

DOMOV
PRO
SENIORY

PRA
PRA
PRA
PRA

HA
GUE
GA
G



U NÁS DOMA

HEŘMANŮV MĚSTEC

Ročník XXI číslo 5 květen/2015 www.domov-hm.cz



*I jeden pohled na kouzlo jarní
přírody dokáže učarovat...*

Obsah

Slovo na úvod.....	3
Informace z Domova	4
Veřejná sbírka	4
Rekonstrukce výtahu	5
Cesta do Keni	5
Památný strom dub letní	6
Projekt Vzdělávání v DS HM se blíží do finále	7
Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku	8
Stanice A – Příběhy, které píše sám život	8
Stanice B – Jsme doma.....	9
Stanice C – Květnové povídání	9
Stanice D – Šeřík obecný	11
Stanice E - Jarní únava	12
Gratulace	12
Aktivizační úsek.....	13
Výstava v zahradnictví u Starkla	13
Ohlédnutí za Velikonocemi.....	13
Kuželky	13
Z keramické dílny	14
Nekonečný příběh jablonecké bižuterie	14
Jarní canisterapeutické zkoušky naší Lucky	15
Pálení čarodějnic	15
A na co se můžete těšit?.....	16
Sociální úsek	17
Naše zrcadlo	18
Trénování paměti	18
Sami sobě	19



Slovo na úvod

A máme tu opět měsíc květen. U většiny z nás určitě právě tento měsíc patří k těm nejoblíbenějším. A to nejen díky Karlu Hynku Máchovi, který ho ve své nejznámější básni opěvuje coby měsíc lásky. Máj, lásky čas. Patrně je to první, co nám přijde na mysl. Možná ten letošní ve výše uvedené souvislosti, není právě pro mnohé z vás

aktualitou, ale to přeci na věci nic nemění. Stačí se chvíli zastavit a zamyslet a krásné vzpomínky se samy vybaví!

K měsíci květnu, v tomto krásném, provoněném a rozkvetlém čase,

určitě také patří vzpomenout osvobození naší země. V letošním roce uplyne 70 let od konce války - nejhorší války v dějinách lidstva. Většina obyvatel naší země se už narodila v poválečné době. V době míru vyrůstají už tři generace. První i druhá světová válka se už vlastně staly historií, ale lidstvo na ně právě pro svoji budoucnost nesmí nikdy zapomenout. S druhou světovou válkou byly spojeny nejen hlad, nucené nasazování lidí na práci, utrpení, plynové komory, smrt, popravy, ale i všechny ostatní nejhrůznější plány nacistů, kteří

chtěli zavést nové „pořádky“ ve světě. Vyprávění osob, které zvěrstva napáchané za války zažili, zachovalé filmové dokumenty i nová filmová díla zachycující děsivé hrůzy druhé světové války jsou výrazným mementem právě v současnosti, kdy ve světě stále existují nejružnější lokální konflikty a boje, násilí a terorismus.



V květnu si připomínáme 63. výročí založení našeho Domova. Možná si mnozí z vás ještě vzpomenu na oslavy, které jsme pořádali u příležitosti 60. výročí založení Domova. Toto výročí při-

pomíná platan javorolistý, který byl při této příležitosti zasazen v parku v těsné blízkosti zámku.

Měsíc květen je překrásný, zvláště pak pokud i nám je krásně. Naše vnitřní krásno jde ruku v ruce s momentálním stavem. Radujme se z dnešního dne a udělejme něco málo proto, aby i zítřek byl krásný. Bez ohledu na to, zda je květen nebo leden.

Marie Málková,
ředitelka

Informace z Domova

VEŘEJNÁ SBÍRKA

V měsíci dubnu 2015 jsme ve spolupráci s obecně prospěšnou společností **Pomocné tlapy** zahájili veřejnou sbírku na výběr a výcvik canisterapeutického psa pro náš domov.



Tohoto psa plánujeme pořídit díky velké pracovitosti a ochotě naší zaměstnankyně paní Lenky Pumerové. Budoucí pejsek bude majetkem Pomocných tlapek, a pro nás bude ve smluvním vztahu.

Canisterapeutický pes je jako takový vybrán již jako štěně (ne každý pes má předpoklady pro práci v kontaktu s lidmi),

- *je adoptivní rodinou vychován podle instrukcí a Tlapy neustále dohlíží na jeho vývoj*
- *je plně socializovaný (umí se snadno orientovat v nových prostředích, zvládá dopravu a různé situace),*
- *dostává kvalitní stravu a veterinární péči,*
- *prochází kompletními zdravotními a povahovými testy a je vykastrován,*
- *je cvičen zejména k rozšířené poslušnosti a hrám, které může využít při práci s klienty, a polohování.*

Po celé této přípravě psa proběhne zaškolení pracovníka zařízení, který se o psa musí starat tak, jako by byl jeho vlastní. Naučí se o psa pečovat, vychovávat ho, nacvičovat canisterapeutické techniky a pracovat s uživateli. Do této namáhavé, ale velice prospěšné práce se odhodlala paní Pumerová, která je již odbornicí na provádění canisterapie a díky ní vám můžeme tuto službu nabízet.

