

DOMOV  
PRO  
SENIORY

PRAHA  
PRAGA  
PRAG


HEŘMANŮV MĚSTEC



CERTIFIKOVANÝ DRŽITEL

# U NÁS DOMA

Ročník XXII číslo 10 prosinec/2016 [www.domov-hm.cz](http://www.domov-hm.cz)



Přejeme Vám  
příjemné prožití  
vánočních svátků.



## Obsah

<b>Slovo na úvod.....</b>	<b>3</b>
<b>Informace z Domova .....</b>	<b>4</b>
Proměna jídelny .....	4
Máme Vážku! .....	5
Akvaristický koutek .....	6
Finále Srdce na dlani .....	7
Koho jsme přivítali ze zaměstnanců .....	7
<b>Informace z ošetrovatelského a zdravotního úseku.....</b>	<b>8</b>
Stanice A – Adventní čas je tu .....	8
Stanice B – Dárky .....	9
Stanice C – Svíčka, světlo, které zahřeje ne jen na duši .....	10
Stanice D – Nejoblíbenější vánoční koledy .....	12
Stanice E – Kysané zelí .....	13
Matička Praha, Libuše Marková .....	14
<b>Informace z aktivizačního úseku .....</b>	<b>15</b>
Rotopedtours a Pěškotours .....	15
Olympiáda 3. věku – Praha - Ládví .....	15
Vánoční jarmark na náměstí v Heřmanově Městci .....	16
Výstava obrazů Zdeňka Sejčka .....	16
Zámecký šotek .....	17
A na co se můžete těšit? .....	17
<b>Sami sobě.....</b>	<b>19</b>
Když slyším vánoce – Miloslava Skramuská .....	19
Vesele na úplný konec .....	20

## Slovo na úvod



Vážení čtenáři,

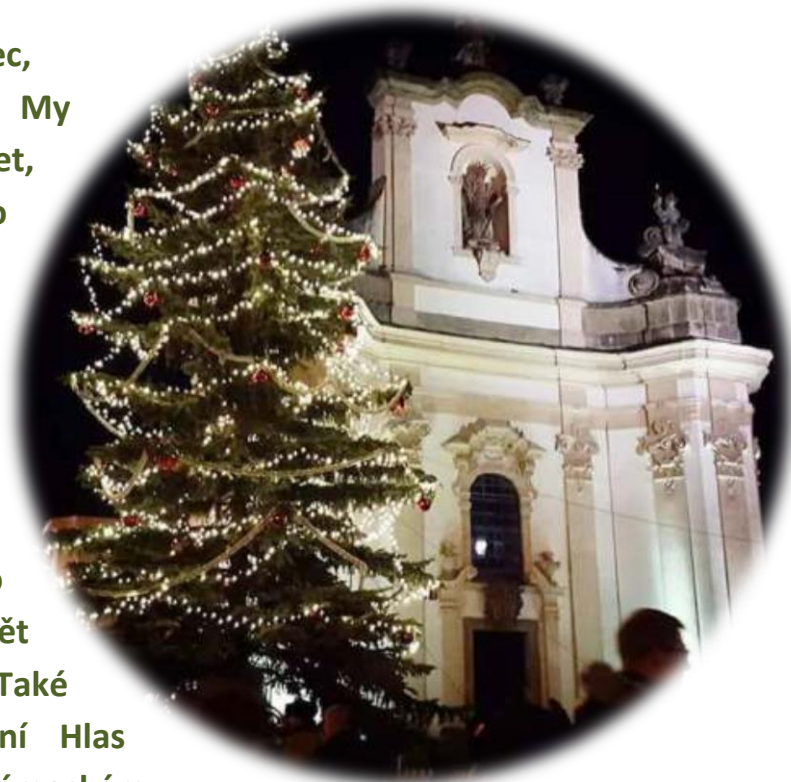
začínáte listovat posledním číslem našeho časopisu v tomto roce. Událo se mnoho věcí. Některé se povedly více, některé méně. Ale dovolím si říct, že v našem domově bylo více těch akcí povedených. Podařilo se nám společně užít si mnoho kulturních akcí, něco nového vybudovat, opravit, získat pěkná ocenění, ujet spoustu kilometrů na rotopedu a tak dále.

Před námi je prosinec, doba adventní. My doma budeme uklízet, shánět dárky pro své blízké,

nakupovat a také péct cukroví a připravovat další dobroty na vánoční stůl.

I u nás v domově je zvykem pečení cukroví a perníčků, kdy se po chodbě line sladká vůně vanilkového cukru. Pro milovníky ryb samozřejmě nesmí chybět obalovaný kapr ke štědrovečerní večeři. Také je pravidlem, že nám chvíle zpříjemní Hlas domova svou koledou, nakoupíme si na zámeckém jarmarku a společně si zazpíváme s dětmi odpoledne na Štědrý den.

Toto vše pěkné máme před sebou.



Přeji vám, abyste si čas adventní a vánoční užili ve zdraví, v dobré náladě a s úsměvem.

