

**DOMOV
PRO
SENIORY**

**PRA
PRA
PRA
PRA** **HA
GUE
GA
G**

Časopis k pobavení

U NÁS DOMA



Ročník XXVI číslo 8 září/2020 www.domov-hm.cz

HEŘMANŮV MĚSTEC

Léto v oáze



Časopis Domova pro seniory Heřmanův Městec, zřizovatel Hlavní město Praha

OBSAH

Slovo na úvod.....	2
Informace z domova.....	4
Z prádelny	4
Z kuchyně	5
Pozdrav ze Slunečnice	7
Informace z ošetrovatelského a zdravotního úseku.....	9
Stanice A – Letošní léto je poněkud	9
Stanice B – Křížem krážem českou zemí	10
Stanice C – Letní tábory	12
Stanice D – Meloun	14
Stanice E – Jak jde život na zámku.....	16
Informace z aktivizačního úseku	17
Přes léto si u nás žijeme	17
S optimismem	17
Z rehabilitace	18
Sluníčka pro radost	18
Jaroslava Baliharová – Léto 2020	19
Pouťová nepouťová	20
... a na co se můžete těšit?	20
Informace ze sociálního úseku	21
Pro chytré hlavy	22



Slovo na úvod

Vážení čtenáři našeho časopisu a příznivci parku,



na následujících řádcích vám přiblížím práce, které aktuálně nemůžete vidět, ale chystají se v parku. Zároveň bych moc ráda poděkovala za vaši statečnost a trpělivost v časech, které jsme ještě opravdu nezažili a jsou pro všechny zaměstnance i seniory tím nejnáročnějším obdobím. Věřím, že zhruba za 2 měsíce již budeme pomalu psát o otevírání pokojů v přízemí a o dalších úpravách, které se nám společně povedou. Zatím stále v přízemí vysušujeme a stavíme. O otevření kuchyně a prádelny se dozvíte na dalších stránkách.

A teď již ke zmiňovanému parku. Celý park i zámek vlastní Hlavní město Praha a Domov pro seniory Heřmanův Městec je správcem. Ve velké míře je park využíván občany a návštěvníky našeho města a také seniory našeho Domova. A proto chápeme,

že park je pro všechny zmiňované skupiny významným prvkem tolik potřebné přírody a možnosti rekreace. Bohužel nečekaná voda v parku napáchala značné škody, a to nejen na stromech, ale i cestách a loukách, které byly zaplaveny bahnem a organickou hmotou. Naším cílem je do konce roku 2020 vysoutěžít firmu, která by byla schopna opravit cesty, které byly vymlety zátopovou vlnou do hloubky někde až 110 centimetrů a aktuálně po nich nelze vůbec chodit. Největší erozní rýhy byly provizorně zasypány, aby se stav nezhoršoval. V žádném případě není v parku bezpečně průchozích asi 1/3 cest. Stejně tak bude nutné vysoutěžít na základě připravované dokumentace firmu, která provede regeneraci zatopených luk zámeckého parku, který je přírodní památkou a zároveň Evropsky významnou lokalitou NATURA 2000. Z lučních porostů se musí vyhrabat zbytky větví a naplavenin. Obnova parku musí být provedena s ohledem na dotčené orgány ochrany přírody a kulturních hodnot.

Díky vodě muselo být akutně pokáceno 35 stromů, z nichž polovina se zřítily do týdne po povodni. To dokazuje, že uzavření má svůj důvod. Jedna lípa dokonce spadla ještě tři týdny po povodni. Průběžně probíhají další projektové práce na území parku. Vlivem povodňových průtoků na Podolském potoce došlo k poškození rozsáhlé části pravého břehu potoka a taktéž k úplné destrukci pevného jezu k odběru vody pro zámecký rybník. Majitelem rybníka je ČRS MO Přelouč. Stabilita pravého břehu potoka je v části natolik narušena, že hrozí další

sesutí břehu do koryta a vznik škod na okolních porostech. Rybáři z Přelouče aktuálně pracují na projektové dokumentaci na případnou novou výstavbu jezu. Otázkou bohužel zůstává, jak dlouho budou schopni ponechat ryby v zámeckém rybníku bez nového jezu. Rybník totiž ztratil přítok, který byl napájen pomocí jezu, který se v povodni zřítíl.

Během procházek po parku ještě před povodní, jste si jistě všimli, že se zvyšujícím se věkem stromů se objevují problémy spojené právě s jejich stářím a ke zhoršení stavu mnoha jedinců přispěly výrazným podílem i klimatické podmínky let minulých i letošních. V posledních letech docházelo v rámci péstební péče ke kácení a údržbě vybraných a schválených stromů. Stav porostu je však nadále horší a horší a je nutno přistoupit ke komplexnějšímu řešení. Aktuálně probíhá vypracování projektové dokumentace na revitalizaci parkového porostu. Projekt zpracovává Ateliér Krejčířikovi, který má v České republice významné jméno. Jejich práci znáte možná z nedávno dokončené obnovy parku ve Slatiňanech nebo na Kuksu, kde za zámeckou zahradu dostali Ocenění Velká cena Europa Nostra, což je nejvyšší ocenění za obnovu památky v Evropě.



Po vypracování projektové dokumentace chce Domov usilovat o dotaci z Evropského operačního programu Životní prostředí. Pokud budeme v tomto dotačním titulu úspěšní, mohli bychom zhruba v září příštího roku započít realizační práce. Příprava projektové dokumentace je v průběhu prací konzultována s dotčenými orgány památkové péče i ochrany přírody i se zástupci komise pro životní prostředí města.

Taktéž je potřeba provést zajištění závad na 5 mostcích, doplnit některé jejich části, přespárovat kamenné zdivo podpěr a další práce.

Denně dostávám mnoho dotazů, proč je park stále uzavřen. Myslím, že výčet stavu je jasným dokladem toho, že se jedná o velmi poškozený pozemek, kde stále hrozí riziko ohrožení zdraví a života návštěvníků, a proto doufám, že všichni občané pochopí, že jeho otevření není aktuálně možné. Náš park je právem považován svým založením za jeden z nejlépe kompozičně řešených parků v České republice a určitě si tedy zaslouží náležitou péči o tuto kulturní hodnotu. Prosím tedy, dejte nám čas a prostor na jeho obnovu.

