

**DOMOV  
PRO  
SENIORY**

**PRAHA  
PRAGUE  
PRA G**

# **U NÁS DOMA**



Ročník XXI číslo 10 prosinec/2015 [www.domov-hm.cz](http://www.domov-hm.cz)

**HEŘMANŮV MĚSTEC**



**Přejeme  
Vám  
veselé  
Vánoce,  
mnoho  
zdraví  
v novém  
roce**



# Obsah

<b>Slovo na úvod.....</b>	<b>3</b>
<b>Informace z Domova .....</b>	<b>4</b>
Pozdrav z kuchyně .....	4
Sbírka na nového canisterapeutického psa je u konce .....	5
Novinka na rehabilitaci.....	5
Automat na teplé nápoje .....	6
Koho jsme přivítali, s kým jsme se rozloučili ze zaměstnanců?.....	6
<b>Informace z ošetrovatelského a zdravotního úseku.....</b>	<b>7</b>
Stanice A – Čas dárků .....	7
Stanice B – Historie vánočního stromku.....	8
Stanice C – Vánoční tradice a zvyky .....	10
Stanice D – Pár rad proti nachlazení.....	11
Stanice E – Chřipka nebo viróza .....	12
Naše zrcadlo .....	13
<b>Aktivizační úsek.....</b>	<b>14</b>
Zámecký šotek .....	14
Výstavy v listopadovém čase.....	14
Rotopedtours a Pěškotours .....	15
Tramenské písničky .....	16
Výstavní soutěž .....	16
A na co se můžete těšit? .....	16
Adventní jarmark spojený s rozsvěcením vánočního stromu.....	17
<b>Sociální úsek .....</b>	<b>18</b>
Co je to valorizace? Zvýšení důchodů v roce 2016. Ceny za pobyt a stravu v Domově.....	18
<b>Z našeho města .....</b>	<b>19</b>
Hřebčín v Heřmanově Městci.....	19
<b>... a na úplný závěr vesele .....</b>	<b>20</b>



## Slovo na úvod

Už 14 roků uplynulo od největšího teroristického útoku, jaký kdy lidstvo zažilo. Dne 11. září 2001 narazila postupně dvě letadla do budov v New Yorku. Zahynulo téměř 2800 lidí. Pamatuji si živě hlášku "že svět již nikdy nebude jako dřív". Dlouho jsem odmítala tuto informaci přijmout. Ale časem jsem pochopila...

Teroristické útoky v Paříži, které se uskutečnily v polovině listopadu, vyvolaly mezi lidmi pocit ohrožení a strachu. Bylo to již po několikáté v tomto roce, kdy se na Paříž teroristé zaměřili. Když jsem minulý týden vzala do rukou noviny, nešlo přehlédnout titulky:

*Na Sinaji vybuchly dvě bomby*

*V USA varují turisty před cestami do zahraničí*

*V Bruselu dále platí nejvyšší stupeň pohotovosti*

*První pumový atentát v Řecku od výhry levice*

*Británie kvůli teroristickým hrozbám posiluje ozbrojené síly*

*V Paříži se našel opasek s výbušninami. Je stejný, jako použili teroristé*

a takovéto obdobné, ba někdy i mnohem horší zprávy, slycháme a čteme čím dál častěji. Vyhlídky na následující období nejspíš nejsou příliš pozitivní. Česká republika je pouze tranzitní zemí pro

teroristy – zatím. Migrační vlna, která míří do Evropy, zvyšuje riziko terorismu. Jak dopadne příští rok se sice nedá jednoznačně předvídat, jen stěží si lze však představit, že to bude výrazně lepší.

Tyto negativistické zprávy na nás doléhají právě v předvánočním čase. Vánoce jsou však přece svátky klidu, míru, lásky, naděje a vzájemné blízkosti. Právě proto si více všimějme maličkostí, protože právě ony maličkosti dělají ta největší kouzla. Vánoční svátky jsou o rodině, dětech, fantazii, přáních a pradávných tradicích. Vánoční tradice, zvyky a pověry jsou jedním z mnoha kousků,

teroristy – zatím. Migrační vlna, která míří do Evropy, zvyšuje riziko terorismu. Jak dopadne příští rok se sice nedá jednoznačně předvídat, jen stěží si lze však představit, že to bude výrazně lepší.

teroristy – zatím. Migrační vlna, která míří do Evropy, zvyšuje riziko terorismu. Jak dopadne příští rok se sice nedá jednoznačně předvídat, jen stěží si lze však představit, že to bude výrazně lepší.

Přeji vám všem krásný adventní čas a užijete si vánoční svátky v klidu, štěstí a pohodě.

Marie Málková,  
ředitelka



# Informace z Domova



Vážení uživatelé,

čas hrozně rychle běží. Je to již téměř půl roku, kdy byla zahájena kompletní rekonstrukce zámecké kuchyně, která byla dokončena na konci srpna.

