

DOMOV
PRO
SENIORY

PRAHA
PRAGA
PRAG

U NÁS DOMA

Ročník XXX číslo 1 leden/2024 www.domov-hm.cz

HEŘMANŮV MĚSTEC

P.F.2024



Časopis Domova pro seniory Heřmanův Městec, zřizovatel Hlavní město Praha

Obsah

Slovo na úvod	2
Informace z domova	3
Informace z ošetrovatelského a zdravotního úseku	4
Stanice A – Alkohol pouze s „MÍROU“	4
Stanice B – Zimní radovánky	4
Stanice C – Štědrý den	5
Stanice D – Novoroční dárky pro štěstí: kominíček, prasátko, podkova i čtyřlístek	6
Stanice E – Nový rok na zámku	8
Informace z aktivizačního úseku	8
Den severských psů v zámeckém parku	8
Vánoční prodejní výstava	9
Naše kavárnička aneb Křeslo pro hosta	9
Vánoční posezení s punčem	10
Vůně Vánoc	10
Hádej, kde jsem	10
Ať žije Silvestr!	11
... a na co se můžete těšit?	11



Slovo na úvod



Milí čtenáři,

vykročíme do nového roku společně a s nadějí, že bude rokem klidnějším a stabilnějším. V roce 2023 se nám hodně věcí povedlo, i když někdy ne třeba úplně dokonale, ale člověk to nesmí vzdát a musíme se radovat i z menších úspěchů. V roce 2024 nás v domově čeká několik větších projektů, kdy pro naši osádku bude asi nejpodstatnější restaurování Rytířského sálu, na které již všichni tak dlouho čekáme. Také se chystáme na vytvoření projektové dokumentace na rekonstrukci západního křídla podkroví, kde jsou pokoje již ve velmi špatném stavu. Ke stavebním pracím určitě ještě v roce 2024 nedojde, ale náš zřizovatel nám přislíbil spolufinancování, takže přípravám již nic nebrání. Naději vnímám i v rámci zlepšení stavu stromů v parku a v dalších oblastech, které nás čekají. Věřím, že i malé drobnosti,

kteřé v domově vylepšíme, mohou někomu velmi pomoci a vylepšit kvalitu života. Proto tuto práci dělám a vím, že nejsem sama, komu záleží na dobrém jménu a dobré péči v našem domově. Všem těmto lidem patří veliký dík!

Do nového roku 2024 přeji všem čtenářům hodně zdraví a úspěchů jak v osobním, tak pracovním životě. A našim uživatelům přeji též pevné zdraví, úsměvy, pohazení a ať je jim náš domov vždy připraven podat pomocnou ruku.

Klára Husáková, ředitelka

Vytvořte co nejvíce slov ze sousloví NOVÝ ROK

Například – krov, výr a podobně.

.....

.....řešení najdete na str. 7

Informace z domova



*Přejeme Vám krásné svátky vánoční,
v novém roce hodně zdraví,
štěstí a spokojenosti.*

Je před námi nový rok, začátek něčeho nového. V naší práci asi nejde o úplně nové začátky. Jde spíše o věci, které se každý rok opakují. Na začátku roku ukončíme kontrolu majetku, chystáme se na zhodnocení uplynulého roku, provádíme statistiky a začínáme kolečko nových objednávek, kontrol všech strojů a zařízení, rozjíždíme nové zakázky. Je to kolečko, které se opakuje, ale bez kterého by naše organizace správně nefungovala a je tedy velice důležité.

Hned po novém roce nás čeká velké stěhování nových lůžek na pokoje. Mnohé tedy čeká chvílka nepohodlí, ale věřím, že kolegové a kolegyně udělají maximum proto, aby vše proběhlo v klidu. Velkou radost mám také z toho, že je konečně schválený projekt k opravám Rytířského sálu, který máme od záplav z roku 2020 stále mimo provoz. Máme tedy v plánu pustit se do oprav hned, jak to půjde. Naším cílem je, se co nejdříve v sále setkávat na společenských akcích.

V novém roce mezi sebou přivítáme nového zaměstnance údržby, protože pan Mládek odchází do starobního důchodu. Těšíme se, že nový kolega přinese svěží vítr do našich řad. Novou kolegyni budeme mít také v prádelně. Bývalým kolegům přejeme hodně štěstí a zdraví v nové etapě života

a novým kolegům přejeme hezký vstup do nového zaměstnání.

