

DOMOV
PRO
SENIORY

PRA
PRA
PRA
G
HA
GUE
GA
G

Časopis pro pobavení

U NÁS DOIMA



CERTIFIKOVANÝ DRŽITEL

Ročník XXVII číslo 1 leden/2021 www.domov-hm.cz

HEŘMANŮV MĚSTEC

P.F. 2021



Šťastný nový rok,
šťastnější než ten loňský!

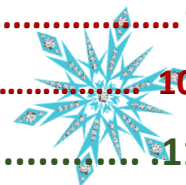
Časopis Domova pro seniory Heřmanův Městec, zřizovatel Hlavní město Praha



OBSAH



Slovo na úvod.....	2
Obrazem z domova	3
Informace z ošetrovatelského a zdravotního úseku.....	5
Stanice A – Krátíme si dlouhé zimní chvíle, Jak je důležité číst knihy	5
Stanice B – Tak tu máme opět nový rok a měsíc leden	6
Stanice C – Vánoce tak trochu jinak	8
Stanice D – Novoroční jídla u nás a ve světě: přinesou štěstí a peníze	9
Stanice E – Rok naděje	10
Informace z aktivizačního úseku	11
Na co se můžete těšit	11
Hádej, kdo jsem?	11
Novoroční báseň	13
Pro chytré hlavy	14



Slovo na úvod

Milý čtenáři, v loňském lednovém čísle našeho časopisu jsem vám všem do nového roku 2020 přála mimo jiné, abychom dokázali obstát před různými zkouškami a byli jsme iniciativní a aktivní. V té chvíli jsem netušila, jak těžké zkoušky nám rok 2020 přinese. Ale obstáli jsme a vydrželi jsme společensky nejtěžší rok ve většině našich životů. Vzájemná podpora všech zaměstnanců v domově pro seniory byla a je obdivuhodná a jsem přesvědčená, že ojedinělá. I když mnoho z nás během roku tzv. padlo na kolena a nevědělo kudy dál, je tu nový rok a všichni společně jsme zůstali a jsme o mnoho silnější.

V roce 2020 potkala náš domov asi nejtěžší zkouška za dobu své existence v podobě velké potopy, která se nevyhnula ani okolním stavbám, ale na zámku bohužel způsobila značné a pro většinu občanů, nepředstavitelné škody. Voda z rozvodněného potoka ovlivnila život všech seniorů žijících v přízemí, sebrala jim jejich osobní věci a přidala jim další těžkosti. Nově jsme museli pořídit veškeré vybavení celého přízemí. V této zaplavené části zámku se bohužel nacházelo mnoho finančně nákladných věcí. Během jednoho odpoledne nám voda vzala úplně všechno, ale nevzala naštěstí žádný lidský život. A dnes po 6 měsících bychom už nikde nepoznali kudy voda tekla. Pojistná událost nebyla ještě úplně uzavřena a s pojišťovnou stále vyjednáваме. V současné chvíli je škoda dle soudního znalce vyčíslena téměř na 43 milionů korun.

Také probíhající pandemie koronaviru se v jistém slova smyslu dotkla prakticky každého z nás. Ať již v podobě neuskutečněného cestování či dalších omezení svobod, zákazů vycházení nebo ve formě finančních ztrát. V tom horším případě pak výskytem onemocnění v našem nejbližším okolí. Jsem si však jistá, že každá krize jednou skončí.

Mávám na dálku vám všem, místo podání ruky a osobního poděkování. Opravdu ze srdce děkuji za to, jak jste silní! Děkuji všem zaměstnancům, seniorům i dalším spřízněným lidem, kteří našemu domovu pro seniory jakkoli pomohli. Vzájemná podpora je stále mezi námi, a tak vám všem přeji, ať je tomu tak i v tomto novém roce 2021.

Klára Husáková, ředitelka



Obrazem z domova

Restaurování balkónu nás stálo velké úsilí. Práce jsou odborně tak náročné, že oprava bude probíhat ještě celý letošní rok.



