

DOMOV
PRO
SENIORY

PRA
PRA
PRA
PRA
G
HA
GUE
GA
G

U NÁS DOMA



CERTIFIKOVANÝ DRŽITEL

Ročník XXIX číslo 7 září/2023 www.domov-hm.cz

HEŘMANŮV MĚSTEC

Léto plné zážitků,
setkávání a radosti



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	4
Stanice B – K zámku patřily stáje	4
Stanice C – Léto u nás	6
Stanice D – Léto ve vile	7
Stanice E – Letní radosti	8
Informace z aktivizačního úseku	9
Setkání rodin a přátel domova pro seniory již po desáté	9
Letní výlety	11
Zajímavosti z aktivizačního úseku	12
Pouťová zábava	13
Medvědi nevědí... ..	13
Interaktivní tabule Ámos	13
Hádej, kde jsem	14
Hlas domova opět zahajuje	15
... a na co se můžete těšit?	15



Slovo na úvod

Milí čtenáři,

léto je za námi, bylo povedené, i když dost teplé. Ale dle vědeckých expertů nás už ani jiná léta nečekají. Změna klimatu se v České republice zatím projevovala především výrazným suchem a vysokými teplotami. Tento stav se má stále zhoršovat a je otázkou, zda jsme na takoveto teploty v České republice připraveni. Pro většinu lidí bylo několik horkých týdnů velmi úmorných, a i já pomalu patřím mezi ty, kteří se před horkem raději schovají. Ideálně do lesa, na hory, nebo alespoň k rybníku.

Naši senioři byli přes léto velmi stateční, stejně tak jako zaměstnanci, kteří musí do práce, ať je zima nebo teplo, prostě za každého počasí. Díky jim všem, že i v úmorných teplotách pracovali všichni s úsměvem a nadhledem. Bohužel počasí dělá poslední dobou velké skoky, takže těžko říci, jestli si užijeme teplé barevné podzimní dny, nebo už budeme muset rovnou obléknout bundy. Ale tuto změnu už dávno neovlivníme, a tak se tedy snažme být k sobě tolerantní a všechny nepříjemnosti zvládat s noblesou.

Doufám, že senioři, kteří chtěli výletovat, tak se jim to podařilo a vyrazili do blízkého okolí, nebo třeba přímo do hřebčína v Heřmanově Městci, který se stal velmi oblíbeným místem pro naše letní

výletování. I na podzim nás čekají výlety, společenské akce a další setkání. Těším se hned na setkání v úterý 12. září, kdy proběhne poprázdňinová schůze uživatelů.

Všem čtenářům přeji mnoho pohody a dostatek času na vše, co si přejete prožít.



Klára Husáková, ředitelka



Informace z domova

V letošním létě nám sluníčko přálo, ale hned zkraje srpna se na pár dní schovalo. To se ochladilo, možná jsme byli chvíli i rádi (tedy asi ne ti, co měli zrovna dovolenou), ale byl den, kdy jsem si říkala, že bych nejraději zatopila v krbu. Nicméně to netrvalo dlouho a ani ne od poloviny srpna bylo zase opravdu velké teplo.



S údržbou parku nám pomáhali dva brigádníci, tráva je tedy téměř posekaná. Stále se odklízí větve, které padají průběžně, odváží se také větve a kmeny z kácení stromů. A hodně nám při údržbě pomáhá pan

Fell, který si dal za úkol natřít plot před zámkem a práce je za ním opravdu vidět.

Asi jste si také všimli, že jsme z preventivních důvodů museli uzavřít dvakrát park. V korunách stromů stále objevujeme nové suché větve, které není v našich silách hned odstranit. Při dešti a silném větru se pak zvyšuje riziko, že nějaká ta větev spadne. Je tedy rozumné na pár dní park zavřít, pak ho řádně zkontrolovat, udělat důležité zásahy a pak teprve zase park otevřít. Věříme, že všichni takové rozhodnutí chápete. Máme také za sebou několik jednání ohledně obnovy parku, a hlavně se podařilo uzavřít smlouvu se zahradním architektem, který bude aktualizovat stav našich dřevin v parku. Jak to bude možné a bude vypsána vhodná soutěž, budeme usilovat o dotace na revitalizaci zámeckého parku.