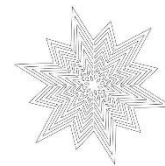
Hodně štěstí a zdraví přeji nám všem, kteří máme, co společného s našim domovem pro seniory, a těším se na další setkání.

Radka Stybalová

Informace z ošetrovatelského a zdravotního úseku

Áčko

Alkohol pouze s „MÍROU“



Máme za sebou rok, který začal jako každý jiný, ale končil mnoha zvraty a nevysvětlitelnými událostmi. Na naší stanici jsme dostali novou krásnou modrou ordinaci a plně doufám, že se nám v ní bude pokojně pracovat. Touto cestou bych za ni chtěla poděkovat vedení domova, pracovníkům údržby, šikovným řemeslníkům a především kolektivu stanice, jež hravě přečkal tři týdny v náhradních prostorách. Na konci roku jsme ale řešili i nemilé záležitosti spojené s nevhodným chováním, jež vyústilo až k vyloučení z našeho domova. Tato situace nás všechny zasáhla, protože se jednalo o uživatele, který ostatním pomáhal a choval se klidně, byl empatický. Bohužel ale pod vlivem alkoholu se jeho chování měnilo. Několikrát byl na toto upozorněn, byla mu nabídnuta pomoc, ale ani to nestačilo. Právě alkohol má za následek změny chování, které se neslučují s kolektivním soužitím v domově. Plně doufám, že všichni ostatní se alespoň zamyslí, protože alkohol nezpůsobuje pouze změny chování, ale přímo ohrožuje náš život.

Časté popíjení alkoholických nápojů, ať už každodenní či téměř každodenní, se stává s postupem let stále častějším jevem v naší společnosti. U starších osob s tím roste i riziko celé řady onemocnění. Pro tento věk je hranicí, kterou je nebezpečné překračovat, jedna malá sklenka vína denně (asi 12 gramů alkoholu). S věkem se totiž snižuje schopnost našeho organismu odbourávat alkohol. Ve vyšším věku se snižuje hydratace organismu, alkohol tedy koluje ve větší koncentraci našimi cévami a přímo ohrožuje již postupně atrofující orgány jako jsou játra, slinivka, ledviny a především mozek. S věkem rovněž roste pravděpodobnost užívání léků a alkohol se s nimi nemusí vždy dobře snášet. To může vyvolat rychlejší stárnutí mozku, a tudíž způsobovat problémy s pamětí. Běžný je rozvoj alkoholových demencí. Léky, například antibiotika, léky proti horečce, bolesti, úzkosti, depresi či nespavosti jsou s alkoholem neslučitelné.

Každý je svého štěstí strůjce, nebo jak si kdo ustele, tak si lehne. Ale nejprve, než si začnete stlát, přemýšlejte, pokud to ještě jde.

Do nového roku přeji všem hlavně hodně zdraví

Míša Petržílková



Zimní radovánky

Béčko

Zimní radovánky jsou obdobím, které milují kluci i holky v každém věku. Je to období plné radosti, smíchu, zábavy, mrazem vyštípaných tváří, teplého oblečení, čepic, šál, rukavic

a ovocných čajů v termosce. Děti se během zimy těší na sjíždění z kopců, stavění sněhuláků, stavění iglů, bruslení, lyžování a na zimní prázdniny.

Podle obrázku od Josefa Lady byla zima v minulosti jako malovaná a vypadala jako z pohádky, někdy nebylo pod kupou sněhu vidět domečky a hodně se v zimním období topilo. V dnešní době je tuhá zima a sněžení spíše vzácnost.

Zima je spojena se slovy: svátky, Vánoce, Silvestr, Nový rok a zábava na sněhu. Když napadne sníh, ožívají všechny kopce a hory a jak se říká, všude to žije.

Když sněží a velké sněhové vločky dopadají na zem, ví děti, že jim začíná období, kdy budou více venku



než doma. Sněhové kupy vybízejí k stavění čehokoli, co potěší. Sněhové domečky na hraní nebo sněhuláci s hrncem na hlavě jsou výtvoři, které k zimě patří, stejně jako zasněžené stromy a jízda na bobech, talířích, kluzácích. Za našich dětských let se jezdilo i na obyčejném igelitovém sáčku a prodřely se nejedny oteplovačky.

