

**DOMOV
PRO
SENIORY**

**PRAHA
PRAGA
PRAG**

U NÁS DOMA



CERTIFIKOVANÝ CENTRUM

HEŘMANŮV MĚSTEC

Ročník XXI číslo 8 říjen/2015

www.domov-hm.cz

**Anketa
Srdce na
dlani**



14/ZÁŘ/2015



**Naše
seniorka
Lucka**

Časopis Domova pro seniory Heřmanův Městec, zřizovatel Hlavní město Praha

Obsah

Slovo na úvod..... 2

Mezinárodní svátek seniorů 2

Informace z Domova 3

Certifikát Vážka..... 3

Veřejná sbírka na nového canisterapeutického psa 3

Anketa Srdce na dlani zná své nominované 4

Koho jsme přivítali, s kým jsme se rozloučili ze zaměstnanců 5

Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku 6

Stanice A – Příběhy, které píše sám život 6

Stanice B – Vlídna slova 7

Stanice C – Medicína stromů 8

Stanice D – Vinobraní..... 9

Stanice E – Dýně Hokkaidó 10



Aktivizační úsek..... 11

Keramické panenky 11

Výstava bílé krásy 11

Rotopedtours a pěškotours 2015 12

Olympiáda třetího věku 12

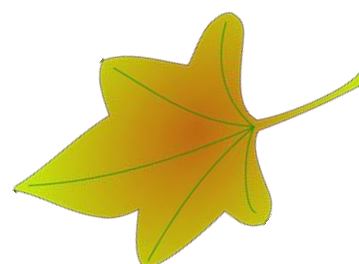
Výstava Zdeňka Sigmunda 13



Létofuč 13

... a na co se můžete těšit? 14

Sami sobě..... 15



Slovo na úvod

MEZINÁRODNÍ SVÁTEK SENIORŮ

si připomínáme každoročně 1. října, a to již od r. 1999. Podle zákona o sociálních službách se za seniora považuje osoba starší 65 let. Den seniorů je oslavou všeho, co společnosti přinesli a stále přináší staří lidé. Svátek seniorů je též příležitost, jak sobě i všem okolo můžeme připomenout, co krásného a příjemného ke stáří patří. Stáří je velkým přínosem pro společnost především díky zkušenostem a životní moudrosti. Jako každý věk tak i věk seniorů má svá specifika. Mě nejvíc napadá křehkost.

Stáří se dá strávit příjemně a aktivně nejen v domácím prostředí, ale

v pobytovém zařízení jako je například i náš domov pro seniory. A to mějme na mysli nejen v tento sváteční den 1. října.

Sociální služby pomáhají lidem žít běžným způsobem života při zachování nejvyšší kvality a důstojnosti života uživatelů. Jsem velmi ráda, že od 90. let soustavně dochází k postupnému zvyšování kvality v pobytových zařízeních sociálních služeb, a také k jejich dostupnosti.

V rámci Týdne sociálních služeb uspořádáme ve dnech 7. a 8. 10. 2015 v čase od 9 – 16 hod. Den otevřených dveří. Je to příležitost, kdy veřejnost bude mít možnost vidět, v jakém prostředí a jakým způsobem poskytujeme služby našim uživatelům. Touto akcí se již tradičně připojujeme k celostátnímu dni otevřených dveří, který probíhá cca v 500 zařízeních poskytujících sociální služby.

Hlavní událostí Týdne sociálních služeb bude VII. výroční kongres poskytovatelů sociálních služeb ČR, který se bude konat v Táboře 8. a 9. října. V rámci programu tohoto

kongresu se také m. j. uskuteční vyhodnocení celorepublikové soutěže Zlaté listy o nej ... časopis, kterou pořádá náš Domov pro seniory Heřmanův Městec spolu s Asociací poskytovatelů sociálních služeb ČR. Ale o tom se vše dozvíte v příštím čísle našeho časopisu.

Přeji vám krásné prožití slunečných podzimních dnů a hezké okamžiky při čtení říjnového vydání našeho časopisu.

