

DOMOV  
PRO  
SENIORY

PRA  
PRA  
PRA  
PRA  
HA  
GA  
GA  
G



# U NÁS DOMA

HEŘMANŮV MĚSTEC

Ročník XXII číslo 6 červen/2016 [www.domov-hm.cz](http://www.domov-hm.cz)

*Léto*



*Dovolené*

*Naše akce*



# Obsah

<b>Slovo na úvod</b> .....	<b>3</b>
<b>Informace z Domova</b> .....	<b>4</b>
Chodba u kuchyně dostává novou tvář .....	4
Práce v parku .....	4
Nová zaměstnankyně.....	4
<b>Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku</b> .....	<b>5</b>
Stanice A – Příběhy o jedné paní učitelce a chlapci .....	5
Stanice B – Módní trendy u vody .....	6
Stanice C – Svět žížal .....	8
Stanice D – Červen – měsíc myslivosti.....	9
Stanice E – Pampeliška .....	10
Vila oslavila deset let .....	11
<b>Aktivizační úsek</b> .....	<b>12</b>
Křest CD „ Daruj písničku“ .....	12
Masáže rukou ke Dni matek .....	12
Výstava Mistři moderního umění .....	13
Strasti otce vlasti .....	13
Oslavy domova Svojšice .....	13
Májové koulení .....	14
Zámecký park plný dětí.....	16
Joey měl promoci .....	16
Canisterapeutický pes Joey a DS Heřmanův Městec .....	17
Pozvání na Setkání.....	18
A na co se můžete těšit? .....	18
<b>Sami sobě</b> .....	<b>19</b>
<b>Pracovní cesta</b> .....	<b>20</b>
<b>Pro chytré hlavy</b> .....	<b>24</b>



# Slovo na úvod

Milí čtenáři, další číslo našeho časopisu je tu opět pro vás. Náš domov neustále nabízí mnoho povedených akcí, zajímavostí a událostí. Máme za sebou úspěšně Májové koulení, křest dalšího CD Jirky a Magdy, ale také nové obložení kuchyňské chodby, nepřetržité sekání trávy v našem krásném okolí, zprovoznění parkoviště pro zaměstnance, umytí oken a vyprání záclon. Pracuje se v dílnách, denně se uvaří mnoho jídel, kuchyň už chystá letní jahodové knedlíky a Joey s Luckou se prohánějí po parku i po našich zámeckých chodbách. Samozřejmě k tomu patří mnoho dalších běžných denních činností a péče o naše uživatele, které všichni zaměstnanci našeho domova vykonávají. Touto denní prací a pílí se nám stále daří zajišťovat kvalitní podmínky pro příjemný život našich seniorů. Chci věřit, že nejen finance, ale i dobře odvedená práce je nám zaměstnancům odměnou. A nepracují jen zaměstnanci, také zhruba třetina našich seniorů se zapojuje do aktivit v dílnách, kde vytvářejí nádherná díla a výrobky. Část jejich práce v těchto dnech putuje na tradiční výstavu seniorských výrobků v Lysé nad Labem. Určitě se budou líbit. Jsem přesvědčena, že i uživatele jejich práce naplňuje. Před sebou máme další plány a aktuálně se všichni těšíme na společné setkání nás všech, uživatelů, zaměstnanců, i všech dalších pozvaných na naše již 5. Setkání rodin a přátel domova. Na přípravě této akce se podílí velká skupina zaměstnanců a věřím, že se nám všem společně vydaří.



Závěrem bych vám ráda sdělila jednu mou myšlenku a otázku, kterou jsem si dlouho kladla. Má v dnešní době, kdy se rozvádí až polovina manželství, svatba ještě smysl? Žádný papír přece nezaručí, že dva lidé budou spolu spokojeni. Přesto si stále myslím, že v dnešní době má svatba možná ještě větší význam, než dříve. Jít do svatby, když víte, že ten papír není potřeba, že můžete s milovaným člověkem žít bez společenského odsouzení a více k tomu nepotřebujete. Svatba je pro mě velmi důležitým rituálem a odhodláním nést závazek. Možná je to důkaz, jak ukázat ostatním, že věříme tomu, že zrovna nám to vyjde, a to navzdory všem stresům, problémům a kdovíčemu ještě, ať je pravděpodobnost úspěchu jakákoli:-) Tímto zamyšlením bych vám ráda sdělila, že v sobotu 4.června jsem se vdala a také změnila své příjmení. A teď už se těším na společné Setkání, kdy se s mnohými z vás potkáme a budeme mít chvíli na povídání.