Mráz umí malovat i na stará dřevěná okna. Maluje obrazce bílou krajkou, které mají podobu zimních květin. Všimněte si někdy malby na oknech hlavně na chalupách, moderní okna už tuto krásu nenabízí. Děti si mohou takové obrázky namalovat i doma, vystříhnout z papíru sněhové vločky, namalovat sněhuláka jako vzpomínku na zimní radovánky.

Znáte pohádku Ledové království? Nebo Sněhová královna? Také zde bylo plno sněhu, ledu, chladu a mrazivých kouzel. Zimní pohádky nás zahánějí pod peřinu a je nám dobře, když jsme v teple a můžeme se na ně koukat se svými dětmi. Oblíbené jsou i zimní pohádky čtené před spaním.

No řekněte sami, není nic lepšího než přijít vymrzlý do tepla domova, převléct se do domácího oblečení, zachumlat se do deky a dát si teplou čokoládu nebo čaj s medem. Pokud děti nechtějí jít ven a chtějí zůstat v teple domova i během dne, můžete si spolu zahrát lední hokej nebo jiné společenské hry.

Blanka Hlaváčková

Štědrý den

Céčko

Snad nejkrásnější den v roce – Štědrý den jsme prožili ve znamení dobré nálady. Naši uživatelé si vychutnávali výborné vánoční cukroví, sledovali krásné vánoční filmy a pohádky v televizi, nebo personál předčítal z pohádkových knížek.

S velkou radostí jsme předávali uživatelům vánoční dárky od Ježíškových vnoučat. Z dárků projevovali velkou a upřímnou radost, mnohdy ukápala i slzička dojetí.

Je opravdu moc krásné, kolik se najde hodných lidiček, kteří dokáží obdarovat a udělat radost našim seniorům, kteří již bohužel své rodiny nemají. Za to jim patří velké poděkování.



Na Štědrý den nesmí chybět ani salát s kaprem nebo řízkem.

Touto nezapomenutelnou tradicí jsme společně zakončili krásný Štědrý den u nás na stanici C.



Nás všechny hřeje na srdíčku radost v očích našich uživatelů a jsme rádi, že jsme s nimi mohli strávit společné chvíle v tento krásný den.

V novém roce vám za stanici C přeje

moc a moc zdraví a štěstí

Katka Augustinová

Děčko

Novoroční dárky pro štěstí: kominíček, prasátko, podkova i čtyřlístek

Na prahu nového roku si snad všichni vzájemně přejeme hodně štěstí. A abychom si toto přání alespoň trochu pojistili, přidáváme malý dárek. Může to být podkova, rybí šupinka, kominíček nebo malé, růžové či zlaté prasátko. Stejně činili dokonce už staří Keltové i Germáni. I oni věřili, že jim podobné amulety zajistí štěstí, zdraví i hojnou úrodu. A v jaký symbol štěstí věříte vy?

Většina symbolů štěstí pochází už od starých Keltů, jiné k nám přišly z dalekého Východu. Můžete tvrdit, že v žádný nevěříte, ale je mnohem jistější, nějaký ten amulet pro štěstí raději vlastnit. A největší sílu má ten darovaný!

Čtyřlístek

Někdo tvrdí, že tento, ve skutečnosti omyl přírody, nosí štěstí, jen pokud ho najdete náhodou, jiný věří jenom ve čtyřlístek darovaný. Čtyřlístek vás má ochraňovat před vším zlým, proto se dříve dával pod polštář i zakopával pod práh domu. Čtyři lístky prý symbolizují naději, víru, štěstí a lásku.



Prasátko



Pěkně vykrmené prasátko symbolizuje štěstí již od středověku. Už tehdy dostával nejhorší účastník turnaje prasátko pro štěstí v příštím utkání. I na hracích kartách se objevovalo prasátko, jako tzv. žolík. A proč zrovna prasátko? Někdo tvrdí, že proto, jak ryje rypákem v zemi, připomíná

hledáče pokladů. Ale možná je to prostě symbol blahobytu a plodnosti, podle starých Germánů.