Marie Málková, ředitelka



Informace z Domova



Certifikát Vážka®

Ráda bych vás seznámila s Vážkou. Certifikát Vážka® uděluje Česká alzheimerovská společnost, o.p.s provozovatelům zařízení poskytujících kvalitní služby pro lidi s demencí. Jak víte, náš domov má 60 uživatelů ve službě domov se zvláštním režimem, jehož cílovou skupinou jsou lidé s Alzheimerovou chorobou nebo jinými druhy demence. Máme o tuto certifikaci zájem, a proto jsme se přihlásili. Certifikát je udělován na základě výsledků auditu, který proběhne v našem zařízení. Zatím neznáme přesné datum, ale mělo by to být ještě do konce letošního roku. Auditovány jsou všechny oblasti a kritéria, které jsou definovány v dokumentu Kritéria hodnocení kvality Vážka od České alzheimerovské společnosti. Jedná se např. o tyto oblasti: bydlení, stravování, poskytování ošetrovatelské a zdravotní péče, aktivizace a využití volného času atd. Audit bude probíhat jeden den. Certifikát Vážka můžeme získat nejdéle na 24 měsíců a po uplynutí této doby, musíme opět o certifikaci požádat. Smyslem je udržování vysokého a trvalého standardu při péči o lidi s demencí.

V následujících týdnech budete svědky určitých změn, zejména na stanici B. Naši zaměstnanci se již zapojili do příprav, které např. v podobě rekonstruovaných webových stránek již probíhají. V následujících dnech dojde již na praktické záležitosti na obou stanicích, jak B, tak i C.

Dosud jsme se zaměřovali zejména domov pro seniory. Máme Značku kvality pro službu domov pro seniory, rovněž jsme úspěšně prošli na této službě Inspekcí kvality. Nyní je čas zaměřit se na domov se zvláštním režimem a zkvalitnit tak také život našich dalších uživatelů.

Eva Merclová



VEŘEJNÁ SBÍRKA NA NOVÉHO CANISTERAPEUTICKÉHO PSA

Zasláním jakékoli finanční částky na účet č. **107-6736530247/0100** pomůžete financovat náročný výcvik a pořízení canisterapeutického psa pro práci v našem domově pro seniory.

Můžete přispět také při osobní návštěvě v Domově, kde je na recepci umístěna **zapečetěná kasička**, kam se vhadzují peníze.

Sbírka probíhá pod záštitou organizace **Pomocné tlapy, o.p.s. Starý Plzenec**, která se zabývá od roku 2001 chovem, převýchovou a výcvikem asistenčních psů pro zdravotně postižené osoby.

Ke dni 30.9.2015 jsme již vybrali 28.780,-Kč.

Za jakýkoli finanční příspěvek velmi děkujeme!

Marie Málková

ANKETA SRDCE NA DLANI ZNÁ SVÉ NOMINOVANÉ

Anketu s názvem Srdce na dlani každoročně vyhlašuje Centrum sociálních služeb Praha, společně s Magistrátem hlavního města. Letos poprvé byla v pravidlech této ankety změněna kategorie nominovaných, a proto jsme využili možnosti ocenit nejen zaměstnankyně v přímé péči, ale i další dámy, které pro naše uživatele významným způsobem pracují a pomáhají jim trávit volný čas, nebo třeba obstarávat veškeré



jejich záležitosti a být jim pomocníkem a průvodcem v našem Domově. Vedení Domova letos rozhodlo o 5 ženách, které byly na slavnostním programu představeny, a získaly nominaci na ocenění Srdce na dlani. Jednalo se o paní **Lenku Doležalovou, Evu Merclovou, Lenku Pumerovou, Radku Stybalovou a Hanu Zítovou.**