Dobrou zprávou pro nás je, že jsme se konečně mohli seznámit s návrhy architektů a restaurátorů na opravy v Rytířském sále. Nyní jsou podány žádosti na památkovém úřadě a pokud bude vydáno kladné stanovisko, pustíme se hned do práce. Chtěli bychom mít sál co nejdříve opravený, protože nám všem moc chybí další prostor pro krásná setkávání.

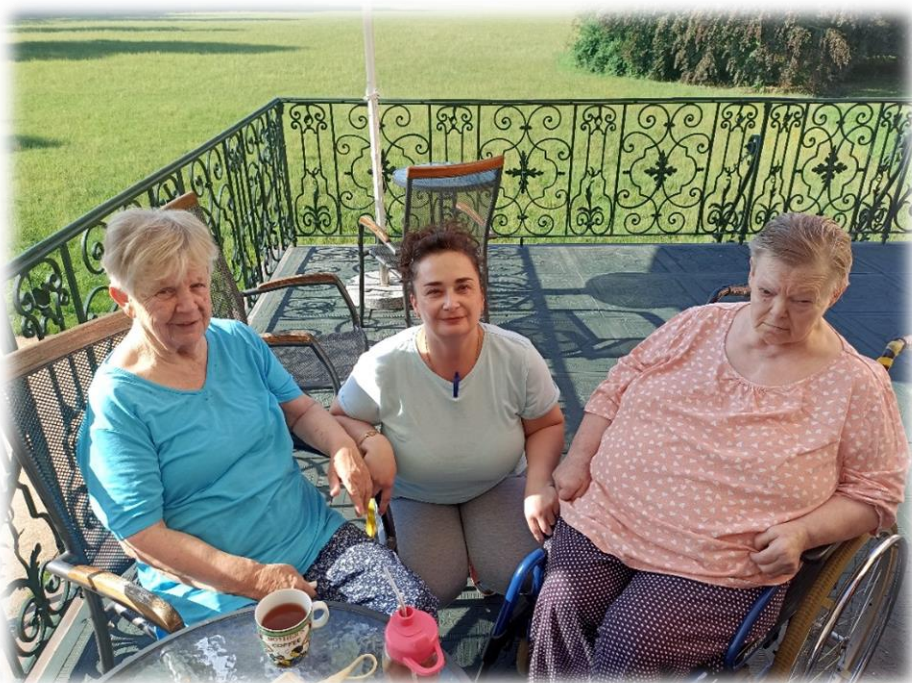
Letošní léto vnímám jako hodně pracovní. Měla jsem dovolenou už v květnu a nyní o prázdninách pracuji. Na konci srpna budu mít dovolenou na hlídání vnoučat. Na ty se moc těším, na jejich nápady, na výlety, na lásku, kterou si vzájemně dáváme. Ale také vím, že je potřeba odpočívat i fyzicky, a to asi budu muset ještě naplánovat.

Přeji všem hezké dny a hodně sluníčka.

Radka Stybalová

Informace z ošetrovatelského Áčko a zdravotního úseku

Léto na Áčku uteklo jak voda v potoce. Bylo teplo i trochu deště spadlo, no prostě léto, jak má být. Ale to neznamená, že je všem krásným dnům konec. Čeká nás babí léto, a to je ještě kouzelnější a voňavější. Pracuje se na polích, sklízí se ovoce a zelenina, kterou jsme celé léto poctivě zalévali, abychom mohli zavářet, sušit, moštovat a vyrábět dobroty třeba z jablek, hrušek nebo dýní. Než se příroda vybarví do palety barev, můžeme ochutnat prý léčivý „Burčák“, který bude zase k dostání v místní vinotéce. Čeká nás toho ještě dost a máme se na co těšit, než se zavřeme do pokojů k televizi. To také není úplně špatné, ale jen na chvíli, protože sluníčko prostě potřebujeme.



My na Áčku trávíme chvílky na balkoně a myslím, že je tam krásně. Kdo má takový výhled z okna doma? Krásné stromy, zelená louka, často jsou vidět pasoucí se srny, no prostě idylka pod slunečníkem, a když je k tomu čerstvě uvařená káva, tak to nemá chybu. Přijďte posedět...