S malým zpožděním, které bylo způsobené dokončovacími pracemi a drobnými dodávkami, již pracujeme ve standardním režimu a nyní, v čase předvánočním, bych vám všem ráda poděkovala. Poděkovala za to, že jste měli trpělivost během prázdninových měsíců s omezenou nabídkou stravování, že jste měli pochopení pro drobné nedostatky naší „polní“ kuchyně, zkrátka, že jste to s námi vydrželi a věřte, že i pro celé osazenstvo kuchyně to nebyly lehké dva měsíce. Rekonstrukci máme za sebou a díky novým strojům a zařízením je teď příprava jídel na vyšší kvalitativní úrovni. Nově zakoupený přístroj, tzv. blixer umožňuje jednoduše připravovat kašovitou stravu prakticky z libovolných syrových i vařených surovin v takové kvalitě, která není běžnými mixéry dosažitelná. A protože, jak se říká, člověk jí i očima a na talíře s kašovitou stravou je hezčí podívaná, věřím, že takto upravená jídla jsou chutnější.

Blíží se vánoční čas a my vám ho chceme zpříjemnit tím, co umíme. Můžete se tedy těšit, stejně jako každý rok, na tradiční a oblíbená jídla. Na štědrovečerní stůl si budete moci vybrat vepřový nebo rybí řízek, neochudíme vás ani o rybí polévku, vánočního kubu i tradiční božihodovou kachnu a vánoční cukroví.



Za celý kolektiv kuchyně vám všem chci popřát klidné a spokojené vánoční svátky.

Jitka Dziedzinská, provozní



## Sbírka na nového canisterapeutického psa je u konce



Město Heřmanův Městec  
náměstí Míru 4, 538 03 Heřmanův Městec  
www.heřmanuv-mestec.cz

Heřmanův Městec 23. 11. 2015

ZÁPIS  
o rozpečetění kasičky  
veřejné sbírky společnosti  
Pomocné tlapky o.p.s.

Dne 23. listopadu 2015 v 9:00 hodin došlo za účasti ředitelky Dumova pro seniory Heřmanův Městec p. Marie Málkové a starosty města Heřmanův Městec p. Josefa Kozla k následujícím úkonům s oficiální kasičkou pro účely veřejné sbírky společnosti Pomocné tlapky o.p.s., Starý Plzeňec, V. Kratochvíla 1073.

1) Otevření kasičky zabezpečené dne 24. 9. 2015

Kasička obsahovala jak mince, tak papírové bankovky a to v celkové výši: 3.130 Kč (třitařicetotečet). Finanční obsah převezla do úschovy ředitelka DPS Heřmanův Městec p. Marie Málková.

2) Ukončení sbírky

K dalšímu zabezpečení kasičky s označením veřejné sbírky nedošlo – veřejná sbírka byla ukončena. Celkový výtěžek sbírky je 31.985 Kč. Na bankovních poplatcích bylo odvedeno 75 Kč.

MĚSTO  
HEŘMANŮV MĚSTEC



Josef Kozel  
starosta města



Marie Málková  
ředitelka DPS Heřmanův Městec

Dne 23. 11. 2015 jsme ukončili veřejnou sbírku, která byla vyhlášena za účelem získání finančních prostředků na canisterapeutického pejska. Celkově jsme vybrali v hotovosti částku 31.985 Kč.

Na číslo účtu společnosti Pomocné tlapky jsme dne 30. 11. 2015 odeslali další částku ve výši 38.500 Kč. Tyto finanční prostředky jsme získali od sponzorů:

- Lékárna u Romedia Choltice 17.500 Kč
- Vertikál Chrudim 5.000 Kč
- Dentimed 2.000 Kč
- Ultraco 2.000 Kč
- Miroslav Janoušek 12.000 Kč

Firma TeleLarm Kutná Hora poukázala částku 10.000 Kč přímo na účet společnosti Pomocné tlapky.

**Celkově jsme na výcvik našeho nového pejska získali částku 80.410 Kč.**

Našeho mladého pejska jménem „Žoli“ přivítáme u nás v Domově začátkem ledna 2016.

Marie Málková



### Novinka na rehabilitaci

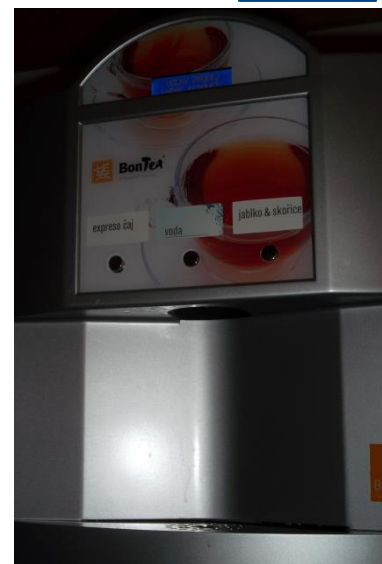
Novinka v podobě předvánočního dárku pro všechny je systém doprovodných videí s názvem **Spotee Medical** s velkou obrazovkou, který vás bude provázet při cvičení na motomedu. Během chvilky se můžete podívat po Praze, Bratislavě, Mikulově, Vídni, do Itálie k moři, ale i do Tater, Adršpachu atd. Celkem je k dispozici 40 videí různé délky, čas na motomedu rychle uběhne, příjemní i motivuje ke cvičení a celkově pobyt u nás na rehabilitaci.