Je důležité se navzájem vyslechnout a umět se na sebe usmát. Věřím, že tak se dá překonat mnoho starostí. Přeji všem čtenářům krásné nadcházející letní měsíce, mnoho klidu a pevné zdraví.

Klára Husáková, ředitelka

# Infomace z Domova

## Chodba u kuchyně dostává novou tvář



Po rekonstrukci kuchyně přišel čas zrekonstruovat také chodbu, kterou se z recepce dostaneme do kuchyně. Je to chodba, která není určena pro odpočinek, ale jedná se spíše o technické zázemí pro kuchyň. Projednávali jsme několik variant, jak vyřešit nové obložení, tak aby byla chodba pěkná, ale zároveň praktická. Vzhledem k cenám na trhu jsme se rozhodli pro rekonstrukci vlastními silami. Práce se sice trochu protáhly čekáním na obkladový materiál, ale výsledek se vyplatil. Nyní

už se provedou jenom poslední úpravy a úklid a můžeme se těšit z nové a čisté chodby. Poděkování patří všem, kteří na práci podíleli a hlavně panu Menšíkovi, který z domu zapůjčil pilu na řezání dřeva.

## Práce v parku

Nastala hlavní sezóna pro práce v parku. Začali jsme přípravami na májové akce, kdy bylo potřeba posekat a upravit hlavně okolí zámku a ošetřit cestičky proti růstu plevelů. Zaměstnanci údržby sekají trávu a je to práce nekonečná, protože než stačí obejít celý park, tráva zase doroste a musí se dosekát. Průběžně pokračují v opravách laviček a nyní také plánují opravy mostků. Doufáme, že jim bude k další práci přát počasí a já nám všem přeji, aby do parku chodili hlavně lidé, kteří mají rádi přírodu a našemu parku nebudou ubližovat rozhazováním odpadků, rozbíjením skleněných lahví, ničením laviček a apod.



Radka Stybalová

Vítáme v našich řadách novou pracovníci. Slečna Aneta Svobodová nastoupila 1.6. na stanice E – na podkroví.

Lenka Novosádová



# Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku

## Stanice A

### Příběh o jedné paní učitelce a chlapci

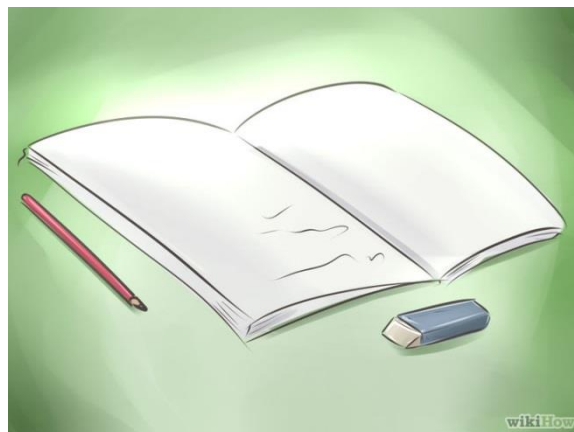
Sedával v poslední lavici, byl posmutnělý, častokrát nesoustředěný, neměl kamarády, neuměl se začlenit do kolektivu. V úkolech měl plno chyb, zapomínal školní pomůcky. Jeho oblečení bylo cítit potem, jakoby dlouho nebylo prané. Třídní učitelka se zahleděla na své žáky, bývalé páťáky, které učila více než jeden školní rok. A nyní na začátku šesté třídy jí požádal ředitel, aby na každého žáka napsala hodnocení. Měla ráda svojí třídu veselých dětí, které se daly usměrnit v chování a snažily se o dobrý prospěch, ale co napsat o tomto žákovi v poslední lavici? Dlouho váhala, zda-li o něm může napsat vůbec něco dobrého. Rozhodla se inspirovat jeho bývalými hodnoceními, proto si je přečetla. Učitelka, která chlapce vedla v první třídě, napsala: „ Je to překrásné dítě se zářivým úsměvem, domácí úkoly má úhledně napsané, mít ho ve třídě je radostí“. Ve druhé třídě o něm učitelka napsala: „ Vynikající žák, kterého mají rádi jeho kamarádi, má však problém v rodině, jeho matka trpí nevléčitelnou nemocí a jeho domácí život je velmi těžký“. Učitelka ve třetí třídě uvedla: „ Smrt matky na chlapce velmi silně dolehla. Snaží se ze všech sil, ale otec o něj nejeví zájem a chlapec na všechno nestačí. Pokud nedojde v rodině k nějaké změně, jeho těžký život se odrazí i v učení“. Ve čtvrté třídě učitelka napsala: „ Chlapec si neplní své povinnosti, neučí se, nemá žádné kamarády. Často na hodinách usíná“.

