičková

Stanice B

BAREVNÝ PODZIM

Podzim dokáže vykouzlit krásné dny, kdy slunce prosvětluje barevné koruny stromů, jejichž listy se pomalu snáší k zemi. Náš zámecký park nabízí také plno barev. Barev, které pohladí na duši. Člověk ani nevnímá, že už začíná být sychravo a občas se objeví i mrazík šedivák. To mě vůbec neodradí od hrnutí napadaného listí na cestičkách. Bavilo mě to v dětských letech a baví stále. I když dítě dávno nejsem.

Vzpomínám také na pouštění draků. S bratrem jsme chodili pouštět draky pod vesnici. Ne vždy to dopadlo dobře. Pochopitelně vše jsem dělala špatně já a o přetrhané provázky nebyla nouze. Do teď vidím rozzlobeného bratra sedět pod hruškou, které s chutí jedl. Pravdou je, že drak vyrobený doma nám nikdy moc nelétal. Zakoupeného igelitového sokola bratr opatroval jako oko v hlavě. Pouštěla jsem letos draky s dcerami a manželem. Byl to krásný zážitek a odpoledne jsme si společně užili. Ještě teď slyším foukání větru v uších. Kdysi jsem četla, že draci měli zajistit spojení lidí s bohy. Kdo ví, co dokáže síla větru.



Další vzpomínka na podzimní dny patří myslivcům. Myslivcům byla odedávna připisována čarovná moc. Jejich takřka neustálý pobyt v lesním šeru a tichu vzbuzoval v lidech představy o jejich kouzelné moci a spojení s tajemnými silami. Říkalo se, že prý myslivci v lese trhají čarovné byliny, že kule do zbraní lijí zvláštním způsobem a zvěř je prý poslouchá na slovo. Dokonce se proslýchalo, že mají myslivci spolky s ďáblem a možná proto si lidé představovali lidskou podobu vyslance pekel, tedy čerta jako myslivce. Já myslivce vidím jako dobrosrdečné sousedy. Pravda, o honu a následné poslední leči bylo ve vesnici pěkně živo. Díky nim jsem před hospodou viděla ulovené tři divoké kance a další zvěř. Moje maminka s babičkou myslivcům dokázaly vykouzlit z jejich úlovků prvotřídní pochoutky. Co

na tom, že papiňák s jelením gulášem vybuchl v naší kuchyni a muselo se potom malovat. Dost mě také strašili bažanti zavěšení v kůlně. Na druhou stranu mě lákaly kouzelné barvy jejich peří.

Stejně je nejlepší pozorovat zvěř v lese. Pokud se člověk chová tiše, příroda mu ukáže svoji krásnou tvář.

Na zimu se musí připravit i zahrady a pole. Vše je potřeba sklidit a uskladnit. Jablka dala sladký mošt. Ty zdravější jsou uloženy do sklepa. Velký obřad je u nás krouhání zelí. Done-sou se z půdy kruhadla, která pamatují ještě moji prababičku. Důkladně se vydrhnou a může se krouhat. Každý v rodině má rozdělené úkoly.

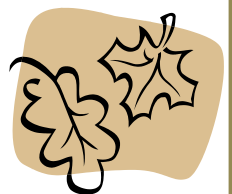
Zahrada se musí vyčistit od spadaneho listí. Záhonky a pole se musí pohnojit a zrýt. Zem bude přes zimu odpočívat. Posbírají se poslední ořechy a musí se pořádně vysušit. Stejně jako výtečné křížaly babičky. S již prokřehlými prsty se sklízí řepa. Chřást (listy) se seká už na poli a řepa se hází na valník. Usekané chřástí se uchytí do plaňkového plotu a je postupně zkrmeno domácími zvířaty. Po této práci se člověk rád jde ohřát ke kamnům.

Když skončila práce na polích a nastaly delší podzimní večery, začalo se drát peří. Hospodyně po celé léto pečlivě sbírala a ukládala každé pírkó peří a pilně škubala či podškubávala husy, aby měla na podzimní dračky peří dostatek. Vždy se do světnice snesla jen část peří, kterou mohly ženy za večer zvládnout. U nás se sedrané peří dávalo pod mísu doprostřed stolu. Zbylé pápěrky se také nevyhazovaly, plní se s nimi polštářky., které nejsou tak pohodlné. Na draní peří jsem se těšila už od dětství.