Takový pes bude bydlet u páníčka doma a bude ho doprovázet do práce. Jeho mimopracovní režim se musí přibližovat režimu psů chovaných v domácnostech. Ale než k tomuto všemu dojde, uběhne doba dlouhá (např. okolo 2 let), kdy je naším úkolem sehnat finanční prostředky na spolupráci při celém výcviku. A samozřejmě zde máme stále fenku Lucku, která již míří do důchodového věku,



ale ještě zdaleka svou aktivitu v našem domově nekončí.

A jak tedy pomoci?

Pomoci můžete jakoukoli finanční částkou, kterou vhodíte do zapečetěné kasičky na recepci v přízemí domova. Na stolku s kasičkou naleznete také další materiály k prostudování. Další možností, jak přispět do kasičky je zakoupení výrobků z našich dílen. Tyto výrobky se aktuálně rozrostly o nabídku látkových psů, kteří budou v našem domově symbolizovat tuto sbírku. Za pořízení takového krásného psa pro radost vhodíte do kasičky rovných 100,- Kč. O dalším průběhu vás budeme informovat.

Klára Čížková, Lenka Pumerová

REKONSTRUKCE VÝTAHU

Dne 18.5. bude zahájena rekonstrukce velkého výtahu. Prosíme uživatele, aby měli trpělivost – výtah bude mimo provoz 3-4 týdny. Nejen, že výtah bude mít novou nerezovou kabinu a pohon, ale hlavně bude mít vyšší nosnost, bude rychlejší a méně poruchový. Nespornou výhodou oproti dnešnímu stavu bude pojízdnost při výpadku elektřiny, a to díky náhradnímu zdroji (dieselagregátu). Výtah se bude moci používat i v případě požáru (snad už se toho nikdo z nás nedočká), což nyní nebylo možné – obyčejné výtahy hasiči nedovolí používat. Uživatelé ze stanice E (podkroví) se zhoršenou pohyblivostí mohou požádat o umístění do náhradních prostor v nižších patrech.

Markéta Jirásková

Cesta do Keni

Po půl roce opět odlétá koordinátorka Lucie Tamášová z Centra Dialog za naším Felixem a dalšími dětmi do africké Keni. Věříme, že se s Felixem potká a bude mu moci předat malý dárek a dopis od nás.

Český překlad

Milý Felixi, děkujeme za tvůj dopis a zprávy o Tobě.

Posíláme Ti mnoho pozdravů z Heřmanova Městce, z našeho domova pro seniory.

Doufáme, že se máš dobře a tví rodiče a celá tvá rodina také. Co je u Tebe nového?? Co ve škole a tvá studia?

Tady u nás, v naší zemi, je právě jaro, všechno je všude zelené a spousta květin. Je to perfektní čas pro procházky v našem pěkném parku.

Hermanuv Mestec, 27.4.20105

Dear Felix,

thank you for your letter and information about you.

We send you many greetings from Hermanuv Mestec, from our seniors home. We hope, you are well and your parents and whole family too. How are you and what's the news? What about school, your study etc.?

Here in our country is spring now, a lot of green and flowers are everywhere! It's perfect time for walking in our nice park.

We send you some photos from our carnival – this is a special event in a lot of countries – accession to fast time and Easter. People change clothes and take funny masks and be merry and dancing and celebrating...

Finally we still send you the small gift and we believe and hope, you will like and enjoy it.

We are looking forward to letter with news about you.

Have a wonderful time, much pleasure and happiness!

With much love

people from seniors home

Miláček S.
Mikš J. (long)

Jablík
Kamila Kobilová

Kobes J. (long)
Kobes J. (long)
Kobes J. (long)

Kobes J. (long)
Kobes J. (long)
Kobes J. (long)

Posíláme ti nějaké fotografie z našeho karnevalu – to je speciální akce v našich zemích – předchází velikonočnímu období. Lidé si při ní vymění šaty za zábavné masky a jsou veselí, tančí a slaví...

Závěrem ti posíláme malý dárek a věříme a doufáme, že se ti bude líbit a potěší tě.

Těšíme se na dopis s novinkami o Tobě.

Měj se báječně, přejeme ti mnoho příjemného a štěstí.

Lidé z domova pro seniory

Vzhledem k dosavadní skvělé spolupráci se jistě můžete v budoucnu těšit na fotky od Felixe, kde bude mít třeba náš dárek na sobě – sportovní triko v barvách naší vlajky a s názvem České republiky.

Klára Čížková

Památný strom dub letní

Vyhláškou č. 56 vydanou Okresním národním výborem v Chrudimi dne 21. 11. 1990 byl dub letní v našem parku vyhlášen památným stromem. Jedná se o široce rozvětvený soliterní strom (obvod kmene je 555 cm, výška stromu 25,5 m, šířka koruny 29 m, stáří stromu se odhaduje na 420 let), který je významnou dominantou v zámeckém parku.

Aby tento strom byl zachován, je nutné provedení jeho řezu. Smyslem tohoto zákroku je zlepšení stavu stromu, rovněž zlepšení jeho stability a prodloužení existence stromu. Bez provedených ošetření by hůře prosperoval (riziko vylomení dlouhých kosterních větví, oslabování stromu ochmetem).

Práce budou provedeny v květnu t. r. a provede je odborný pracovník p. Michal Kindl. Náklady na ošetření plně uhradí Agentura ochrany přírody Pardubice.