Klára Husáková, ředitelka

Informace z Domova

Dnes ani nevím, kde mám začít, abych vás seznámila se všemi pracemi, které probíhají, začínají nebo se dokončují. Začnu tedy tím, co vidím kolem sebe. Téměř všude v 1. patře, v přízemí i na půdě probíhají topenářské práce na výměně otopného systému. Mění se radiátory a trubky, které prostupují zdi a stropy. Propojit trubky ve stropech, které jsou metr hluboké nebo klenbové a jsou propleteny trámy, není vůbec jednoduché. Čím je přístup složitější, tím víc je kolem nás prachu a hluku. Nedá se nic dělat, blíží se topná sezona a pracovat se musí. Pro fungování otopného systému je však nutná i funkčnost kotelny. Její obnova po záplavách se dokončuje a od září bude plně funkční. Před dokončením je také obnova kuchyně po záplavách. Od 31.8. se vaří již v naší kuchyni. Aby byla kuchyň a prostory patřící ke kuchyni zcela kompletní, bude potřeba dokončit ještě nějaké ty omítky, osadit dveře, dodat nábytek aj., ale to vše se dá již zvládnout během provozu. Od úterý 1.9., začínáme také s provozem v prádelně, i tady bude provoz omezený a bude se dokončovat průběžně.

Během léta došlo k vysoutěžení zakázky, která se plánovala a připravovala několik měsíců, a to je „Restaurování balkonu v jižním křídle“. Práce na balkoně jsou rozsáhlé a budou probíhat až do konce příštího roku. Dále nás čekají zakázky na nákup nových lůžek a nočních stolků, na vybavení pokojů a jídelen, které byly zasaženy záplavami.

Likvidační firma nám zajišťuje dokončení oprav omítek, zajištění výměny podlahových krytin a dveří do místností a také výrobu některého nábytku. Výčet prací je opravdu veliký a čeká nás i firmy ještě hodně práce. Na druhou stranu, se ale můžeme těšit na nové, hezké prostředí.

Přeji všem hodně zdraví, trpělivosti a zaměstnancům děkuji za práci, kterou vykonávají, aby se uživatelé mohli co nejdříve vrátit do svých pokojů a provoz do zajetých kolejí.

Radka Stybalová

Z prádelny

Prázdniny se nám chýlí ke konci a my s kolegyněmi pevně věříme, že už se blíží i konec stavebních prací u nás v prádelně.

Po vyklizení poškozených věcí a úklidu bahna se prostory hned začaly vysoušet. A jelikož po uplynutí několika týdnů byly zdi stále ještě vlhké, byly firmou Belix přidány do prádelny infrapanely, aby se vysoušení urychlilo a mohlo se přistoupit k nahazování zdí. Zároveň v tomto období dochází k výměně radiátorů a stoupaček, takže se muselo i trochu

bourat. Občas jsme s kolegyněmi chodily s napětím sledovat, co se u nás právě děje a jak práce postupují.



Teď už jen trpělivě čekáme až se začnou opravovat pračky a sušičky prádla, které povodeň s menší újmou zvládly. Také nám budou pořízeny 2 nové pračky a mandl na ložní prádlo. Můžeme se tedy těšit i na nové stroje. Po vymalování se bude moci nastěhovat i nábytek do šatny a kuchyňky, který máme právě ve výrobě. Odměnou za toto všechno nám bude téměř nová prádelna a po delší době návrat zpět do svého zázemí na náš úsek. Začneme se opět naplno věnovat naší práci a snad i vám seniorům udělá radost, že se praní prádla vrátí do „starých kolejí“ k nám na zámek, tak jak jste byli zvyklí.

Soňa Kočí

Z kuchyně

Mnozí z vás mají jistě ještě v živé paměti události neděle 14. června letošního roku. Tehdy se rozbouřený živel rozhodl, že zavítá do našeho domova. Proud vody, bahna a šterku se valily parkem a zatopily přízemí zámku. Na tomto místě je nutné zdůraznit rychlou a účinnou pomoc všech, kteří se na evakuaci nejen uživatelů, ale i zařízení a surovin podíleli a přiložili ruku k dílu při první likvidaci škod.

Dobrou zprávou bylo, že všichni zůstali bez újmy na zdraví. Škody však byly veliké, rázem byla vyřazena z provozu celá kuchyň. Ještě ani neopadla voda a už jsme zajišťovali náhradní řešení, protože vařit se musí. První dny jsme překlenuli díky skvělé spolupráci našeho vedení a vedení města dovozem jídel z několika restaurací, ale již během několika málo dní jsme se přestěhovali do školní jídelny a celé prázdniny naše kuchařky vařily tam. Zopakovali jsme si situaci před pěti lety, tehdy jsme kuchyň kompletně rekonstruovali. Pět let ale není moc, nově kuchyně jsme si tedy moc neužili a bohužel jste museli na více jak dva měsíce oželeť i standard, na který jste byli zvyklí. A věřte, že i podmínky, se kterými se musely naše kuchařky vyrovnat, nebyly zrovna komfortní. Školní kuchyně je bez klimatizace a nevím, zda si dovedete představit, v jakém vedru se točily kolem horkých sporáků, pánví a kotlů. A když



bylo uvařeno, vše se muselo v gastro nádobách převézt do zámku.

Věřím, že až budete číst tyto řádky, provizorium bude u konce, kuchyň bude dokončena a celý kolektiv bude opět plnit vaše přání tak, jak jste vy i my zvyklí.

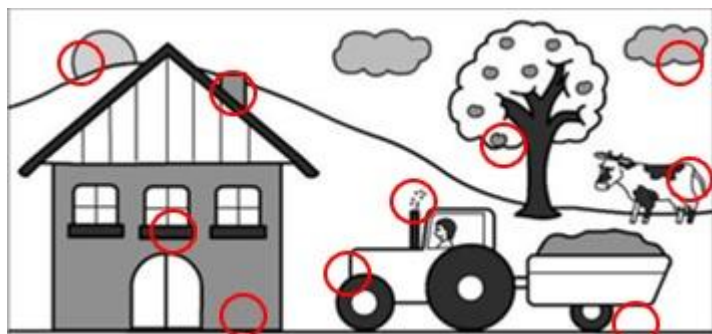
Závěrem chci poděkovat všem, kteří se na přípravě i

vlastní rekonstrukci celého stravovacího provozu podíleli – nejen dodavatelským firmám, ale i našemu vedení. A poděkování patří samozřejmě i vám, uživatelům, za dostatek trpělivosti, kterou jste v letních měsících prokázali.