Hlavně jsem s úžasem poslouchala vyprávění mé babičky a její sestry. Poslednímu večeru se říká doderná. Babička vždy udělala malou hostinu jako poděkování za odvedenou práci. Babička pak chodila pomáhat drát peří zase do jiné chalupy. Moje vzpomínka po draní je spojená s vytíráním podlah. Ještě čtrnáct dní jsem z různých koutů vymetala zbytky peří – pápěrky. Měla jsem pocit, že se jich nikdy nezbavíme.



A co přinese rok dál? Musíme do lesa na větvičky. Blíží se sva-todušní svátky – památka na ty, co už tu s námi nejsou. Z větviček a sušených květin vyrábíme věnečky. Ty položíme se zapálenou svíčkou na hroby blízkých. A také budeme čekat, zda letos přijede sv. Martin na bílém koni.



Petr Polgárová

Stanice C

Výlet do Perníkové chaloupky

Víte, kde je perníková chaloupka? Najdete ji v lese u Kunětické hory, kousek od Pardubic. Nevěříte? Věřte a zajedte se tam podívat. Stejně jako jsme to udělali my. Původně to nebyla perníková chaloupka, ale Lovecký zámeček. Nyní je v ní už dlouho Muzeum perníku, které zve na návštěvu všechny, co dosud nepřestali věřit na pohádky. A protože my k nim patříme, udělali jsme si krásný výlet, na který budeme dlouho vzpomínat.

V domluvený den ráno po snídani jsme se natěšení za pomoci personálu usadili do auta a vyrazili vstříc dobrodružství. Asi po půl hodině jsme byli na místě. Hned na začátku nás zarazilo, jak je chaloupka veliká. Všichni jsme si ji představovali malinkou a lámali si hlavu, jak se tam vejde. Ale místa bylo dost. Venku už na nás čekal pan průvodce a po krátkém uvítání

j jsme se mohli podívat dovnitř.

Prohlídka začínala vězením, ve kterém byly zavřené neposlušné děti Jeníček a Mařenka a my si mohli zkusit v prstovém tlustoměru, zda nejsme náhodou zralí do pece. Ne, nebáli jsme se... Dál už byly jen samé krásně nazdobené perníky a my obdivovali šikovnost všech, co je pekli. Dokonce nám paní Ježibaba, která je moc stará a



fousatá, ale hodná, ukázala, jak se pečou v krásných vyřezávaných formách staročeské perníčky. Některé jsme si mohli nakoupit na památku. Výběh byl veliký. Aby toho nebylo málo, byli jsme se podívat i v nebi a nakoukli také do pekla, které se skrývá přímo pod chaloupkou. K tomu všemu jsme poslouchali zábavný výklad o historii perníkářského řemesla a pardubického perníku a zasmáli jsme se neobvyklému pojetí pohádky o Perníkové chaloupce.

Nakonec jsme se zastavili na něco dobrého v „Útulně a občerstvozně U všech čertů“. Kafičko i zákusek nám moc chutnal. Výlet se opravdu podařil a už se těšíme, až opět někam vyrazíme.

Na závěr bychom rádi poděkovali všem zúčastněným...vedení DS, naší vedoucí p. Peštové, všem PSP, kteří nám pomohli tento výlet uskutečnit a v neposlední řadě panu Bruknerovi, který nejenže nás bezpečně dovezl na místo, ale vždy ochotně pomohl se vším, co bylo třeba.

Jana Darsová

Stanice D

Něco o houbách



Většinou už nemůžeme dospat a za rozbřesku pospícháme ranní rosou za houbovou vůní k lesu. Není se co divit, vždyť jsme národem houbařů. Houbaření máme snad v genech, ale co houby a ostatní Evropané? Bulhaři, Belgičané, Nizozemci a Francouzi dávají přednost žampionům. Řekové na houby nechodí vůbec. Maďaři mají nejraději hlívu ústříčnou, Rakušané mají přísná zákonná pravidla pro sběr hub. Němci dávají přednost uměle pěstovaným houbám, Angličané považují všechny houby za prašivky. Italové musí mít od majitele lesa povolení ke sběru (za poplatek), sbírat se smí jen v sudých dnech maximální množství do 1 kg. Skandinávci, Švédové, Norové nesbírají žádné houby. Jasně prvenství si drží Rusové, uvádí se, že ročně snědí až 1,3 mil. tun hub. V Rusku jsou králem lesů ryzce, u nás vede hřib smrkový a borový.