Když učitelka dočetla hodnocení, velmi se sama před sebou zastyděla. Ještě více se cítila provinile, když jí chlapec k Vánocům donesl dárek. Byl zabalen v tlustém hnědém papíru, a když ho rozbalila, byl v něm levný náramek, kterému chyběly kamínky a lahvička parfému spotřebovaná do poloviny.... Děti se začaly smát. Učitelka je napomenula a tak aby všechny slyšely, řekla: „To je ale krásný náramek!!!“ a hned si ho dala na ruku. Otevřela lahvičku parfému a několik kapek si stříkla na zápěstí. V ten den se chlapec zdržel ve třídě, přistoupil k učitelce a řekl jí: „ Dnes voníte krásně, takto voněla moje maminka“. Po jeho odchodu učitelka dlouho plakala. Od té doby se žák začal zlepšovat v učení a brzy patřil k nejlepším ve třídě...

Za několik let dostala paní učitelka dopis od svého bývalého žáka, v dopise stálo, že dokončil střední školu s výbornými výsledky a vzpomíná na ni, na svojí nejlepší a nejmilejší učitelku, za dalších 5 let opět napsal dopis, ve kterém stálo, že vystudoval univerzitu, a stále s láskou

vzpomíná, na svoji nejlepší učitelku, kterou v životě potkal. Za 4 roky na to opět přišel dopis.

Tentokrát bývalý žák napsal, že si zvyšuje vzdělání doktorským studiem.... Čas plynul a opět přišel dopis, ve kterém stálo, že se žák setkal s krásnou dívkou, se kterou se chce oženit. Jeho otec zemřel před dvěma lety. A on by byl rád, kdyby vedle něho na svatbě seděla jako jeho maminka. Učitelka s radostí souhlasila. Ve svatební den svého žáka si vzala náramek, který jí tenkrát daroval, a koupila si stejný parfém, který mu připomínal jeho maminku. Přivítali se, a když mladý muž ucítil známou vůni, řekl učitelce: „Děkuji vám, že jste mi věřila, že jste mi dala najevo, že mě má někdo rád, že jste mě naučila věřit si a rozlišovat dobro od zla.“ Učitelka mu se slzami v očích řekla: „Mýlíš se, to ty jsi mě všemu naučil. Dokud jsem se s tebou neseznámila, nebyla jsem dobrou učitelkou, nevěděla jsem, co je láska a ty jsi mi otevřel oči, a také jak být spravedlivou, laskavou a srdečnou. To já jsem tobě vděčná za všechno, čeho jsem ve svém životě dosáhla“.



Lenka Svatoňová a Vlasta Růžičková

## Stanice B

### Módní trendy u vody

Všichni, nebo alespoň většina z nás, určitě máme rádi sluníčko a letní dny, které máme spojené s letními zážitky, koupáním, rodinnými dovolenými nebo letními láskami. Jelikož se nám sluníčko už probudilo ze zimního spánku, tak mě napadlo toto letní období trochu přiblížit a podívat se na vývoj plavek, který je velmi zajímavý.