Tyto pracovnice se o své nominaci dozvěděly jen pár dní před slavnostním vyhlášením, které proběhlo v pondělí 14. září 2015 v Rytířském sále. Celou akci provedl pan Jožka Zeman a také naše paní ředitelka Marie Málková, která velmi pěknými slovy vystihla každou z 5 nominovaných. Bylo zcela patrné, že své zaměstnance paní ředitelka dobře zná a váží si jejich práce. Ke gratulacím se přidali také zástupci zřizovatele, paní Milada Mastná a pan Mgr. Jindřich Exner. I pro ně však Jožka Zeman připravil úkol, kdy museli na podium přijít a zatančit jeden tanec s dalšími tanečnicíky. A k tomu všemu jim zazpíval a zahrál na kytaru vzácný host, Bohuš Matuš. Ten také nominovaným rozdal své CD. Program byl tedy nejen důstojný, ale i zábavný a zajímavý. Na začátku také vystoupil pěvecký sbor Hlas domova. Naši uživatelé tak oceněným zazpívali dvě pěkné písně a zástupci Výboru uživatelů

dámám předali dárky z vlastní výroby. Poté bylo třeba udělat několik důležitých fotografií na památku, zazpívat si s Bohušem Matušem a dopoledne bylo rázem pryč.

Ovšem stále neznáme tu jedinou ženu, která získá titul Srdce na dlani 2015. Při této pondělní akci mohli všichni přítomní uživatelé hlasovat pouze pro jednu z pracovníků a to vhozením hlasovacího žetonu do fotografií označené schránky. Tyto schránky si pan Jožka Zeman odvezl a výsledky budou všem sděleny na finálovém předání v Praze dne 10. října 2015. Samozřejmě vás poté s výsledkem seznámíme.

Cílem této ankety je symbolické poděkování zaměstnancům za jejich nelehkou práci, do které umí vložit i své srdce. Tedy veliké DÍKY!!!

Klára Čížková

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



p. Orsáková

V průběhu prázdninových měsíců a v září nastoupilo celkem 8 nových zaměstnanců. Od 1. července 2015 nastoupila na stanici A paní Zuzana Martanová a student Michal Kadlec na brigádu na výpomoc do parku, oba již svojí činnost ukončili.

1. srpna 2015 nastoupila na stanici B paní Petra Davidová. Od 1.



Mgr. Lukáčová

září pracují v našem domově paní Mgr. Martina Lukáčová na úseku aktivizace, paní Petra Orsáková na stanici A, paní Lenka Benová na úseku úklidu, paní Květa Plechačová v kuchyni a paní Vladimíra Špásová nastoupila na výpomoc do parku.

Pracovní poměr ukončili tito zaměstnanci – paní Mgr.

Martina Gjorgjevijk, paní Jitka Krbcová, paní Jaromíra Bečková, paní Adriana Grofová, paní Simona Pošíková, paní Kamila Petříková.



p. Davidová

Lenka Novosádová

Říjen hodně větrů, dešťů mívá, někdy přece vesele se dívá.

Řešení ze strany 15 – MMCCCXXVII, DLXX, MIM, 1156, 651,304



Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku

Stanice A

Příběhy, které píše sám život

Před měsícem v Heřmanově Městci proběhla každoroční pouť. Jenom v krátké vzpomínce se vracím do srpna.

„Jak bylo na pouti?“ Obrací se na mě s otázkou paní z pokoje, do kterého jsem právě vstoupila. Dávám se do vyprávění. Na které atrakce si přála jít moje vnoučata a kolik stála jedna jízda. Jaké zboží bylo k dostání ve stáncích a jaké cukrovinky... A tak u té paní přijmu pozvání, abych se posadila, zaposlouchám se do jejího vyprávění a společně se na chvíli přeneseme do doby jejího dětství.