Jitka Dziedzinská

Řešení ze str. 22

1. vydra, slepice, dudek, kuna, krab, had, slimák, sova, pes, husa, lev, sob



2. 2.070, 44.415, 1.067.040

3. Trhat – škubat, rvát; křičet – volat, řvát, halasit, hulákat; mluvit – řečnit, povídat, drbat; chodit – courat, jít, docházet; myslet – přemýšlet, dumat; cvičit – trénovat, sportovat; plakat – brečet, lkát, ronit; smát – řehtat, chechtat; pečovat – starat se, opatrovat



Domov
pro seniory
Nová slunečnice

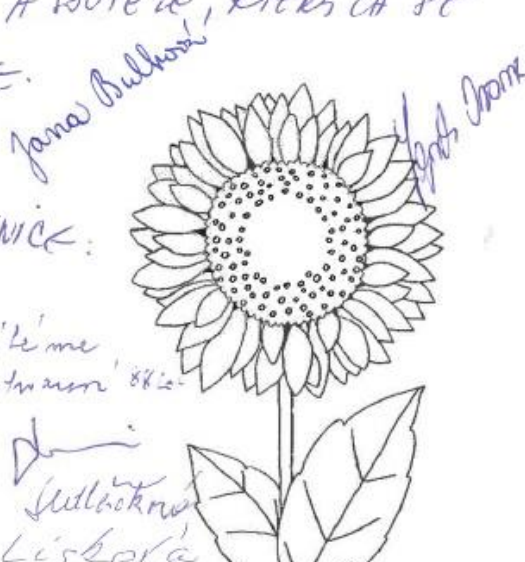
Dostali jsme pozdrav
z Domova pro seniory
Nová slunečnice. Moc
děkujeme za krásná
slova a podporu. Zde
máte ukázkou z dopisu.

VÁŽENÍ KLIENTI A ZAMĚSTNANCI DOMOVA
PRO SENIORY HEŘMANŮV MĚSTEC,
SILNĚ SE NÁS DOTKLA ZPRÁVA O VYTOPENÍ
VAŠEHO DOMOVA TO BLESKOVĚ POTOPEŮ DNE 14.6.2020.
VĚŘÍME, ŽE SITUACI ZVLÁDNĚTE SKVĚLE A BRZO
BUDOU VAŠE PRŮSTORY OPĚT V PORÁDKU A BUDE
OBNOVENÝ I VAŠ NÁDHERNÝ PARK, KDE SE
KONAJÍ VAŠE AKCE A KOUTĚŽE, KTERÝCH SE
TAKĚ ZUČASTŇUJEME.

Domov pro seniory Nová slunečnice
Na Hranicích 674/18, 181 00 Praha 8

MY KLIENTI Z NOVÉ SLUNEČNICE
S VÁMI VELMI CÍTIME V TĚTO
DOBĚ PRO VÁS VELMI TĚŽKĚ.
PŘÍRODA BYLA SILNĚJŠÍ NEŽ
NEJTEŽŠÍ SOUPEŘI VE SPORTU,
KTERÝCH SE ÚSPĚŠNĚ ÚČAST-
NUJETE. VELICE SE TĚŠÍME
K VÁM NA VAŠ UŽASNÝ TURNAJ
V PETANQU. V DUCHU JSME
SVÁHI A TĚŠÍME SE NA VÁS
PŘI SPORTOVNÍM KLÁNÍ.
Děkuji
Mila Hrdličková
a ostatní

KLIENTI DOMOVA
NOVÁ SLUNEČNICE:



Velmi s vámi soucítíme
Mila
Věcková
Jan
Jitka Lisková
Vilém
Beate
Hana
Mila
Hana

IZAČNÍ ODDĚLENÍ
NOVÁ SLUNEČNICE
4HA P BOHNIČE

DS SLUNEČNICE
BOHNIČE

NAŠI MILÍ PŘÁTELE
Z HEŘMANOVA MĚSTCE,
DOZVĚDĚLI JSME SE
Z VAŠEHO ČASOPISU, CO
VAŠ POTKALO ZA TRÁPENÍ.
MYSLÍME NA VÁS
A PŘEJEME PEVNÉ
NERVY A TRPĚLIVOST,
NEŽ VŠE BUDE JAKO
PŘED VEKOU VODOU...
JSME S VÁMI!

Bulková
Zuzana
Srbelová
Naděžda Kojáková
JACANA
PAVLA
KARBELE
Diana
Těm!

Domov pro seniory Nová slunečnice
Na Hranicích 674/18, 181 00 Praha 8

Přejeme vám mnoho
edaru v této nelehké
době. Těšíme se na
další sportovní schůzky.
Soutěžící z DS Nová slunečnice

Jana Vinnová
Milka Veseláková
Lubka Marováková

„Slunečnice každým dnem – otáčí se za Heřmanovým Městcem“

Zámecký šotek
Tam múzy dotek
Každému dnes tam se chce
Heřmanova do Městce.

S díky Vám se rozloučíme
Vzpomínkou se potěšíme
na Váš Zámek, na vstřícnost
dobře se měl u Vás host.

Náš Domov je Slunečnice
Chcete o něm vědět více?
Severní to okraj Prahy
Pocit klidu nad vše drahý.

Sláva Městci Heřmanovu
Host do domu, bůh do domu
Nemáme co dodat více

Čimický háj máme vůkol
Procházka v něm denní úkol
Draháň, ta je o kus dál
Kdopak by se lesů bál?

Z Prahy, Nová Slunečnice.

V Heřmanově Městci dne 22. listopadu 2018

Nedaleko Vltava
Končí tam už doprava
Nekončí tam ale lodě
Plují klidně si na vodě.

Podél řeky frčí vlaky
Do ciziny míří taky
Všechno stále v pohybu
Řeka je tam v ohybu.