Míša Petržílková



Béčko

K ZÁMKU PATŘILY STÁJE

Náš zámek, váš domov, stojí na Masarykově náměstí. Mnozí z vás asi ani netuší, že v protilehlém rohu tohoto náměstí je nenápadný vjezd, za kterým se skrývá unikátní hřebčín. Historická budova hřebčína se dočkala nákladné rekonstrukce. V březnu proběhlo slavnostní otevření a starokladrubští vraníci se vrací do těchto stájí.

Hřebčín byl postaven v roce 1875. Nechal ho postavit kníže Ferdinand Bonaventura Kinský. Původní konírna sloužila koním pro parforsní hony, dostihy a šampiony koňského póla. Z Heřmanova Městce pochází jediný Čech, který vyhrál Velkou liverpoolskou – kníže Karel

Kinský. Byl prvním cizincem, kterému se podařilo zvítězit v tomto náročném dostihu nad tamějšími profesionálními žokeji. Dnes patří heřmanoměstecké výcvikové středisko Národnímu hřebčínu v Kladrubech nad Labem.

Objekty hřebčína jsou vzácné nejen svou historickou hodnotou, ale také původním stavem s jen

minimálními zásahy. Cílem rekonstrukce bylo dosažení podoby areálu tak, jak byl na konci 19. století vystavěn. Pro obnovu památkově chráněného objektu bylo nutné vyrobit velké množství speciálních cihel. Původní byly poškozené nebo zcela chyběly. Cihly nemají běžný tvar a mají dvojitou barevnost. Takové se nevyrábí, proto byla zhotovena speciální forma. Díky ní se vyrobilo na 8000 nových cihel. Stavební firma opravila hlavní stájovou budovu, v níž je 18

stání pro koně, též obě její křídla, v nichž jsou letní stáje pro šest koní.

Rekonstrukcí prošly i byty pro personál. Tatínek mého muže v mládí v hřebčínu pracoval. Vzpomínal a porovnával s nově opraveným. Nezapomnělo se na současné potřeby k výcviku koní a do areálu byla citlivě umístěna např. nová kruhová jízdárna. Hlavní stájová budova se středovou částí má prosklené atrium,

historickou postrojovnu a gala sedlovnu. Tam jsou k vidění různé druhy postrojů, sedel, uzd a třmenů. Doplnují je tematické obrazy. Některé vystavené exponáty jsou i 200 let staré.

Pro zajímavost uvádím, že v roce 2011 táhlo lafetu s ostatky prezidenta Václava Havla šest kladrubských vraníků z Heřmanova Městce.



Cílem po náročných opravách je přivítat i návštěvníky, což je pro nás dobrá zpráva. Možnost prohlídky hřebčína s průvodcem jsme také využili na stanici B. Bylo to opravdu zajímavé povídání a koníci byli opravdu nádherní.



Přeji, ať se setkáváme jen s úsměvem na tváři.

Petra Polgárová

Léto u nás

Céčko

Letošní léto uteklo jako voda. Počasí si zahrávalo s vysokými teplotami nebo naopak deštěm



a zimou. Pokud bylo počasí příjemné, užívali jsme si s uživateli na procházkách, v cukrárně, na zmrzlině nebo posezením v oáze, kde nám krásně kvetou muškáty a zrají rajčata. Při nepřízni počasí jsme si jen tak s uživateli povídali, pročítali knihy, připravovali biografické knihy. Kdo měl zájem, zúčastnil se

se výletů, které pořádal domov.

Jitka Peštová

Léto ve vile

Léto už se pomalu loučí a my rádi vzpomínáme, co jsme si u nás ve vile užili.

Začátkem léta si pro nás připravily Dana s Anetou opékání buřtů, nechyběla ani hudba k poslechu. Buřtíky, pivečko, dobrá nálada a popovídání se velmi vydařilo. Buřtíky byly výborné, a tak se těšíme, že si zase někdy vše zopakujeme.

Paní Alenka, která má velmi ráda zvířata, vyslovila přání, že by ráda navštívila zdejší hřebčín, ale že jí to zdravotní stav nedovoluje. Aneta pak vymyslela plán, jak toto přání paní Alence splnit. Má totiž kamarádku, která vlastní svého koně „Arona.“ A tak došlo k setkání milého, krotkého koníčka s paní Alenkou na zahradě vily. Radost byla obrovská. I ostatní klienti z vily měli možnost se s Aronem potěšit.