Lenka Pumerová

## AUTOMAT NA TEPLÉ NÁPOJE

Rozšířili jsme pro vás nabídku nápojových automatů. V přízemí v naší zámecké jídelně vedle automatu na kávu a na sodovku najdete nový automat, takzvaný Bonomat na teplé nápoje, kde si můžete zdarma do svých přinesených hrníčků načepovat nápoje - jablko se skořicí nebo čaj expreso, anebo samotnou teplou vodu. Věříme, že jste si již každý našli svůj oblíbený nápoj.

Jitka Dziedzinská



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

V měsíci listopadu nastoupily do našeho domova tři zaměstnankyně. Slečnu Martinu Štefkovou, DiS., která pracuje na pozici sociální pracovníce, jsme vám již představovali v minulém čísle časopisu. Do kuchyně nastoupila paní Jana Parker a paní Petra Horká na pozici uklízečka, pracuje ve vile.

Lenka Novosádová



P. Horká



P. Parker

### Doplňte přísloví

1. Láska hory .....
2. Sytý hladovému .....
3. Lež má .....
4. Stokrát nic .....
5. Mluvití stříbro,.....

Řešení naleznete na str. 18

# Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku

## Stanice A

## ČAS DÁRKŮ

Nadešel poslední měsíc v roce – prosinec. Čas příprav na nejhezčí svátky v roce, čas adventu, čas dárků. Ale kde se vlastně vzala tradice dávání dárků? 6. prosince v podvečer budeme slyšet chrastění řetězů. Děti se sice čertů bojí, ale na anděla a Mikuláše s balíčkem ovoce a sladkostí nedají



dopustit. Pohled do historie nám napoví, že St. Nicholas u nás známý jako svatý Mikuláš se narodil roku 250 v malasijském městě Patara zámožným rodičům, kteří nedlouho po jeho narození zemřeli. Pověst říká, že mladík měl soucit s chudými lidmi a svými zděděnými penězi je obdarovával. Svým dobrým srdcem a pomocnou rukou se stal slavným. Své rodné město později opustil, ale nepřestal se starat především o děti. Stal se biskupem v Myře. Proslul štědrostí, ochraňoval víru před pohanstvím. Byl inspirací pro vytvoření mýtické postavy Santa Clause, který rozdává dárky 6. prosince, nebo na štědrý den. V naší zemi souvisí symbolika Ježíška s tradicí betlémů. K jesličkám přinášejí dárky malému Ježíškovi pastýři a lidé z celého okolí. Dávná pověst praví, že těmito dárky, kterých se sešlo mnoho, obdarovali Svatý Josef a Panna Maria chudé děti.

Jestli bude čtenáře našeho časopisu zajímat, přikládám jednu dávnou dětskou otázku a nadčasově moudrou odpověď – příběh starý více než 100 let.

Jmenovala se Virginie a žila se svými rodiči v New Yorku. Jednoho prosincového dne roku 1897 napsala známému deníku Sun následující dopis: „Je mi 8 let, někteří z mých přátel říkají, že žádný Santa Claus dárky nenosí. Tatínek říkal, že váš deník má vždy pravdu. Vysvětlete mě prosím tuto záhadu.“

V redakci nejprve zavládly rozpaky. Pak ale šéfredaktor rozhodl, že důvěru malé čtenářky nelze zklamat a odpověděl následujícím dopisem na titulní stránce deníku:

Milá Virginie, Tvoji malí přátelé nemají pravdu. Věří pouze tomu, co sami vidí. Lidský duch nepostačuje, abychom pochopili celou pravdu. Ano Virginie, Santa Claus existuje. Stejně tak jako láska velkorysost a věrnost. Jelikož toto vše existuje, může náš život být krásný a plný jasu. Jak ponurý by byl svět bez Santa Clause. To bychom neměli ani Virginii, ani víru ani

poezii – nic z toho, co život činí snesitelným. Zůstal by jen třepotavý zbytek viditelné krásy. Světlo dětství, které prozařuje svět, by muselo uhasnout. Nejdůležitější věci zůstávají mnohdy skryté našim zrakům. Můžeš rozlomit kaleidoskop a hledat nejkrásnější barevné útvary. Najdeš pár pestrých střepin, nic víc. Cokoliv vidíš, nikdy nespatriš všechno. Protože skutečný svět je zahalen závojem, který ani žádné násilí nedokáže protrhnout. Poodhrnout ten závoj může pouze víra poezie a láska.

Výměna dopisů mezi malou Virginíí a šéfredaktorem deníku San se odehrála v prosinci roku 1897. Deník San ji uveřejňoval každým rokem v předvánočním čase na titulní stránce. Když tento deník v roce 1950 zanikl, převzaly tuto tradici jiné noviny a časopisy. Za takto dlouhou dobu se vyměnila mnohá generace. Přání, aby žádné násilí nezkazilo schopnost žít v harmonii a dávat dárky je však věčné.

