

DOMOV
PRO
SENIORY

PRAHA
PRAHA
PRAHA

HAGUE
GA
G



U NÁS DOMA

HEŘMANŮV MĚSTEC

Ročník XXIV číslo 3 březen/2018 www.domov-hm.cz



Masopust

Časopis Domova pro seniory Heřmanův Městec, zřizovatel Hlavní město Praha

Obsah

| | |
|--|----|
| Slovo na úvod..... | 3 |
| Informace z Domova | 4 |
| Jak jsem poznal Joeyho | 5 |
| Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku | 7 |
| Áčko – Příběhy, které píše sám život..... | 7 |
| Béčko – Zimní olympijské hry 2018 | 8 |
| Céčko – Příprava Masopustu..... | 10 |
| Děčko – Mezinárodní den zdravého spánku..... | 11 |
| Éčko – Babské rady při bolesti hlavy | 12 |
| Informace z aktivizačního úseku | 14 |
| Kouzlo masek | 14 |
| Autorské čtení paní Libuše Markové. | 14 |
| Aktivity ve vile | 15 |
| Návštěva Třemošnické galerie..... | 15 |
| Tance vsedě | 16 |
| Veselý velikonoční králíček | 17 |
| Hezké odpoledne na vile..... | 17 |
| ...a na co se můžete těšit? | 18 |
| Pro chytré hlavy | 19 |



Slovo na úvod

A máme tady března a tím se nám alespoň kalendářně blíží jaro. Snad není až troufalé říci, že se na blížící jaro všichni těšíme☺. Dny jsou delší a najednou má člověk pocit, že je více času na vše. Asi jako mnoho z vás si k březnu připojím svátek MDŽ. Hned si k tomu vybavím přáníčka, která jsme ve škole pro maminky vyráběli a ty si je schovávaly. Postupem času mi přišlo, že se tento svátek stáhl do pozadí. Spousta lidí si ho nejspíš spojovala s předešlým režimem a brala ho spíše jako svátek z povinnosti. Stal se z něj tak trochu retro svátek. Jsem moc ráda, že se k tomuto svátku v domově právě 8.3. vrátíme formou kulturní akce v našem Rytířském sále a společně jej zkusíme oslavit. Moc se na tuto akci těším a doufám, že se tam společně všichni sejdeme☺. K březnu určitě patří i první jarní květinčky ☺ bledušky, sněženky, narcisky, hyacinty a tulipány. I když mnozí z vás jste si určitě všimli, že naše chodby v domově lemovaly čerstvé květinčky už v únoru a to díky paní Petržílkové☺.



Přece jenom se vrátím ještě na malou chvíli k únoru a to kvůli Masopustu☺. Myslím si, že je to jedna z nejhezčích akcí u nás v domově. Hned na první pohled je vidět, že samotné přípravy daly spoustu práce. Chtěla bych proto moc poděkovat všem zaměstnancům, kteří se podíleli na samotných přípravách. Je mi jasné, že to dalo spoustu práce, vymýšlení masek, shánění kostýmů a pak to chtělo i najít si čas na masopustní průvod. Každým rokem se hodnotí masky a uvědomuji si, jak je to těžké. Letos celkem pět masek získalo ocenění, ale cenu by si zasloužily všechny masky. Možná jenom pro zamyšlení do dalších ročníků Masopustu. Co takhle udělit cenu i pro nejlépe oblečeného zaměstnance☺?

Přeji vám krásné březnové dny☺.

Lenka Doležalová

Informace z Domova

Není to snad ani možné, ale za chvíli máme již březen a s ním také jaro. Asi všichni se už těšíme na teplo a sluníčko. Nám na provozním úseku ty dva měsíce letošního roku také velmi utekly. Je totiž pořád co dělat. Naši údržbáři uklízeli půdu a ostatní prostory, opravují věci, na které v létě není dost času, připravují stroje na práce v parku. Děvčata na úklidu a v kuchyni zase uklízají po malování, které probíhalo na několika místech a ještě probíhat bude.



Dlouho očekávaný výtah nám jezdí a nyní je na vás, abyste si také užili velkého společného prostoru v novém vestibulu na podkroví, kde plánujeme ještě pořídit kuchyňský koutek.