V prosinci proběhla revitalizace travnatých ploch a cest v parku po povodni.



V prosinci se rovněž povedlo dokončit opravy v aktivizačních dílnách a kanceláři aktivizačních pracovníků.

Zrekonstruovaná chodba na stanici A.





Vstup v přízemí
na stanici A.

Máme opravenou šatnu pro
zaměstnance s pěkným novým
vybavením.



Barevná jídelna

Pěknými fotkami,
lépe než slovy,
dokazujeme úsilí
a snahu
zaměstnanců,
abychom si
v domově zase
krásně žili.



Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku

Áčko Krátíme si dlouhé zimní chvíle...

Vánoční svátky máme za sebou a vstoupily jsme do roku plného očekávání. Doufám, že v nás ten loňský rok nezanechal jen špatné vzpomínky, dokázali jsme společně překonat mnohé útrapy, a to z nás udělalo silnější čelit nástrahám, které stejně jako nemoci nechodí po horách, ale po lidech. Lépe jsme se poznali, možná, že i trochu sblížili, a to vůbec není na škodu, no prostě jak se říká: „Všechno zlé je pro něco dobré.“ Vy všichni na I. úseku jste se mohli nastěhovat do nových pokojů vybavených novým nábytkem, personál dostal nové skříňky a také společná jídelna je nově vybavena, doufám, že ji budeme moci zanedlouho všichni plně využívat. Jenom ještě porazit toho vetřelce, který nás již téměř rok rozděluje a neumožňuje nám se potkávat a volně se pohybovat. Kontakt s ostatními lidmi je pro člověka stejně důležitý jako jíst, pít a dýchat, bohužel si to uvědomíme, až o tyto sociální kontakty přijdeme. Možná, že se blízká na lepší časy, a právě rozběhlé očkování tuto situaci zlepší, opravdu bych tomu chtěla věřit, ale je to zase jenom na nás. Čas čekání na lepší zítřky si můžeme zkrátit mnohými činnostmi. Číst knížky může být nejen příjemné, ale také důležité. Společně s osudy jiných lidí si uvědomíme, že i v minulých časech byly doby dobré a zlé...

Já vám přeji v roce 2021, aby vás neopustilo zdraví a dobří lidé.

Míša Petržílková

Jak je důležité číst knihy

Stává se, že si ke čtení knih musíme najít tu správnou náladu. Jakmile se však začteme, přestáváme vnímat čas a s napětím očekáváme, jak příběh skončí. S knihou nejsme nikdy sami. Dobrá kniha rozvíjí osobnost, vzdělává, rozšiřuje slovní zásobu. Knihy dávají svým čtenářům prostor pro přemýšlení, jsou pomocníkem v dlouhých chvílích, odvádějí od starostí a smutků, podporují fantazii. Dovolují nám nahlédnout do různých koutů zeměkoule, cestovat v čase, vžívat se do pocitů postav, prožívat s nimi životní osudy, sny a přání. Dobrá zpráva pro čtenáře je, že naše zámecká knihovna je již opět v provozu. Knihovník pan Jaroš ochotně pomůže s výběrem knih. Za jeho záslužnou práci v knihovně mu patří velké poděkování.

Nakonec nabízím k přečtení několik zajímavých citátů:

Knihy jsou pro lidi tím, čím jsou pro ptáky křídla.

Ten, kdo čte, žije s každou další knihou život navíc, kdo nečte, má jen ten svůj.

Květiny a knihy jsou pro mnoho lidí právě tak nezbytné jako denní chléb.

Dobrá kniha je čistící prostředek pro duši.

Chcete zmoudřet? – Můj ty světe – otevřete knihu a čtěte!

Knihy jsou nádobami ducha.

Nemilovat knihy znamená nemilovat moudrost.

Knihy jsou podobné domovu, do kterého se vracíme za největší bouřky.