## Stanice B

Vlasta Růžičková

### Historie vánočního stromku

První písemná zmínka o tradici vánočního stromku je cca 500 let stará. Podle tradice a taky podle první zmínky se vánoční stromek také zavěšoval nad štědrovečerní stůl, ovšem špičkou dolů, což ještě někteří lidé hlavně na Valašsku v zájmu zachování tradic dělají dodnes.



Tradice zdobení vánočního stromku, jak ji známe dnes, pochází z Německa. První zmínka o ozdobeném osvětleném vánočním stromku v místnosti je v Kronice města Brémy z roku 1570. Nejdříve bychom jej našli v řemeslnických domech. Do domácností začal pronikat až kolem roku 1650. V průběhu napoleonských válek se šíří vánoční stromky z Německa do dalších zemí. Nejdříve do měst, poté na venkov, většinou ho přijímají dříve protestanté. Katolická církev považovala zpočátku zdobení vánočních stromků za pohanský zvyk.

### Vánoční stromky v českých zemích

V Čechách a na Moravě má vánoční stromek tradici cca od 40. let 19. století. Nejprve v bohatých pražských měšťanských rodinách, později na venkově. Používány byly živé vánoční stromky, smrčky, jedličky, borovičky ozdobené sladkým pečivem, perníkem a především ovocem – jablky nebo hruškami, mandlemi či rozinkami. Kolem roku 1860 se na stromečku v



Čechách poprvé rozsvítily lojové svíčky.[zdroj:<http://www.radhosttrans.cz/historie-vanocniho-stromku>]

### Rozsvěcování vánočních stromů, něco z historie

A byl to právě Rudolf Těsnohlídek, který se dvěma uměleckými přáteli vyrazil na podvečerní procházku zasněženou krajinou dva dny před Štědrým dnem 22. prosince 1919. V lese panovalo hluboké ticho. Jen ze stráně vpravo se ozýval slabý nepravidelný zvuk, který připomínal steny dokonávající srny. Pustili se do příkré stráně za zdrojem toho zvuku a po krátké chvíli se jim naskytl šokující pohled. Mezi kořeny vzrostlého smrku na rozvinuté peřince leželo mrazem již modrající batole a tiše naříkalo. Uchopili dítě pod kabát a chvatně přenesli na četnickou stanici do Bílovic, kde byla učiněna nezbytná opatření pro jeho záchranu. Již po čtyřech dnech byla vypátrána matka nalezence, svobodná služka z Netína. Holčička jménem Liduška se jí narodila již před sedmnácti měsíci. Otcem byl ruský zajatec. Svobodná matka musela odejít za obživou z domu do služby, ale s malým dítětem práci obtížně hledala. Proto se rozhodla k tomuto zoufalému činu. U soudu tvrdila, že dítě v lese odložila až v okamžiku, kdy slyšela přicházet nějaké lidi, a že záchranu dítěte sledovala z úkrytu. Ani po odpykání trestu neprojevila o dítě zájem. Lidušku adoptovali manželé Polákovi z Brna a řádně ji vychovali. V r. 1938 se Liduška provdala za středoškolského profesora do Prahy.

V době, kdy se náš příběh stal, nebyl osud Lidušky ničím neobvyklým. Nezměrná bída po vyčerpávající válce byla příčinou podobných tragedií.

Osobní účast Rudolfa Těsnohlídka na příběhu malé Lidušky jej podnítila k hlubšímu zájmu o osudy opuštěných dětí. A snad právě skutečnost, že popsaná událost se odehrála v předvánoční době a pod smrkem, který je symbolem Vánoc, rozhodl se uskutečnit sbírku pro opuštěné děti právě pod vánočním stromem. Dozvěděl se o konání podobné akce v dánské Kodani a cele se nadchl myšlenkou prosadit tento obyčej také u nás.

A tak 6. prosince 1924 za účasti Rudolfa Těsnohlídka byl skácen v bílovických lesích statný smrk, který rozzářil svá světla 13. prosince 1924 v Brně na náměstí Svobody, jako **první vánoční strom republiky**. Tento vánoční strom se dočkal svých následovníků v mnoha dalších městech Moravy a Čech. Již v roce 1929 došlo k naplnění Těsnohlídkova záměru - ze shromážděných sbírek vybudovat Dětský domov Dagmar pro opuštěné děti v Brně Žabovřeskách. Projekt budovy bez nároku na honorář vypracoval architekt Bohuslav Fuchs. Slavnostní otevření se konalo 8. prosince téhož roku. Těsnohlídek se tohoto okamžiku nedožil.[zdroj:<http://www.orik.cz>]

## Rozsvěcování vánočních stromů, jak je to dnes

V současné době je již rozsvěcování vánočních stromů velkou společenskou událostí spojenou většinou s kulturním programem, vánočními trhy a řadou stánků, které nabízejí k prodeji vánoční speciality a výrobky. Je to také příležitost pro setkávání lidí, kteří si přicházejí užít vánoční atmosféru. Tento zvyk není již záležitostí pouze velkých měst, ale postupně proniká i do menších měst a také vesnic. Také v Heřmanově Městci se tato tradice ujala a čeká nás tento krásný zážitek, kde se i náš domov bude prezentovat svými výrobky z dílny.