Na břehu je také krásně
Rýmovat tam šlo by básně
Cestou projít Bohnice
Zaujmu vždy velice.

Kostelíček vzácný tam
Pan farář rád přijde k nám
Boží slovo potěší
Ať už nikdo nehřeší.

BÁŘENĚ OD ZANĚ LISKOVÉ,
NAŠÍ KLIENTKY,
SE KTEROU V VÁS
SOUTĚŽILA PŘED
2 lety.

MYSLÍME NA VÁS
A SPOUŠTÍME!

MOC VÁS POZDRAVUJE

AKTIVIZAČNÍ PRACOVNICE
A. ROKA KABELA

Řešení ze str. 23

- Co létá – letadlo, vzducholod', balón, raketa, co jezdí po kolejích – vlak, tramvaj, metro, lanovka; co má kola a motor – auto, motorka, traktor, nákladní auto, autobus; co pluje – parník, kajak, surf, raft; co musíme pohánět vlastní silou – kolo, koloběžka, kolečkové brusle
- $8+8+4=20$; $3+5+7=15$; $6+4+2=12$; $5+4+8=17$; $6+2+8=16$; $3+8+3=14$; $4+6+0=10$; $2+5+1=8$; $2+4+6=12$; $12+4+4=20$; $10+3+5=18$; $6+7+2=15$; $2+5+2=9$, celkem součet 186
- Marka, Marek, mrak, ramena, rak, rek, kamna, Anka, kamera, karma, kmen, kra, ara, Manka, mamka, Ema, ranka, amen

Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku

Letošní léto je poněkud...

Áčko

Nevím, jaký bych použila přívlastek k označení posledních měsíců. Takové léto si nikdo z nás nepřál, ale stalo se. Všechny nás ta neznámá situace překvapila, rázem jsme zapomněli na hrozbu nákazy infekcí, která zaměstnává celý svět a soustředili jsme se na záchranu toho co ještě zachránit šlo, to co pro nás všechny hodně znamená a to jsou naši uživatelé, jejich osobní majetek a majetek nás všech, náš zámek... Něco se povedlo víc, něco jsme prostě nezachránili, ale všichni jsme drželi a stále držíme pospolu a společně v čele s naší nezdolnou paní ředitelkou vše zvládneme. Touto cestou bych chtěla poděkovat všem uživatelům, kteří se ve vteřině ocitli v naprosto neznámém prostředí a stále se uskromňují v provizorních prostorách, ale snaží se ze všech sil pomáhat tím, že jsou, jací jsou a trpělivě sledují postup všech, kteří se jim snaží vrátit jejich domov do starých kolejí. Dámy a pánové z I. úseku stanice A děkuji vám za trpělivost a toleranci. Zároveň děkuji i všem kolegyním a kolegům, kteří nás podrželi a poskytli pomocnou ruku a azyl. Všem, kteří pomáhali při úklidu a stěhování, za sebe mohu slíbit, že práce bude jistě ještě dost, ale určitě bude veselejší. Děkuji Všem....

Ale letošní léto nebylo jen o povodni, mnozí z nás se odhodlali vyrazit si odpočinout a že si to opravdu zasloužili, vím ze všech nejlépe. Kde jsme letos cestovali? Nebylo to tak pestré jako



v loňském roce, což bylo způsobeno již zmiňovanou infekcí, ale naše země je tak krásná, že není třeba cestovat nikam daleko a kdo může tvrdit, že byl v Čechách všude a nemá již co objevovat. Já jsem trávila volné chvíle procházkami po pohádkovém Krumlově, děvčata se toulala po našich horách a prodírala se skalními městy. Výlety do okolí, návštěvy památek, četných rozhleden a muzeí tento rok převládaly. Mnozí z nás odpočívali jen tak doma s rodinou na zahrádce u bazénu, nebo na

chaloupce. No prostě letošní léto je tak trochu „ zvláštní “, ale určitě na něj budeme vzpomínat hodně dlouho, možná na něj ani nezapomeneme, takže je vlastně nezapomenutelné a pak že ten přívlastek nenajdu...



Ještě jednou děkuji všem,
kteří bojují, protože vyhrajeeee...

Míša Petržílková

Béčko

Křížem krázem českou zemí

Letošní prázdniny utekly snad ještě rychleji než ty minulé. Myslím si však, že v naší paměti zůstanou napořád. Tento rok nám přináší samé neznámé a nečekané události. Koronavirus nás donutil přijmout určitá opatření, která nás omezují a další změny přinesla do zámku voda. Není v našem zařízení uživatel ani zaměstnanec, kterého by se to nějak nedotklo.

Letní měsíce přinesly i dostatek srážek a okolí není jen suchou zprahlou zemí, ale krásně se zelená. Je velká škoda, že zámecký park musí zůstat prozatím uzavřen. Chybí nejen obyvatelům zámku, ale i veřejnosti.



Většina lidí zvolila dovolenou v naší krásné zemi. Přestože je malá dokáže nabídnout velké divy. A dalším plusem zůstává minimální počet zahraničních turistů. Naše země je rozmanitá. Láká návštěvníky nejen do historických památek, ale také do přírody. Hrady, zámky, technické památky střídají vodní plochy. Vždyť u nás máme prales,

Lipenská přehrada je naše moře a Sněžka dohlíží na Krkonoše. Kde jen vzít dostatek času a poznávat zajímavosti České republiky. Jen si některý cíl vybrat. Naše rodinné plány mají za cíl hrad Bouzov, blízké Javoříčské jeskyně. Další den procházku krásným městem Olomouc a návštěvu ZOO na Svatém Kopečku. Od každého kousek.

O své dovolené jsem si zavzpomínala na prázdniny mých pubertálních let. Většinou jsme je trávili s bratrem v nedaleké vesnici u babičky. Každý den nás čekalo splnění povinností. Trhání rybízu, **sušení sena** (hlavně ten spěch před blížící se bouřkou), večerní sekání trávy pro králíky. Večer jsme si oblékli plavky a do místní



nádržky šli zchladit naše těla. Nejraději jsem se položila na vodu a sledovala stromy a oblohu. A co teprve za noci plné hvězd! Letos jsem si po dlouhých letech vše zopakovala. Jeden den jsme dokonce zjistili, že se koupeme s pěkně dlouhou užovkou. Noční jízda na kolech z letního kina byla jak slalomová jízda. Silnice plná žab a upištěná sestřenice. Spaly jsme se sestřenicí hodně venku a sledovaly tak padající hvězdy. Také jsem si vzpomněla na návštěvy zámků. Nejúžasnější prohlídka byla na zámku v Třeboni. Tak nadšeného a zapáleného průvodce jsem jinde nezažila.