Slon

Sošky slonů jsou oblíbené především v Asii, kde jsou tato zvířata uctívána pro svou sílu i chytrost. Štěstí však přináší pouze sloni s chobotem zvednutým nahoru!



Králičí pacička

Králci byli odjakživa považováni za velmi plodná zvířata, proto jejich pacičku nosily u sebe hlavně ženy, které si přály otěhotnět. Keltové je považovali za zvířata, která měla přístup k bohům, proto prý přinášela štěstí.

Podkova

Již staří Keltové věřili v sílu staré podkovy, ale jako symbol štěstí ji prý vnímali i staří Římané a od středověku i Arabové. Podkova zavěšená nad vchodem by měla odhánět z domu zlé duchy. A víte, že podkova by měla být zavěšena obráceně, než ji většinou vidáme, tedy ve tvaru písmena U? Prý proto, aby se v podkově udrželo štěstí. Podkova je tradičním nositelem štěstí.



Kominíček

Kominík nosí štěstí prý od té doby, kdy anglického krále Jiřího, pod kterým se splašil kůň, zachránil právě kominík, který rozdivočelého koně zkontroloval.

Kapří šupina

Šupiny připomínají svým tvarem peníze, a proto šupiny ze šedrovecerního kapra mají přinést dostatek peněz a bohatství v příštím roce.

Pavouk

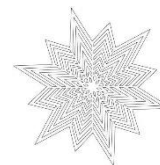
Zvíře, kterého se mnoho lidí bojí nebo štítí, je v mnoha zemích považováno za symbol štěstí. Nemělo by se zabíjet, ani vyhánět z domu, právě proto, abyste si nevyhnali z domu štěstí!



Pavouci nejsou velmi oblíbení, avšak štěstí přinesou.

Vše nejlepší v novém roce, ať úsměv máte na tváři a každý den, hned jak noc přijde, ať vaše hvězda zazáří.

Jana Novotná



Řešení ze str.2 – nov, výrok, výron, oko, Rýn, okrový, nok, vor,...

Éčko

Nový rok na zámku

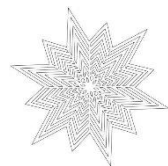
Adventní čas jsme si letos opravdu užili. V domově byla jedna předvánoční akce za druhou, každý měl z čeho vybírat.

Na podkroví jsme také měli spoustu práce. Společně s klienty jsme ustrojili vánoční stromečky, svátečně nazdobili oddělení, poslouchali koledy, pekli cukroví, povídali si o vánočních tradicích, pouštěli po vodě svíčky v lodičkách z vlašských ořechů, krájeli jablka, uprostřed hledali hvězdičky,... Prostě vánoční čas jak má být.

A je tady nový rok. Přejeme všem hodně zdraví, trochu toho štěstí a mnoho dalších let prožitých společně s námi.

Už se těšíme, jaké zážitky nám další rok přinese. 😊

Jiřina Dittrichová



Informace z aktivizačního úseku



Den severských psů v zámeckém parku

Před vánočními svátky se v našem domově konala celá řada akcí. Mezi ty po všech stránkách vydařené patřilo i odpoledne 19. prosince se spřežením samojedů rodiny Lněničkovy ze Strakova u Litomyšle. Mají chovnou stanici těchto sympatických, stále se usmívajících pejsků. Počasí nám ten den mimořádně přálo, i když sníh nenapadl, bylo slunečno a poměrně teplo. Naši uživatelé se mohli s pejsky nejen pomazlit, ale ti odváznější se svezli a pan Alois Svoboda už se stal zkušeným musherem a se spřežením

dokáže sám zájemce vozit. Den severských psů se stal v našem zámeckém parku už letitou tradicí. Jako obvykle aktivizační tým zajišťoval společně s kuchyní i přípravu a prodej čaje a svařeného vína. Měli jsme neuvěřitelné štěstí, protože pak následovala řada pošmourných a deštivých dní.

Alena Tučková



Vánoční prodejní výstava

Jako každý rok, tak i letos jsme pořádali vánoční výstavu. Výstavu připravujeme vlastně celý rok, kdy průběžně vyrábíte jednotlivé výrobky v dílnách. V šicí dílně stříháte, zašíváte, stříbříte, lepíte, kreslíte, pletete a vystřihujete, aby mohl vzniknout ušitý medvídek, žirafa či koťátko, pletený košík, ošatka či postříbřený anděl a další výrobky.