Klára Husáková,  
ředitelka



# Informace z Domova



## Proměna jídelny

Jídelna pro uživatele se nám během posledního měsíce doslova změnila před očima. Pravidelně jsme chodili za řemeslníky a sledovali, zda vše postupuje dle plánu, případně jsme řešili vše potřebné na místě. Potkávali jsme jak zaměstnance, tak i uživatele, kteří se nemohli dočkat výsledné proměny. Průběžně slýchám slova hodnocení nového profilu jídelny, a proto jsem se rozhodla vám napsat několik řádků o vlastnostech podlahové

krytiny, pro kterou jsme se rozhodli. Jedná se o tzv. vinylovou podlahu. Tento druh podlah je odolný proti opotřebení a zvládne i vysokou zátěž a jízdu s invalidními vozíky, s chodítky nebo pád příboru na zem vinylové podlahy prý neublíží. Tato podlaha je také pocitově teplá, což je příjemné pro nohy. Vinylová podlaha je tichá a zvládne i nějakou tu vodu. Další výhodou pro náš interiér je, že se hodí jak do moderních bytů, tak i do

rustikálních prostor. Co se týká dekoru, museli jsme vycházet z vybavení, které máme a které se měnit nebude. V jídelně máme obložení stěn z borového dřeva a stoly a židle jsou zase v dekoru buku. Nebylo tedy vhodné pokračovat v dalším dekoru dřeva. A proč tato barva? Jednak je praktická a opět se nejvíce hodila ke stávajícímu vybavení a k dalším detailům, které se budou ještě dodělávat. Stropem jsem tak nadšená, že jsem prakticky okamžitě zapomněla, jak vypadal původní vysoký, tmavý a nepraktický strop, který zadržoval, jak světlo, tak i teplo (teplý vzduch u stropu nemohl mezi trámy správně proudit). Úpravy budou ještě pokračovat. Budeme v jídelnách tapetovat, ve velké jídelně bude nové umyvadlo a další osvětlení. Předpokládáme, že vše bude probíhat hladce a bez komplikací. Ještě není hotovo, ale přesto chci všem zúčastněným poděkovat za zvýšené pracovní nasazení.



Ke kompletnímu hodnocení určitě bude patřit i rekonstrukce koupelny u jídelny. Nyní jsme již dohodnuti na rozložení obkladů a těšíme se na konečné dílo.

Další práce, které nás i vás (konkrétněji uživatele I. úseku, stanice A) čekají ještě do Vánoc, jsou výměny dveří, budou probíhat ve dnech 13. - 16. 12.

V minulých dnech jsme také vyklízely garáže a půdu, stále se maluje a uklízí po malování, dokončujeme osvětlení parkoviště a pokud zbyde ještě trocha času, uklízíme park a okolí budov.

Jako vánoční dárek pro všechny uživatele bychom si přáli, aby naše práce přispěla k vánoční pohodě a krásnému prožití všech svátků. Přejeme všem hodně zdraví a štěstí.

Radka Stybalová

**a...**

Česká  
alzheimerovská  
společnost

**Máme Vážku!**

**„Žít důstojně a s láskou“**

**Je to již přibližně rok a půl, kdy jsme se s tehdejší paní ředitelkou Málkovou a Mgr. Husákovou rozhodly, že budeme usilovat o ocenění pro službu domov se zvláštním režimem. Domov pro seniory získal Značku kvality, inspekce dopadla také na výbornou, jen ten náš domov se zvláštním režimem je opomíjený a také tam naši zaměstnanci odvádí velice dobrou práci. Přihlásili jsme se proto o certifikaci Vážka. Tento certifikát uděluje Česká alzheimerovská společnost (ČALS) zařízením, které poskytují kvalitní služby pro lidi s demencí. Certifikát je udělován na základě výsledků auditu, který v přihlášeném zařízení proběhne. Certifikát se zaměřuje na 21 kritérií, které jsou definovány v dokumentu Kritéria hodnocení kvality Vážka.**

**V domově jsme si po podání přihlášky vytvořili tým, který se zaměřil na jednotlivá kritéria, a začali jsme realizovat změny. Tak např. stanice B změnila výrazně svůj vzhled. Pozvali jsme si odbornici na design paní Voženílkovou a změnili jsme původně průchozí chodbu na útulné oddělení s kódovacími bezpečnostními dveřmi. Ale upravili jsme i webové stránky, aby zájemci o naše služby měli možnost najít potřebné informace v přehledné struktuře, zaměřili jsme se na aktivity na oddělení domova se zvláštním režimem atd. Změn, které jste ani nepostřehli, byla spousta. A konečně v listopadu jsme absolvovali audit. Dne 15.11.2016 k nám přijely tři auditorky, pobýly u nás celý den. Sledovaly práci zaměstnanců, povídaly si s uživateli a celkově nasávaly atmosféru na oddělení B a C. A vše se podařilo. Ještě 15.11. jsme se dozvěděli, že certifikát Vážka jsme získali. Stále sice čekáme na podrobnou zprávu, ale již teď víme, že jsme byli úspěšní.**

**Zaměstnancům stanice B a C patří velké poděkování. Není to nic příjemného, když někdo sleduje vaši práci, ale, myslím, vše bylo na jedničku.**

**Certifikát je udělován na dva roky a až uplyne tento čas, musíme požádat o opětovnou certifikaci. Budeme i nadále pokračovat v naší dobré práci, laťku jsme si nastavili vysoko.**