Vlasta Růžičková

Béčko

Tak tu máme opět NOVÝ ROK a měsíc LEDEN!

NOVÝ ROK VE SVĚTĚ

Každý národ vstupuje do dalšího roku jinak. V mnoha zemích světa je Nový rok spojen s řadou zvyklostí, které mají zajistit štěstí, blahobyt či úrodu v následujícím roce.

Rakousko

V této alpské zemi je oblíbené lití olova, darování talismanů v podobě malých prasátek či jiných figurek, které jsou často z čokolády nebo marcipánu. K silvestrovské půlnoci v Rakousku patří velký ohňostroj stejně jako sklenička sektu. Odpočítávání posledních vteřin starého roku doprovází z rádia i televize Straussův valčík Na krásném modrém Dunaji. Rakušané se tak tradičně do nového roku protančí.

Bulharsko

Na Nový rok vyhánějí Bulhaři zlé duchy. Při rituálu zvaném kukeri tancují lidé ve strašidelných kostýmech, aby zahnali upíry a zajistili si zdraví, štěstí a bohatou úrodu. Oděv pro tuto příležitost tvoří dřevěná maska nahánějící strach a kožešinový kostým se zvučnými zvonky.

Řecko

Dělobuchy a velké ohňostroje nejsou v Řecku na silvestra příliš rozšířeny. Místo toho hrají rodiny doma karty nebo jiné hry. V zemi platí, že vítěz bude mít celý rok štěstí. Ani poražený ale nepřijde zkrátka, čeká ho štěstí v lásce. Zajímavý zvyk čeká Řecko a Kypr 6. ledna, kdy věřící skokem do vody slaví Ježíšovo pokřtění Janem Křtitelem a Zjevení Páně. Tento obyčej má rovněž zahnat démony.



Čína

V Číně oslavy trvají patnáct dní a každý z nich je zasvěcen jiné tradici. Na Nový rok se drží masový půst, což má zajišťovat dlouhý a šťastný život, pátý den je zakázáno navštěvovat kohokoliv ze známých a přátel, protože by to přineslo neštěstí všem zúčastněným.

Vietnam

Ve Vietnamu trvají oslavy příchodu Tet Nguyen Dan, čili prvního rána prvního dne nového období, ve srovnání s Čínou jen týden. Vietnamci věří, že to, jak se budou v těchto sedmi dnech chovat, ovlivní jejich osud v nadcházejícím roce. Také zde je zvykem v době oslav neuklízet kvůli zachování štěstí v rodině. To jim má přinést také bambusová obdoba našeho vánočního stromku, který stojí před každým obydlím.

LEDEN

Leden je podle gregoriánského kalendáře první měsíc v roce. Má 31 dní. Český název měsíce pochází od slova led – měsíc ledu. Původně byl tento měsíc ve východní Evropě označován jako měsíc vlka.

Zpočátku byl leden v římském kalendáři až 11. měsíc v roce. Teprve v roce 153 došlo ke změně začátku roku z 1. března na 1. leden. Astrologicky je na začátku ledna slunce ve znamení kozoroha a na konci ve znamení vodnáře. V astronomických termínech začíná v souhvězdí střelce a končí v souhvězdí kozoroha.

Pranostiky

V lednu za pec si sednu.

Leden jasný, roček krásný.

Je-li teplo v lednu, sahá bída ke dnu.

Když v lednu včely vyletují, to nedobrý rok ohlašují.

Suchý leden, mokrá červen.

Když červík v lednu ze země leze, zima až do května se poveze.

KRÁSNÝ NOVÝ ROK VÁM VŠEM, HODNĚ ZDRAVÍ, ŠTĚSTÍ, LÁSKY, MĚJTE SE RÁDI, BUDEME DOUFAT, ŽE NOVÝ ROK BUDE LEPŠÍ NEŽ STARÝ.