Za stanici B přeji všem uživatelům i pracovníkům Domova krásné prožití vánočních svátků v pěkné vánoční atmosféře a do Nového roku hodně zdraví, štěstí, lásky a tolerance.

Jana Kubů

### Stanice C

## VÁNOČNÍ TRADICE A ZVYKY

Kvapem se k nám blíží Vánoce. České Vánoce jsou bohaté na různé tradice a zvyky, které nám závidí celý svět. Některé bych vám chtěla připomenout.

**BARBORKY** – svobodné dívky si 4. 12. tedy na svátek Barbory trhaly větvičky z třešně nebo zlatého deště a dávaly si je do vázy. Pokud na Štědrý den větvičky vykvetly, měly se dívky do roka vdát.

**ZLATÉ PRASÁTKO** – zlaté prasátko vzniklo jako motivační prvek dětí, aby se vydržely postít až do štedrovečerní večeře. Celý den být o hladu je obzvlášť pro děti náročné, a tak se začalo říkat, že ten, kdo to vydrží, tak s první hvězdou na nebi uvidí i zlaté prasátko. Prasátko je také vánočním symbolem, který představuje synonymum pro štěstí. To, jestli tomu tak doopravdy je, se musíte přesvědčit sami, třeba o těchto letošních Vánocích.

**ŠUPINA PRO ŠTĚSTÍ** – kapr je symbol Vánoc a stal se hlavním chodem štedrovečerní večeře. Traduje se, že ten, kdo si schová šupinku pod talíř, bude mít po celý následující rok štěstí.

Kapří šupinka má také zajistit i dostatek peněz a zabránit nouzi, a proto ji nosí celá řada lidí i v peněženke.

**KRÁJENÍ JABLKA** – po štedrovečerní večeři se rozkrajovala jablíčka a to kolmo na stopku. Jestliže byl jádřinec ve tvaru křížku, ohlašovalo to příchod smrti. Byl-li jádřinec plný červů, znamenalo to nemoc a krásná hvězdička znamenala zdraví a štěstí.

**LITÍ OLOVA** – roztavené olovo se vlilo do vody. Ve vodě olovo ztuhlo a zanechalo tak určitý abstraktní tvar. Podle odlitku pak lidé hádali, co je v budoucnu čeká.



**POUŠTĚNÍ LODIČEK** – do prázdné půlky skořápky od vlašského ořechu se nakapal vosk a připevnila vánoční svíčka. Takto vytvořené lodičky se pouštěly do lavoru s vodou. Komu lodička nejdéle vydržela nad vodou, toho čekal dlouhý a šťastný život.

**HÁZENÍ STŘEVÍCEM** – svobodné vdavekchtivé dívky v období Vánoc házely střevícem za hlavu, směrem ke dveřím. Pokud špička boty směřovala ke dveřím, znamenalo to, že se dívka vdá. Jestliže ke dveřím směřovala pata boty, dívka ještě zůstala neprovdaná doma.

Zkuste si některé z těchto zvyků vyzkoušet i vy.

Za stanici C vám přeji krásné prožití vánočních svátků.

Hana Švejdová

## Stanice D

### PÁR RAD PROTI NACHLAZENÍ

**Něco na vás leze? Místo pilulek, které už tak oslabené tělo ještě víc zatíží, zkuste léty prověřené recepty.**

#### Likviduje škodlivé bakterie

Česnek patří mezi nejsilnější přírodní antibiotika.



Obsahuje víc než dvě stě účinných látek, mezi jinými také alicin, který si údajně poradí i se zlatým stafylokokem.

Při potížích rozkousejte dvakrát denně syrový stroužek. Chce to trochu odvahy, výsledek však stojí za to. Konzumaci česneku by se ale měli vyhnout lidé s nemocnou slinivkou nebo žlučníkem.

### **Pomáhá při ucpaném nosu**

Mořská sůl je osvědčeným přírodním lékem na ucpaný nos a bolest v krku. Smíchejte 3 lžíce soli se 4dcl vlažné vody a nalijte ji do misky. Do té pak ponořte nos, zacpěte si jednu díрку a druhou natáhněte solný roztok. Totéž zopakujte i s druhou nosní dírkou. Slaná voda uvolní hlen nahromaděný v nosních dutinách. Při bolesti v krku uleví kloktání teplou vodou se solí.

### **Usnadňuje dýchání**

Éterické oleje obsažené v cibuli působí dezinfekčně a usnadňují dýchání.