Další nezvyklou prohlídkou byl **zámek Nelahozeves**.

Bylo to již v září a prohlídka byla jen pro mě a manžela. Paní průvodkyně a člen ochranky. Na zámku jsou velmi vzácné obrazy z 15. století. Další v podstatě soukromou prohlídkou byl zámek Veltrusy. Průvodci teď často pokládají hádanky.



A to teprve musely naše mozkové závity pracovat, když jsme tam byli jen s manželem. Naštěstí jsme odpovídali správně. Zámek se objevil i v oskarovém filmu Amadeus Miloše Formana. Zkrátka každé místo má svoji zajímavost a pověst.

Vás uživatele letos bohužel žádné výlety nečekaly, ale musíme věřit, že bude líp. A bude. Ač to není moc vidět, paní ředitelka pilně pracuje a snaží se o nápravu. Nikdo z nás ji to zařizování a starosti nezávidí. Je však jasné, že jsou věci, které mají přednost a zábava je to poslední.

Mějte stále úsměv na tváři a můžete se utěšovat tím, že vás nečeká psaní písemek a zkoušení u tabule. Hola, hola – děti volá škola!

Petra Polgárová

Letní tábory

Céčko

K letním prázdninám neodmyslitelně patří také letní tábory. První dětské tábory pocházejí pravděpodobně ze Spojených států. V roce 1861 tam první založil Frederick W. Gun. O další rozvoj se zasloužily dětské organizace, hlavně skautské. První skautský tábor se konal už v roce založení organizace 1907 v Anglii na ostrově Brownsea, v Čechách byl pak první tábor v roce 1912 nedaleko hradu Lipnice.

Každý se někdy nějakého tábora účastnil, ať už jako účastník nebo vedoucí. A kdo ne, toho bych rád seznámil, jak to na našich táborech chodí.

V roce 1996 jsem se jako desetiletý kluk zúčastnil prvního skautského tábora, skautského střediska Lelnín v Heřmanově Městci. Od té doby jezdím na tábory každý rok až do dneška a za tu dobu jsem chyběl pouze na jednom táboře. Do roku 2004 jsem působil jako účastník a od roku 2005 až do teď jsem v roli vedoucího. Naše skautské středisko vlastní své skautské tábořiště. To se nachází asi 3 km od Heřmanova Městce v lese mezi Kostelcem u HM a Vyžicemi. Na naše tábořiště jezdíme nejčastěji. Jednou za čas vyjedeme i na jiná tábořiště, např. jsme tábořili v Proseči u Skutče nebo Telecím u Poličky. Nemáme ale jen stanové tábory na jednom místě - tábořišti. Proběhly i tábory putovní, kde chodíme předem naplánované trasy, spíme v lese na „divoko“ a vaříme na ohni v kotlíku - v dnešní době spíše na plynových vařičích. Takto jsme například prochodili Beskydy, Orlické hory, po proudu řek Chrudimky, Doubravy, Žďárské vrchy... Speciální pak byl 2x tábor na vodě, kdy jsme se vypravili na Slovensko a na lodích sjížděli řeku Hron.

A teď k tomu letošnímu táboru. Ten proběhl letos v červenci na tábořišti Maděra nedaleko Telecího u Poličky. Tábor to byl přesto jiný hned z několika důvodů, vyjeli jsme mimo naše tábořiště, ale na tomto jsme již jednou tábořili, takže jsme prostředí někteří již znali. Druhým důvodem je pandemie koronaviru, kdy jsme do poslední chvíle nevěděli, jestli tábor díky měnícím se podmínkám bude moci proběhnout nebo ne. Tábor nakonec proběhl za přísných hygienických podmínek. Pro nás vedoucí letošní tábor začal již v září loňského roku, kdy jsme se sešli na zážitkové víkendovce, na které jsme pak u otevřeného stolu debatovali, co na táboře chceme, nechceme a jaká bude celotáborová hra. Každý odjížděl z této víkendovky a věděl, jaká bude jeho role. Do tábora pak probíhají nepravidelně táborové rady, kde se ladí programy, jídelníček, nákupy, kostýmy...

Na samotném táboře to pak chodí takto: den začínáme rozcvičkou, poté osobní hygiena a snídaně. Po snídani máme ranní nástup ve skautských krojích, kde vztyčíme státní vlajku, zasekneme sekýru práce a děti se dozví, co je daný den čeká. Dopoledne probíhá činnost v oddílech. Děti mají na starost vedoucí, kteří s nimi pracují celý rok na schůzkách a probíhá tak družinová činnost i na táborech. Většinou se zaměřujeme na skautskou praxi, např. uzlování, azimutový pochod, první pomoc,... Poté následuje oběd a polední klid. Odpoledne



pak máme celotáborovou hru, kterou připravují roveři 18+, kteří nepracují během roku oddílem. Tématem letošní hry byla Zeměplocha od Teryho Pratcheta. Děti se vydaly na výlet na Zeměplochu. Aby zde mohly setrvat, musely být pro Zeměplochu prospěšní. Byly proto rozděleny do pěti cechů. Hlavní postavou hry byl pomatený kouzelník Mrakoplaš, díky kterému se hned první den podařilo zhasnout Zeměplochu a byl tak ohrožen život jak na Zeměploše, tak na planetě Zemi. Aby bylo možno obě země zachránit, muselo být vysloveno zaklínadlo, které jak se ukázalo, bylo začarováno v Mrakoplašovi. Se získáním kouzla za pomoci různých úkolů dětem pomáhaly jiné postavy ze Zeměplochy. Vše nakonec dobře dopadlo a Zeměplocha zase svítí. Děti zažily plno dobrodružství a mohly se vrátit domů. Tak ve zkratce o celotáborovce. Po ní pak následovala večeře, večerní nástup. Večerní programy pak jsou zase různorodé, od zpívání u táborového ohně, činnosti po oddílech, osobním volnu nebo někdy i nočních hrách nebo stezkách odvahy. Ve 22h je večerka.