Pavλίna Šoršová

Řešení ze str. 14 Děti – první kluk sáňkuje, holčička lyžuje, druhý kluk bruslí.

PŘEKVAPENÍ – pak, paní, kvap, Řek, řeka, pepř, pře, vepř, vína, Pepa, Pepík, Pepek, pípa, píka, řeka, víka, Eva, vak, paví...

Osmisměrka: Advent znamená **PŘÍCHOD**



Céčko Vánoce tak trochu jinak...

Všichni to známe...uklidit, napéct cukroví, nakoupit a zabalit dárky, nastrojit stromeček a vykouzlit si doma tu jedinečnou vánoční atmosféru. Je to fuška, ale výsledek stojí zato. Letos je tomu ale trošku jinak...

Letošní vánoční svátky ovlivnily coronavirové restriktce...omezený počet lidí v obchodech, roušky, zavřené restaurace a noční zákaz vycházení. Ale ani to nám nezabránilo si vánoční atmosféru vykouzlit na každém pokoji a chodbách našeho oddělení.

Vánoce jsou časem dávání a také dostávání dárků. Je to pěkný zvyk, kterým druhým vyjadřujeme, že na ně myslíme a chtěli bychom jim udělat radost. My na st. C tento zvyk rok co rok dodržujeme. Vždyť co je krásnější, než udělat někomu radost! A s tím nám hodně pomáhá Veronika Ludvíčková a projekt „Ježíškova vnučata“.

Jde o projekt, který vznikl už na podzim roku 2016. Původní plán se zrodil v hlavě novinářky Olgy Štrejbarové. Tehdy si při své práci v domovech pro seniory uvědomila, že až třetina zde žijících lidí je zcela opuštěných. Vánoční dárek mnozí z nich nedostali už roky a období svátků pro ně bylo jen časem smutku a prázdnoty. A tak se rozhodla to změnit. Spolu s Českým



rozhlasem, který se do propagace projektu zapojil v roce 2017, a s další řadou nadšenců dosáhli neuvěřitelného ohlasu veřejnosti. Výsledkem byly stovky splněných přání a krásnější Vánoce pro spoustu lidí, kteří už si zvykli od života nic nečekat.

I senioři v našem domově měli možnost se do projektu zapojit, a to přes Veroniku Ludvíčkovou, která obstarává veškeré záležitosti ohledně tohoto projektu.

A kdy že se dárečky rozdávaly? No přeci na Štědrý den. Ježíšek v podobě personálu z našeho oddělení předal všem uživatelům krásně zabalené dárečky. Bylo velkým překvapením, co se uvnitř každého dárku skrývalo. A tak všichni netrpělivě rozbalovali. Oči jim zářily radostí a někteří byli dojatí až k slzám. Všude zavládla radost a na nejedné tváři se objevil široký úsměv. A to je zase velkým dárkem pro nás, sestřičky...vidět, že jsou naši klienti spokojení a šťastní. Věřím, že i k vám všem, čtenářům našeho zámeckého časopisu "U nás doma", přišel v tento kouzelný den "Ježíšek" a nadělil vám vše, co jste si přáli.

Zároveň mi dovoluje touto cestou poděkovat i vedení domova za péči, kterou nám denně projevuje a podporuje nás v této nelehké době.

Za kolektiv stanice C vám v novém roce přeji hlavně zdraví, štěstí, pohodu a lásku.

Magda Kudrnová

Ěčko Rok naděje

Máme za sebou opravdu podivný rok. Rok plný zákazů, příkazů, nařízení a usnesení. Vláda nám zakazuje kontakty s našimi blízkými, rodinou, přáteli. Přesto, že žijeme v této „sociální bublině“, se nám snad podařilo udržet si veselou mysl. I když vím, že to vždycky není jednoduché.



Dopřávali jsme si alespoň drobné radosti. Když bylo hezky, poseděli jsme

si v Oáze, dali si něco dobrého na zub, slavili jsme narozeniny, nebo nás navštívily naše psí kamarádky Darinka a Luštička.