Marie Málková



PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

PROJEKT VZDĚLÁVÁNÍ V DS HEŘMANŮV MĚSTEC SE BLÍŽÍ DO FINÁLE

V roce 2015 jsme v našem domově pokračovali v projektu s názvem **Vzdělávání v DS Heřmanův Městec**, Registrační číslo: CZ.1.04/3.1.03/A7.00218. Tento projekt je finančně hrazen z prostředků Evropského sociálního fondu a trvá 17 měsíců, bude tedy ukončen 31.5.2015.

Projekt byl rozdělen na 2 tzv. klíčové aktivity. Jedna se týkala vedoucích zaměstnanců domova a probíhala v průběhu roku 2014. Patnáct vedoucích zaměstnanců ze sociálně ošetřovatelského, ekonomického i provozního úseku absolvovalo 17 kurzů.

Druhá klíčová aktivita byla určena pro pracovníky v sociálních službách a sociální pracovníky. Z našeho domova se této aktivity účastnilo 50 zaměstnanců sociálně ošetřovatelského úseku, kteří absolvovali 6 vzdělávacích kurzů na odborná témata ohledně stáří, problematiky lidí s demencí, psychologie a podobně. Témata se velmi dotýkala práce s lidmi na oddělení se zvláštním režimem. I díky těmto kurzům se pracovníkům otevřely další možné způsoby práce s lidmi s demencí, která je prací velmi náročnou. Prakticky si vyzkoušeli některé z technik reminiscenční terapie, validačních technik a podobně.



Celkově bylo firmou Marlin s.r.o., která pro nás kurzy zajišťovala, vydáno 302 certifikátů pro pracovníky v sociálních službách a sociální pracovníky a 255 certifikátů pro vedoucí pracovníky. Všechny sledované indikátory projektu byly naplněny.

Tento projekt nám také napomohl k získání potřebných hodin pro povinné vzdělávání zaměstnanců v sociálních službách. Aktuálně nás čeká pouze administrace spjatá s ukončením projektu, sepsání závěrečné zprávy a poté již jen uvádění získaných vědomostí a dovedností do praxe.

Klára Čížková

Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku

Stanice A

Příběhy, které píše sám život

Cirkus Humberto navštěvoval různá města v Čechách, na Moravě, na Slovensku i v zahraničí. Byla jsem velmi ráda, že u tak známého cirkusu mohu pracovat a stát se jeho malou součástí. Mezi ostatními zaměstnanci jsem nacházela stále více přátel a prožívala s nimi dny, kdy se vše dařilo, úspěchy ale i starosti a nepohodu. Ředitel a jeho dva zástupci zamlouvali dopředu další štace, starali se, aby na tato místa mohlo být připojeno elektrické vedení, neustále objednávali krmení pro zvířata. Na statcích kupovali seno, oves, melasu, slámu, na jatkách maso. Dohlíželi na celý chod cirkusu, museli dobře hospodařit s finančními prostředky, rozdělovat výplaty. Pan ředitel nás zaměstnance chodil budit v 5 hodin ráno, během dne pracoval se zvířaty, dělal „drezuru“. Zastával funkci uvaděče při představeních a pracoval všude, kde bylo potřeba, stavěl s ostatními i stany. Mezi ostatními profesemi nesměli chybět muzikanti, cvičitelé, artisté a my - koňáři. Nesmím zapomenout na krotitele lvů, jmenoval se Sameš. O čistotu a úpravu uniforem se starala šatnářka. Šedé jsme měli na všední dny, červené na vystoupení. Cirkus měl i svoji vlastní kuchyni. Jedli jsme u stolů s plachtami, mohla jsem si také jídlo uvařit ve své maringotce na vařiči. Pro chladné dny dostával každý svůj přiděl uhlí do kamínek. Všichni museli dobře zvládat svoji práci a v případě potřeby jeden druhého zastoupit. Muži se starali o opravy našich vozů a traktorů. Veškerá zvířata vyžadovala svoji častokrát náročnou péči. Stále jsme cestovali. Menší vzdálenosti jsem zvládala koně převádět pěšky, nebo na koních jezdila. Při velkých vzdálenostech ředitel objednal vagony ve vlaku a celý cirkus cestoval vlakem. Starala jsem se o své poníky, později o koně, dávala krmení, které jsme vždy museli mít v zásobě. Na zastávkách jsem svým svěřencům chodila pro vodu a dávala pít. Když jsme docestovali, museli jsme všichni vynaložit veškeré úsilí, aby byl cirkus rychle postavený a co nejdříve mohlo být první vystoupení. Čtenáře mého příběhu určitě napadne otázka, jestli jsme navštívili i Heřmanův Městec. Ano i do tohoto hezkého městečka zavítal cirkus Humberto. Tenkrát jsem ale netušila, že toto město se mně ve starším věku stane milým domovem.

Podle vyprávění paní z našeho domova napsala Vlasta Růžičková.

Chladný máj s vlhkým červnem plní stodoly obilím a stohy senem.

Stanice B

Jsme doma

Tak opět uplynul nějaký čas a proběhly další změny. Pro nás na stanici B je tou největší tolik očekávaný návrat na naši ordinaci. Jsme rády, že máme opět svoje zázemí. Provizorní zázemí v ordinaci lékaře bylo určitě složité nejen pro nás. Přeci jen nám nebylo příjemné narušovat práci lékaře, ale protože jsme zde měly vše potřebné, nešlo to jinak.