V současné době připravujeme nákup nové pračky do prádelny a nákup nového užitkového vozu, tedy velkého auta na přepravu osob na invalidním vozíku. Musíme také objednat firmu, která se střechou dostane do prostor pod podlahu v „novém podkroví“. Během posledního roku se totiž několikrát stalo, že došlo k ucpání odpadního potrubí a k zatečení splašků do nižšího patra. Kamerou v potrubí se nepřišlo na hlavní příčinu těchto problémů,

proto se musí potrubí prohlédnout ještě podrobněji. Víím, že už jsem o tomto problému psala, přesto vás znovu žádám, abyste nevhazovali žádné nevhodné věci do WC! Asi byste nevěřili, co vše se v ucpaných odpadech najde. Jsou tam slupky od banánů, pomerančů, kapesníky, hadry a další věci, které prostě v odpadech uvíznou a je zle.

Další informaci, kterou vám chci sdělit, je používání telefonů – pevných linek. U veřejně přístupného telefonu máme označení, že jde o volání zdarma. Je to však bonus pro vás, uživatele našich služeb, ale za provozování pevných linek musíme zaplatit. V posledním roce se jedná o narůstající částku, nejdříve se zvyšovala pozvolně, ale v minulém měsíci byla linka používána nadměrně dlouhou dobu a částka narostla výrazněji. Nyní tedy zjišťujeme, zda vše funguje správně a obracím se na vás. Telefon využívejte i nadále, ale je třeba si říci, zda čas strávený u telefonu není nepřiměřeně dlouhý.

Radka Stybalová

Jak jsem poznal Joeyho

Bylo to někdy v březnu 2015, kdy mi volali z Pomocných tlapek. Potřebovali trochu pomoci. Měli v předvýchově mladého zlaťáka, všechno ze základů asistenční práce prý už umí, jen by potřeboval trochu „dotáhnout“ socializaci. A ptali se, jestli bychom byli ochotni vzít si ho na dokončení předvýchovy, asi na 3 měsíce.

Nebylo to jednoduché přemýšlení. Měli jsme doma už dva psy. Lordíka – asistenčního seniora, který už potřeboval svůj klid a Tekiho – mladého aktivního asistáka ve službě. Vejdeme se do bytu 2+kk se třemi psy? Další otazník byl Teki. Mladý aktivní pes, který už poznal, že se seniorem Lordem lumpárny dělat nemůže a smířil se s tím. Ale jak zareaguje na mladého kámoše? Dvojka mladých psů dokáže divy... Nakonec jsme souhlasili, že to zkusíme. A tak nám Jirka Tomášů přivezl domů Joeyho.

Hned po příjezdu se ale ukázala Joeyho „zlaťácká“ povaha. Mladý labrador, to je většinou „tank“. Joey byl ale jiný. Daleko mírnější, opatrnější, citlivější. Ze začátku v tom byla asi trochu i nejistota z nového prostředí. Ne že by se nenechal od Tekiho k něčemu vyprovokovat, bylo nám jasné, že tohle



budeme muset uhlídat, ale jinak se do žádných dobrodružnějších věcí sám nepouštěl.

Další tři měsíce jsme chodili s Joeym, kam to šlo. Chodil se mnou a s Lordíkem do práce a možná i tam trochu odkoukával od Lorda jeho klid a pohodu. Skoro denně jsme chodili do restaurací, obchodů, občas do nákupních center. Jezdili jsme autem, trolejbusem, autobusem i vlakem. Joey si byl den ode dne jistější, počáteční nejistota v neznámém prostředí ustupovala. Začal se „odvazovat“, začínal být daleko víc kontaktní, ale při tom stále velice mírný, citlivý a opatrný. To mu zůstávalo. Nikdy do žádné situace nevletěl splašeně „po hlavě“, jak by to udělali někteří labradoři, ale vždycky si situaci nejprve v klidu „okoukl“. Už tenkrát mě napadlo, že by mohl být dobrý buď jako šikovný společník k dítěti nebo jako canisterapeut.

Tři měsíce utekly jako voda a Joey se začátkem června 2015 přestěhoval do výcvikového střediska Pomocných tlapek, aby tam pokračoval ve výcviku. A když jsem se ke konci roku 2015 dověděl, že Joey půjde jako canisterapeutický pes do DS Heřmanův Městec, napadla mě jediná věc: Tohle je práce pro Joeyho jak dělaná. A on je jak dělaný pro tuhle práci. Jsem moc rád, že jsem se nemýlil.