Každé odpoledne se také scházejí naše dámy na partičku karet v jídelně. Paní Anna, Zdenka a dvě Marušky. Povídají si, procvičují „mozkové závitky“ a jemnou motoriku. Nechybí kávačka, nebo lehké občerstvení. Tak jim přejeme, aby jim šla „dobrá karta.“

Jana Novotná



Éčko

Letní radosti



Pár krásných dnů a léto je pryč. Počasí si s námi trochu pohrávalo, velká vedra a sucho se střídalo s několika opravdu chladnými a deštivými dny. Přesto jsme si našli čas na procházky v parku, posezení v cukrárně, návštěvu pouti, opékání buřtů. A když se nedalo jít ven, hráli jsme karty, pexeso, fotbálek a dělali spoustu dalších aktivit.

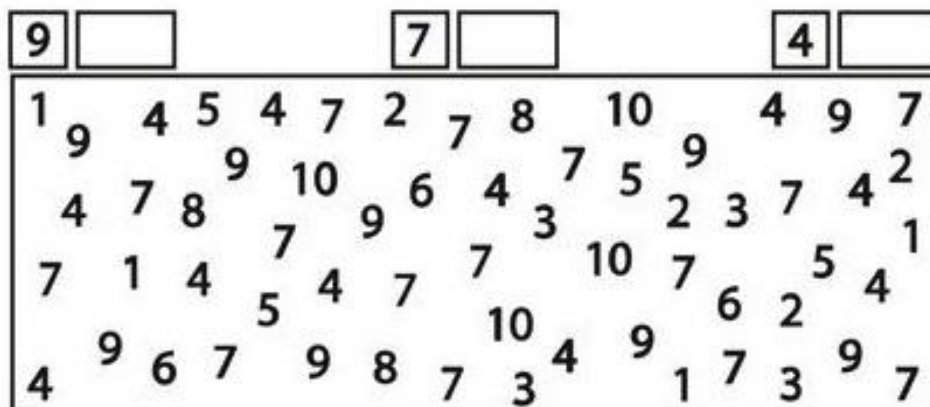
Slib, že nás bude chodit navštěvovat, splnila i naše nová kamarádka jezevčice Anny se svojí paničkou Míšou. To nám ta psí holčička roste do krásy. 😊

A ještě jeden příběh se u nás na podkroví odehrál. Před lety si totiž našeho uživatele pana Antonína „vybrala“ v projektu Ježíškova vnučata parta žáků ze Základní a mateřské školy Artura Krause v Pardubicích. Děti mu osobně přinesly dárek k Vánocům. Od té doby ho s paní učitelkou Simonou a asistentkou Janou pravidelně navštěvovaly. A jak šel čas, stali se z nich přátelé. Tento rok se před prázdninami již jako deváťáci přišli s panem Antonínem rozloučit. Parta těchto dětí se srdcem na správném místě se rozuteče na různé střední školy. A tak přejeme Erikovi, Tadeášovi, Vanese, Honzovi, Klaudii, Jakubovi a jmenovci Toníkovi do dalšího života jen to nejlepší. 😊

Jiřina Dittrichová



Spočítejte, kolik je na
obrázku čísel 9, 7 a 4.



Informace z aktivizačního úseku

Setkání rodin a přátel domova pro seniory již po desáté

Léto se nám pomalu blíží do svého závěru, ale mně to nedá, abych se nevrátila na úplný začátek.



Na sobotu 17.6.2023 jsme již z kraje letošního roku naplánovali oblíbenou akci Setkání rodin a přátel domova pro seniory. Možná se bude někomu zdát, že je to příliš brzo, ale ono to tak není. Ani byste nevěřili, kolik taková akce dá zařizování, shánění, vymýšlení... Nejdříve si musíme udělat rozpočet, abychom na vše měli dost peněz. Potom musíme vymyslet, jaká vystoupení bychom rádi všem návštěvníkům

i našim seniorům nabídli. A potom již zbývá vše obtelefonovat, domluvit, objednat, později se i několikrát ujistit, že termín platí, abychom nebyli překvapeni, když někdo nedorazí. Je to mravenčí práce. Ale určitě je to práce, která se vyplatí. Již mnohokrát jsme zažili, že akce se povedla, že všichni, jak návštěvy, tak naši uživatelé, ale i zaměstnanci, kteří přijdou ve svém volnu do práce, jsou spokojeni. A to je náš cíl a také pěkná zpětná vazba k naší práci.