Letošní tábor se nám vyvedl, všichni včetně nás vedoucích jsme si ho užili a těšíme se na další, který mimochodem už má svůj termín na přelomu července/srpna 2021 a druhý zářijový víkend máme první táborovou radu ☺.

Michal Beran

Meloun

Děčko

O tomto skvělém letním osvěžení vám přinášíme pár zajímavostí a také se můžete seznámit s nejrůznějšími druhy melounů.

Snad nikdo si nedokáže léto představit bez melounu, na který se celý rok těšíme.

Těšíme se na něj v horkém letním dni, kdy nám dokáže skvěle zahnat žízeň a osvěžit. Snad jedině, co někoho může trápit jsou jeho pečičky, kterých je v melounu opravdu požehnaně. Ale ani ty nás nezastaví vychutnat si ho a olizovat se až za ušima. Další problém, který pak může nastat je ten, že už je sněžený.



Velké jablko

Název meloun pochází z řečtiny a znamená „velké jablko“. I přes neznalost tohoto překladu v nás meloun evokuje, že je ovoce. A myslím, že při zamyšlení bychom meloun ovocem i

shledali (už jen proto, že s ním jako s ovocem zacházíme), přesto tomu tak není. Meloun se řadí do **plodové zeleniny do čeledi tykvovitých**. Pro srovnání stejně jako okurky nebo tykve.

Druhy a charakteristika melounů

Na dnešním trhu můžeme sehnat několik odrůd melounů a kolikrát ani nevíme, že se řadí právě mezi melouny. Poznáme je většinou snad jen díky jejich kulatému či oválnému tvaru. V zásadě se ale druhy melounů dělí na dvě skupiny:

Vodní melouny - vodní meloun patří u nás k nejnáměššímu a také nejoblíbenějšímu druhu. Vodní melouny pocházejí z Afriky a od cukrových melounů se liší tmavě zelenou či žíhanou lesklou slupkou a také jasně červenou barvou dužiny, (některé odrůdy mohou mít ale i dužinu

světle žlutou i bílou) a s černými jádérky rozmístěnými v celé dužině – nejsou soustředěny uprostřed melounu jako u cukrových druhů.

Cukrové melouny - k nám se tyto druhy dovážejí většinou z Itálie, Španělska, Řecka, Kypru a Izraele. Pro naše domácnosti jsou pro svoji exotičnost velkou neznámou, a tak nejsou mezi lidmi moc preferované a především konzumované. A tak se jim trochu podíváme na zoubek...



Plodem je dutá bobule se semeny uvnitř. Jednotlivé druhy se od sebe liší velikostí, tvarem, povrchem slupky, barvou (od bílé, přes různé odstíny zelené, až po oranžovou) a také chutí dužiny.

Cukrové melouny jsou aromatictější, s měkčí a pevnější dužinou a s typickou ananasovou vůní.

Vliv melounů na zdraví

Nemyslete si, že melouny slouží jen k zahnání žízně, kdepak mimo tuto vlastnost melouny obsahují i cenné vitaminy a minerální látky. Z vitaminů stojí za zmínku vitamin C a betakaroten, (přeměňující se v těle na vitamin A), které slouží mimo jiné i jako antioxidanty a ničí škodlivé volné radikály v našem těle. Dále melouny obsahují z vitamínů vitamin B3, B6 a kyselinu listovou, které uvítá např. naše pleť, ale i mozek. Z minerálních látek melouny obsahují železo, mangan a jsou také bohaté na draslík.

Po melounech můžeme šáhnout, i když se snažíme očistit náš organismus a pro svůj močopudný účinek jsou zvláště přínosné při některých ledvinových poruchách či při potížích s močovým ústrojím.

Jana Novotná

Jak jde život na zámku

ÉČKO

Rok 2020 nám zatím nepřinesl moc dobré zprávy. Nejprve se na jaře objevil koronavirus, v červnu přišly povodně. Pro spoustu lidí na světě se život zastavil. Děti nechodily do školy, dospělí do zaměstnání, čekalo nás mnoho omezení a nařízení. My jsme si však přesto všechno život na zámku užívali. Na oddělení nás navštěvovaly psí kamarádky Luštička a Darinka.

Připili jsme na zdraví naší oslavenkyni při jejích krásných kulatých narozeninách.



Rádi se projdeme po městě a dáme si něco dobrého, třeba zmrzlinu nebo hamburger. Park zničený při povodních nám přes léto moc chybí, ale v OÁZE máme také krásné posezení, někteří zdatní jedinci si tam i rádi zacvičí na „mučidlech.“

Ať se děje, co se děje, jsme totiž v tom všem stále s vámi. A víte proč? Protože naše práce nejde dělat rukama nebo hlavou. Ta se musí dělat srdcem. 😊

Jiřina Dittrichová



Informace z aktivizačního úseku

Přes léto si u nás žijeme

Letní měsíce byly v našem Domově, jak všichni napjatě sledujeme, ve znamení stavebních prací. Procházky do parku zatím sice nejsou možné, ale krásné letní dny si užíváme naplno. Naštěstí je v Heřmanově Městci ještě možnost vycházek a vyjížděk do nedaleké Bažantnice, kde lze strávit klidné chvíle ve stínu letitých dubů, lip a javorů. Cestou se posílíme výtečnou zmrzlinou, která v letošních tropických vedrech příjemně ochladí a osvěží. I ve městě je k vidění mnoho zajímavých věcí, navštívili jsme společně výstavu fotografií Alžběty Kopecké v městské galerii a plánujeme vycházku na další, právě probíhající výstavu tvorby heřmanoměsteckého výtvarníka Libora Krejčara. Těší nás i častá hudební odpoledne s Jirkou a Magdou v oáze a na zahradě vily. V oáze jsme se pobavili i ukázkou výcviku pejsků plemene Border Collie. Užijeme si i nadále slunné dny babího léta a podzimu, těšme se na další příjemná posezení a zajímavé akce!