A proč o tom všem píšu? Za to mohou hlavně zprávy z DS Heřmanův Městec o tom, jak Joey výborně pracuje a jak pomáhá seniorům. Takové zprávy jsou totiž pro každého vychovatele i cvičitele tou největší odměnou za mnohaměsíční práci na výchově a výcviku mladého psa. Odměnou, která se nedá vyvážit ničím. Vidíte, že vaše práce nebyla marná, že má výborné výsledky. Vidíte, že to nebyl ztracený čas, ale čas investovaný do něčeho smysluplného. Jsou v tom i vzpomínky na toho mladého hodného rošťáka. A i kousek hrdosti v tom je. Hrdosti na to, že jste spolu se psem něco užitečného dokázali.

Ani tak by to ale nefungovalo, kdyby Joey neměl dobrý domov a dobré vedení. Joey tohle všechno ale má v rodině Pumerových. Má milující rodinu a díky ní i prostor a čas na relaxaci po náročné práci. To je u CT psa velice důležité. A moc mu v tom pomáhá i jeho „učitelka“ Lucka.

Prostě všechno to vyšlo nejlépe, jak mohlo. Zprávy z DS Heřmanův Městec jsou pro mě opravdu krásnou odměnou. Joey a Pumerovi mě takhle odměňují už dva roky. A myslím si, že nejen mě.

Sepsali: vychovatelé a cvičitelé Joeyho – paní Machová a pan Metelka, Hradec Králové, únor 2018 (též klienti Pomocných tlapek, o.p.s.)

Informace z ošetrovatelského a zdravotního úseku

Áčko

Příběhy, které píše sám život



Snad každý rád vzpomíná na svoje dětství. Na dobu bezstarostných her i školních povinností. V paměti se nám vybavují tváře kamarádů a veselé příhody s nimi prožité. V minulém vyprávění jsem vzpomínala na dům, kde jsem prožila svoje dětství ve Svitavách. Stávalo tam také kino, dodávám, že tam stojí dodnes. Ale tenkrát stál lístek 1 korunu. Pro děti se promítalo v sobotu ve 3 hod. odpoledne. Já a můj bratr jsme od rodičů dostali každý 2 koruny, za zbylou korunu se dalo koupit eskymo, nebo bonbony Lesněnky. Většinou jsme koupili obojí a dělili jsme se. Z filmů, které tenkrát promítali, vzpomínám na ruské pohádky, Verneovky, Dvacet tisíc mil pod mořem, Patnáctiletý kapitán, Cesta do pravěku, Sůl nad zlato. Na film Císařův pekař stála před kinem fronta a lístky na nás zbyly jen na stání. Se školou jsme chodili na poučné filmy, např. o Žižkovi, o Janu Husovi, o Kozinovi, o cestovateli Holubovi – to byl moc krásný film. Moje vzpomínka zalétne i na místo, kam jsme s kamarády rádi chodili, na kopeček. V zimě se tam nechalo z kopce dolů jezdit na našich červených taškách, nebo stavět sněhuláky. V létě mezi naše oblíbené hry patřila hra na zloděje a na četníky, nebo jiné hry. Na naší zahradě jsme za pěkného počasí stanovali pod celtou, vynášeli z domu pro nás potřebné věci a když se setmělo, drželi bobříka odvahy. Jak rádi jsme pak utíkali domů, do tepla a bezpečí. V neděli maminka pekla piškot s marmeládou, nebo nasmažila Boží milosti, k tomu tak výtečně chutnala zmrzlina. Tenkrát k nám do města jezdil na upraveném kole zmrzlinář a zdaleka volal „zmrzlina!“ Kopeček vanilkové nebo jahodové stál 50 haléřů. Občas nás táta poslal pro pivo a dovolil nám koupit limonádu. Prodávala se ve skleněných lahvičkách se zavírací zátkou na perko a drátek, červená a žlutá. Vzpomínám i na vážené bonbony, které mívali v obchodech. Našlehané jahody stály 10 dkg 3.60 Kčs, nebo italská směs za 6.90 Kčs, sáček Fialek stál 2 koruny. Vážené bonbony se nabíraly malými lopatkami a za nákup potravin nám prodavač dal každému bonbon. Čokoláda nebo pralinky – to byla velká pochoutka. Nepohrdli jsme ani sladkými „mejdličky“, tabulka červených nebo žlutých stála 20 haléřů, nebo šuměnkami v malých kostkách nebo sáčcích. Karamelky se nechaly vyrobit i doma, mléko a cukr se dlouho vařilo a muselo se dobře míchat. Při naší neustálé chuti na sladké nám maminka čerstvý chléb obalovala v cukru, nebo vařila kakao z bonbonů Ledovek, které pro tento účel byly před námi dětmi dobře ukryté. K obědu častokrát bývaly omáčky, vzpomínám i na dobré bramboráky pečené

v troubě nebo vdolky s domácím hruškovým povidlím. Ve sváteční den nebo v neděli bývala i vánočka a do žitné kávy přidala maminka i trochu zrnkové kávy. Ještě nyní jako bych cítila tu dobrou nedělní kávu a vůně čerstvě upečené vánočky se linula celým domem tak krásně, jak krásné jsou vzpomínky na dětství.