Těšily jsme se, až přijde den D a budeme se moci přestěhovat. Jednoduché to také nebylo, bylo zapotřebí vše zvládnout během jednoho dne. Ráda bych poděkovala svým spolupracovnicím, které se snažily a pomáhaly, jak to jen šlo. Vše se nakonec podařilo a jsme „doma“. Postupně se zabydlujeme, stále něco přerovnáváme, snažíme se, abychom vše prakticky a účelově uspořádaly. A samozřejmě stále něco hledáme.

Vzhledem k tomu, že nás stále provázejí ještě nějaké stavební úpravy, čeká nás ještě mnoho práce, než vše bude podle představ a na svém místě. Souběžně se pracuje také na Klubu, i zde je ještě mnoho práce. Klub by měl opět fungovat jako společenská místnost a jako jídelna pro uživatele stanice B. Pokoje jsou již zrekonstruovány a přicházejí k nám noví uživatelé.

Je tedy mnoho práce za námi, ale ještě i před námi. Věřím, že se podaří vše zvládnout, zejména díky úžasnému týmu stanice B, který umí opravdu zabrat a hlavně se vzájemně podpořit. Díky tomuto úsilí a soudržnosti se daří zvládnout nelehké situace, které jsou náročné nejen fyzicky, ale i psychicky.

Jana Kubů

Stanice C

KVĚTNOVÉ POVÍDÁNÍ

A máme tady **máj** neboli **květen**. Jediný měsíc, který má dva názvy. Ačkoli na označení květen jsme si už zvykli, v pranostikách se často objevuje starší název - máj. Je to z latinského

Maius. Název květen je mnohem mladší, podle přírody, která v tuto dobu kvete. Květen je nejkrásnější měsíc v roce. Příroda je rozkvetlá a plná života, ptáci si hledají partnery a stavějí hnízda, zvířata vyvádějí mláďata. Podle astrologického kalendáře stále panuje jaro, avšak podle biologického **nastává 16. května léto.**

S příchodem měsíce května bylo spojeno stavění „staročeských májů“. Tento lidový obyčej je velmi starý. Vychází z tradice přinést do vesnice 1. května zrána březové stromky - máje - a stavět je dívkám před dům. Postavení máje znamenalo veřejnou poctu a současně vyjadřovalo mládencovu náklonnost k děvčeti. Kromě těchto májek stavěli mládenci i jednu velkou máji pro celou obec.

Společná velká máj se stavěla na návsi. Pro její výrobu bylo nutné vybrat pěkný, rovný strom, dostatečně vysoký. Čím byl vyšší, tím byl větší chlouba stavitelů. Vykopala se jáma a vršek se ozdobil pentlemi z barevného papíru. Kmen se vztyčoval pomocí lan, žebříků a svázaných překřížených tyčí. Postavený kmen se zajistil kameny a do země zabítlými dřevěnými kůly. Druhý den se pod ní uspořádal veselý průvod s hudbou a někdy i tancem. Ovšem každá vesnice, jak pravila tradice, si musela svoji májku první noc hlídat, aby ji hoši z vedlejší vsi nepokáceli. To by byla velká ostuda pro celou vesnici. Máj totiž bývala zdaleka viditelným



znakem květnových dnů, a tak snaha ubránit ji měla své opodstatnění.

Květen je také všeobecně známý jako měsíc lásky. Láska má mnoho podob....je láska mateřská, otcovská, láska dítěte ke svým rodičům, láska k přátelům, k partnerům, k přírodě, ke zvířatům a také v neposlední řadě, láska k sobě samému. Jakou si pro květen vyberete Vy je jen na Vás.

Přestože květen přeje lásce a zamilovaným, traduje se u nás pověra, že uzavřít manželství v tomto měsíci přináší neštěstí. Někdy se říká „Svatba v máji, nevěsta na máry,“ a ještě i dnes se mnoho zamilovaných párů snaží tomuto období vyhýbat, což potvrzují i statistiky. Kořeny této pověry můžeme hledat ve dvou věcech. Prvním je paradoxně právě květnová vášnivost, která může vést k nevěrám nebo naopak k tomu, že vstoupíme do manželství zbrkle a neuváženě. Druhý důvod pak souvisí se zmiňovanou mrtvou nevěstou a v dnešní době už naštěstí nemá smysl! Při květnové svatbě se totiž dítě, počaté o svatební noci, narodí v únoru. To býval kdysi obávaný měsíc hladu, kdy loňská úroda už docházela, ale zima byla ještě krutá a hodně lidí umíralo. A to všechno mohlo být pro novopečenou maminku a její miminko velmi nebezpečné!

V květnu také slavíme **Den matek**, který vychází na druhou květnovou neděli. V tento den dávají děti svým maminkám dárky. Taková je podoba svátku, který je oslavou mateřství a v

různých podobách se slaví už od starověku. Třetí neděle v květnu se slaví **Den otců**. Je to den poděkování tatínkům za jejich péči a doplňkem k u nás mnohem známějšímu Dni matek. A nakonec ještě jedna zajímavost k měsíci květnu. Jako jediný měsíc začíná ve stejný den v týdnu jako leden příštího roku. Žádný jiný měsíc v běžném roce nezačíná stejným dnem v týdnu jako květen.