Plavky jsou koupací oděv, který si člověk obléká pro pobyt u vody a ve vodě. Slouží především jako oděv pro plavání, vodní sporty nebo opalování. V starověku se způsoby koupání lišily podle místa, kultury, morálních zvyků a náboženství civilizace. Lidé se koupali přímo v oblečení (zároveň tak své oděvy prali) nebo úplně nazí. Podle nástěnných maleb,

kteřé se dochovaly v Pompejích, lze soudit, že antické ženy používaly první předchůdkce dnešních plavek – něco jako dvojdílné plavky.



V osmnáctém století nosily ženy speciální koupací šaty, které zakrývaly skoro celou postavu a musely být ušité z látky, která nebyla po namočení průsvitná. Muži nosili vlněné kalhoty, které se časem postupně zkracovaly. Později, v devatenáctém století, používaly ženy dvojdílné úbory, které však pořád zakrývaly skoro celou postavu – jednalo se o koupací župan dlouhý až ke kolenům a pod ním kalhoty, které sahaly až ke kotníkům.



model na šňůrkách zakrývající opravdu jen to „nejdůležitější“. Byly tak odvážné, že je žádná modelka nechtěla předvádět, a Louis Réard si na jejich představení musel najmout striptýzovou tanečnici. Samozřejmě, že tento

V roce 1946 jako první představil dvojdílné plavky s názvem Atome módní návrhář **Jacques Heim** na módní přehlídce v Cannes. Ještě odvážnější model pak představil módní návrhář **Louis Réard** na přehlídce v Paříži. Jednalo se o trojúhelníkový nevyztužený



model vyvolal pohoršení a morální zděšení.

Jelikož se to odehrálo přesně v době, kdy Američani shodili atomovou bombu na Hirošimu, získal si tento model plavek označení bikiny podle atolu v Tichém oceánu, kde americká armáda prováděla testy atomových zbraní.



S přáním hezkého léta

Zdroj: wikipedia.org., google.com

Klára Svobodová

## Svět žížal

### Stanice C

Chtěla bych Vám přiblížit živočicha, který si právem zaslouží naši pozornost. V živočišné říši nepatří právě mezi rychloběžce, za rok se pod zemí posunou maximálně o deset metrů kupředu. Jejich úloha v ekosystému je však zcela nezastupitelná. Ano, tušíte správně, řeč je o žížalách.



Na celém světě s výjimkou polárních a pouštních oblastí je známo přes 5 500 druhů žížal. Nejmenší druhy jsou velké jen dva centimetry, největší pak mohou dosáhnout délky i přes tři metry. Svoji činností vytvářejí v půdě malé kanálky, které provzdušňují půdu.

Potravou žížal je především tlející listí, případně drobní uhynulí živočichové, rozkládající se v půdě. Nestrávené zbytky pak žížaly vynášejí na zemský povrch ve formě malých hromádek trusu, jehož hmotnost za několik let dosahuje až několika kilogramů.

Charakteristická je pro žížaly velká regenerační schopnost. Když je nepřítel polapí, zůstane mu jen zadní část těla žížaly za opaskem. Konec těla žížale doroste. Pokud je ale přetržena přesně uprostřed opasku, vždy zahyne. Žížaly jsou hermafrodité s přímým vývojem. Páří se většinou za teplých letních nocí na zemském povrchu, kdy partnera přilákají svými pachovými signály. Při kopulaci si vyměňují spermie obalené spermatoforem a ukládají je v zásobních váčcích, dokud vajíčka nedozrají. Oplozená vajíčka obalují tuhoucím sekretem z opaskových žláz a vytváří tak kokon, který stahují přes přední část těla. Kokon slouží k ochraně a obsahuje až dvacet vajíček. Z uzavřeného kokonu, který vydrží i v extrémně nepříznivém počasí, se většinou vylíhne jen jediná žížala.