V poslední době jsme žili přípravami na Vánoce, zdobili stromečky, zpívali koledy, pekli cukroví.

Velkou radost našim uživatelům přinesly také dárečky od Ježíškových vnoučat.



A teď je před námi nový rok. Rok NADĚJE, že každé omezení jednou skončí, že se podaří pandemii zkrotit očkováním, že se vrátíme k běžnému životu. Pojdme si popřát do nového roku zdraví, a než se pandemie prožene světem a zmizí, zkusme každý den udělat někomu radost. Pozdravem, úsměvem, pochvalou. Ať se nám tady žije zase o trochu lépe. 😊

Jiřina Dittrichová

Děčko Novoroční jídla u nás a ve světě: přinesou štěstí a peníze

Lidé v různých zemích připravují na Nový rok jídla, o nichž věří, že jim v následujících 365 dnech přinesou štěstí, zdraví, peníze a lásku.

ČESKO: čočka na kyselo

Tradičním českým novoročním jídlem je čočka na kyselo, díky které nebudete mít po celý rok hluboko do kapsy. A pokud čočku budete jíst častěji, alespoň jednou za měsíc, tak vás nemine ani zdraví.

NĚMECKO, POLSKO, SKANDINÁVIE: ryby pro štěstí

Pokud si rybáři o silvestrovské půlnoci pochutnají na sledi, budou mít celý rok sítě plné ryb. V přeneseném významu to znamená, že kdo sní sledě, nebude v dalších měsících trpět hladem. Lidé v Polsku konzumují na Nový rok sledě také, ovšem dávají přednost těm naloženým v kyselém nálevu se zelím. Nosí štěstí.

SEVERNÍ AMERIKA: kukuřičný chléb

Lidé si tradičně připravují kulatý bochník kukuřičného chleba, který má krásně zlatavou barvu, připomínající hroudu zlata. Každý, kdo z bochníku na Nový rok sní alespoň kousíček, bude mít po celý rok dostatek peněz.

BALKÁN: koláč se zapečenou mincí

V Řecku a jihovýchodní Evropě se na Nový rok připravuje speciální koláč, tak zvaný vasilopita, do kterého kuchařka zapéká mince. Kdo se do něj zakousne, bude mít po celý příští rok štěstí.

HOLANDSKO: silvestrovské koblížky

Kulatý tvar koblížků symbolizuje cyklus celého roku. Zdobí se rozinkami, rybízem nebo kousky jablek.

Jetelíček: Symbol šťastného nového roku

Jetelíček neboli čtyřlístek se v mnoha zemích považuje za symbol štěstí a také za symbol šťastného nového roku. Jedna pověra pak říká, že poslední den roku má čtyřlístek přejít k dalšímu majiteli, aby mu také přinesl štěstí.

Posíláme tedy symbolicky čtyřlístek pro štěstí s přáním hodně zdraví, štěstí a lásky v Novém roce 2021.

Jana Novotná



Informace z aktivizačního úseku

Na co se můžete těšit

Už se nám rýsuje, že budeme moci být opravdu aktivní v přízemí v dílnách a v kanceláři aktivit. Nakupuje se hlína do keramiky, barvy a další materiály, ze kterých budete moci vyrábět. Dílny mají nový kabát, jsou prostornější. Nábytek je nádherný a troufám si říci, že se vám bude líbit. Pomalu se zaplňují regály s látkami. Plná je také nová trojdílná skříň na chodbě u kanceláře aktivit, krabice plné společenských her a potřeb pro naše aktivity. Samozřejmě přizpůsobíme rytmus dnešním potřebám, abychom netvořili velké skupinky.

Veronika Ludvíčková



V letošním prvním čísle našeho časopis U nás doma jsme zařadili novou rubriku s názvem HÁDEJ, KDO JSEM?