Alena Tučková

S optimismem

Aktivita se v našem domově rozhodně nezastavily. Sice nemáme k dispozici ani jednu dílnu a já nebudu lhát, když řeknu, že se mi po té „mé“ keramické hodně stýská, ale i tak jsme si dokázali poradit s vaším i naším volným časem. Oživila jsem si hry z dětských let, do kterých patří Člověče, nezlob se, ve kterém zdatně prohrávám, ale také Prší. S některými z vás se zdokonaluji v šachu, s jinými hraji skrebl anebo i kanastu. Program je to pestrý, ale přeci jen tam keramika chybí. Jedinou společnou místností je v současnosti vestibul na podkroví u malého výtahu, kde se scházíme na kuželky, petanque, trénování paměti a občas i na amatérské vystoupení ve hře na kytaru. Poslední zmíněnou činnost mám hodně ráda, protože

není nic hezčího, než si společně zabékat. Brzy zase uděláme nějaký „koncertík“ a já doufám, že mě zase Verča Ludvíčková přijde pomoci i s druhou kytarou. Jak vidíte, aktivit je dostatek a to mám ještě nějaké v plánu. Určitě zařadíme nějakou tematickou kavárnu a na co se hodně těším, je malířské odpoledne, které ještě doladuji. Je to taková malá pozvánka pro vás. Je jedno, jestli umíte nebo neumíte malovat. Především jde o chuť zkusit něco nového, vyřádit se s barvami a popustit uzdu fantazii, protože ta, jak známo, nemá hranice. Takže se necháme překvapit, kam až se dostaneme. Těším se na vás.

Veronika Vodičková

Z rehabilitace

Rehabilitace v letních měsících nezažala a probíhala pravidelně. Při cvičení na motomedech a sledování videí na Spotee jsme alespoň virtuálně cestovali po krásách naší vlasti, povídali si o kempování, chataření, dovolených, hradech, zámcích, letních sportech. Každý z vás má vzpomínky, zážitky a příběhy z cestování. U toho jsme se společně i dost nasmáli. A Joeyk vám dělal společnost dopoledne na rehabilitaci a v odpoledních hodinách převážně venku. Buď jsme společně chodili na procházky do města, poznávali okolí i druhý park Bažantnici, v naší zámecké oáze jsme si užívali pohodu, ale i stín pod stromy, kde nám bylo a je moc dobře. Tam jsme měli i pár akcí s živou hudbou a občerstvením, skupinovou canisterapii, pana Šulce s dravci, jezevcem a malým rysem. Také jsem přivezla, po delší odmlce, na návštěvu králíčka, který vás potěšil svojí přítomností přímo na pokoji. V letních měsících jsme měli možnost spolu intenzivně trávit hodně času a bylo to fajn.

Lenka Pumerová

Sluníčka pro radost

S uživateli, kteří mají chuť pracovat, se téměř každé dopoledne scházíme na podkroví ve vestibulu a po malých skupinkách vyrábíme šitá sluníčka. Někteří pracují i na pokoji. Z různě barevných látek nejdříve nastříháme



paprsky, obličej, z koženky díly na oči, z červené látky pusinky a po sešití plníme jemně naškubaným vatelínem.

Důležité je vyšít nosu a řas kolem očí, aby se sluníčko krásně smálo. Do práce se zapojilo i šest uživatelů z vily, kde každé úterý odpoledne udělají velký kus práce. Na odděleních si povídáme, hrajeme karty a chodíme na procházky, hlavně v horku na dobrou zmrzlinku.

Hana Zítová

Jaroslava Baliharová - Léto 2020

Letošní rok je plný zkoušek

Ještě neskončila „móda“ ochranných roušek

a už se na nás velká voda valí.

Bože, co jsme komu udělali?!?

Ale nic.

Jen se uvidí, co jsme za lidi....

I o prázdninách máme otevřenou školu.

Skládáme zkoušky z umění být spolu

a společně i za zlých okolností

nepropadnout malomyslnosti

a hlavní předmět:

Jak zvládat těžký Osud

Završí zkouška

Z tvůrčího přístupu k chaosu...

Vysvědčení udělí si každý sám.

Já teď za sebe všem dám:

Vyznamenání...



Pouťová nepouťová

Letošní léto jsme se scházeli v oáze s písničkami Jirky a Magdy. Ještě, že oázu máme! Teprve minulý týden zmizela velká zakrytá hromada z nádvoří. Byly to převážně věci do kuchyně. Kolikrát jsem si dříve říkala, jak to udělat, abychom oázu více využívali, když se nám tak líbí trávit čas na nádvoří. Letos se to povedlo tak nějak samo. V oáze máme zeleň, takže nebylo těžké zvyknout si na toto prostředí.



Letos je všechno jinak a s tím souvisí i naše pouťová nepouťová. Termín byl určitě správně, ale zase okolnosti, které se naším životem prolínají již od března zasáhly a zrušily nám letošní tradiční krásnou pouť v Heřmanově Městci. My jsme se však nenechali odradit, a to ani ne

velkým větrem, který celé naše odpoledne provázel. Jirka a Magda zahráli písničky, které máte tak rádi. Dali jsme si točené pívko, byly i pouťové koláče. Také vtipná soutěž. Budeme doufat, že za rok zase půjdeme na kolotoče a naše pouťová bude i s poutí v Bažantnici.

Eva Merclová

... a na co se můžete těšit?

Ve středu 2.9. jdeme na výstavu a do cukrárny, v pátek 4.9. jedeme do Východočeského divadla na Tři veterány. Rády bychom udělaly Létofuč. Vše se včas dozvíte na našich nástěnkách. Chybí nám prostory, a tak je těžší něco konkrétně plánovat, ale snažíme se.



Informace ze sociálního úseku



Milí senioři,

jak už asi všichni víte, p. Martina Svobodová DiS. odchází na mateřskou dovolenou a já dostala možnost jí zastupovat na pozici sociálního pracovníka po dobu, co bude pečovat o miminko. Ráda bych se vám tímto způsobem představila. Jmenuji se Barbora Bakešová narodila jsem se před 23 lety do malé vesničky nedaleko Chrudimi, kde bydlím s rodiči v rodinném domě. Mám také sestru, které moc ráda pomáhám v péči o synovce, a už v únoru se těšíme na další přírůstek do rodiny.