Naším nejdelším druhem je hlubinná žížala *Allolobophorahrabei* dorůstající až půl metru. Tento středoevropský druh žije v sprašových půdách teplých oblastí, např. na Pálavě. Z jiných kontinentů jsou známy delší druhy, například australská žížala *Megascolidesaustralis*, která dorůstá běžně metrové délky, ale při lezení se dokáže roztáhnout na délku přes 3 m.

A proč žížaly po dešti vylézají na chodníky? Aby se neutopily ve vodě, která se dostane do jejich chodbiček a tunýlků. Žížaly nevylézají jenom na chodníky či silnice – právě tam si jich ale nejčastěji všimneme, díky kontrastu mezi světlým zbarvením těla a tmavým podkladem. Toto velmi nápadné chování jim ostatně vyneslo i starší označení „dešťovky“.

A jedna zajímavost na konec... věděli jste, že i žížaly světélkují? Žížala karpatská, jako jediná z dosud známých druhů, vylučuje sliz, který na vzduchu světélkuje. V roce 1875 svítivou žížalu objevil na českém území a v odborném článku podrobně popsal český zoolog a profesor na Karlově univerzitě František Vejdovský. Žížala svítivá je nejhojnější v karpatském oblouku od Bulharska, přes Střední Evropu, Švýcarsko, Francii až po Španělsko. Vyskytuje se však také v Jižní Americe. Na českém území je hojná v horských listnatých a smíšených lesích Beskyd. Řídce žije v Krkonoších, v roce 1946 byla nalezena i na Kokořínsku.

Magda Kudrnová

## Stanice D

### Červen – měsíc myslivosti

Ne nadarmo byl vybrán červen jako měsíc myslivosti. Období přelomu jara a léta, čas nejkratších nocí a nejbujnějšího růstu vegetace je obdobím zrození nového života v přírodě. Myslivost nikdy nebyla a není jen pouhý lov zvěře, jak si stále ještě dost lidí myslí, ale je to především péče o zvěř a velká snaha o zachování přírodního prostředí zvěře.

Myslivost je složitá hospodářská činnost skládající se z celé řady povinností a rovněž i práv, jejichž dodržování slouží především k zachování volně žijících živočichů (nejen zvěře), ale také k zachování ekologické úrovně a rovnováhy naší krajiny. Ta, již tak výrazně poničená, by i v budoucnu měla zůstat hlavním faktorem přežívání člověka na této planetě. Tradice - Červen - měsíc myslivosti a ochrany přírody - vznikla v roce 1959. Od té doby každoročně bývá tento měsíc takto prezentován. V červnu nastává čas rodičovské péče o nové potomstvo, které ve volnosti potřebuje nejvyšší péči a ochranu. Chovejme se právě v tuto dobu k přírodě ohleduplně, chodte přírodou potichu a možná i vy uvidíte některá mláďata naší zvěře. Pokud se tak stane, rozhodně na mládě nesahejte (aby na něm neulpěl lidský pach), ale pouze se na něj krátce podívejte a co nejrychleji v tichosti místo opusťte, aby k němu mohla jeho máma.



Stejně příjemné pocity se setkání s živým mladým tvorem má asi také každý milovník a návštěvník lesa. Jenže právě období prvních týdnů života mláďat mohou návštěvníci lesa nechtěně ztěžovat a to především hlukem, který plaší zvěř a neumožňuje ji v klidu setrvat na jednom místě a také umožněním volného pobíhání psů.

Člověk svou činností svět přetváří, podmaňuje si čím dál více přírodu, ale zároveň působí svou činností i negativně na své životní prostředí. Nastupující obnova života v přírodě, rašení a kvetení rostlin, probíhající tok ptáků a kladení mláďat, to všechno jsou projevy, které naplňují duši lesníků a myslivců, pocitem uspokojení nad tím, že jejich práce pro přírodu není zbytečná.

Jana Novotná

## Stanice E

### Pampeliška

Všimli jste si, že už jsou zase louky plné pampelišek? Pampeliška je v Čechách považována za hojný a úporný plevel, ale věděli jste, že v některých zemích je pro své léčebné účinky pěstována na polích komerčně? Její blahodárné účinky jsou lidstvu známy už několik tisíciletí. Zúžitkovat se dá celá rostlina – květ, list i kořen.