Talíř s čerstvě nakrájenou cibulí si na noc postavte vedle postele a inhalujte její štiplavou vůni. Pokrájenou cibuli můžete také promíchat se lžící medu a nechat odstát. Vylouhovanou šťávu pak užívejte po lžičkách. Osvědčil se také cibulový čaj – 2 oloupané pokrájené cibule povařte 15 minut v půllitru vody.

### **Čistí nos, průdušky i plíce**

Strouhání křenu dokáže člověka rozplakat, což přijde vhod právě při rýmě a nachlazení.

Čerstvý kořen křenu nastrouhejte najemno a smíchejte s přibližně stejným množstvím medu. Hotovou směs dávkujte po lžičkách tři až pětkrát za den. Křen obsahuje v velké množství vitamínů a minerálů a má vynikající dezinfekční a antibiotické účinky.

Křenové silice rozpouštějí hleny usazené v nosní dutině, průduškách i v plicích.



Dana Slavíková

Stanice E

## **Chřipka nebo viróza?**

Máme tady zase období chřipek a viróz. A jaký je rozdíl mezi těmito nemocemi? Obě jsou způsobeny viry, přesto se každá projevuje jinak.

Viróza je obvykle nekomplikovaná infekce horních cest dýchacích, která propukne zejména následkem prochlazení. Virus, který byl v našem těle již dávno předtím, čekal na oslabení organismu, aby mohl zaútočit. Viróza nás však obvykle nepoloží do postele, protože má mnohem mírnější průběh. Při léčbě se pouze tlumí nepříjemné příznaky.



Podávají se léky proti horečce, bylinkové sirupy proti zahlenění nebo na odkašlávání, bylinné čaje, např. z černého bezu, který se doporučuje doslazovat medem, protože má protizánětlivé účinky. Podává se také dostatek tekutin, dodržuje se klidový režim. Příznaky virózy obvykle odezní během tří dnů.

Chřipka, na rozdíl od virózy, vás zaručeně dostane do postele, nejde jí takzvaně „přechodit“. Je provázena horečkou nad 38 C se zimnicemi, bolestmi ve svalech a kloubech, suchým, dráždivým kašlem, nechutenstvím, bolestmi hlavy, někdy i zvracením a průjmy. Typická je také velká únava. Chřipka obvykle trvá okolo sedmi dní, ale únava může přetrvávat i několik dalších týdnů. Léčba je především klid na lůžku, léky na snížení horečky, tišení bolesti, léky na tlumení kašle. Je nutný zvýšený příjem tekutin, mohou být podána i antivirotika, která sice viry neničí, ale zastavují jejich množení.

A prevence? Posilovat imunitu, pohyb venku na čerstvém vzduchu. Pobyt v přetopeném prostředí totiž oslabuje imunitu, teplý a suchý vzduch zhoršuje stav sliznic, kterými infekce do těla vnikají, proto je lepší vzduch chladnější.

Dalším vhodným opatřením je zvýšený příjem vitamínů, minerálů a stopových prvků, a samozřejmě pestrá strava s dostatkem ovoce a zeleniny.

Jako vhodná prevence je také doporučováno očkování. Očkovací látka je každý rok jiná a zahrnuje ochranu proti odhadovaným kmenům chřipky. A co vy, už jste se nechali očkovat?

Jiřina Dittrichová

### Naše zrcadlo

Chtěla bych touto cestou moc poděkovat paní Anežce Krejbichové, která ve svém volném čase se nám starala o zahradu. Patří jí za to náš velký dík.

Jana Novotná a kolektiv z vily

Poděkování patří také paní Naděové a paní Kuželkové za vzorné dodávky pažitky do kuchyně.

Marie Málková, ředitelka

# Aktivizační úsek

## Zámecký Šotek



Zámecký Šotek přišel po jedenácté. Tento ročník recitační soutěže měl krásnou atmosféru jako všechny předešlé ročníky, účastnilo se ho 5 domovů pro seniory. Někteří z vás přišli podpořit soutěžící a poslechnout si díla přednášejících a to v kategorii A převzatá tvorba a kategorii B vlastní tvorba. Z vašich řad mezi odvážné recitátory patří paní Libuše Marková, paní Marie Naďová a pan Mgr. Pavel

Švestka. V kategorii A se umístila na 2. místě paní Naďová, v kategorii B se na 2. místě umístila paní Marková. Zvláštní cenu za svoje dílo obdržel pan Mgr. Švestka. Jako třešničkou na dortu byla Pavlína Filipovská a Šimon Pečenka, s hudebně zábavným pořadem „Včera neděle byla“.

Veronika Kumperová

## Výstavy v listopadovém čase

V úterý 10. listopadu jsme navštívili výstavu v galerii v Třemošnici, kde převážná část výrobků byla vytvořena technikou PATCHWORK. Pro Vás, kteří tuto techniku neznáte, napovím, že různé výrobky, např. deky, polštářky, prostírání a další předměty, jsou sešívány z různých druhů a dílů látek. Tato technika je náročná na přesnost a hlavně trpělivost. Rovněž vyžaduje hodně času, než je výrobek doveden k dokonalosti a kráse. Po shlédnutí výstavy, která byla doplněna i vánočními ozdobami z provozovny v Horním Bradle, jsme zašli do cukrárny na něco sladkého.