Tak hlavně ať rostou!

Iva Strílková

Stanice E

ŠÍPEK

Už vás někdy někdo poslal k šípku? Ano? Tak tedy půjdeme spolu. Nejlepší období pro sběr šípků je totiž konec října, po prvním mrazíku, kdy jsou plody nejsladší. Blahodárné účinky šípku, tedy růže šípkové, byly využívány v lidovém léčitelství již našimi prapředky. Pomáhá při onemocnění močových cest, vede ke snižování cholesterolu v krvi, používá se také jako podpůrný prostředek při léčbě aterosklerózy, nebo při ledvinových a žlučových kamenech. Účinný je také při otocích.

Šípek zvyšuje odolnost organismu proti infekcím zejména v zimním období. Čaj z dužiny plodů této rostliny je cenným zdrojem vitamínu C. Obsahuje také další vitamíny, například B a K, dále je v něm karoten, fosfor, vápník, draslík, hořčík, kyselina citrónová a jablečná. Z plodů lze vyrobit i víno, marmeládu nebo sirup. Ten byl využíván při horečkách a ledvinových chorobách. Šípky jsou také díky kombinaci vápníku, rutinu a vitamínu C nejlepším přírodním lékem proti paradentóze a onemocnění dásní. Známá je také šípková omáčka podávaná např. ke kančímu masu.

Šípek je na podzim jeden z nejkrásnějších, tedy nejbarevnějších keřů, který se používá k tvorbě nádherných dekorací a ozdob, které zútulní váš domov.

Jiřina Dittrichová



Aktivizační úsek

Aktivity na odděleních

Mnozí z vás si určitě všimli, že nově od října probíhají aktivity i na odděleních. Jsou to oddělení B a C, které poskytují službu Domov se zvláštním režimem. Aktivity jsou seřazeny do dopoledního bloku. Každé ráno začínáme v 8,30 hod. cvičením ve společenských místnostech, je to cvičení s balóny, kruhy, pěnovými válci nebo gumovými pásy apod. Další hodinka je věnována trénování paměti - puzzle, pexeso, paměťové karty, rychlá slova a další, nebo rukodělným činnostem - vyrábění květinových vazeb, malování šišek, práce s přírodninami a jiné. Tyto činnosti se zařazují a obměňují podle zájmu uživatelů, kteří se aktivity účastní. Poslední částí dopoledních aktivit je většinou zpívání s kytarou, s elektrickými varhany. Kdo nezpívá, ten využije trénink jemné motoriky při práci s kinetickým pískem, nebo sportovní aktivity jako kuželky, košíková či šipky. Na aktivitách na oddělení B a C se podílejí všichni z aktivizačního úseku. Vymyslet dobrou aktivitu, která baví a zároveň naplňuje je někdy pořádný oříšek. Když ale vidíme, jak vás naše nápady baví a že se na ně i na nás těšíte, je to pro nás tím největším oceněním.

SPORTOVNÍ HRY V MALEŠICÍCH

Letos nám počasí nepřálo, přšelo celou cestu do Prahy a déšť vydržel po celý den. Pořadatelé v Malešicích se rozhodli zrušit hod koulí, který nešel přenést do vnitřních prostorů. Přes to všechno, naše družstvo ve složení Jarmila Procházková, Jiří Musil a manželé Svobodovi, zabojovali a přivezli 2 medaile. Alois Svoboda získal 2. místo v šípkách a Marie Svobodová 3. místo v kuželech.

Konkurence byla veliká a disciplíny byly těžké. Především týmová práce celého družstva ve čtyřech úkolech. Děkuji všem za reprezentaci Domova a sportovní chování. Po celodenní soutěži jsme dorazili domů před pátou hodinou, naplnění příjemnou atmosférou sportovních her. Děkujeme řidiči panu Bruknerovi, který nás dovezl bezpečně domů.



Veronika Kumperová

Předvánoční tvoření v našich dílnách



Doba vánočních jarmarků se pomalu ale jistě blíží, a tak v našich dílnách pilně připravujeme výrobky k vánoční výzdobě, ale i ty, které poslouží jako dárečky pro naše blízké.