Na pouť jsme se velmi těšili. Já a moje mladší sestra. Když přišla ta očekávaná chvíle, dostaly jsme od rodičů každá pětikorunu a ještě ve dveřích vyslechly ponaučení, abychom na sebe dávaly pozor a přišly včas domů. Na pouti tenkrát bývaly malé i velké houpačky i houpačky v klecích. Nesměly chybět kolotoče, tobogan, Lochneska, autodrom i strašidelné stany. U pokladny jsme za tyto atrakce platily od 50 hal. do 1 Kč. Autíčko u autodromu ráda řídila moje sestra, já jsem sedávala vedle volantu jako spolujezdec. Ve stanech jsme obdivovaly vystoupení artistů i kouzelníků. Zvědavě jsme chodily kolem stanů – dříve jsme jim říkaly boudy, na kterých jsme četly nápis „Na půl muž a na půl žena,“ nebo „Mořská panna.“ Tam ale nebyl povolen vstup dětem ani mládeži. Turecký med se dal koupit za pár haléřů, prodavač ho sekal a dával na váhu. Na hlavě měl turban, myslely jsme si, že přijel z Turecka. Ve stáncích nesměly chybět pražené mandle, marcipánové tyčinky, perníková srdce, husaři a do různých tvarů zdobený perník. Kokosový suk měl tvar opravdového suku i s větvičkami. U cukrové vaty vždy bývalo hodně vos. Tuto nadýchanou pochoutku jsme si dopřávaly za pár haléřů. Černokněžník prodával obálky se štěstím, ve kterých jsme nacházeli různé korálky, náramky, prstýnky i jiné drobné věci. Na pouti se nechalo koupit i nahlédnutí do svého osudu. Prodavač měl na rameni papouška, který na jeho pobídnutí vytáhl jeden smotaný lístek. Na tom smotaném lístku, kterému jsme říkaly „Planetka,“ jsme si mohly přečíst, co nás v životě čeká. Ve své dětské fantazii jsme věřily, že náš osud je napsaný právě na tomto lístku. Se zájmem poslouchám vyprávění této paní a představuji si, jak bývalo na pouti tenkrát.

Vlasta Růžičková

Stanice B

VLÍDNÁ SLOVA

Každý má v životě svůj úkol, ale nikdo nemá ten, který by si vybral sám.

HERMANN HESSE

Pracuji na stanici B. Toto oddělení je domovem osob, které mají sníženou soběstačnost z důvodu svého onemocnění. Je nutná pravidelná pomoc jiné fyzické osoby. Povinností nás pracovníků je zajišťovat důstojné a klidné stáří. Musíme se starat, aby se naši uživatelé u nás cítili v bezpečí a byli spokojeni. Moc mě mrzí, když slyším, jak se jiní uživatelé k těmto lidem chovají. Často se hlasitě ozývá kritika a snaha o manipulování s našimi uživateli. Naši uživatelé mají poruchy orientace, nesoustředí se, mají pocit nejistoty a bezmoci. Vydrží celý den pokládat opakované dotazy.

Jak reagovat? Především se musíme naučit ovládat, nesnažit se hned na vše reagovat. Zkrátka nesnažit se hned „vyletět“, když někdo něco udělá nebo řekne. Snažit se zachovat klid, mít pochopení a zkusit vcítit se do toho druhého. Nejlepší způsob jak porozumět chování jiného člověka, je se sám představit na jeho místě. A představit si, jak jeho nemoc může ovlivnit komunikaci a reakce. Zbytečně hlasitý hovor působí nepříjemně a uživatele ještě více zneklidňuje. Je to pro něj rušivý pocit, který zvyšuje napětí. Tito lidé potřebují klidné prostředí. Cítit se spokojeně, jistě a bezpečně. Musíme tyto uživatele respektovat, podpořit je. I když tito lidé dělají něco špatného, neznamená to, že jsou špatní. Používáme úsměv a pochvalu. Rozmrzelost, to je něco, co nebudeme znát. Stejně to nepředěláme.



Každý z nás si zaslouží prožívat příjemné stránky života. Moc si přeji, aby vztahy mezi uživateli neztrácely porozumění a zdvořilost. A mohli jste s klidným a spokojeným srdcem říci, že je to váš Domov. Domov naplněný pohodou a laskavými slovy. Laskavé slovo se řekne lehce, a ozvěnu má opravdu nekonečnou. Vzájemná úcta k druhému člověku je samozřejmostí.

Pro zajímavost uvádím, že máme i uživatele, kteří nám nedokážou říci své potřeby a přání. Přesto dokážeme komunikovat i s nimi. Stačí pozorovat výrazy tváře, mimiku, obličej, gesta – pohyby rukou, zrak – oční kontakt, pohyb těla a také dotyk – stisk ruky apod. Pokud personál vyzoruje reakce, ví, co se konkrétnímu uživateli líbí či ne. Znakem příjemného pocitu je např. mžikání očima, klidné dýchání, pousmání, uvolnění svalového napětí.



Nepříjemné znaky jsou např. zrychlené dýchání, pláč, křik, zvýšení svalového napětí.