Jana Darsová

Stanice D

Šeřík obecný



Jaro už je v plném proudu, všude na zahrádkách, v parcích je vidět mnoho různých květin. Na stromech vyrážejí nové lístky, některé stromy jsou již v plném květu, příroda ožívá.

Mezi jarní rostliny patří také šeřík obecný. Vyrůstá dosahuje velikosti keře až nízkého stromku. Často se využívá k okrasným účelům, proto byl v historii hojně šlechtěn.

Původem pochází z jihovýchodní Evropy a poloostrova Malá Asie. Šeřík obecný je opadavý keř nebo menší strom, který může dorůst výšky šesti až sedmi metrů. Jeho povrch tvoří drsná hnědá až hnědošedá podélně vláknitá borka. Pupeny rostliny jsou stejně jako listy uspořádány na větvích vstřícně, na konci větve jsou v páru.

Květy, které jsou trubkovitého tvaru, jsou charakteristické svojí příjemnou vůní. Stavbou jsou lilákové se dvěma tyčinkami a dvěma bliznami. Kalich je dlouhý asi 2mm a nepravidelně zoubkovaný. Barva se liší podle odrůd šeříku-od bílé až po červenofialovou. Květenství šeříku je lata, tedy hroznovité květenství, které bývá dlouhé mezi 8-18cm.

Plodem šeříku je asi 10mm dlouhá tobolka, která je na venek kožovitá a hladká. V plodu jsou dvě pouzdra a v každém pak dvě křídlatá semena.

Šeřík se pro sladkou vůni svých květů často využívá v parcích či zahradách jako okrasná rostlina.

Šeříkový olej se podobně jako květy vyznačuje velkou aromatickostí, proto bývá využíván v kosmetickém průmyslu k výrobě voňavek. Dříve se květy šeříku využívaly také proti bolestem hlavy ve formě obkladů, výtažek z květů se také využíval proti bolesti v krku. Dnes jsou vybrané části šeříku využívány farmaceutickým průmyslem. V historii byl také využíván i kvůli své mýtické funkci. Podle starých mýtů totiž šeřík odhání zlo a zlé duchy a chrání lidská obydlí.

Jana Novotná

Stanice E

JARNÍ ÚNAVA

Cítíte se s příchodem jara nepřiměřeně vyčerpaní, jako bez energie? Po dlouhém zimním období postihuje téměř každého člověka jarní únava. Nedostatek světla a slunečního záření navozuje sklony k depresím. Také vysoký výskyt infekčních onemocnění, chladné počasí, málo pohybu a nedostatek vitamínů je pro organismus velkou zátěží. Proto se pojďme zamyslet, co bychom mohli pro své tělo udělat, abychom jarní únavu zvládli.

Na pročištění organismu po dlouhé zimě se používají bylinné čaje z pampelišky, popence, řebříčku, rozrazilu a vlaštovičníku. Také je velmi důležité zařadit do jídelníčku dostatek ovoce a zeleniny. Kdo chce k doplnění vitamínů využít přípravky z lékárny, nejčastěji sáhne po multivitaminech s antioxidanty, které obsahují beta-karoten, ženšen, vitamíny C a E, ale i minerály selen a zinek. Velmi oblíbené jsou také výtažky z rostliny Echinacea.

Dalšími „léky na jarní únavu“ jsou pobyt na slunci, aktivní pohyb, dostatek spánku a odpočinku a dostatečný příjem tekutin. Naši psychiku nejlépe podpoří setkávání s přáteli a hledání každodenních radostí v maličkostech. A proto nezapomínejte na úsměv, čerpejte sluneční energii a poseďte na lavičce na nádvoří nebo v parku.

Jiřina Dittrichová

U příležitosti letošních velikonočních svátků ve dnech 3.-6. dubna pořádal spolek Živé město výstavu **Velikonoce – svátky jara, historie, tradice a zvyky**. Výstava se konala v malebné části Heřmanova Městce u židovského dvoráku. Současně byla vyhlášena **soutěž o nejkrásnější kraslici a nejnápaditějšího beránka**. Vše pod záštitou starosty Heřmanova Městce pana Josefa Kozla.

Je milou povinností oznámit vám, že naše zaměstnankyně a známá kreslířka kraslic, která se přímo účastnila výstavy a malovala barevná vajíčka, paní Hanka Zítová se umístila na krásném prvním místě v soutěži o nejkrásnější kraslici.

Gratulujeme!



Aktivizační úsek



Výstava v zahradnictví u Starkla

Na začátku dubna jsme navštívili výstavu květin v zahradnictví Starkl v Čáslavi. Počasí nám moc nepřálo, ale uvnitř v hale nás přivítalo jaro. Všude rozkvetlé tulipány, petrklíče, rhododendrony a další jarní květiny. Výstava se nám líbila a budeme se těšit zase na příště.

Mirka Bečková

Ohlédnutí za Velikonocemi

V sobotu 4. dubna 2015 pořádal Občanský spolek Živé město Heřmanův Městec v Židovském dvojdomku Velikonoční jarmark. Součástí této akce byla soutěžní výstava velikonočních kraslic a beránků. Za náš Domov jsme do soutěže přihlásili vázu s mramorovanými vajíčky, kterou vytvořilo několik uživatelů a malované pštrosí vajíčko od paní Milady Čapkové – in memoriam.