Pleteme a natíráme vánoční stromečky, zvonečky, košíčky, zdobíme šišky. Stříháme a šijeme sovičky, různé druhy polštářků a další hračky pro děti. V keramické dílně se chystají na jarmarky hrnečky, mističky, aromalampičky a další zajímavé výrobky.

Děkujeme všem, kteří se do předvánočního tvoření pilně zapojují a přivítáme i další zájemce. V současné době nám chybí další šikovní natěrači košíčků. Barvy používáme ekologické a práce s nimi je zajímavá. Kdo by měl zájem, může se k nám přijít podívat.

Hanka Zítová

Chodovská šipka



Dne 21.10. se uskutečnil 7. ročník sportovního klání Chodovská šipka v Praze Chodově. Zúčastnilo se 10 týmů včetně našeho, který reprezentovali: pan Josef Zázvorka, pan Alois Svoboda a paní Jarmila Procházková. Po odehrání, jsme se naobědvali a čekali netrpělivě na výsledky. Náš tým se umístil na 2. krásném stříbrném místě. Dobrou náladu, nám ještě vylepšilo vystoupení pana Josefa Zímy, který nám zazpíval a formou besedy i povídal a odpovídal na dotazy diváků. Celý den byl v příjemné atmosféře a moc se těšíme na další již 8. ročník.

Keramická dílna

Podzim je už v plném proudu a my v naší keramické dílně nijak nezahálíme a snažíme se ho přenést i na výrobky. Na ukázkou je zde podzimní talíř. Dále se připravujeme na nastávající zimu a již vymýšlíme, co vám ukážeme v dalším čísle časopisu ☺

Veronika Vodičková



Kytarový koncert

Ve středu 14. října proběhl v našem domově kytarový koncert v podání paní Ivety Novotné. Paní Novotná má vysokoškolské vzdělání v oboru klasická kytara a v současné době studuje muzikoterapii na univerzitě v Olomouci. Její hudební cesta vedla od sólového koncertování v menších městech a obcích až po koncerty s loutnou a klavírem. Naším uživatelům paní



Novotná představila jak svoji vlastní tvorbu, tak písničky převzaté. Z vlastní tvorby to byly čistě instrumentální Imprese a z autorských písní například Kolotoč osudu, Štěstí nebo Toulavá. Všechny tyto písně vypovídají o autorčině životním postoji a filosofii. Z převzatých písniček to byly skladby od Lenky Filipové a mnohé další populární písně. Všem zúčastněným se koncert velice líbil a již nyní se těšíme na další vystoupení v podobném duchu.



Martina Lukáčová

Muzikoterapie v DS

Zabývám se celostní muzikoterapií, metodou PaedDr. Lubomíra Holzera, kterou jsem vystudovala na UP Olomouc a kterou používám při práci s dětmi s různým postižením i s takzvaně zdravými dospělými - ovšem koho lze dnes v době plné stresu, strachu a všeobecné absence duchovních hodnot nazvat zdravým?

Ze zkušeností svých kolegů muzikoterapeutů vím, že cílovou skupinou pro celostní muzikoterapii mohou být klienti z téměř jakýchkoliv sociálních skupin bez ohledu na diagnózy. Působení celostní muzikoterapie je mnohdy velmi hluboké, odezva okamžitá, a o potřebnosti právě takové metody terapie se přesvědčuji takřka na každém kroku. Zajímalo mě velmi, jak budou na muzikoterapii reagovat lidé starší věkové kategorie. Lidé na sklonku života, kterým naše společnost mnohdy těžko rozumí, lidé, kteří díky různým degenerativním změnám pobývají většinu času ve „svém“ světě.

Díky otevřenosti a podpoře vedení DS jsem tedy mohla začít pracovat se skupinkou seniorů. Už samotné představení hudebních nástrojů a zpěvu formou koncertu jsem vnímala velmi pozitivně. Reakce na hudbu a zpěv byly vstřícné, plné zájmu. Přitom povědomí o tom, na co hrají, a jak zvláště zpívám, bylo takřka nulové, čemuž se ovšem nelze divit, vždyť většina posluchačů prožila svůj aktivní život v době, kdy cokoliv etnického a vybočujícího bylo

ideologicky nepřipustné. Koncert i první hodina muzikoterapie mě však přesvědčily, že pole působnosti je opravdu široké a možnosti takřka neomezené.