**Eva Merclová**

## Akvaristický koutek

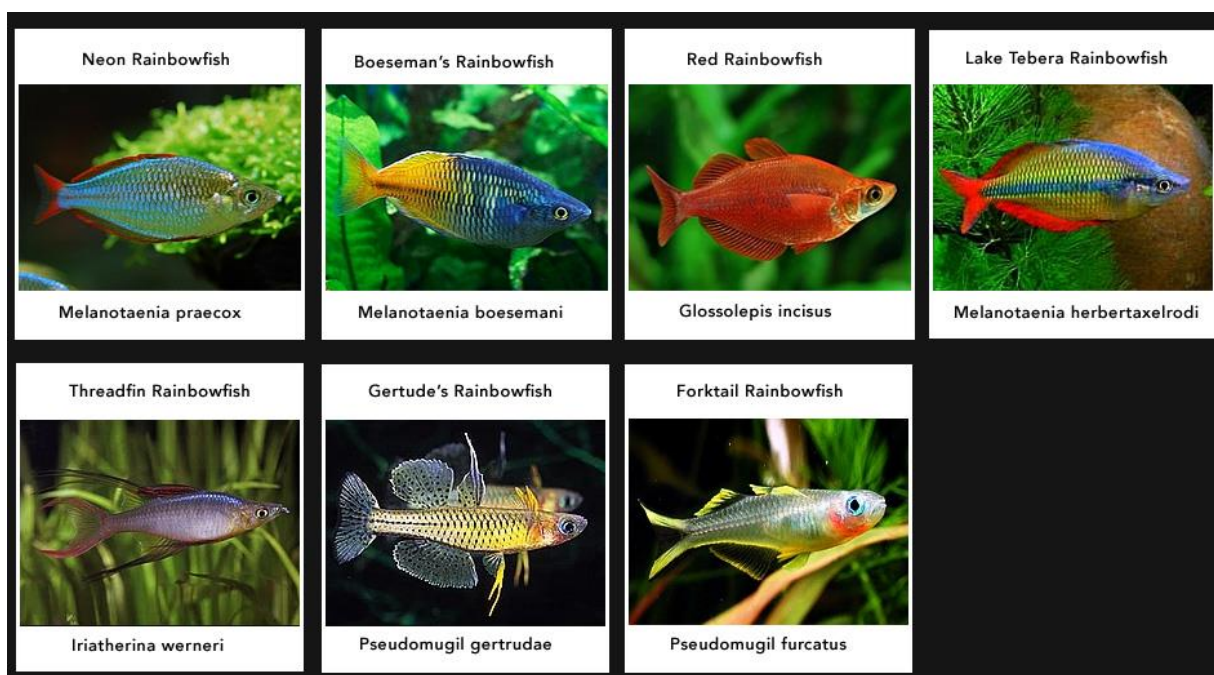
V minulém čísle jsme vás seznámili s přípravou a naplněním nového akvária na podkroví, které nám krásně rozzářilo původní tmavý vestibul. Tuto středu jsme do akvária vypustili nové ryby. A jaké že to tedy jsou?

Jedná se zejména o duhovky, což jsou ryby mírumilovné a tzv. ryby hejnové, žijící v hejnu. Mají nádherně syté a zářivé barvy.

Samice jsou většinou zbarveny skromněji

než samci. Malé druhy dorůstají délky 5-8 cm, větší druhy 8-12 cm. Hlavním rájem barevných duhovek je Nová Guinea, ale také Austrálie. Většina druhů duhovek má velmi malé areály výskytu. Konkrétní druh se často vyskytuje v jediném jezeře nebo v povodí jediné řeky. A teď si je můžete prohlédnout také na našem zámku. A protože slyšíme velmi pozitivní ohlasy, že se vám akvárium líbí, rozhodli jsme se zakoupit ještě jedno akvárium, které bude v nejbližších dnech instalováno v přízemí, v malé jídelně. Doufám, že i u něj se vám bude hezky sedět a relaxovat.

Klára Husáková



## Finále Srdce na dlani

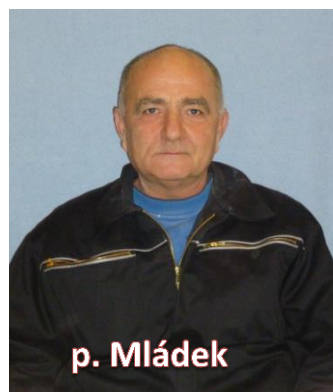
Milí čtenáři, v srpnu jste svým hlasováním v anketě Srdce na dlani vyzdvihli 5 nejoblíbenějších zaměstnanců celého domova. Neprozradili jsme vám však úplně všechno, protože hlavní finále tohoto ročníku se uskutečnilo až nyní, 9. listopadu. Závěrečné odpoledne s předáním ocenění se konalo v divadle V korunní v Praze a společně se mnou se ho účastnilo všech 5 našich nominovaných zaměstnanců. Mužskou část zastupoval pan Brukner a dále jela do Prahy paní Homolková, paní Kudrnová, paní Jirásková a paní Pumerová. Předání bylo opravdu ve slavnostním duchu. Všem zazpíval Bohuš Matuš a také Dalibor Janda rozezpíval celé divadlo svými známými hity.

A kdo se stal za náš domov tím nejvýše oceněným? Asi už víte, že je to paní **Zdeňka Jirásková**, která u nás v domově pracuje již 13 let a aktuálně je vedoucí prádelny. Získala od uživatelů nejvíce hlasů a tím se stala vítězkou letošního ročníku. Vítězství si paní Jirásková užila a věříme, že jí udělalo opravdu radost. Moc jí gratulujeme a přejeme mnoho spokojenosti.

Klára Husáková

## Koho jsme přivítali ze zaměstnanců

Od měsíce listopadu pracují v našem domově tři noví zaměstnanci. V kuchyni paní Martina Andrllová, na stanici E slečna Kateřina Nosková a na údržbě pan Zdeněk Mládek.