Z květů se dá udělat pampeliškový med nebo sirup. Květy můžeme trhat od května do října, i když nejvíc jich kvete od jara do počátku léta. Med pomáhá léčit nemoci dýchacích cest, podporuje odkašlávání, pomáhá při chřipce nebo angíně. Můžeme ho přidávat do čaje, mazat na chleba. Pokud dáme přednost sirupu, je nejlepší užívat 1 lžičku několikrát denně. Med i sirup působí také jako prevence ještě před vypuknutím nemoci.

Listy jsou bohaté na vitamín C, A, D, B a betakaroten, obsahují také křemík, draslík a vápník a mají dokonce 2x více železa, než špenát. Z čerstvých mladých listů lze dělat saláty, listy chutnají podobně jako čekanka, tedy lehce nahořkle. Pokud po dobu dvou týdnů sníme denně hrst čerstvých lístků, pročistíme si ledviny, játra a zlepšíme trávení. Tato kúra také čistí a omlazuje pleť.

Účinné látky, které jsou obsaženy v listech, jsou v ještě větší míře zastoupeny v kořeni. Ten je nejlepší sušený a nasekaný na drobné kousky. Účinky výluhu z kořene ocení zejména lidé s horším trávením, protože podporuje produkci žluči a má celkově vliv na trávení. Používá se i při léčbě zánětlivých onemocnění žaludku.



Pampeliška má také schopnost čistit organismus od různých jedů a toxinů, proto je doporučována kuřákům a konzumentům alkoholu. Mezi další příznivé účinky patří snižování cholesterolu a také cukru v krvi, působí proti vysokému krevnímu tlaku.

Přes všechny léčebné účinky je pampeliška také krásná rostlinka, ale věděli jste, že v Čechách roste až 250 druhů?! Nejčastěji se

na našem území vyskytuje například pampeliška křídlatá, pampeliška bezzubá, pampeliška záhadná, pampeliška upravená, nebo pampeliška mnohoúborná. A protože jsem si nikdy nevšimla rozdílů mezi pampeliškovými květy, musím to při nejbližší příležitosti napravit. Tak tedy hurá na louku 😊.

Jiřina Dittrichová

## Vila oslavila deset let

Ve čtvrtek 2. června jsme se sešli při příležitosti již desátého výročí provozu naší Vily. Všechno to uběhlo jako voda. Původním záměrem koupě objektu v Pokorného ulici byl přesun služby domov pro osoby se zdravotním postižením, která v té době čítala 27 uživatelů a sídlila v místech, kde máme dnes stanici C. Po nákladné rekonstrukci bylo postupně od původního záměru upuštěno a dnes zde máme službu domov pro seniory. Bydlí zde 16 uživatelů a někteří tu jsou dokonce od samého počátku fungování Vily.



Zahradní párty, jak by se oslava dala nazvat, měl personál z Vily perfektně připravenou. Děvčata zapojila i svoje rodiny a napekly a nachystaly lahůdky, pití, prostřely stoly, hudba hrála a dokonce byl i taneček. Jen to počasí se zachovalo aprílově. Nejdřív sluníčko, obratem déšť. Oslava se vydařila a personálu patří poděkování za vzornou přípravu.

Eva Merclová

# Informace z aktivizačního úseku

Křest CD „Daruj písničku“ a koncert pěveckého sboru Klíčku a Klíčenek v Rytířském sále našeho Domova



V pátek 29.4. jsme měli příležitost přivítat vzácné hosty, protože při tradičním koncertu Klíčenek v Rytířském sále pod vedením umělecké vedoucí souboru, paní Ivy Malinové, probíhala tentokrát i velká oslava – křest již šestého CD sboru Klíčku a Klíčenek, nazvaného „Daruj písničku“. Ve sboru působí děti všech věkových kategorií a doprovází je country kapela z řad rodičů malých i starších