Tentokrát hned po ránu sprchlo, ale alespoň se nám spláchlo nádvoří od prachu... Hned z kraje již tradičně vystoupili naši zpěváci a tanečníci. Jako vždy to bylo velice milé zahájení akce. Sbor Hlas domova a taneční skupina Tance vsedě bez chybičky ukázaly, co se naučily. Překvapením pro všechny jistě bylo bubenické vystoupení skupiny Drum For Fun



z Chrudimi. Vystoupení nám přineslo velkou dávku pozitivní energie a podle ohlasů to byl určitě výborný nápad zařadit ukázkou bubnování. V parku nám ukázali pejsci manželů Skalových, jak umí koulet balóny do branky, a i jiné dovednosti pejsci předvedli. V oáze si naši hosté opekli buřty, dali si nealko i alko nápoje. Nálada byla velice



příjemná. Po obědě přijel pan Standa Hložek, na kterého jsme se také moc těšili. Je to šoumen a sympaťák každým coulem. Všichni lidé na nádvoří měli možnost si zazpívat známé hity a zatančit si.

Okolo druhé hodiny, když se všichni těšili na focení se Standou, se zatáhlo nebe a přišel velký přívalový déšť, který ukončil náš den. Nic takového jsme sice neplánovali, obvykle ještě

posedíme, dáme si naši dobrou buchtu, kávu, zmrzlinu, ale počasí nám to zařídilo úplně jinak. I tak byl den povedený. Spousta pozitivních ohlasů toho byla důkazem.

Tak zase za rok!

Eva Merclová



LETNÍ VÝLETY

Letošní sezónu našich tradičních výletů jsme zahájili 16. června návštěvou výstavy Šikovné ruce našich seniorů v Lysé nad Labem.

Týden poté, 23. června, jsme se vypravili na výstavu plyšových medvídků a kočárků pro panenky v nedaleké Třemošnici. Poseděli jsme i v místní cukrárně.

Dalším naším cílem byl 7. července nově zrekonstruovaný hřebčín v Heřmanově Městci. Podívali jsme se do expozice, která se váže hlavně ke knížecímu rodu Kinských, kteří vlastnili náš zámek a byli milovníci kladrubského plemene koní. Nahlédli jsme též do stájí, kde se mladí hřebci - kladrubáci cvičí na jízdu v kočáru.

O týden později, 12. července, jsme navštívili rozhlednu Kaňk u Kutné Hory, která se řadí mezi stálici našich letních výletů.

Naopak nově jsme se podívali 19. července do Muzea lidových krojů do Ostrova u Zbraslavi. Následovala návštěva ZOO v Bítovanech. Mohli jsme se potěšit s živými zvířaty v pěkném prostředí areálu ranče.

První srpnovou středu jsme vyjeli až do Proseče u Skutče, kde je překrásná expozice dýmek, kterou ocenili zvláště naši pánové – kuřáci. Prohlídku jsme zakončili v místní hospůdce u půllitru či sklenky chladného nápoje.

A protože prázdniny se přehouply do druhé poloviny, 9. srpna jsme se podívali do chrudimského muzea na výstavu „Hola, hola, škola volá“. Zavzpomínali jsme na svá školní léta, našli zde dokonce i své slabikáře, početnice, žákovské knížky i další školní pomůcky, které odvál čas.

15. srpna se nám zde v Heřmanově Městci v místní synagoze věnovala paní Marie Hrstková. Vyprávěla nám něco z historie heřmanoměsteckých židovských památek i smutného osudu zdejší židovské komunity.

Poslední prázdninový výlet se konal 16. srpna. Směřovali jsme do Pardubic na zámek, kde nás zaujala zvláště expozice šatníku východočeských venkovanů „Jaké odění, takové uctění.“ Ve zbývajícím čase jsme prošli i stálou expozici „Pardubicko v pravěku a raném středověku“ a také si prohlédli moc pěknou výstavu skla.

Léto je sice u konce, ale snad nás čekají ještě pěkné dny babího léta, v nichž se určitě můžeme těšit na spoustu dalších akcí.