Lenka Novosádová



*Když na Mikuláše prší, zima lidí hodně zkruší.*

# Informace z ošetrovatelského a zdravotního úseku

## Stanice A

### Adventní čas je tu...

Období čtyř neděl před vánočními svátky je také uváděno jako začátek liturgického roku. Pro každého znamená toto období něco jiného, pro některé období klidu a pokoje, pro jiného rychlý spěch a stres. Je to doba radostného očekávání příchodu Spasitele, doba přípravy na Vánoce, doba rozjímání a dobročinnosti. V západních zemích je advent také dobou zklidnění od celoroční práce a všedních povinností. Stejně jako vánoční svátky, má i doba adventu své tradice a zvyklosti, které si předáváme v rodinách. Jednou z těchto tradic je výroba adventního věnce. Jsou ale i tradice, na které se již dávno zapomnělo, ale pro naše předky byly naprosto samozřejmé.

Prosté věnce bez svící z různých rostlin měly symbolický význam, svému majiteli zajišťovaly štěstí, lásku, zdraví a bohatství. Samotný adventní věnec se v dnešní době svojí podobou vzdálil od původní, stále má ale vyjadřovat zastavení, radost a očekávání. V kostele bývala pod adventním věncem umístěna kasička, do které mohli věřící vkládat vánoční dary pro opuštěné děti a sirotky.

Takový adventní věnec si může vyrobit každý z nás, s trochou fantazie a zručnosti se dají vytvořit úplná umělecká díla. Můžeme použít jakékoli zelené větvičky, nejlépe jedlové, čtyři svíčky, které si postupně každou adventní neděli rozsvítíme. Dle vlastní fantazie lze věnec ozdobit kořením, sušeným ovocem, šiškami, oříšky, cesmínou a vším co se komu líbí. Věnec můžeme zavěsit i na vstupní dveře a svíčky nahradit mašličkou, kolečkem sušeného pomeranče, nebo jablka...



Míša Petržílková



## Stanice B

## DÁRKY

**Nejkrásnější na světě nejsou věci, ale okamžiky.**

**K. ČAPEK**

Nevím, jestli už historici vyzkoumali, kdy přesně vznikl zvyk spojit vánoce s rozdáváním dárků. Vánoce by měly být především svátkem domova, setkání se široké rodiny, která se schází o svátečních dnech. Dárky by neměly být povinností, neměli bychom soutěžit, kdo přinese dražší a výjimečnější. Dárky mají vyjadřovat potřebu potěšit milovaného člověka. Dárek je předmět předurčený k tomu, aby udělal obdarovanému radost. Nejsnáze se kupují dárky pro děti. Problémem jen může být vybrat dárek, který by odpovídal jejich zájmům a dovednostem. Po pravdě, tatínek se na rozbalení autodráhy těší možná víc než syn. Současné děti jsou také velmi ovlivněny reklamou. Z tisku a televize na děti útočí hračky, které postrádají smysl a nedokážou děti rozvíjet. Když právě to reklamované si přejí nejvíc. Hůře bývá, když trochu povyrostou. Přichází na řadu elektronika. Tam se už osobně ztrácím úplně.

Kde jsou ty časy, kdy jsem měla radost z malé kuchyňky pro panenky. Slouží ke hraní doposud. Bratr měl zase v oblibě policejní auto. Hrál si s ním minimálně, nechtěl ho rozbít. Hraček jsme si asi víc vážili, než současné děti. V posledních letech mám stále větší radost z praktických dárků. Já vím, že pro někoho to není dárek, ale mně udělá radost. A tak pokaždé, když zametám, myšlenky doletí až k mojí mamince, která mi poctivě zíněné koště na mé přání darovala. Jsem spíše praktický člověk a tak většinou jsou dárky ode mě praktické. Dodnes vidím nadšeného tatínka po rozbalení dárku plného úsporných žárovek. Pochopitelně dopis Ježíškovi děti píší stále. Často jim ráda poradím, co si přát, protože nejlíp sama vím, co mám nakoupené a pečlivě schované. Přání se mají plnit. Jejich vysněné přání se pokusíme s manželem splnit také. Žena určitě nemá problém říci, co si přeje za dárek. Obdarovat muže je už větší oříšek. Sen manžela je dostat auto BMW. Obávám se, že toto přání mu Ježíšek nikdy nesplní. Já ho před lety splnila. Co na tom, že bílé BMW je jen zmenšený model. Jeden rok to u nás dopadlo tak, že mi nedokázal říct, co by si přál pod stromeček. Navrhla jsem, jestli by mu tedy stačil připínáček. Souhlasil. Dodnes má schovanou zdobenou krabičku s kouskem polystyrénu, v kterém je zapíchnutý připínáček. A děti se diví proč, to schovává. Bratr ode mě jednou dostal houby s octem. V balíčku byla láhev octa a houbičky na nádobí. A jak jsme se tomu všichni zasmáli.



Na Vánocích mám hlavně ráda, že se všichni sejdeme, popovídáme si s větším klidem, bez spěchu a užíváme si společně strávený čas. Dárečky jsou milým zpestřením tohoto času. V kostele na půlnoční mši mi zapálené svíčky připomínají rozzářené oči mých dcer po rozbalení dárků. Jeden drobný dárek, v podobě příběhu, přidávám i já. Není to vánoční příběh, ale pokaždé, když mi je smutno, dokáže mi dodat sílu.