Po základní škole přišla volba výběru střední školy, v té době žila moje babička, o kterou bylo potřeba více a více pečovat. Vybrala jsem si tedy Střední školu zdravotnickou a sociální v Chrudimi, obor Sociální činnost. Moje praxe probíhaly převážně v Domovech pro seniory. Po maturitě jsem se tedy rozhodla, že chci dále studovat ve stejném oboru. Zvolila jsem si Vyšší odbornou školu v Pardubicích, obor Sociální práce, kde jsem získala v červnu letošního roku titul DiS. (sociální pracovník).

Jsem společenská, kolektivní a ráda pomáhám druhým lidem. Ráda trávím čas se svými přáteli.

Mezi mé nejoblíbenější záliby patří jízda na motorce. Mým snem je koupit si motorku. Ráda lyžuji a bruslím. Mezi mé další oblíbené koníčky patří vysokohorská turistika. Miluji Tatry a v České republice mám ráda údolí řeky Doubravy a Praděd. Myslím si, že jsem docela dobrodružná povaha a ráda bych se více věnovala cestování do zahraničí.

Budu se těšit na setkání s vámi.

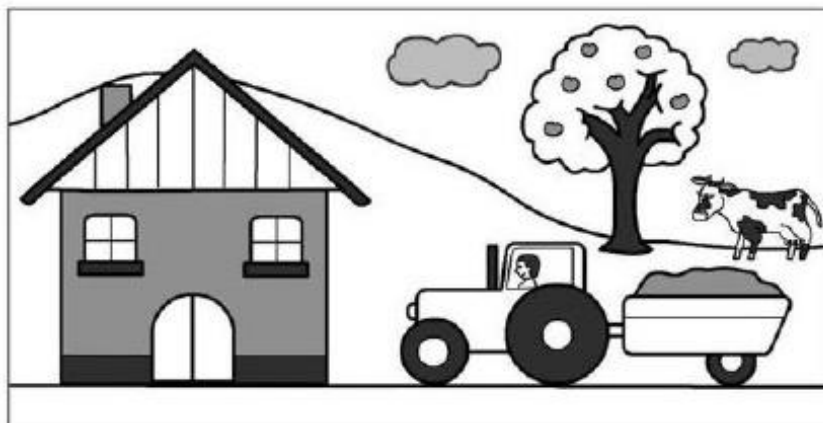
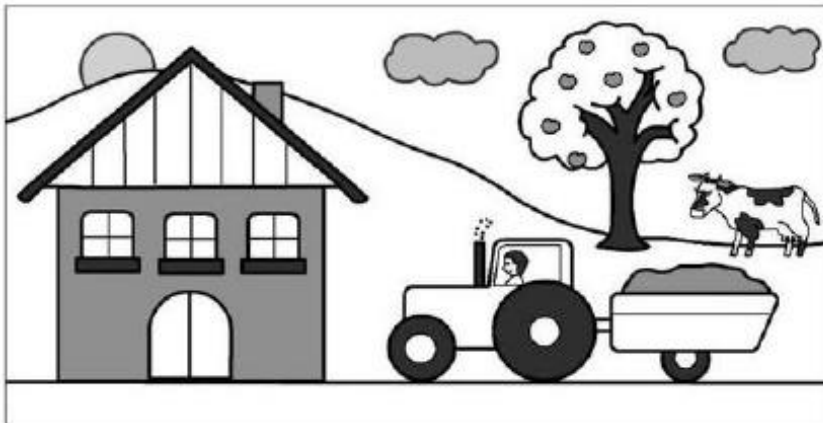
Barbora Bakešová

Martině přejeme hlavně zdravé
ať jí i tatínkovi dělá jenom
radost, také ať kapku zlobí,
aby oba věděli, že ho/ji mají.



Pro chytré hlavy

Najdi 10 rozdílů



1. Hledej ukrytá zvířata ve větvách

Nic nevydražila, přesto se tak unavila.

Jenom neslep i cedník, má zůstat dřevavý.

Vytřu jemu zrak, až budu dekret podepisovat.

Tajenku najdeš v krabici obalenou hadicí.

Nesli mák, oves a proso vaší babičce.

Ušpinil si kapesník na břehu samém.

Když polevím v učení, vynásobí se problémy.

2. Násobení pod sebou.

$$345 \times 6$$

$$987 \times 45$$

$$1235 \times 864$$

3. Synonyma

Napište pro daný výraz jinou možnost stejného významu. Např. běžet – utíkat, pelášit, sprintovat.

Trhat –

Klesat –

Křičet –

Mluvit –

Chodit –

Myslet –

Cvičit –

Plakat –

Smát –

Pečovat -

4. Dopravní prostředky - vymyslete co nejvíc možností



Co létá?

.....

Co jezdí po kolejích?

Co má kola a motor?

Co pluje?

Co musíme pohánět vlastní silou?

5. Vypočítejte příklady a pak sečtěte výsledky.

$$8 + 8 + ? = 20$$

$$? + 5 + 7 = 15$$

$$6 + ? + 2 = 12$$

$$5 + 4 + ? = 17$$

$$? + 2 + 8 = 16$$

$$3 + ? + 3 = 14$$

$$4 + ? + 0 = 10$$

$$? + 5 + 1 = 8$$

$$2 + ? + 6 = 12$$

$$12 + 4 + ? = 20$$

$$? + 3 + 5 = 18$$

$$6 + ? + 2 = 15$$

$$2 + 5 + ? = 9$$

6. Poskládejte co nejvíce slov z písmen slova -

K A M E R A M A N

Řešení naleznete na str. 6,8

DOMOV
PRO
SENIORY

U N Á S D O M A

HEŘMANŮV MĚSTEC

Vydává Domov pro seniory Heřmanův Městec, Masarykovo nám. 37, 538 03 Heřmanův Městec, www.domov-hm.cz

Redakční rada: Mgr. Husáková, Bc. Merclová, p. Svobodová, DiS., odpovědný redaktor – Bc. Eva Merclová

Kontakt – merclova@domov-hm.cz

Vydavatel si vymezuje právo články upravovat pro potřeby časopisu.