V keramické dílně vykrajujete, válíte, natíráte, glazujete, řežete a modelujete, aby mohly vzniknout misky, slunečnice, anděl, loďka, zvonek, šiška či stromeček a další a další. Podílí se vás mnoho a pod vedením Hanky a Veroniky se nejen v dílnách krásně bavíte, ale také vidíte, co jste vyrobili a jaký to mělo úspěch. Patří vám velký dík a kdo by se chtěl k nám přidat, dveře máme otevřené. Za prodej výrobků se utržilo 8470,- Kč.

Veronika Ludvíčková a Hana Zítová

Naše kavárnička aneb Křeslo pro hosta



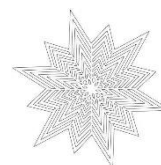
Poslední kavárnička v roce 2023 se nesla v duchu kdysi vysílaného televizního pořadu Křeslo pro hosta.

A předvánočním hostem nemohl být nikdo jiný než naše paní ředitelka Klára Husáková. Velice milé, vřelé a pohodové povídání bylo na téma adventní čas, Vánoce a nový rok, zvyky, tradice, vzpomínky na dětství, ale také jsme pro vás měli připraveny hádanky a hlášky z pohádek.☺ Atmosféra i prostředí besedy bylo kouzelné, nechyběla káva,

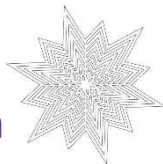
cukroví, vánoční výzdoba, koledy a na přípitek vaječný likér.

Myslím, že kavárnička se nám opravdu vydařila a společně s kolegyněmi z aktivizačního úseku se na vás budeme těšit v lednu 2024.

Lenka Pumerová



Vánoční posezení s punčem



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



Lenka Pumerová

VŮNĚ VÁNOC



V pátek těsně před vánočními svátky jsme navštívili Regionální muzeum v Chrudimi. Prohlédli jsme si hned tři aktuální expozice.



Milovníky krajinomalby a Vysočiny jistě potěší podobně jako nás výstava obrazů Jana Odvárky.

Další výstava byla zaměřena na umělecké řemeslo a užité umění. Mohli jsme obdivovat výrobky šikovných rukou ze dřeva, skla, keramiky, kovu, textilu i kostí.

Třetí výstava měla název „Vůně Vánoc v koloniálu Vendelína Bajzy“. Dýchlo na nás kouzlo

prvorepublikových obchůdků: podívali jsme se do cukrárny pana Svobody, nakoupili ve Štverákově řeznictví i v galanterii strýce Vařky, vyfotili se společně na trhu s domácími zvířaty a naše procházka skončila v Bajzově koloniálu, kde jsme mohli sehnat voňavé koření, vánoční pečivo i nezbytné zboží do každé domácnosti.

Alena Tučková

Hádej, kde jsem

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

Fotografie č. 1 Pařížská ulice, Praha 1

Fotografie č. 2 Týnský chrám, Staroměstské náměstí, Praha 1

Fotografie č. 3 Obchodní dům Kotva, Náměstí Republiky, Praha 1

Kvíz **Hádej, kde jsem** probíhal v našem časopise od ledna 2022, tedy dva roky po sobě. Doufám, že moje fotky z Prahy vás potěšily. Snažila jsem se při mých výletech do Prahy vyfotit známá i méně známá místa, památky a vám umožnit si je připomenout a zavzpomínat na ně. Říká se, že v nejlepším je dobré přestat. Proto jsem se rozhodla dále v našem kvízu nepokračovat a třeba se k němu časem vrátím. Tak zase někdy na shledanou.

Lenka Pumerová

At' žije Silvestr!

Byla to jedna velká improvizace, ale nakonec se to povedlo!



... a na co se můžete těšit?

**Středa 3. 1., 17.1. a 31.1. - Solná jeskyně
v Třemošnici, odjezd ve 12,30 hodin**

Čtvrtek 4. 1. - Schůze uživatelů v jídelně od 9,30 hodin

Úterý 9. 1. a čtvrtek 25.1. – Naše kavárnička v jídelně od 13,30 hodin

Středa 10. 1. - Cimbálová muzika v jídelně od 14,00 hodin