## STOPY

Jedné noci měl jeden člověk sen. Zdálo se mu, že se prochází po pláži s Pánem Ježíšem. Na nebi se v záblescích promítaly scény z jeho života. Při každé scéně si všiml dvou otisků stop v písku – jedny patřily jemu a druhé Pánu Ježíši. Když před ním přešla poslední scéna, ohlédl se po stopách a všiml si, že častokrát zůstaly na cestě otisky jen jedněch nohou. Taky si všiml, že tomu tak bylo v nejhorších a nejsmutnějších dobách jeho života. To ho trápilo, a tak se Pána optal: „Bože, ty jsi mi slíbil, že jakmile se rozhodnu tě následovat, půjdeš celou cestu se mnou, ale všiml jsem si, že v těch nejtěžších dobách mého života zůstaly v písku jen jedny stopy. Nechápu, proč jsi mě opustil, zrovna když jsem tě potřeboval nejvíc.“ Pán odpověděl: „Mé drahé dítě, miluji tě a nikdy bych tě neopustil. Ve chvílích tvého soužení a utrpení, tam kde vidíš jen jedny stopy, tam jsem tě nesl v náručí.“ Až zazvoní zvony čarokrásných Vánoc, zapomeňte na všechny svoje starosti, ať ten čas vánoční je pro Vás jen dnem míru a radosti. Požehnané Vánoce a šťastný nový rok plný zdraví Vám všem přeji pracovnice ze stanice B.



Petra Polgárová

## Stanice C

### **Svíčka, světlo, které zahřeje nejen na duši**

Zamilovali jste si také to teplé světlo svíčky při studených, zimních večerech? Kdy jindy, než v dobách zimních a vánočních, bychom si měli touto hořící a nádherně voňavou krásou nechat prohřát svůj domov?

Světlo svíček bývalo vždy spojováno s magickou mocí a tajemnem. Lidé jej používali k nejrůznějším rituálům a náboženským zvykům, ale také při meditaci, relaxaci či při vzpomínání na nejbližší. Mnohdy je využíváno i pro svou léčebnou moc a očištění od negativní energie. Po zavedení elektrického osvětlení ztratila svíčka svou důležitost jako zdroj osvětlení, ale pro její teplé světlo, různorodé barvy, formy a vůně hraje v životě člověka stále důležitou roli. Dodnes je považována za symbol klidu, míru, ticha, čistoty a ochrany. Málokdo ale už dnes ví, že její další důležitou funkcí bylo také měření času.

## Něco málo z historie

Na začátku byl oheň, se kterým rostla i touha po světle. Člověk se chtěl také v noci lépe orientovat. Ve starém Řecku, zhruba v 6. st. p. n. l., si lidé nahrazovali svíčky namáčením dřeva v nádobách s olejem a tukem. Římané dávali přednost loji, staří Egypťané naopak ricinovému oleji. Historikové se domnívají, že právě v této době se zrodily první náznaky dnešních svíček. Tentokrát se totiž knoty, vyráběné většinou z papyru nebo třtiny, namáčely do loje a tvarovaly do válců. Tyto hořící pochodně sloužily jako svítící prostředky.

Zhruba od poloviny 2. století našeho letopočtu se pomalu měnily do podoby voskových svíček a sloužily jako svítidla již i v uzavřených prostorách. Kolem konce 4. stol. byly vyráběny svíčky v podobě válců s knoty ve středu, jejichž podobu známe dodnes. Ve středověku byla technologie vylepšena včelím voskem. Největší oblibu však dosáhly svíčky na začátku 19. století. Tehdy byl panem Jamesonem Youngem objeven parafin a stearin, což zásadně ovlivnilo kvalitu knotu. Parafínové svíčky byly nejen levné, ale také velmi kvalitní.

## Tipy pro skladování, čištění a péči o svíčky

Pokud si chcete uchovat krásné tvary svíček, je třeba se o ně pravidelně starat! Především u těch dražších a zajímavých je pravidelná péče nezbytná. Svíčky skladujte na tmavých, chladných, suchých a neprašných místech. Zvláštní péči vyžadují např. svíčky oltářní, pamětní či křestní. Nejlepší skladování je v dřevěných krabicích vyložených papírem. Svíčky by měly být poskládány vedle sebe, jinak hrozí jejich pokřivení.

## Svíčkové pověry a zvyky

- Někdy jsou svíčky využívány k očištění bytu, kanceláří a dalších míst od nahromaděné negativní energie a zároveň k ochraně obydlí před duchy, ale také například před bouřkou. V těchto případech by měla být zapálená svíčka vždy bílá.
- Svíčka by se měla zapálit i při narození dítěte, světlo plamínku uctívá duši, která přichází na tento svět.
- Svíčky by měly být vždy zapalovány pravou rukou, jelikož to přináší štěstí. Zároveň by se jednou zápalkou neměly zapalovat tři svíčky, přináší to totiž smůlu.
- Podle dalších tradic by například na Štědrý den měla sfoukávat svíčky jen žena se jménem Marie, aby se neztratilo požehnání.
- Pokud toužíte po bohatství, pak byste svíčky neměli zapalovat pomocí hořícího ohně.
- Mezi nejoblíbenější rituály patří sfoukávání svíček na narozeninovém dortu a plnění přání. Tento zvyk je založen na schopnosti koncentrace, schopnosti říci si pro sebe své přání a sfouknutí svíčky.