zpěváčků. Hosty koncertu a současně i kmotry nového hudebního dítko byli významní představitelé města Chrudim i okolních obcí a sponzorských firem, ředitelky škol, školek, partneři z nahrávacího studia MC. records z Prachovic, redaktor Českého rozhlasu Hradec Králové, pan František Mífek a pochopitelně i mnoho dalších příznivců i rodinných příslušníků členů sboru. Samotného křtu CD se ujala farářka CČSH Alena Tučková s poselstvím, aby se nové CD rozletělo daleko do světa a aby rozdávalo víru, naději a lásku všem, kteří ho budou poslouchat. Ohlas posluchačů je předzvěstí úspěchu, bouřlivý potlesk publika a vyžádané přídavky potěšily nás všechny, kdo jsme koncert navštívili a oslavy křtu CD se zúčastnili.

## Masáže rukou ke Dni matek

Na začátku května proběhla pro naše ženy v místnosti rehabilitace velmi příjemná akce, masáže rukou. Zájem byl veliký, atmosféra



příjemná, některé uživatelky zažily masáže poprvé v životě. Chvilku čekání vám zpříjemnili canisterapeutičtí psi, Lucka a Joey. Všem uživatelkám se masáže líbily, nešetřily jste chválou ani poděkováním.

## Výstava Mistři moderního umění

Ve středu 11. května jsme se odpoledne vypravili s našimi uživateli na zajímavou výstavu, která se konala ve výstavní síni židovského dvojdomku v Heřmanovi Městci. Výstava se jmenovala „Mistři moderního umění“, a představovala tvorbu žáků z místní Lidové školy umění, na motivy starých mistrů. Hezký zážitek z výstavy nám ještě umocnila návštěva místní cukrárny na zpáteční cestě.



## Strasti otce vlasti

Další akce proběhla v úterý 24. května v salonku na našem zámku. Na připomínku, pro naši zemi velmi důležitého sedmistého výročí od narození Karla IV., jsme připravili v salonku povídání o životě a době tohoto panovníka. Prezentace a povídání bylo zakončeno filmem „Strasti otce vlasti“. Klienti odcházeli spokojeni.

## Oslavy domova Svojšice

Navštívili jsme domov Svojšice, kde jsme na sportovních hrách, které se konaly u příležitosti 70. výročí domova, obsadili 6. místo. Poděkování za reprezentaci domova patří paní Nadové a Svobodové, panu Svobodovi a Šubertovi. Soutěžilo se v překážkové dráze, kopu míče na cíl, paměťové hře, střelbě ze vzduchovky na terč, kuželkách a koulení míčem po prkně do jamky. Odpoledne bylo spíše odpočinkové za účasti pěveckých osobností.



K měsíci květnu se v našem domově neodmyslitelně váže velkolepá sportovní akce, která se letos opravdu vydařila. Mám na mysli **MÁJOVÉ KOULENÍ**. Letošního již 13. ročníku se účastnilo jedenáct domovů. Sportovních týmů však bylo 18, celkem 62 soutěžících, což je rekordní účast. Vlivem toho se nám to letošní zápolení trošičku prodloužilo. Soutěžící přijeli se svými doprovody s úsměvem, který jim vydržel po celý den. Za náš domov bojovali o putovní pohár dvě družstva. Pávi 1: p. Drbout, p. Šubert, p. Svoboda, kteří se umístili na 9. místě a Pávi 2: p. Svobodová, p. Naďová, p. Musil, kteří se umístili na 8 místě. Pohár jsme sice z loňského roku neobhájili, ale nic to nemění na tom, že se soutěžící, včetně našich statečných Pávů, snažili a vydali to nejlepší ze sebe. Tímto jim všichni děkujeme za účast a těšíme se na příští rok. A kam vlastně putoval pohár? Vybojoval ho tým Farmářů z Doubravčan. Během odpoledne nám v Rytířském sále hráli harmonikáři Standa Mrázek a jeho host. Kdo chtěl, mohl si vyslechnout příjemnou hudbu, zaspívat i zatancovat.

Na závěr chci všem, kteří se podíleli na přípravách celé akce, **PODĚKOVAT**. Opravdu to byl luxusní zážitek a těšíme se na další ročník.