Podle vyprávění paní z našeho domova napsala Vlasta Růžičková.

Běčko



Zimní olympijské hry 2018

Datum konání: 9. 2. 2018 – 25. 2. 2018

PyeongChang (Pchjongčchang, Jižní Korea) pořádal ve dnech 9. – 25. 2. 2018 XXIII. Zimní olympijské hry. Soutěže byly vypsány v 15ti sportovních odvětvích, které obsáhly 102 soutěží. Bylo tedy rozděleno 102 sad medailí, bojovalo o ně cca 3000 sportovců. Mezi bojovníky o medaile bylo i 94 sportovců z České republiky. V Jižní Koreji se konaly olympijské hry podruhé.

Zlaté medaile za Českou republiku obhajovala Martina Sáblíková a Eva Samková, biatlonistka Gabriela Koukalová účast kvůli bolesti lýtek musela zrušit. Velká změna zasáhla i olympijský hokej, který se musel obejít bez hvězd z NHL.

Na jeden z cenných kovů si dělala také zásluku i obojživelnice Ester Ledecká, jejíž start na lyžích i na snowboardu sledoval celý svět, biatlonisté Ondřej Moravec, Veronika Vítková, Eva

Puskarčíková či Michal Krčmář, ale i

druhá rychlobruslařka

Karolína Erbanová, která

nedlouho před olympiádou vyhrála závod Světového poháru.

Takovéto byly úvodní informace o naší české reprezentaci, které naladily mnoho fanoušků očekávajících nevšední sportovní zážitky.

Olympijské hry v neděli skončily, medaile byly rozděleny, také my jsme



se mohli radovat z celkem sedmi medailí a být pyšní na naše sportovce, kterým se podařilo získat tyto cenné kovy.

Jedna z největších favoritek závodu ve snowboardovém paralelním obřím slalomu si v prvním týdnu korejských her v Pchjongčchangu odskočila na lyže a úžasnou jízdou s vysokým startovním číslem 26 překonala všechny světové hvězdy. Ester Ledecká byla se svým úspěchem šokujícím překvapením, získala zlato ve sjezdovém lyžování v superobřím slalomu. Utekl přesně týden a Ester přidala další zlatou medaili z její hlavní disciplíny



snowboardového paralelního obřího slalomu. Při pohledu do historie je to už 90 let, kdy na olympijských hrách získal sportovec dvě zlaté medaile v různých sportovních odvětvích. Ester se stala jednou z nejvýraznějších postav uplynulé olympiády. Po celém světě se píše o Ester jako o fenomenální sportovkyni. Ve 22 letech se tak stala sportovní legendou. A to má ještě spoustu úspěchů před sebou. Gratulujeme a jsme zase

hrdí, že jsme Češi a že Ester je naše. Kdysi to začalo ve Špindlerově Mlýně a dnes je Ester nejlepší na celém světě!

Veronika Vítková - **první** biatlonový závod na olympiádě, **první** medaile pro Česko! Veronika Vítková získala bronz ve sprintu a **potvrdila vzestup formy.**

Biatlonista Michal Krčmář v životním závodě vybojoval ve sprintu na 10 km **stříbro**, které v cíli oplakal.

Rychlobruslařka Martina Sáblíková to dokázala! Na olympiádě v Pchjongčchangu skončila v závodě na 5000 metrů na druhém místě a napodobila Michala Krčmáře **se stříbrnou medailí.**

Rychlobruslařka Karolina Erbanová **vybojovala na trati 500 metrů** bronzovou medaili.

Eva Samková - čtyřadvacetiletá česká **snowboardistka** s typickým nakresleným knírkem se v dramatickém finále propracovala na **bronzovou** pozici v samém závěru.

Hokejisté se sice snažili zopakovat velký úspěch z Nagana před dvaceti lety. Postoupili do semifinále, ale Rusko bylo silnější. I tak je čtvrté místo pěkným výsledkem.