A na závěr ještě malé upozornění, **nikdy nenechávejte hořící svíčky bez dozoru!**

**Příjemné prožití svátků vánočních přeje všem zaměstnancům a uživatelům domova kolektiv stanice C.**

**Magda Kudrnová**

Stanice D

## Nejoblíbenější vánoční koledy

K vánočnímu času a v posledním půlstoletí i k času adventnímu neodmyslitelně patří zpěv vánočních koled. Je v nich obsaženo mnohé: přání všeho dobrého, zdraví, štěstí, požehnání, nálada zimního období a dlouhých nocí, život prostých lidí i veselé lidové muzikantství a především je v nich naděje, pocit sounáležitosti a lásky, ať již opěvujeme narození betlémského děťátka nebo dáváme přednost novodobým vánočním písním.

Některé vánoční koledy jsou veselé a optimisticky laděné, v jiných cítíme smutek a melancholii, protože Vánoce jsou i časem vzpomínek, stesku a nenaplněných přání.

Historie vánočních koled sahá do **13. století**, podle legendy byl autorem vůbec první koledy svatý František z Assisi. Tehdy se jednalo spíše o písně s křesťanskými náměty a náboženskými motivy, které se zpívaly v chrámech. Později začali města a vesnice obcházet koledníci s housličkami, flétnami či jinými hudebními nástroji, aby přinesli štěstí do domů, hojnost dobytka do chlévů a úrodu na pole, jak lidé věřili. Koledovat se chodilo o Štědrém večeru, na svátek sv. Štěpána, na Nový rok, o dni sv. Tří králů a někde i na Hromnice.

Vánočních koled existuje celá řada. Připomeňme si alespoň pár nejznámějších, které už zlidověly natolik, že mnozí z nás ani nevědí, kdy a kdo je vlastně složil. Jednou z nejoblíbenějších vánočních koled je **Tichá noc**, kterou si dnes o Vánocích zpívá přes 200 národů. Slova této vánoční koledy napsal **Josef Mohr**, působící jako farář v obci Oberndorfu, v pouhých 26 letech. Text poté zhudebnil varhaník tamního kostela a zároveň i kantor - jednatřicetiletý **Franz Xaver Gruber**.



Tichá noc (Stille Nacht) poprvé zazněla o Vánocích roku 1818. Další všeobecně známou

vánoční koledou je **Narodil se Kristus Pán, veselme se**, která pochází z českých kancionálů. Ty nechala vytisknout Jednota bratrská v 16. a 17. století a snažila se je rozšířit mezi lid. Tato vánoční koleda se stala tak oblíbenou, že se zpívá dodnes.

Určitě také budete znát českou barokní koledu **Chtíc, aby spal**. Autorem je rytíř, básník, hudební skladatel a varhaník **Adam Václav Michna z Otradovic**. Uveřejnil ji roku 1647 v kancionále Česká mariánská muzika.

Své k tématu vánočních písní řekl i tým divadla **Semafor**, odkud vzešla **Purpura** autorů Suchého a Šlitra. Jiří Suchý prozradil, že tato oblíbená koleda vznikla vlastně na konci letních prázdnin, kdy si autoři řekli, že napíší nějaké vánoční písničky a napsali jich celkem jedenáct. Purpura zabrala na posluchače nejvíc. Je v ní hřejivá vzpomínka na Vánoce, jaké zažíval v dětství Jiří Suchý, a zřejmě nebyl sám, protože mnoho lidí se s těmito pocity dokáže ztotožnit.

Hudba zkrátka k Vánocům patří a její tóny v nás navozují sváteční atmosféru. Těžko bychom našli člověka, který by si s chutí nějakou tu vánoční koledu nezanotoval. Někdy nám sice připadá, že v tom předvánočním shonu a kalupu znějí koledy odevšad, přesto se nás ale dokážou dotknout hluboko v srdci.

Jana Novotná

## Stanice E

### Kysané zelí

Podzim utekl jako voda a máme tady zase zimu. Zima je pro náš organismus velice náročné období. Potýkáme se s různými obtížemi častěji, než po zbytek roku. Nachlazení, rýma, kašel, únava, bolesti svalů a kloubů, zvýšená teplota. V zimě jsme častěji vystaveni infekcím a ta se v uzavřených místnostech snadněji přenáší. Nízká teplota venku snižuje imunitu a tím dochází k těžším projevům infekce.



Z toho tedy vyplývá, že je třeba imunitu řádně posílit. Jednoduchým řešením je očkování proti chřipce. Ale velmi důležitá je i naše strava. Zvláště v zimě je nutné konzumovat dostatečné množství čerstvého ovoce a zeleniny, které nám dodávají významné množství vitamínu C. Dříve, se jako důležitý zdroj uváděl citrón, ale víte, že k vitamínovým bombám patří spíše kiwi, grep nebo opomíjené kysané zelí? Zelí je levné a snadno dostupné, přesto

jsou jeho účinky na zdraví až neuvěřitelné - mimo vitamínu C obsahuje také vitamín K a skupiny vitamínu B, minerály, např. draslík, hořčík, vápník, fosfor či fluor. Ty nejenom, že zvyšují obranyschopnost organismu, ale umožňují lépe bojovat proti únavě, pomáhají snižovat krevní tlak. Velice cennou složkou kysaného zelí jsou probiotické bakterie kyseliny mléčné, která spolu s vitamíny skupiny B aktivuje funkci střev, pomáhá při regeneraci střevní sliznice, brání rozmnožení patogenních bakterií.

Příznivý efekt má kysané zelí má na naše zdraví i v jiných ohledech. Zvyšuje toleranci na stres, přispívá k duševní rovnováze a dobré náladě, má omlazující účinek, pozitivně ovlivňuje činnost svalů v těle, napomáhá při tvorbě červených krvinek, účinkuje proti revmatoidní artritidě, pomáhá při detoxikaci organismu, snižuje krevní cukr, chrání proti vzniku nádorů.