10.dubna odpoledne organizátoři jarmarku v informačním centru předávali vítězům ocenění. Cenu za 4.místo – společná práce, převzala paní R. Mašatová. 5.místo pro paní Čapkovou – in memoriam převzala paní ředitelka Marie Málková. Pamětní list byl umístěn v naší dílně a kytička položena na podkroví, kde paní Čapková léta žila.

Cenu za 4.místo – kávu a 2 velká balení čajů – si pracující z dílen podělili mezi sebou. Všem, kteří se do této soutěže zapojili, patří velké poděkování.



Hanka Zítová

KUŽELKY

Jaro je již v plném rozkvětu a tak můžeme opět začít s aktivitami venku, abychom udělali něco pro své zdraví a užili si sluníčka a



čerstvého vzduchu. V květnu se začneme scházet, pokud nám počasí bude přát, každé pondělí v 9.30 v oáze ke hře ruských kuželek. Srdečně všechny zveme, přijďte se pobavit a zahrát si!

Alena Tučková

Z KERAMICKÉ DÍLNY

Celý duben nám na výstavním vozíku dělaly radost luční květy, které jsme vyrobili minulý měsíc. Nyní je nahradí již vystavovaný strom z drátu, na kterém byly vločky. Vločky jsme vyměnili za květy, které vznikaly pomocí dna z pet lahví. Obtisknuté dno jsme ořízli a dotvarovali. Tentokrát byla zvolena technika skleněné drtě, která má velkou barevnou škálu. Drť jsme nasypali do vzniklých žlábků a vypálili. Lístky jsou vytvořené z plátu a některé jsou tvořené obdobným způsobem jako květy. Zmiňovala jsem se, že toto téma „ROZKVELTÉ SADY“ doplníme ještě jinou technikou. Jedná se o drátěné stromy, které mají očka vyplněná barvou na sklo. Připevněné jsou do mačkaných mističek, které taktéž vznikly v naší dílně a obložené jsou hnědým keramzitem. Myslím, že celkový výsledek stojí za podívání. No a téma na další měsíc respektive měsíce je „LOUTKOHANÍ“. Jak v keramické dílně, tak i v šicí nám vznikne pár, doufám, funkčních loutek. Těším se na další práci s vámi 😊



Veronika Vodičková

Nekonečný příběh jablonecké bižuterie



Ve čtvrtek 16. 4. za krásného jarního slunného počasí jsme se vydali do pardubického zámku na výstavu Muzea skla a bižuterie z Jablonce nad Nisou, která rozzářila Kaňkův sál. Zhlédli jsme překrásnou výstavu originálních šperků, kterou vytvořili návrháři pro výstavy a přehlídky, práce pokračovatelů v tradici studentů Střední uměleckoprůmyslové školy v Jablonci nad Nisou. Dále jsme se podívali na šperky, které se vyvázejí

do celého světa, např. skleněné náramky, které putují do Indie. Také jsme se podívali na stálou expozici zámku a to na výstavu skla, mincí, zbraní, hraček, přírodu východního Polabí a ukázky dřevěných perníkářských forem. Nakonec jsme odpočívali venku pod slunečníkem u kavárny a přitom měli překrásnou podívanou na pávy korunkaté, kteří se nechali krmit z ruky.

Lenka Pumerová

Jarní canisterapeutické zkoušky naší Lucky

V neděli ráno začínaly canisterapeutické zkoušky příjmem a veterinární prohlídkou, včetně kontroly čipů. Zkoušek, které se konaly již tradičně v Třemošné u Plzně v bezbariérovém domě Exodus, se zúčastnilo rekordních 45 canisterapeutických týmů a byla zde zastoupena převážně velká plemena psů. Zkoušky probíhaly celé dopoledne a po obědě pokračovala kynologická beseda. Poté proběhlo slavnostní vyhodnocení týmů. Po ukončení předání pejskové a psovodi obdrželi certifikát a drobný dárek od Pomocných tlapek, o.p.s. Závěrem jsme si popřáli hodně prožitých pěkných chvil při vykonávání canisterapie a šťastnou cestu domů, která byla pro Lucku náročná a dlouhá.



Naše Lucka opět předvedla skvělý výkon, obdržela plný počet bodů a prospěla na výbornou. Takže se můžete těšit, ať už na rehabilitaci či v jiných prostorách našeho Domova, na canisterapeutku Lenku s fenkou Luckou.

Lenka Pumerová a Lucka

PÁLENÍ ČARODĚJNIC

V úterý nás počasí strašilo, ale středa vyšla úplně na jedničku. Viděli jsme nejen rej čarodějnic, musím říci krásných, ale i jedno zvíře. Had Azaret byl pro někoho ošklivý pro někoho nádherný. Byla to pětiletá samice hroznýše královského vážící asi 6 kg a její majitelka Mája s ní tančila velmi zajímavý čarodějnický tanec. Díky patří i její spolutanečnici Janě. Buřtíky a všechno pití zmizelo jako mávnutím kouzelného proutku, stejně pálení čarodějnic a můžeme se opět těšit za rok. Děkuji všem opékačům buřtů, včetně p. ředitelky a celému týmu

aktivizací za přípravu. K poslechu nám zahrál Standa Mrázek a všem se nám to jako vždy líbilo.

Veronika Kumperová



...a na co se můžete těšit?

Úterý 5.5.2015 – Schůze uživatelů 9,30 hod.