Celostní muzikoterapie používá nástroje s přirozeným laděním, nástroje etnické, staré až pravěké, nástroje, které používali lidé od pradávna pro své rituály a léčení. Jejich zvuk vychází z přírody, zrcadlí v sobě přirozené fyzikálně akustické zákony, není nijak technologicky upraven. Hra na ně je intuitivní, přímá hudba. Odráží stav klientů, kterým muzikoterapeut hraje. Vzniká jedinečně přímo v okamžiku, který je neopakovatelný. Vyvolává hlubokou relaxaci, stav vnitřního klidu, ve kterém mohou probíhat ozdravné procesy, ve kterém tělo i duše regenerují. Zpěv je beze slov, používá vokály, spojuje se s nástroji skrze alikvótní tóny. Umožňuje naší mysli vypnout, odpočinout si od neustálé aktivity. Přenáší nás do vzpomínek, hluboko uložených myšlenkových struktur, vnáší klid tam, kde je ho potřeba. Vibrace prochází naším tělem, vyladují naše emoce, uvolňují spasmusy, zklidňují tep i dech. Ladí nás na jednu vlnu s rytmem přírody.

Eva Motyčková

... a na co se můžete těšit?

středa 4.11. 2015 – Solná jeskyně Třemošnice od 13 hodin

pátek 6.11.2015 a každý další pátek – Trénování paměti od 12 hodin v salónku

úterý 10. 11. 2015 – Výstava Třemošnice

středa 11.11. 2015 – Koncert pana Víznera v Rytířském sále od 13 hodin

čtvrtek 12.11.2015 – Muzikoterapie od 15 hodin v Besedě

pondělí 16. 11. – Rotopedtours - ukončení a beseda s Mgr. Líbalovou

středa 18.11. 2015 – Solná jeskyně Třemošnice od 13 hodin

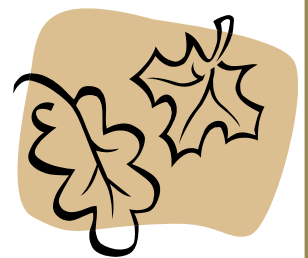
čtvrtek 19.11.2015 – Recitační soutěž Zámecký šotek

čtvrtek 26.11.2015 – Muzikoterapie od 15 hodin v Besedě

pátek 27.11.2015 – Písničky Karla Hašlera v Besedě od 13,30 hodin

neděle 29.11. – Rozsvěcení stromu na náměstí s prodejním jarmarkem našich výrobků

...a už se nám pomalu blíží konec roku...



Sociální úsek

Představujeme vám novou sociální pracovníci



Mé jméno je Martina Štefková a od 2. listopadu 2015 jsem novou sociální pracovnící ve vašem Domově. Mnozí z vás si mě možná ještě pamatují z dob, kdy jsem do zařízení docházela na praxi, nebo když jsem sbírala dotazníky, které jste mi mnozí pomáhali vyplňovat. Vystudovala jsem Soukromou vyšší odbornou školu sociální v Jihlavě – obor sociální práce. Mou nejoblíbenější cílovou skupinou, se kterou jsem chtěla vždy pracovat, jsou senioři, toto přání se mi nyní vypl-

nilo, a proto doufám, že spolu budeme dobře vycházet během mé působnosti v Domově. Těším se na naši budoucí spolupráci.

Koho jsme přivítali?

Paní Marii Pivoňkovou – stanice C,
pana Jana Bejra – stanice B,
pana Jaromíra Vrtného – stanice E,
paní Věru Mayerovou – stanice B.



Jak se řekne cizím slovem? Doplňte písmena podle legendy.

Rovnoprávnost žen E - - - - - E Naučný slovník E - - - - - E str. 15

Řešení ze strany 15 – Tonometr, barometr, kilometr, anemometr; světoběžník, oběžník, rovnoběžník, lichoběžník

Sami sobě

Mgr. Pavel Švestka Taneček a tanec

Byly to snad naše nejhezčí prázdniny. Tedy ve více pojmenované Abertamy na úpatí Krušných hor, několik zastávek autobusu od Karlových Varů, našich známých a kdysi světově proslulých lázní, založených samotným císařem a králem Karlem IV.