Někdy se stává, že uživatel prodělal cévní mozkovou příhodu a byla zasažena jeho řeč. Také existují pomůcky pro komunikaci s nimi. Používají již zmíněná gesta, mimiku obličeje atd. Další pomůckou jsou takzvané piktogramy. Jednoduché označení pro danou věc či činnost nakreslené na kartičkách, které uživatel ukáže dle svého přání a potřeby. S těmito piktogramy se jistě setkal každý z vás. Např. odpadkový koš, jídelna, WC, schodiště,...

Zastavme se na chvíli a hledejme dávno již objevené – lásku a úctu k člověku. Úcta je křehká a zranitelná, potřebuje chránit od všech lidí. A přidejme úsměv. Nestojí nás zhora nic a přece přinese někomu radost.

S úsměvem a vlídným slovem Petra Polgárová

Stanice C

Medicína stromů

Po horkém, úmorném létě tu máme podzim a my potřebujeme na zimu nabrat co nejvíce energie. Nedávno jsem četla zajímavý článek o čerpání energie ze stromů. A protože mě zaujal nejen, že jsem sháněla další informace, ale rozhodla jsem se to zkusit a podělit se s vámi o zajímavou zkušenost. Ono to funguje 😊

Už jste o tom slyšeli? Stromy nás k sobě často přitahují, dotýkáme se jich a ani nevíme proč. Tělo i mysl potřebují načerpat energii a tak nás intuitivně posílají hledat energii u stromů... Zkoušeli jste někdy obejmout javor nebo dub nebo jakýkoli jiný strom? Pokud ne, tak to při nejbližší procházce udělejte. Uvidíte, jaký je to úžasný pocit. Žádný zvláštní rituál k tomu nepotřebujete. Jen si vyhlédněte strom, který se vám líbí. Měl by být zdravý, silný a měl by vás na první pohled zaujmout.

Opřete se o kmen, položte na něj dlaně a obejměte ho. Zhluboka se nadechněte a soustředte se jen na tuto příjemnou chvíli. Vdechujte energii stromu a přijímejte celým tělem jeho léčebné síly. Za chvíli možná ucítíte, jak vám proudí do těla. Můžete cítit brnění nebo teplo. Hlavně mu pak ale nezapomeňte poděkovat.



Stromy jsou obdařeny obrovskou energií, která nám prospívá. Blízkost stromů uklidňuje a nabíjí náš organismus. Nejvhodnější stromy na dobíjení jsou dub, ten je odjakživa symbolem síly a moci, také se považuje za strom pevného zdraví a dlouhověkosti, poskytuje vnitřní sílu a sebedůvěru, posiluje organismus po nemoci. A potom borovice, ta čistí tělo i mysl, posiluje paměť, navrácí vnitřní rovnováhu, je nazývána „Matkou moudrosti“. Ale i jiné stromy jsou zajímavé... třeba buk účinkuje proti bolestem hlavy a migrénám, dodává elán do života, lípa stimuluje srdeční činnost, učí vyrovnat se s problémy a odpouštět, energie javoru působí na dlouhověkost, reguluje nervozitu, má omlazující účinky, černý bez má velmi silné vyzařování, je spojen s přírodní Matkou Zemí, často roste v blízkosti domů, protože má moc je chránit před negativními energiemi, působí blahodárně na mnoho orgánů,... a tak bychom mohli vyjmenovat každý strom, co tu roste.

Naopak se nedoporučuje čerpat energii z tisu, který sám energii odebírá a to od každé bytosti, která se ocitne v jeho blízkosti.

Přijde vám to trochu jako bláznovství? Dokonce i moderní věda prokázala, že pobyt mezi stromy skutečně léčí. Ale je jen na vás, jak to cítíte. Každopádně má medicína stromů jednu velkou výhodu... nikdy vám neublíží a ani se jí nemůžete předávkovat.

Jana Darsová

Stanice D

Vinobraní

S příchodem podzimu nastává doba, ke které neodmyslitelně patří slavnosti vína – zvané vinobraní.