Středa 6.5.2015 – Výstava ZUŠ v židovském domku s návštěvou kavárny od 13 hod.

Čtvrtek 7. 5. 2015 – MŠ vystoupení ke dni matek – salónek od 10 hod.

Čtvrtek 7. 5. 2015 – Masáže rukou na stanici C 12,30 hod.

Úterý 12. 5. 2015 – Masáže obličeje pro ženy ke dni matek na RHB 12,30 hod.

Čtvrtek 14. 5. 2015 – Pan Vízner a námořnické písně v RS od 10 hod.

Úterý 19. 5. 2015 - Pěvecká soutěž Pardubice - dopoledne

Čtvrtek 21.5.2015 – Májové koulení – turnaj v pétanque

Sobota 23.5.2015 – Setkání pěveckých sborů na nádvoří

Středa 27. 5. 2015 – Výstava keramiky a obrazů galerie v Třemošnici

Pondělí 1.6.2015 – Den dětí pro MŠ v parku



Sociální úsek

Tak jako v loňském roce, i letos jsme si pro vás připravili přehled důležitých údajů o našem Domově.

ROK 2014

	Domov pro seniory	Domov se zvláštním režimem	Celkem
Kapacita zařízení	80	62	142
Skutečný počet uživatelů k 31.12.14	73	50	123*
Počet podaných žádostí	35	59	94
Průměrný věk uživatelů	77,4	80	78,7
Počet přijatých uživatelů za rok	9	17	26
Počet zemřelých a odešlých už. za rok	13	28	41
Počet jednolůžkových pokojů	47	4	51
Počet dvoulůžkových pokojů	12	17	29
Počet třílůžkových pokojů	3	7	10
Počet čtyřlůžkových pokojů	0	1	1
Náklady na jednoho už. celkem Kč za měsíc			27.393,-**
Uživatelé platící plnou úhradu	30	30	60
Uživatelé neplatící plnou úhradu	43	20	63

- Kapacita není plněná z důvodu rekonstrukce po požáru 1.9.2014
- Oproti roku 2013 se zvýšily náklady na jednoho uživatele o 353,- Kč měsíčně

V souvislosti s rekonstrukcí podkroví a stanice B jsme od začátku letošního roku měli celkem 21 příchodů nových uživatelů. Všem novým uživatelům přejeme, ať se jim u nás líbí, brzy se zabydlí, najdou nové přátele a ať si ve zdraví svoje dny u nás v Domově užijí.

V **lednu nastoupil** pan František Doubek – stanice B, paní Olga Spirhanzlová – C, p. Květoslava Slunská – E, p. Václav Srbecký – B.

V **únoru nastoupila** p. Zdeňka Ulková – E, p. Irena Líbalová – B, Ing. Božan Mitkov – B, p. Blanka Tichošlápková – C, p. Růžena Slezáková – C, p. Štěpánka Brejchová – E, p. Drahoslava Teplá – C, p. Miluška Ledašilová – C.

V **březnu** p. Petr Šubert – E, p. Vladimír Culek – E, p. Dagmar Albrechtová – C.

V **dubnu** – p. Jitka Wetzlerová – E, p. Milada Čížková – B, p. Augustin Noska – B, p. Jiřina Lomozová – E, p. Emilie Fišerová – A, p. Stanislav Vondrášek – B.

Odstěhovali se od nás – p. Jana Zábranská - E, p. Josef Fabián – E, p. Bohuslav Ježek – E.

Za tuto dobu **zemřeli** p. Jiří Ziegenfuss – B, p. Stanislava Firsovová – C, p. Eva Jacková – C, p. Milada Čapková – E, p. Blanka Konečná – C, p. Miroslav Zelenka – B, p. Libuše Procházková – B, p. Milada Čížková - B. Čest jejich památce!

Eva Merclová

Naše zrcadlo

Po zimě je vždy venku plno práce. Je třeba se postarat o to, aby okolí našeho zámku vypadalo hezky. Zaměstnanci údržby mají stále plno práce uvnitř budovy. Jsem proto moc ráda, že manželé Svobodovi vyslechli moji prosbu, a hned se pustili do úklidu. Uklidili suché listí z břechťanu před zámkem a postarali se o úklid nádvoří. Patří jim za to veliké poděkování od nás všech, kterým stav našeho okolí není lhostejný!

Marie Málková

Trénování paměti

V pondělí 27.4.15 jsme začali opět s trénováním paměti. Kdo by si chtěl vyzkoušet, jak mu to myslí, nebojte se a přijďte. Budete příjemně překvapeni!

Zajímavosti o mozku

Mozek patří mezi nejzajímavější a nejtajemnější orgány člověka, skládá se z několika miliard neuronů. Je nositelem tělesných a duševních pochodů svého majitele, jeho osobnosti, myšlenek, pocitů. "Lidský mozek je jedinečnou, nenahraditelnou a ne zcela probádanou strukturou," říká prof. MUDr. Karel Šonka, DrSc., předseda České neurologické společnosti (ČNS).

Několik faktů o mozku, které vás určitě aspoň zaujmou, když ne přímo překvapí!

U mužů je mozek asi o 10 % větší než u žen, ale nemá to nic společného s intelektem. Vše souvisí s rozdílností těla muže a ženy. Ženy mají vyšší tendenci k poruchám nálad, muži zase častěji trpí poruchami řeči.