Na druhou výstavu jsme se vypravili v pondělí 23. listopadu do Židovského dvojdomku v Heřmanově Městci. Přestože jsme návštěvu měli

předem domluvenou, výstava obrazů byla již ukončena a v těchto prostorách probíhaly přípravy na výstavu betlémů a vánočních ozdob. Zamířili jsme tedy do kavárny Kamarád a každý si pochutnal na dobrotách, které tu podávají. Cestou jsme zažili něco, co bychom asi předem nečekali. Ze smutné oblohy se na nás sypaly sněhové vločky, které nestudily a v našich tvářích vyvolávaly spíše smích. Opožděný Martin na bílém koni nám napověděl, že brzy budou Vánoce.

Hanka Zítová

## Rotopedtours a Pěškotours 2015

V letošním roce se náš Domov podruhé zapojil do celorepublikové akce Rotopedtours a Pěškotours 2015, která se konala v měsíci říjnu. Celkem se akce zúčastnilo 18 seniorů a společně najeli na motomedu či našlapali krásných **763** kilometrů, což je oproti loňsku o 110 kilometrů více. Pomyslně tak došli a dojeli



do německého města Lübeck. Celkem se do této akce zapojilo 2 128 seniorů. Gratuluji všem účastníkům!

Celá akce byla zakončena v pondělí 16.11.2015 vyhodnocením, slavnostním předáním diplomů a cen účastníkům a přednáškou organizátorky Mgr. Lenkou Líbalovou o důležitosti pohybu pro seniory.

Lenka Pumerová



## Diplom

pro Domov pro seniory Heřmanův Městec,  
kde účastníci Rotopedtours a Pěškotours  
od 1. do 31. října 2015 ujeli a ušli 763 km  
a překonali vzdálenost z Heřmanova Městce  
do německého města Lübeck



Gratuluje!



## Trampeké písničky

V listopadu nás opět navštívil známý hudebník pan Vízner s doprovodem své doprovodné zpěvačky. Tentokrát se věnovali trampským písním. V rytířském sále, kde se akce konala, byla příjemná táboráková atmosféra. Všichni jsme si s chutí zaspívali a zavzpomínali.



## Výstavní soutěž



Obě naše dílny se letos zapojily do soutěže o vánoční ozdobu, která se konala v židovském dvojdomek dne 28.11.2015. V šicí dílně se šily velké zvonky, skládali hvězdičky z čajových sáčků, zdobily šišky a v keramické dílně se vyráběli obří sněhové vločky, taktéž zvonečky a na stanici C vznikly krásné papírové vločky z točeného papíru. Tady je pár obrázků na ukázkou 😊.



Veronika Vodičková

## ... a na co se můžete těšit?

**pátek 4.12. 2015 – Mikulášská nadílka v jídelně od 8,00 hodin**

**pátek 4.12.2015 – Východočeské divadlo Pardubice „ Jistě, pane ministře.“ od 9,00 hodin**

**úterý 8.12. 2015 – Schůze uživatelů od 9,30 hodin**

**středa 9.12. 2015 – Výstava betlémů od 13 hodin**

**čtvrtek 10.12.2015 – Muzikoterapie od 15 hodin v Besedě**



pondělí 14. 12. – Vystoupení dětského sboru od 9,00 hodin v Rytířském sále

**středa 16.12. 2015 – Zahájení jarmarku v Rytířském sále od 13 hodin**

středa 16.12.2015 – Solná jeskyně v Třemošnici od 12,30 hodin

**pátek 18.12.2015 – Východočeské divadlo Pardubice „ Rodinný podnik“ od 9,00 hodin**

úterý 22.12.2015 – Vánoční posezení s punčem v Rytířském sále od 13,00 hodin

**čtvrtek 24.12.2015 – p. Štěpánová a dětský sbor v jídelně od 15,00 hodin**

úterý 29.12. 2015 – Silvestrovská zábava v Rytířském sále od 15,00 hodin

**středa 30.12. 2015 – Severští psi v parku od 12,30 hodin**

... a možná přijde i Ježíšek



## **Adventní jarmark spojený s rozsvěcením vánočního stromu**



Za vytrvalého deště a větru jsme statečně ve stáncích prodávali výrobky, které jste vyráběli v dílnách.

Celé odpoledne jsme vydrželi a děkujeme všem, kdo jste nás i přes vytrvalý déšť navštívili a podpořili laskavým slovem.



I za těchto podmínek se prodávalo a pro Felixe jsme tak utržili na tomto jarmarku 3717,- Kč. Ještě budou jarmarky dva, tady v Domově v Rytířském sále a jarmark na krajském úřadě v Pardubicích. Čtyři stateční Veronika Vodičková, Lenka Pumerová, Hana Zítová a Veronika Kumperová vám za aktivizace přejeme pohodový čas adventní, pěkné Vánoce a v novém roce 2016 hodně zdraví a spokojenosti a těšíme se na další spolupráci.