Slavnosti vína pocházejí z antického Řecka, říkalo se jim dionýsie podle Dionýsa, boha vína, plodnosti a divadla. K nám se víno dostalo nejprve na Moravu, díky řeckým legiím, do Čech pak díky svaté Ludmile, babičce svatého Václava. Sklizeň vína, ale i samotné pěstování a ochrana vinic před sklizní, bylo obřadní záležitostí plnou zvyků a tradičních postupů. Na královské vinohrady v té době přijížděl i samotný král, aby jim požehnal a poděkoval přírodě za vzácné dary.



V krajích, kde byly vinohrady, patřilo vinobraní k největším svátkům v roce, zejména pokud byla úroda vína zvláště dobrá.

Ženy sbíraly hrozny vína do košů a ty pak odnášely do kádí. Tomu ale předcházela jeden prastarý zvyk. V předvečer svátku narození Panny Marie /8.9./ se především v krajích na

jižní Moravě „zarážela hora“. Hlídač-hetař vinohradu nechal ráno v kostele u zpovědi posvětit kytici polních květů. Poté se odebral k vinohradu, kde nabodl na dlouhé bidlo na jeden konec jablko a k němu přivázal kytici. Pak vykopal jámu, položil přes ni takto ozdobené bidlo a rozdělal oheň, na kterém spálil posvěcenou kytici z loňského roku. Na to přišel starosta s hospodářem, třikrát obešli jámu, pokropili ji svěcenou vodou a pomodlili se. Modlitby byly směřované hlavně ke sv. Urbanovi, patronovi všech vinařů. Po modlitbě každý, kdo pracoval na vinici, hodil do jámy tři hrozny vína. V jámě vztyčili ozdobené bidlo a zaházeli ji. Vztyčení bidla značilo, že je vinohrad uzavřen a nikdo do něj nesměl až do vinobraní vstoupit.

K vinobraní kromě nejrůznějších druhů vína patří také neodmyslitelně burčák. Jedná se o alkoholický nápoj získávaný částečným zkvašením bílých hroznů. Burčák vzniká jako meziprodukt při výrobě vína, který bývá k dispozici jen několik dnů po začátku kvašení.

Česká republika je proslulým výrobcem piva, ale málokdo ví, že se řadí i mezi světové špičky v produkci vína. Po celém světě jsou proslavená především vína z moravských oblastí.

Jana Novotná

Stanice E

Dýně HOKKAIDÓ

Víte, co jíte? Už poněkolidáté se na jídelním lístku objevila polévka z dýně Hokkaidó. Někteří si pochvalují její nezaměnitelnou chuť, jiným nechutná.



Tato dýně se začala pěstovat na Dálném východě, odkud se rozšířila do celého světa díky stoupajícímu zájmu o zdravý životní styl. Dýně Hokkaidó je totiž bohatá na vitamíny a minerální látky. Obsahuje vápník, fosfor, draslík, betakaroten a vitamíny A, B, C. Léčivé účinky dýně jsou

vědecky prokázány. Pomáhá při onemocnění slinivky břišní, sleziny, při žaludečních potížích, při onemocnění srdce i ledvin, má močopudné účinky. Konzumace dýně je vhodná i pro diabetiky, protože má nízký energetický obsah a zároveň vysoký obsah vlákniny a detoxikační účinky. Je vhodná i při redukční dietě. Dýně obsahuje také velkou dávku luteinu a zeaxaninu, které pomáhají pečovat o náš zrak.

Dýně výrazně posiluje imunitní systém, uklidňuje nervy, napomáhá správné činnosti srdce, snižuje hladinu tuků v krvi, pomáhá při revmatismu a dně, obsahuje antioxidanty, tedy látky s preventivně protinádorovým účinkem.

A tak i vy, co jste jí ještě neochutnali, dáte jí šanci?

Jiřina Dittrichová

Aktivizační úsek

Keramické panenky

Jak jsem vám slibovala v minulém čísle časopisu, zde jsou fotky keramických panenek, které jsme pracně dávali dohromady skoro dva měsíce v naší keramické dílně.