Čeští sportovci prožili druhé nejúspěšnější zimní olympijské hry v dějinách. Se ziskem sedmi medailí zaostali pouze za olympiádou v ruském Soči v roce 2014, kdy získali medailí devět.

Jana Kubů

Céčko

PŘÍPRAVA NA MASOPUST

Když se objevil plakátek s termínem masopustu, začali jsme na stanici C řešit, kdo vlastně na karnevalový rej půjde. Nejprve to vypadalo, že se z našeho oddělení nezúčastní nikdo. Nakonec se ale čtyři uživatelky rozhodly do toho jít.

Nastala další fáze příprav, za jakou maškaru kdo půjde. Toho se ujala Magda. Doma prozkoumala skříně a pár kousků použila na kostýmy. Pustila se i do výroby a vznikla tak ručně vyrobená paruka. Vše donesla, roztřídila a pověsila v našem skladu na ramínka. A protože měla v den masopustní slavnosti volno, rozdala nám instrukce, čím je co. A kdo vlastně za co šel?

Paní Hofrichterová se převlékla za berušku, z paní Fürstové jsme udělali zahradnici, paní Tichošlápková byla paní Zima. Dohady byly nad kostýmem paní

Brzobohaté – má být Pipi Dlouhá punčocha nebo indiánka? Nakonec vyhrál můj nápad a oblékli jsme ji do mého kostýmu indiánky, který jsem si pořizoval před 8 lety na táborovou hru.

V den „D“, tedy 8. února po obědě, jsme se pustili do přípravy. Naše staniční Jitka ještě sehnala barvy na obličej. Maruška s Petrou začaly oblékat uživatelky do připravených kostýmů a česat je. Jitka se chopila malování na obličej a já jsem to vše dokumentoval. Výsledek jste mohli vidět v průvodu a následně v Rytířském sále.

Všem, kteří se na přípravě a realizaci masopustu podíleli, patří veliký DÍK.

Michal Beran



Děčko

Mezinárodní den zdravého spánku

Na první jarní den připadá Mezinárodní den zdravého spánku. V dřívějších dobách se zdravý spánek příliš neřešil, ale s nástupem rychlejšího životního tempa a stresu v kombinaci se sedavým zaměstnáním, bychom se měli zaměřit na problematiku poruchy spánku a její možné prevence.

Zdravý spánek je naším hlavním hnacím motorem. Vyspíme-li se dobře, vypadá podle toho i náš následující den. Ne všem se ale dobře spí. Podle průzkumů trpí spánkovou poruchou až 50 % dospělých lidí. Ať už mezi ně patříte nebo ne, přinášíme vám několik zásad zdravého spánku.

1. Zdravý spánek dospělého člověka trvá **6-8 hodin**. Jeho konkrétní délka je přitom hodně individuální. Zatímco někomu bohatě stačí 6, jiný by spal i déle než 2 hodiny. Zajímavé je, že někomu může stačit i méně než 6 hodin, aby se cítil vyspaný a svěží.



2. Za zdravý spánek se považuje **ten, který trvá nepřetržitě**. Přerušovaný spánek už není tolik zdravý, protože se v jeho průběhu nemohou vystřídat všechny spánkové fáze.

3. Předpokladem zdravého spánku je **správný spánkový režim**. Ten musí být nejlépe pravidelný.

To znamená, že chodíte spát ve stejnou hodinu a přibližně ve stejnou hodinu se probouzíte. Organismus si po čase na pravidelný režim zvykne a nebude mu dělat problémy.

4. Další zásadou zdravého spánku je skutečnost, že před spaním nebudete svůj organismus zatěžovat ať už těžkými jídly, alkoholickými nápoji, kouřením nebo i nadměrným cvičením.

5. Vyvětraná a chladnější místnost vašemu spánku pomůže spíš než přetopená ložnice. Pokud máte termostat, můžete si na noc nastavit **nižší teplotu** než přes den.

6. V kvalitě spánku hraje stres hlavní roli. Proto se snažte **uklidnit a pročistit si hlavu** před tím, než půjdete spát. Krátká procházka, příjemná koupel nebo čtení vhodně zvolené knihy vám v tom pomůže.

7. V případě nespavosti se spolehněte spíše na bylinky než na léky na spaní. Po nich sáhněte až po tom, co vyzkoušíte naše zásady výše. Přesto byste na ně neměli spoléhat dlouhodobě. Nenavodí totiž přirozený spánek, nýbrž jen umělý, při němž si moc neodpočinete.