Zelí je samozřejmě nejlepší konzumovat v syrovém stavu, ale až budeme jíst o svátcích kachnu se zelím, můžeme si myslet, že děláme také něco pro svoje zdraví 😊.

Jiřina Dittrichová

## **Matička Praha** Libuše Marková

Bílý poprašek zdobí pražské střechy  
a okouzlují kouzelnou atmosféru  
vánočních svátků.

Ve vzduchu voní vanilka,  
svou vůní podtrhuje více kouzlo  
nastávajících, nejkrásnějších svátků v roce.

Všemi očekávané Vánoce se kvapem blíží,  
svou krásnou atmosférou okouzlují víc

matičku Prahu.

Bílé kouzlo zdůrazňuje více krásu a  
velebnost věčné matičky Prahy.

Sluneční paprsky svým třpytem neúnavně  
líbají tisíciletou krásu kouzelné Prahy.

A budou ji líbat dál až do věčnosti Věků.



# Informace z aktivizačního úseku

## Rotopedtours a Pěškotours 2016

V letošním roce se naši senioři zapojili do této akce již potřetí. Bylo to pro ně zpestření podzimních dnů. Musím říci, že se toho ujali poctivě a s velkým nasazením. Všem 18 účastníkům letošního desátého ročníku bylo průměrně 78 let. Vám všem patří velký



děk a můj obdiv. Pomyslně tak došli a dojeli do italského města Bolzano. Celá akce byla zakončena v úterý 15. 11. 2016 vyhodnocením, předáním diplomů a každý z účastníků akce ještě obdržel krásný hřejivý dárek - deku.

Lenka Pumerová

## Olympiáda 3. věku – Praha - Ládví

Druhý ročník Olympiády třetího věku se opět konal v Beachklubu v Ládví na Praze 8. Oproti loňskému roku, kdy celá akce probíhala pod širokým nebem, jsme letos závodili uvnitř haly. Dostali jsme slušivé návleky, abychom do písku nenanesli žádný



nepořádek. Kdo náš domov vlastně reprezentoval? Paní Marie Naďová, pí. Marie Svobodová, p. Alois Svoboda, p. Petr Šubert a p. Jiří Musil. Bylo nás pět, stejně jako soutěžících domovů. Soutěžilo se celkem ve čtyřech disciplínách, ve dvou kolech a to: lukostřelba, šipky, pétanque a hod na cíl.

Po skončení klání jsme si udělali společnou fotografii a odebrali se na oběd, kde náš čekala vynikající roláda s bramborem. Po obědě bylo slavnostní vyhlášení. Třetí místo si odnesl pan Alois Svoboda, takže mu ještě jednou moc gratulujeme. Sama za sebe bych chtěla pogratulovat všem zúčastněným, protože jejich výkony byly opravdu skvostné a celkově nám první místo uteklo o pouhé čtyři body. Předhonil nás domov z Chodova, ale nevdává. Víme, že na to máte a že vás soutěžení baví a dovedete spolupracovat. Děkujeme a těšíme se na třetí ročník.

Verča Vodičková

## Vánoční jarmark na náměstí v Heřmanově Městci



V neděli 27. listopadu 2016 se konal na náměstí v Heřmanově Městci vánoční jarmark s rozsvícením vánočního stromu. Jako každým rokem, tak i letos, jsme měly připravený stánek, ve kterém jsme prodávaly výrobky z našich dílen. Prostor ve stánku jsme zaplnily keramickými mističkami, hrnečky, talířky, pletenými a šitými zvonečky, stromečky, košíčky a dalšími výrobky, které jste vy, uživatelé, vytvářeli několik měsíců v našich dílnách.

Zisk z prodeje činil 2.760,- Kč a bude sloužit nejen k nákupu materiálu k dalšímu tvoření. Děkujeme vám všem, kteří jste se do předvánočního vyrábění zapojili a také nás svou návštěvou při prodeji podpořili.

Hana Zítová

## Výstava obrazů Zdeňka Sejčka

Dne 8. 11. 2016 jsme si prohlédli výstavu obrazů Zdeňka Sejčka v Třemošnické galerii. V tomto pěkném prostředí, jsme také shlédli prodejní výstavu vánočních ozdob. Ozdoby byly z výroby vánočních ozdob v Horním Bradle, kterou jsme navštívili v létě. Náš výlet byl zakončen v cukrárně, kde si každý dal kávu, nebo zákusky dle chuti.

Veronika Kumperová



## Zámecký šotek

Ve čtvrtek 24. listopadu se sešli recitátoři ze sedmi domovů pro seniory, aby se ve dvou kategoriích – převzaté i vlastní tvorbě – představili porotě i hostům z řad našich uživatelů. Zazněly verše známých básníků i texty, které podle vlastní fantazie nebo ze svých vzpomínek soutěžící napsali a interpretovali. I v letošním roce nás mnozí recitátoři překvapili jak pestrostí témat, vtipem, životní moudrostí, tak i svojí úžasnou pamětí. Z našeho Domova se v kategorii vlastní tvorby zúčastnili paní Libuše Marková a pan Mgr. Pavel Švestka.