Každý měsíc vám zveřejníme tři fotografie našich zaměstnanců a ke každé fotce 3 indicie...neboli nápovědu, něco, čím naše zaměstnanci, když ne podle podoby na fotografii, poznáte. V dalším čísle uveřejníme jména a zároveň otiskneme další tři fotky s nápovědou, výběr bude náhodný ze všech zaměstnanců domova a samozřejmě s jejich souhlasem.

Nebudeme soutěžit o žádné ceny, snažíme se vás pobavit, odreagovat, přivést na jiné myšlenky, a především vyzkoušet váš postřeh, jak se vzájemně známe. Vždyť často od vás slycháme, že jsme na zámku „jedna velká rodina“. Vaše tipy, kdo je kdo, si můžete nechat pro sebe až do zveřejnění v následujícím čísle anebo to prodiskutovat s dalšími uživateli či zaměstnanci. Přejeme vám příjemnou zábavu.

Hádej, kdo jsem?

Představujeme vám tři dámy, každá pracuje na jiné pozici a máte možnost se s nimi potkat po celém zámku i na vile...

Fotografie č. 1

- od dětství ráda zpívám
- mám ráda kočky, moře, léto
- můžete se mi svěřit, když vás něco trápí



Fotografie č. 2

- během práce na zámku jsem změnila příjmení
- s rodinou jezdím ráda po výletech
- v domově pracuji 16 let a jsem tu pro vás



Fotografie č. 3

- mám velkou rodinu, ráda pečů cukroví a dorty
- chovám kočky, ale mám ráda všechny zvířata
- ráda poslouchám vaše životní příběhy, které pak sepisuji do časopisu U nás doma

A vzhledem k tomu, že naše rubrika je nová, tak na vás budu hodná a přidám ještě nápoředu: máme tu dvě tmavovlásky a jednu dámu, která má o odstín světlejší vlásky☺☺☺.

Lenka Pumerová



Novoroční báseň

Posílám pozdravy z nejvyšší hory
sněhem je pokrytá, v úpatí bory,
vichr a sních na vrcholu Sněžky,
nabízí poutníkům nasadit běžky,
nádherné pohledy z mysli se neztratí,
trochu té námahy se ti vždy vyplatí.
Krkonoše, ten kousek krásné země,
i přes sních a mráz u srdce zahřeje mě,
usmát se, vykročit, ničeho se nebát
nepřestat věřit a na místě nestát.



To bych vám všem chtěla popřát společně s děvčaty z aktivizačního úseku. Mnoho zdraví, klidu, pohody a žádné starosti.

Veronika Ludvíčková

Pro chytré hlavy

1. **Poskládej** co nejvíce slov z uvedených písmen. Každé písmeno použij do jednoho slova jen tolikrát, kolikrát tu je.
Zkus složit slovo ze všech daných písmen.

P E K Í N A V Ř E P

2. **Napiš** co nejvíce slov, která obsahují slabiku **VA** kdekoli ve slově.

3. **Osmisměrka**

Vyškrtej všechna slova. Ze zbylých písmen se dozvíš, co znamená Advent.

Svíčka, ranec, věnec, den, noc, roráty, Izák, rodina, saně, dóza, cedit, nora, cetka

P	S	V	Í	Č	K	A
S	A	N	Ě	Ř	A	K
C	Í	C	O	N	CH	T
E	E	A	I	R	E	E
N	E	D	Ó	Z	A	C
A	O	A	I	O	Á	D
R	O	R	Á	T	Y	K



4. **Obrázkové sudoku**

Dokresli obrázky do tabulky tak, aby v každém sloupci i řádku byl každý obrázek jen 1x. Pomůcka: začni 1. řádkem.



5. **Jakým sportům se děti věnují?**

Řešení naleznete na str. 7



Jan Werich:

Mějte dobrou náladu. Dobrá nálada vaše problémy sice nevyřeší, ale naštve tolik lidí kolem, že stojí za to si ji užít.