Jana Novotná



Éčko

Babské rady při bolesti hlavy

Někdy máme potíže, které nás sice nedoženou k lékaři, ale přesto znepríjemňují život. Třeba

zrovna bolest hlavy. Bolesti mohou mít souvislost s nachlazením, s krční nebo bederní páteří, s dlouhodobým stresem,...

Dříve, než si vezmete prášky, zkuste třeba tyto babské rady.

Pokud je bolest vyvolaná nedostatkem tekutin, pomůže vypít alespoň půl litru nechucené neperlivé vody, do které



vymačkáme jeden citrón nebo v ní rozpustíme jednu tabletu acylpyrinu. Kolečkem citrónu můžeme potírat i oba spánky.

Počínající bolest hlavy může potlačit i opravdu silná káva, tedy kofein obsažený v ní. Údajně také pomáhá sníst alespoň dvacet kousků mandlí, nebo nakrájet salátovou okurku a kolečky poklást spánky a čelo.

Bolest může být způsobena rozšířením cév, kdy má bodavý charakter - tady pomůže studený obklad na čelo a spánky, nebo zúžením cév, kdy je bolest tupá a tepavá - zde je vhodné se spíše napařit nad hrncem horké vody.

Doporučuje se také masáž spánků a krku, uvolnit se na čerstvém vzduchu, dýchat zhluboka, klidně, pravidelně.

A další rady, jak vyzrát nad bolestí hlavy? Prý pomůže i obklad z jablečného octa, nebo smíchat studený tvaroh s nakrájenou cibulí a přiložit na čelo. Často ale stačí pouze usnout v klidné, tmavé a vyvětrané místnosti.

A co bylinky? Na bolesti hlavy pomůže odvar z meduňky, mateřídoušky, bazalky, z květu černého bezu,...

I když je mnoho rad, jak nad bolestí vyzrát, přesto dlouhodobé úporné bolesti patří do rukou lékaře.

Jiřina Dittrichová



Informace z aktivizačního úseku

Kouzlo masek



První velkou akcí po Vánocích je již tradičně v našem domově Masopust. Nevím, jestli, když se člověk oblékne za nějakou figurku nebo prostě za někoho jiného, jestli už to samotné má takovou kouzelnou moc, že si člověk tak řečeno v kůži někoho jiného víc užije toto radostné veselí. Ale každopádně na mě to tak zapůsobilo. Sešli jsme se ve čtverečku, přijel Standa Mrázek s harmonikou, děvčata z aktivit „upekla“ koblihy a pomalu se mohl početný průvod masek vydat na cestu po zámku, která byla zakončena v Rytířském sále, kde jsme vyhlásili nejkrásnější masky. Nebo spíš jsme vyhlásili několik masek. Kdybychom totiž byly s paní Doležalovou spravedlivé, musely bychom vyhlásit za nejkrásnější asi masky všechny. Viděli jsme žolíka, indickou ženu, bohyni, několik krásných dam, rytíře, příslušníka VB, manželé Flinstounovi, šašky, Karkulky, servírku, sněhuláka, čarodějnici, sestřičku, Nastěnku, faraona, zajíčka, dalmatina, knížete Kinského s celou rodinou, loupežníka, no prostě bylo jich hodně a na všechny si ani nevzpomínám. Představení masek pod vedením Hany Zítové bylo vtipné, všichni jsme se srdečně zasmáli. Této akce se účastní nejen senioři, ale i personál ze všech stanic a všichni společně si to užijeme. Závěrem snad jen, že už přemýšlím, za co půjdu příští rok.

Více takových podařených akcí!

Eva Merclová

Autorské čtení paní Libuše Markové

Básnická prvotina Vyznání životu a lásce, která vyšla v prosinci 2017 naší uživatelce paní Libuši Markové, byla veřejně představena v Městské knihovně v Heřmanově Městci na začátku února. Samotná autorka nám udělala výběr ze své knihy a předčítala svoje volné verše a úvahy o



životě, lásce a především rodné Praze. Také došlo na povídání o samotném životě paní Markové, která dříve psala články a povídky pro časopis Reflex. V našem domově začala psát verše, našla zde klid a čas na psaní. Také nám prozradila, že vyjde další kniha básní. Touto cestou ji chci za náš domov popřát hodně nápadů, inspirací a spokojených čtenářů.

Děkujeme za pěkné přivítání v Městské knihovně paní Polákové a za vytvoření příjemné atmosféry.