Vyšli jsme si – moje manželka a já - za tichého zimního večera se spoustou sněhu směrem k zasněženým horám a na okraji lesa jsme doslova ztuhli překvapením nad nečekanou podívanou. Taneček krásných urostlých zajíců. V těsném kroužku a bez hlesu. Neodvažovali jsme se ani pohnout. Zda to byl taneček svatební či svým způsobem snad kultovní jsme nemohli samozřejmě říci. Byla to stejně nečekaná jako nádherná podívaná.

A teď se v duchu přeneseme do daleké Indie, jak nám ji sugestivně přiblížil anglický mistr pera Rudyard Kipling. I ve společenství slonů a slonic a jejich mláďat – se potichu hovořilo o „sloním tanci“ a jakési „sloní tančírňě“. Nikdo ani nejzkušenější a nejstarší lovci slonů ale nikdy nviděli slony tančit, takže zůstalo při dohadách a případné nedůvěře k pověsti. Tanec neviděl ani sahib Petersen, zástupce britské královny v této oblasti.

Na to navazuje příběh maličkého zvědavého chlapečka, jménem Malý Tumé, syna Velkého Tumé. Ten ale nesdílel živost a odvalu svého synka – on se odvážil mezi slony do jejich ohrady, i když sám byl – podle slov samotného sahíba Petersena – ne větší než kolík, používaný při přivazování slonů.

Tedy Velký Tumé předpovídal, že synek, nezbeda, skončí v kriminále. Leč sahib Petersen to odmítal, chlapce se zastal.

Určitý rozruch – byť sotva zprvu skoro nepostřehnutelný – zavládl mezi slony s nástupem noci. Po pohybu se dal i slon Kala Nag. Malý bosý Tumé capkal za ním a prosil: „Vezmi mě s sebou, ó Kala Nagu“. Ten si hocha posadil za sebe na hřbet a noční pochod přes prales a vodní toky a mokřiny pokračoval. Sloní tanec se skutečně konal na nepravidelném prostranství v rozloze asi tří nebo čtyř akrů. Tanec, to bylo zvedání obou předních nohou, znělo to jako válečný buben a sloni troubili pět či šest vteřin.

Tedy opět tanec, snad ve své podstatě obdobný shora zmíněnému tanečku krušnohorských zajíců.

Malý Tumé, když si náležitě odpočinul, byl hrdinou dne a středem oslav a úcty všech slonů. A povýšil. Už nebyl „Malý Tumé“, ale „Tumé od slonů“.

Pohoda v parku

V rámci akce ROTOPEDTOURS a PĚŠKOTOURS jsme dopoledne 22. 10. využili na podzimní procházku v našem zámeckém parku. Trasa byla měřená krokoměrem, povedlo se nám ujít celkem 3,5 kilometrů. Po cestě jsme odpočívali, kochali se přírodou, obešli jsme rybník, který se jmenuje Zámecký, sbírali kaštany, krásně zbarvené listí, prostě úžasný relax a pak už jsme se těšili na oběd. Doprovod uživatelům dělal náš canisterapeutický pes Lucka. To pak procházky jsou ještě příjemnější. Senioři si píší nebo mně hlásí trasy, které za každý den ušli a na rehabilitaci to zapisuji já, co ujedou na motomedu či rotopedu. Měsíc nám končí a my už se těšíme na další ročník. Myslím, že většina uživatelů to vzala zodpovědně a překonávali hlavně sami sebe. To bylo vidět i při vycházce.



Lenka Pumerová

Psali o nás i v Chrudimském deníku - http://chrudimsky.denik.cz/zpravy_region/seniori-zdolali-za-dvacet-dni-pres-sedmnact-set-kilometru-20151029.html

Řešení na str. 13

Doplňte část slova, kterou má skupina stejnou.

TONO ----, BARO ----, KILO ----, ANEMO ----

SVĚTO -----, O -----, LICH0 -----, ROVNO -----

Řešení ze str. 13 Emancipace, encyklopedie

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

**Redakční rada: p. Málková, Mgr. Čížková, Bc.
Merclová**

Odpovědný redaktor: Bc. Eva Merclová

Kontakt: merclova@domov-hm.cz

**Všichni uživatelé poskytli souhlas se zveřejněním
svých fotografií v časopise.**

**Vydavatel si vymezuje právo upravovat příspěvky
pro potřeby časopisu.**