Alena Tučková

Zajímavosti z aktivizačního úseku

V současné době v keramické dílně vyrábíme různé ptáčky a slunečnice, abychom si prodloužili léto. Používáme při tom spoustu veselých barev. Brzy ovšem nastane období, kdy se přeorientujeme na téma Vánoc. Vypadá to, že je to brzo. Ale už máme své zkušenosti a v keramice trvá vše vyrobit poměrně dlouho. Nejdříve z hlíny vytvoříme ptáčka, stromeček, hrníček, pak výrobek musíme vypálit, naglazovat a opět vypálit.

Koho zajímá práce s hlínou a chce zkusit něco tvořit, může se klidně domluvit a přijít.

S přicházejícím měsícem září se budete moci těšit opět na Východočeské divadlo v Pardubicích, schůze uživatelů s paní ředitelkou, později naše „kavárny dobré pohody“, společná vaření i solnou jeskyni. Ještě zmíním výlet do Prahy do obchodního domu Kotva a jeho Retro muzea. Výlet se uskuteční v novém termínu. Plánujeme ještě několik menších výletů po okolí Heřmanova Městce.

Veronika Ludvíčková



Pouťová zábava



V krásném prostředí naší zámecké oázy jsme uspořádali pouťovou zábavu. Zahráli jsme si, pochutnali si na tradičních pouťových koláčkách s povídly a tvarohem a také na výborném uzeném, ke kterému se podávalo pivo. Počasí nám přálo, po celou dobu svítilo sluníčko.

Se jménem svatého Bartoloměje je spojená Bartolomějská pouť, která je tradiční zábavou v Heřmanově Městci. Pouť zakončená pondělním posvícením je nedílnou součástí života Heřmanova Městce.

Jana Voříšková

Medvědi nevědí ...

Představujeme vám malou část kolekce naší nové hračky. Snad každý z nás měl v dětství nějakého medvídka. Postupně mu upadaly korálkové oči, uši byly natržené a párala se ručička nebo břicho. Pořád to ale byla nejoblíbenější hračka.

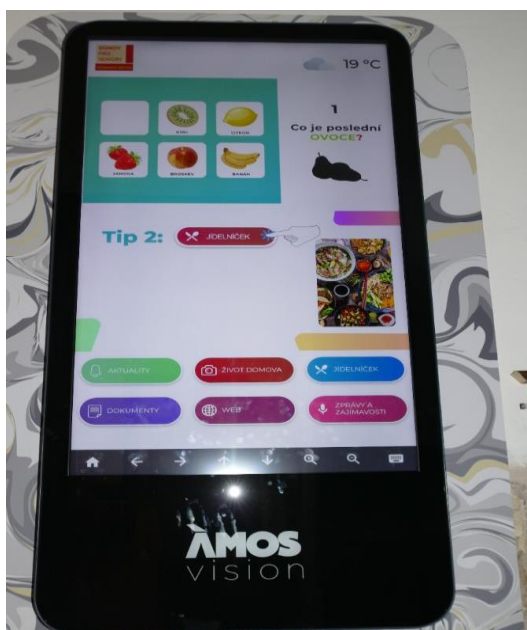
Naši barevní a veselí medvědi ještě nevědí, že jsou určeni na vánoční jarmark a nejspíš skončí pod vánočním stromečkem jako dárek pro děti. Přejeme jim, ať se líbí a udělají hodně radosti.

Vám, pracujícím v dílně, děkuji za velkou pomoc a přeji hodně zdraví při dalším tvoření.

Hana Zítová



Interaktivní tabule Ámos



Určitě jste si všichni všimli nové velké elektronické tabule v 1. patře u výtahu. Tabule nebo také velký tablet je moderní technologie a má sloužit k lepší informovanosti, k prohlížení fotek, ke hraní her. S její pomocí můžete trénovat paměť a také posilovat motoriku rukou. Můžete si vyhledat a virtuálně prohlédnout například známý zámek, zahrát si hru, a hlavně čerpat informace o aktuálních i plánovaných akcích v domově. Ve velkém formátu, který vám usnadní čtení textu a sledování obrazu, si můžete také vyhledat například jídelní lístek, program aktivit, fotografie z akcí a další. Ovládání je jednoduché, za pomoci aktivizačních pracovníků nebo klíčových pracovníků se můžete postupně naučit, jak s tabulí pracovat.