Marjánka



Popelka

Veronika Vodičková



Zlatovláska

Výstava bílé krásy

Ve středu 16. září jsme navštívili v Židovském dvojdomečku v Heřmanově Městci výstavu obrázků z paličkované krajky, malovaných jehlou a dekorací ze sušených květín. Hlavní vystavovatelkou je paní Ludmila Sadílková, autorka kresek, které je 54 let a žije v nedalekém Bojanově v Železných horách. Přestože nemá vystudovanou žádnou z výtvarných škol, pracuje s různými technikami a umění přímo miluje.

Výstava obrázků byla vkusně doplněna suchou vazbou paní květinářky z Třemošnice. Po prohlídce jsme zamířili do kavárny „Kamarád“ a každý si pochutnal na tom, co má rád.



Hana Zítová

ROTOPEDTOURS A PĚŠKOTOURS 2015

Beseda o zdraví a pohybu

V pondělí odpoledne 21.9.2015 nás navštívila paní Mgr. Lenka Líbalová, která si s námi povídala o říjnové akci, do které jsem náš Domov již podruhé přihlásila. V Pardubickém kraji jsou to čtyři domovy. Shlédli jsme fotky z minulých ročníků, zapojili se do diskuse a dozvěděli, co nás čeká a nemine. Příště se sejdeme na začátku listopadu, kdy se dozvíme, jak celá akce dopadla a jakých celkových výsledků jsme dosáhli.



Tak už nám to začalo!

Od 1. října na svátek seniorů uživatelé našeho Domova zahájili 9. ročník Rotopedtours a 6. Ročník Pěškotours 2015. Pustili se do toho s chutí a dobrou náladou dokázat sami sobě, ale i ostatním, že věk nerozhoduje, když chceme udělat něco pro své zdraví. Každý metr je úspěchem a já je každému poctivě zapisuji. Již teď jsem mile překvapena o váš zájem v této akci. Všem účastníkům přeji hodně sil!

Olympiáda třetího věku

V pátek 25.9.2015 jsme se zúčastnili 1. ročníku Olympiády třetího věku 2015 pořádané DS Kobylisy ve spolupráci s Beachklubem Ládví. Z našeho Domova nás reprezentovalo pět uživatelů. Disciplíny byly tyto: petanque, šipky, kriket a lukostřelba, která pro všechny zúčastněné byla novinkou. Počasí nám přálo, organizace byla výborná a zábava také. Domů jsme přivezli dvě medaile. Paní Marie Naďová získala 3. místo v petanque a pan Alois Svoboda také 3. místo za šipky. Gratulujeme!



Lenka Pumerová

VÝSTAVA ZDEŇKA SIGMUNDA

Ve středu 2. září jsme společně navštívili výstavu děl Zdeňka Sigmunda v galerii v Heřmanově Městci. Zdeněk Sigmund se narodil 29. října 1924 v Praze v rodině akademického malíře. Studoval na Akademii výtvarných umění v Praze a na Pedagogické fakultě v Brně. Svůj život spojil s Pardubicemi, kde bydlí, a s Heřmanovým Městcem, kde má svůj ateliér. Uživatele domova nejvíc nadchla jeho zátiší a provensálské krajiny. Příjemně odpoledne jsme zakončili návštěvou blízké kavárny Kamarád, kde jsme si pochutnali na kávě a zákusku.

Martina Lukáčová

Létofuč



Loučení s létem proběhlo za krásného slunečného počasí. K poslechu nám přišel zpívat Standa Mrázek, kterého většina z vás dobře zná. Následná soutěž na téma podzimu vám šla výborně a nemuseli jsme vás do soutěžení pobízet. Vyhrané křížovky vás jistě potěšili. Přesto, že to vypadalo, že nám bude chladno, zahřáli jste nás svými srdečnými úsměvy a příště na

společné akci s vámi se všemi se těší celý tým aktivizačního úseku.

Veronika Kumperová

Pranostiky – doplňte druhou část známé pranostiky

- | | |
|-------------------------|-----------------------------|
| 1. Na Nový rok | 6. Sv. Anna |
| 2. Na Tři krále | 7. Únor bílý |
| 3. Na Hromnice | 8. Březen |
| 4. Lucie | 9. Duben |
| 5. Medardovo kápě | 10. Na svatého Řehoře |

... a na co se můžete těšit?