Po dobrém obědě následovalo slavnostní vyhlášení výsledků. Porota měla nelehký úkol ocenit tři soutěžící z každé kategorie, byly uděleny i dvě zvláštní ceny. V kategorii převzaté tvorby první místo získala paní Ing. Eva Janovská z DS U bažantnice Heřmanův Městec za interpretaci textu Jiřího Marka „Hovoří Matka“, druhé místo pan Prof. J. A. Pachtl ze Senior centra Skuteč a jako třetí byla oceněna paní Mgr. Jana Žižková z DS Pyšely. Zvláštní cenu si odnesla paní Miloslava Tichá ze Senior centra Skuteč. V kategorii vlastní tvorby zvítězil pan Bedřich Cestr z DS Dobřichovice se svými verši a bohatými vzpomínkami na trampování, druhou cenu získal pan Ing. Jiří Beneš z DS Chodov, jako třetí se umístila paní Zdenička Chmelařová ze Senior centra Skuteč a do Skutče putovala i zvláštní cena paní Jitce Šedové.

Vystoupení herečky a šansoniérky Markéty Burešové jistě potěšilo srdce nás všech. Mohli jsme se zaposlouchat do šansonů z repertoáru Édith Piaf, Hany Hegerové, Lucie Bílé, skupiny Sto zvířat a dalších písní.

Při loučení jsem měla možnost vyslechnout slova poděkování všem organizátorům za krásné zážitky a příjemně strávený den v našem Domově.

Alena Tučková

### ... a na co se můžete těšit?

**Čtvrtek 1. 12. – Muzikoterapie v salónku od 15 hod.**

**Pátek 2. 12. – Východočeské divadlo Pardubice odjezd v 9 hod.**

**Pátek 2. 12. – Písničky ze Semaforu v Besedě od 13 hod.**

**Pondělí 5. 12. – Mikulášská nadílka**

**Úterý 6. 12. – Schůze uživatelů v jídelně od 9,30 hod.**



**Středa 7. 12. – Vánoční jarmark v Pardubicích, odjezd ve 12,30 hod.**

**Čtvrtek 8. 12. – Děti z mateřské školy zaspívají koledy v salónku od 10 hod.**

**Pátek 9. 12. – Bohoslužba v kapli od 13 hod.**

**Neděle 11. 12. – Koncert v rytířském sále (i pro veřejnost)**

**Úterý 13. 12. – Jarmark v rytířském sále, zahájení ve 13 hod. (do čtvrtka)**

**Úterý 13. 12. – Ekumenická bohoslužba v kapli od 15,15 hod.**

**Středa 14. 12. – Solná jeskyně v Třemošnici, odjezd ve 12,30 hod.**

**Čtvrtek 15. 12. – Muzikoterapie v salónku od 15 hod.**

**Pátek 16. 12. – Východočeské divadlo Pardubice odjezd v 9 hod.**

**Pondělí 19. 12. – Dětský sbor zaspívá koledy v Rytířském sále od 9,00 hod.**

**Čtvrtek 22. 12. – Posezení s penčem v Rytířském sále od 13 hod.**

**Pátek 23. 12. – Bohoslužba v kapli od 13 hod.**

**Sobota 24. 12. – dětský sbor zaspívá koledy v jídelně od 15 hod.**

**Čtvrtek 29. 12. – Silvestrovská zábava v Rytířském sále od 15 hod.**

**Pátek 30. 12. – Psí spřežení v parku od 12,30 hod.**



Domov pro seniory Heřmanův Městec

**Vás srdečně zve  
na Vánoční prodejní  
výstavu výrobků našich  
uživatelů.**

**Slavnostní zahájení proběhne v Rytířském  
sále 13.12.2016 ve 13 hod.**

**Zaspívá zámecký sbor Hlas domova.**

# Samí sobě

## Když slyším vánoce

Chvat maminky  
a ubrus prostřený,  
rolničky koní  
s hlavou zjíněnou.  
Klid a mír,  
Vzpomínka na milé,  
bílé víno,  
slza na polštáři,  
plamínky v očích dítěte...

Svíce se zachvěje,  
za oknem vítr zafičí,  
vánoční píseň zní,  
zvony volají na půlnoční mši.  
Voják na stráži,  
bílé noci na horách,  
někde samota  
radost rozráží,  
tramvaj veze poslední milence,  
plamínky v očích dítěte...

Vůně jehličí,  
Hvězdy umyté,  
marně čekají  
na věnce zelené.  
Štědrý Den vykročil  
za dveře večera.  
Ta chvíle přichází,  
prskavka zažehla  
plamínky v očích dítěte.



Miloslava Skramuská



## Vesele na úplný konec...

Jaký je rozdíl mezi švédským, francouzským a českým důchodcem? Švédský se probudí, pak se nasnídá ze švédského stolu, popadne raketu a jde si do svého klubu zahrát tenis. Francouzský důchodce se probudí, pak si dá k snídani francouzskou bagetu s camembertem a odjede do svého klubu hrát golf. Český důchodce se probudí, pak si dá švédské kapky, popadne francouzské hole a jde do práce...

Za prsní implantáty a viagru se v současné době utrácí podstatně více peněz, než na výzkum Alzheimer. To znamená, že kolem roku 2030 zde bude široká důchodcovská populace s krásnými ňadry a obrovskými erekcemi, která si ale na nic na světě nevzpomene, co s tím...



DOMOV  
PRO  
SENIORY  
HEŘMANŮV MĚSTEC

PRAHA  
PRAHA  
PRAHA

CERTIFIKOVANÝ DRŽITEL

**pf 2017**

*Přejeme Vám  
příjemné prožití  
vánočních svátků  
a hodně zdraví  
v roce 2017*

**WWW.DOMOV-HM.CZ**