Lenka Pumerová

Aktivity ve vile

Jak už psala paní Merclová v minulém vydání časopisu, začaly aktivizační pracovnice docházet i na vilu. Začátky nebyly jednoduché, museli jsme vše vypilovat ke spokojenosti uživatelů. A myslím, že se nám to pomalu daří. Uživatelé



si pomalu zvykají, že je čeká něco nového, na co se mohou těšit. I účast uživatelů na těchto aktivitách začala narůstat. Navštívila nás paní Baliharová s trénováním paměti. Paní Pumerová s Joeym, mohli jsme si zacvičit s padákem a poznat, co vše dokáže psí kamarád. A naposledy nás navštívila Hana Zítová, která nám ukázala novou techniku zdobení velikonočních vajíček, které si uživatelé mohli ponechat na výzdobu svých pokojů.

Uživatelé odcházeli spokojeni z příjemného odpoledne. A budeme se zase těšit na další překvapení, co si pro naše uživatele aktivizační pracovnice připraví.

Jana Novotná a kolektiv z vily

NÁVŠTĚVA TŘEMOŠNICKÉ GALERIE

V únoru jsme byli v Třemošnici. Navštívili jsme výstavu obrazů, broušeného skla, keramiky a malby na látkách. V malém prostoru galerie je k vidění umělecká všehochuť dvou výtvarnic

Petry Matouškové a Lenky Chadrabové. Z jejich prací vycítíme radost z tvoření a chuť dotýkat se mnoha materiálů.

Po výstavě, která lahodila oku, jsme ještě pohladili některé další smysly v blízké cukrárně.

Jarka Baliharová

Tance vsedě



Naše taneční skupina pilně nacvičuje choreografie v kategoriích volného tance a tanců vsedě na soutěž do DS Kobylicy. Manželé Svobodovi tančí duet - valčík na titulní melodii ze známého filmu z roku 1941 „Noční motýl“. V kategorii tance vsedě jsme pro letošní sezónu vybraly s kolegyní Jaruškou úvodní píseň „Šaškové počmáraní“ ze známé televizní show Manéž Bolka Polívky. Určitě budete mít časem příležitost uvidět naše vystoupení na některé ze zámeckých akcí.

Podobně jako jsme našli jméno pro náš pěvecký sbor Hlas domova, hledáme nyní název pro naši taneční skupinu. Vyhlašujeme tedy malou anketu. Se svými návrhy či nápady se můžete hlásit v kanceláři aktivizací.

Alena Tučková, Jarka Baliharová

Veselý velikonoční králíček

V šicí dílně nám přibyl k velikonočním košíčkům, kuřatům a slepicím další symbol Velikonoc v podobě velikonočního králíčka. Celý se skládá ze tří bambulí z vlny. Největší tvoří tělo, menší hlavu a nejmenší ocásek. Oči a čumák jsou z korálků, uši z látky a fousky z tenkého drátku. Králíci jsou různých barev a při jejich výrobě si uijeme spoustu legrace. Poděkování patří všem uživatelům, kteří pomáhají s přípravou velikonoční dekorace.



Hana Zítová

HEZKÉ ODPOLEDNE NA VILE S PSÍ SLEČNOU

Jedno čtvrteční únorové odpoledne jsem s Luškou (pražský krysařík) navštívila stanici D, kde na nás čekalo 9 uživatelů. Přesto, že Luška není žádným nováčkem na zámku, na vile byla poprvé. Pochlubila se všemi kousky, které umí: štěkáním, dáváním packy, plížením, tanečky a dalšími. Co jí ovšem baví nejvíc je pohlázení a pochování od každého z vás. Zábavné povídání a promítání se spoustou fotek, přiblížilo život malé psí slečny a dotazů od vás byla spousta. Protože se Lušce na vile moc líbilo a vykouzila u vás úsměvy, rádi zase někdy přijdeme. A na závěr pozvání nejen pro uživatele z vily, aktivity zde probíhají každý čtvrtek od 13:30 hod.



Těšíme se na vás!

Str. 17

Veronika Kumperová

... a na co se můžete těšit?

Pátek 2.3. – Beseda v salónku o Mongolsku a Rusku od 14 hod.

Pátek 2.3. – Bohoslužba v kapli od 13 hod.

Neděle 4.3. – Přednáška v Rytířském sále od 17 hod.

Úterý 6.3. – Schůze uživatelů od 9,30 hod. v jídelně

Středa 7.3. – Solná jeskyně v Třemošnici, odjezd ve 12,30 hod.

Čtvrtek 8.3. – Zpívání dětí z MŠ ve vile od 10 hod.