Veronika Kumperová

## Sociální úsek

### Co je to valorizace?

Valorizace důchodů je zvyšování důchodů nejčastěji od lednové splátky důchodu. Do roku 2011 schvalovala valorizaci vláda na svém zasedání. Od valorizace důchodů 2012 se zvýšení důchodů stanoví vyhláškou ministerstva práce a sociálních věcí.

- Každý důchod se skládá ze základní výměry a procentní výměry, při valorizaci může docházet ke zvyšování základní výměry důchodu, procentní výměry nebo obou výměr.



### Zvýšení důchodů v roce 2016

Důchody starobní, invalidní, vdovské, vdovecké a sirotčí přiznané před 1. lednem 2016 se zvyšují od splátky důchodu splatné po 31. prosinci 2015 tak, že se

- základní výměra zvyšuje o 40 Kč na 2 440 Kč

Všichni naši senioři dostanou přidáno 40,- Kč.

### Ceny za pobyt a stravu v Domově

Ceny za bydlení a stravu se v roce 2016 nezmění.

Eva Merclová

#### Víte, kde se nachází?

Jelení skok .....  
Poruba .....  
Putimská brána .....  
Horní Hanychov .....

Královo Pole .....  
Kukleny .....  
Polabiny.....  
Bohnice .....

Řešení naleznete na str. 20

Řešení ze str. 6 – 1. Přenáší, 2. Nevěří, 3. Krátké nohy, 4. Umořilo vola, 5- Mlčeti zlato

# Z našeho města

## Hřebčín v Heřmanově Městci

Budova koníren byla postavena roku 1875 knížetem Ferdinandem Bonaventurou Kinským. Trojlodní budova s trojúhelníkovým štítem s třemi zaslepenými okénky je zdobena pruhy dvoubarevných cihel. Průčelí dotváří jedny ciferníkové a jedny sluneční hodiny. Hala stájí



byla původně pokryta pískem, střecha nad halou byla prosklená, na oknech visely záclonky a ve stájích na zemi ležely slaměné rohože.

Vysoké stropy a dvojdílná okna zajišťovaly cirkulaci vzduchu. Tiché a vzdušné stáje tak poskytovaly klid koním po náročném tréninku. Vždyť místní koně vítězili nejen na našich, ale i na zahraničních drahách.



Dveřmi mezi stájemi se úzkou chodbičkou dostáváme do galasedlovny, v které je umístěna sbírka starých uzd a sedel. Za povšimnutí stojí i elektrický bičik, kozlíková

sedla a třeba i portrét Karla Kinského, vítěze Velké liverpoolské steeplechase.

V jiné místnosti jsou umístěny staré chomoutkové a poprsní postroje. Nejstarší chomoutkové postroje jsou zdobeny znakem Kinských. Najdeme tu i dečku se 130 rolničkami, které

zvuk upozorňoval na příjezd saní, obrazy s výjevy z parforzních honů i jezdecký portrét Ferdinanda Bonaventury.

Stáje patří v současné době Národnímu hřebčínu Kladruby nad Labem a slouží jako výcviková stáj pro mladé hřebce. Ve stájích je momentálně 33 koní, o které se stará sedm zaměstnanců.

Markéta Jirásková



## ... a na úplný závěr vesele



Dva šestnáctiletí se baví po silvestrovské noci: „Dědeček měl pravdu, když mi říkal, že do toho erotického klubu nemám chodit, že tam jsou věci, které bych neměl vidět.“ Prosím tě, a co jsi tam viděl?“ „Dědečka.“

Po bouřlivé silvestrovské noci si to šněruje auto od chodníku k chodníku. Zaregistrovala to hlídka policie a snaží se vozidlo zastavit. Řidič stavěného auta se podívá shovívavě na spolujezdce: „Hele, dnes uděláme výjimku a vezmeme je.“

Ve velké kuráži vypadnou na Silvestra po půlnoci z hospůdky dva návštěvníci. Měsíček svítí jako rybí oko a tak se začnou dohadovat. „Je stříbrný!“ prohlásil první. „Ne, je zlatý.“ Odporuje druhý. „Stříbrný – jen se podívej pořádně“. „Podívej se ty – zlatý!“ Jde kolem třetí, tak ho zastaví. „Pane,“ škytne ten první, „řekněte nám, je ten měsíček zlatý nebo stříbrný?“ „Který? Ten vpravo nebo ten vlevo?“

Při silvestrovské večeři se ptá hostitelka svého souseda: „Vy jste nadřizený mého manžela?“ „Nikoli, milostivá paní.“ „Tak dejte laskavě ruku z mého kolena.“

Řešení ze str. 18 – Jelení skok - Karlovy Vary, Královo Pole - Brno, Ostrava – Poruba, Kukleny – Hradec Králové, Putimská Brána – Písek, Pardubice – Polabiny, Horní Hanychov – Liberec, Bohnice - Praha.