čtvrtek 1.10.2015 – Začíná 9. ročník Rotopedtours a 6. Ročník Pěškotours 2015

čtvrtek 1.10.2015 – Soutěž v Rádio DOMA ke Dni seniorů

čtvrtek 1.10.2015 – Muzikoterapie od 15 hodin v Besedě

úterý 6.10.2015 – Schůze uživatelů

úterý + středa 6.-7.10 – Den otevřených dveří

čtvrtek 8.10.2015 – Sportovní hry v Malešicích

pátek 9.10.2015 – Východočeské divadlo Pardubice – Malá scéna- Šťastné dny

středa 14.10. 2015 – Solná jeskyně Třemošnice od 13 hodin

středa 14.10. 2015 – Kytarový koncert v Besedě od 13,30 hodin

čtvrtek 15.10.2015 – Muzikoterapie od 15 hodin v Besedě

pátek 16.10.2015 – Východočeské divadlo Pardubice – Hej, mistře

pátek 16.10.2015 – Povídání o Mistru Janu Husovi v Rytířském sále od 18,30 hodin

středa 21.10.2015 – Chodovská šipka Praha

čtvrtek 29.10.2015 – Muzikoterapie od 15 hodin v Besedě

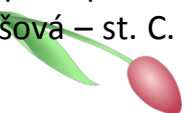
Koho jsme přivítali, s kým jsme se rozloučili z uživatelů?

V období od května do září jsme přivítali nové uživatele:

paní Hanu Koláčkovou – st. E, p. Drahoslavu Károvou- st. C, p. Antonína Absolona – st. E, p. Václava Novotného – st. A, p. Jarmilu Švecovou – st. E, p. Františka Jílka – st. B, p. Dagmar Mládkovou – st. C, p. Bertu Richterovou – st. B, p. Jaroslavu Melichovou – st. B, p. Maurice Poláka – st. B, p. Ing. Josefa Tichého – st. B, p. Nonnu Bílou – st. E, p. Irenu Pollákovou – st. E, p. Bohuslava Brychtu – st. D, p. Emilii Hudskou – st. B a paní Alenu Vrublovou – st. B.

Odstěhovali se od nás: p. Jiřina Lomozová – st. E, p. Emílie Koláčková – st. E, p. Aloiz Janiga – st. A.

Zemřeli: p. Milada Čížková – st. B, p. Vilém Čejka – st. B, p. Jarmila Svobodová – st. C, p. Marie Rozsypalová – st. B, p. Olga Spirhanzlová – st. C, p. Berta Richterová – st. B, p. Jiří Bočan – st. B, p. František Šlapák – st. E, p. Milada Holubová – st. E, p. Růžena Zadražilová – st. D, p. Štěpánka Brejchová – st. E, p. Jarmila Charouzová – st. B, p. Josef Palán – st. B, p. Věra Dolejšová – st. C. Čest jejich památce!



Sami sobě

JEŠTĚ NĚCO MÁLO O NAŠEM SLAVNÉM RODÁKOVI

O Dr. Jiřím Stanislavu Guthu Jarkovském, k jehož rodnému domu je od našeho zámku doslova pár kroků, bylo řečeno a napsáno snad opravdu všechno. Jak se můžeme dočíst, jeho známé dílo byl i Turistický katechismus.

Uvádím stručnou ukázkou z kapitoly „Mravy a nemravy na cestách“:

„Pouštěti se ve vagoně do hovoru se spolucestujícími není slušno; nevíme, mají – li k tomu chuť či ne. Vyptávati se po účelu nebo směru cesty jiných je nepřípustno.“

Dnes se nám mohou zdát lehce komická zde uvedená ponaučení z pera Dr. Gutha Jarkovského a jeho rady.

Jenže může nám vytanout vzpomínka na film „Proč?“ Přesvědčivá, více než názorná ukáзка, jak někdy může vypadat kultura cestování ve vlaku a zdaleka nejen u nás. A zasteskne se i po návodu našeho zde vzpomenutého slavného rodáka. To určitě!

Mgr. Pavel Švestka

Znáte římské číslice?

Přepište uvedená čísla do tvaru římských číslic a opačně. Řešení najdete na str.

2 327 MCLVI

570 DCLI

1999 CCCIV