Nabídka do budoucna rozšíříme, chtěli bychom, aby se tabule stala aktivní součástí domova.

Eva Merclová

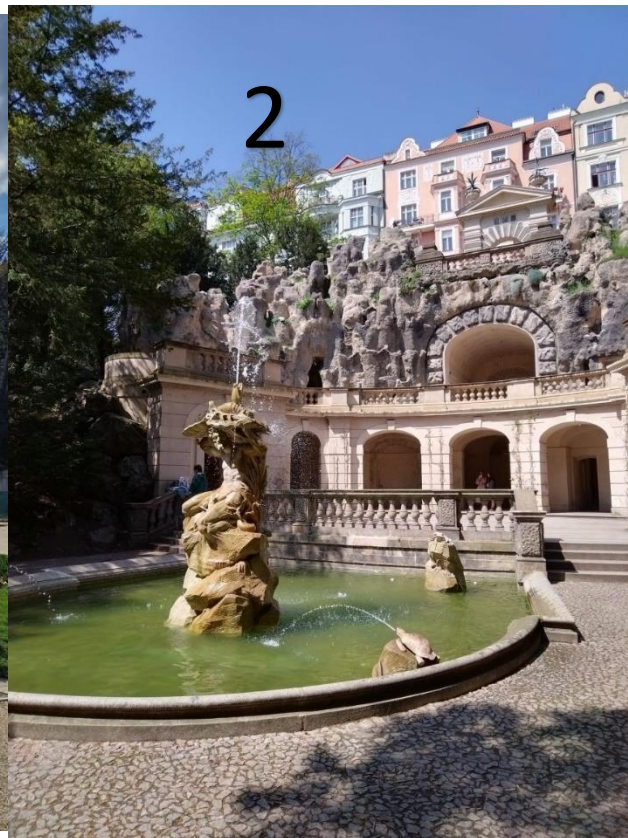
Hádej, kde jsem

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

Fotografie č. 1 Jindřišská věž, v současnosti pronajata soukromé firmě, která tam provozuje restauraci, vyhlídku a zvonkohru, Praha 1

Fotografie č. 2 Novoměstská radnice na Karlově náměstí

Fotografie č. 3 Valdštejnská zahrada, Malá Strana



Další fotografie jsou také z našeho hlavního města a vy si můžete tipnout, v jaké části Prahy jsem je pořizovala a co na nich konkrétně je.

Lenka Pumerová





HLAS DOMOVA OPĚT ZAHAJUJE

Žáci a studenti se vrátili do školních lavic a náš Hlas domova po prázdninách a dovolených také zahájí svoji činnost. Z nemocnice vás srdečně zdraví Jirka Heřman, který na nás bude na dálku dohlížet, pomáhat a radit nám s repertoárem a už se těší, jak bude poslouchat nahrávky našeho zpívání!

Scházet se budeme nepravidelně v salóнку, den a čas zkoušek vždy v dostatečném předstihu dáme vědět. Začneme mimo jiné již s přípravou vánočního pásma koled.

Byly bychom s Magdou rády, kdyby se našlo ještě pár dalších zpěvaček a zpěváků, kteří by posílili naše řady. Nemusíte se ničeho obávat, k sólovým výkonům vás nutit nebudeme. Jde o to si společně zazpívat a potěšit společným vystoupením sebe i ostatní uživatele.

Těšíme se na setkání a zpívání s vámi!

Magda a Alena

... a na co se můžete těšit?

Úterý 5. 9. - Výstava bižuterie v Třemošnici, odjezd ve 13,00 hodin z nádvoří

Čtvrtek 7. 9. – jedeme na přehlídku Tanců vsedě do Prahy Kobylis

Úterý 12.9. – Schůze uživatelů od 9,30 hodin v jídelně

Středa 13. 9. - Společná procházka parkem, v 9,30 hodin odcházíme z nádvoří

Čtvrtek 14. 9. – jedeme do Prahy na sportovní hry do Malešic

Čtvrtek 21. 9. - Loučení s létem v oáze od 13,30 hodin

Návštěva statku u Pipků, Nová Ves u Leštiny – akce Dýňový svět - termín se včas dozvíte

Bohoslužby každé úterý ve 13,00 hodin v kapli

Řešení ze strany 8 – číslo 9 – 9x, 7 - 15x, 4 - 11x.