Čtvrtek 8.3. – Slavíme MDŽ – zábava v Rytířském sále od 15 hod.

Pátek 9.3. – Východočeské divadlo Pardubice, odjezd v 9,30 hod.

Úterý 13.3. – Vědomostní soutěž Malešický mozek v Praze

ČT, Pá 15.-16.3. – Velikonoční prodejní výstava v Rytířském sále od 13 hod.

Pátek 16.3. – Bohoslužba v kapli od 13 hod.

Středa 21.3. – Solná jeskyně v Třemošnici, odjezd ve 12,30 hod.

Pátek 23.3. – Hudební vystoupení v Rytířském sále od 13,30 hod.

Neděle 25.3. – Evangel. církev v Rytířském sále pořádá divadelní vystoupení od 17 hod.

Čtvrtek 1., 15., 22., 29.3. – Aktivity ve vile od 13,30 hod.

Řešení ze str. 20 – 1. Rys, 2. Volavka, 3. Myš, 4. Los, 5. Špaček, 6. Ježek, 7. Andulka, 8. Puma, 9. Zebra, 10. Liška, 11. Bažant, 12. Žralok, 13. Panenka, 14. Pouť, 15. Znamka, 16. Puk, 17. Zásuvka, 18. Lodičky, 19. Bašta, 20. Hranice



Pro chytré hlavy

Trénujeme svoji koncentraci

1. Podtrhejte v textu všechna o

Je tu něco znepokojivého v dnešní společnosti. Krize stíhá krizi, svět velkých peněz se otřásá. A dva svérázní manželé s úžasem zjišťují, že pod povrchem je všechno jinak, než se na první pohled zdá... Zjišťují toho o prohnilitosti systému dokonce víc, než by bylo milé jim samotným, i „těm druhým“. Kdo ale „ti druzí“ vlastně jsou a proč mají zájem na likvidaci manželů? A dá se zabránit blížící se apokalypse?

Suchý situační humor, gradující napětí, nečekané psychologické prozření i nanejvýš aktuální varování pro společnost v příběhu od známých autorů několika bestsellerů. Tady se politická korektnost nenosí! Zdají-li se vám některé z postav či událostí povědomé, vězte, že podobnost patrně není čistě náhodná. Každá z postav i událostí má v reálném světě svůj reálný vzor, který si autoři vypůjčili a více či méně literárně pozměnili. Anebo občas ani nepozměnili. A zdají-li se vám varování a poselství knihy šílená, vězte, že z pohledu celé historie jsou vlastně docela umírněná...

2. Skryvačky - pozorně si přečtete následující věty. Jsou v nich ukryty názvy částí lidského těla.

1. Sousedova dcera Pavla sypala odpadky do popelnice.
2. Cestující zdvihla vak a vystoupila z vlaku.
3. K odklizení sněhu je zapotřebí lopata.
4. Byla pro něj jen jednou z mnoha.
5. Koupil si v bazaru kalhoty a kabát.
6. Je libo kávu?

3. Dvě sousedící čísla dávají součet 8. Najděte, kolik takových dvojic se nachází v textu.

4346794343519479789175132345497520279517612735497517213269784975
1621375981621321978951321798951234697952651907095163059566078950
7043672190731076249547624362950079757576549497054948157323587823
0440585654642142546545415278476473214232143213214321321426497897

Řešení naleznete na str. 16

Homonyma jsou slova, která mohou mít více významů. Např. slovo **houba - školní houba, hřib**.

Najděte jedno slovo, které vyhovuje oběma uvedeným vysvětlením. Vždy jde o zvíře.

1. Kočkovitá šelma – nákres
2. Druh ptáka – nastrčená osoba
3. Hlodavec – součást počítače
4. Severský paroháč – loterijní poukázka
5. Zbytek cigarety – druh ptáka
6. Zvíře s bodlinami – účes
7. Zdrobněle Anna – druh domácího ptáka
8. Bomba – kočkovitá šelma
9. Přejech pro chodce – lichokopytník
10. Druh houby – lesní zvíře
11. Polní pták – nádoba na moč
12. Díra na botě – ryba
13. Část oka – hračka pro holčičky
14. Putování – slavnost s kolotoči
15. Školní hodnocení – projev, příznak
16. Sklad na kalhotách – potřeba hokejisty
17. Šuplík – zdroj elektřiny
18. Druh dámské obuvi – malá plavidla
19. Chutné jídlo – hradební věž
20. Hromada dřeva na podpal – hraniční čára



Řešení naleznete na str. 18