Mozek představuje jen zhruba 2 % váhy lidského těla, ale dokáže spotřebovat až 20 % přijaté energie. Informace v něm sviští obrovskou rychlostí a mají značný rozptyl. Proto pokud vám hned nějaká informace nenaskočí, není to vaše vina - to si jen neurony dělají, co chtějí.

Dopamin, hormon štěstí, se aktivuje již při přečtení názvu jídla, které máte doopravdy rádi.

Amygdala a hippocampus, to jsou dvě části mozku, které můžeme spojovat s rozvojem deprese, se začnou aktivovat, jakmile zaslechnete smích. Smích odbourává stresové hormony a snižuje krevní tlak, takže omezuje riziko infarktu a mrtvice.

Oxytocin, hormon, jemuž se přezdívá "hormon lásky" a který ovlivňuje centra slasti, jeho hladina se zvýší už tím, když zaslechnete dětský smích.

Čím častěji děláme nějakou pro nás příjemnou činnost, tím pravděpodobněji se vyvine odezva - chceme to dělat znovu a znovu. Platí to pro přejídání, pití, hry na počítači apod.

Co je opravdu zajímavé. Přední část mozku tzv. prefrontální kortex dokáže předvídat události na základě zkušeností z minula. Nejde o žádnou věštírnu, ale mozek dokáže dělat krátkodobé předpovědi a přemýšlet strategicky do budoucna podle předchozích vzorců.

Vědomé uvažování nevede vždy k nejlepším závěrům. Je dokázáno, že při složitějších úvahách je lepší se spolehnout na instinkt - cit, nos, jakkoliv tomu chcete říkat. Jinými slovy je lepší nechat mozek, aby podvědomě vypracoval vlastní rozhodnutí.

Některé části mozku se nikdy „nevypínají“, i když spíme. Staré dobré přísloví např. ráno je moudřejší večera nebo na každý problém je lepší se vyspat opravdu platí, jelikož ve spánku se uspořádávají myšlenky.

Co výborně působí na mozek, je pohyb. Pohyb totiž způsobuje zvýšený přísun krve do mozku, čímž mozek dostane nejen více kyslíku, ale i glukózy nebo-li cukrů, což mozku prospívá.

Pohyb je nejlepší ochranou proti demenci a Alzheimerově nemoci. Rovněž správné složení stravy dokáže zlepšit paměť a odolnost vůči stresu.

Eva Merclová

Sami sobě

A přece nám někdo v noci zastavil...

Byla krásná hvězdná letní noc na úpatí brdských lesů. Byli jsme tři: dva dospěláci a já, ten očekávající výuku ve druhé třídě obecné školy. Tedy po letních, tenkrát ještě slunných prázdninách. Jeli jsme navštívit tetinu příbuznou.

Neměli jsme tušení, jaké nečekané dobrodružství, či noční „pochodák“ je před námi. Bylo krásně, leč...

Autobus, kterým jsme se chtěli k večeru vrátit do našeho prázdninového bydliště, měl poruchu a nikdo nás nesvezl. Provoz na silnici byl minimální a skoro žádná vozidla nejela na benzin, krom těch pro „Protektorát“ důležitých. Jedině takříkajíc „dřevoplyn“ mohl být pohonnou látkou. Říkalo se, že si šoféři vozí benzin v pytli, to jest dřevěná polena.

Že nám ani jedno auto nezastavilo, způsobil, noblesně vyjádřeno, lidský faktor. Maminka se ovšem snažila každý „vehikl“ stopnout, ale krajané za volantem by ji byli leda shodili do příkopu.

Cituji opět: „Nevěřme nikomu na světě širém, nemáme jednoho přítele tam...“

Přesto, jak už se stává, naše zdánlivě marné očekávání nakonec marné nebylo. Kolem nás doslova přefrčelo přepychové osobní auto – zpomalilo, zastavilo, zacouvalo k naší skupince a řidič si na nás posvítíl hledáčkem. Bylo to jako blesk z čista jasna. Hleděli jsme na obličejy uniformovaných důstojníků německých jednotek eses! Nechyběly ani přesně padnoucí čepice s lebkami a zkříženými hnáty. Nic nás nemohlo překvapit a šokovat víc.

Nabídli nám, že nás všechny svezou!! Naše teta, u níž jsme v Loděnici u Berouna tehdy v létě bydleli, se roztrásla strachem a nechtěla do auta nasednout. Ale moje maminka ji přesvědčila, že jet musí. Důstojníci ani pohledem nezavadili o naše zavazadla. Byla plná proviantu, hlavně potravin. Kdybychom jeli vlakem, revizorovi bychom určitě neunikli.

Zasalutovali a naši trasu opustili. Vysvětlili, že jedou do Berouna do kasáren.

Nakonec jsme nějak dorazili do Loděnice. Právě, když tloukli půlnoc. Potkali jsme ponocného, byl rád i překvapen, že nás vidí. Měl takové příjemné jméno: Kocourek. Kromě ponocnosti byl povoláním hrobník; nu, jeho služeb jsme tenkrát ještě nepotřebovali, ale těšilo nás, že jsme na závěr naší strastiplné cesty viděli právě jeho. Čekal nás hluboký spánek. Ale nebyť těch vojáků, co nás svezli, nebyli bychom asi došli k cíli. Tak všem dobrou noc.

Mgr. Pavel Švestka