**1. MÍSTO** – TÝM **FARMÁŘI 1**, DS DOUBRAVČANY

**2. MÍSTO** – TÝM **DS CHODOV**

**3. MÍSTO** – TÝM **KOROPTVE**, DS HEŘMANŮV MĚSTEC, U BAŽANTNICE



1.Místo – Farmáři 1, Doubravčany



2. místo – DS Chodov



3. Místo Koroptve, DS HM U Bažantnice

## Zámecký park plný dětí

Na středu 1.června dopoledne jsme pozvali do našeho Domova děti z Mateřské školy v Jonášově ulici, abychom s nimi oslavili jejich velký svátek – Mezinárodní den dětí.

Privítali jsme je jako pětičlenná Šmoulí rodinka a ještě dva čtyřnozí Šmoulové k tomu. Pro děti byly připraveny hry a malování kostek, které si spolu se sladkostmi odnesly domů.

Děkujeme všem uživatelům, kteří při samotné akci s chutí a elánem pomáhali. Celkem 71 spokojených a veselých dětí se v našem prostředí proměnilo ve sluníčka a v tvářích všech vyvolaly spoustu radosti.

Za aktivizace s přáním pěkného léta Veronika, Hanka, Marie, Lenka, Verča a Alena

## JOEY MĚL PROMOCI

V sobotu 4.6.proběhla slavnostní promoce asistenčních psů v Třemošné u Plzně. Je to vyvrcholení naší vzájemné spolupráce s organizací Pomocné tlapy, o.p.s., díky které náš domov pro seniory získal svého canisterapeutického psa Joeyho.

Na této slavnosti byla možnost poděkovat všem, kteří pomohli k tomu, že máme svého psa. Byli zde vychovatelé psa, kteří se o něj starali první rok, všichni cvičitelé, kteří se podíleli na výcviku psa, nejen ti, kteří nám jej předávali. Je to vždy týmová práce. A především sponzoři, ti, kteří darovali své finanční prostředky.

Též proběhlo představení všech 13 předaných psů a jejich pániček nebo zařízení, do kterého byl pejsek konkrétně vycvičen a předán. Náš Domov jsem zastupovala já a Joey. Převzala jsem certifikát, ukázala některé dovednosti Joeyho a odpověděla moderátorce na její milé otázky. Celý den bylo krásné počasí a atmosféra byla skvělá. Tak a teď se už může Joey plně věnovat své práci!!!!





## Canisterapeutický pes Joey a DS Heřmanův Městec, nebo-li jak to tak všechno vzniklo, že máme nového pejska.

Při mojí práci mi pravidelně pomáhá moje fenka Lucka, která byla vycvičena u Pomocných tlapek jako šikovný společník a od roku 2011 jako canisterapeutický pes. Lucka je už ale 11ti letá a není dále schopná plného nasazení, proto jsme po domluvě s vedením domova zažádali o nového psa, který ji po výcviku nahradí. Podmínkou poskytnutí nového psa od Pomocných tlapek bylo, že psa povede jeden zaměstnanec, tedy já, bude bydlet u nás doma a do zaměstnání budeme dojíždět každý den. To vše jsme splňovali a důkazem také bylo, že to samé již několik let dobře funguje s Luckou. Po podání žádosti o takto vycvičeného psa se náš domov aktivně zapojil do výběru peněz na výcvik. Proběhla veřejná sbírka, kasičku jsme měli umístěnou na recepci a cokoliv se v naší šicí a keramické dílně vyrobilo a prodalo, tak výtěžek šel na sbírku, která trvala půl roku.

A v lednu 2016 jsme se dočkali. V Plzni jsem se seznámila s úžasným krasavcem, zlatým retrívrem, Joeym. Postupně jsme zvládli sezení, zkoušky a seznámení s mojí rodinou, se kterou žiju v domku nedaleko Heřmanova Městce, v Třemošnici. Potom čekalo Joeyho další seznamování a to už s větší rodinou. V našem Domově pro seniory je to 138 klientů a 100 zaměstnanců. Joey si zvykl poměrně rychle na uživatele a nové prostředí i díky Lucině. Seniorům otevírá dveře, sundá jim boty, ponožky, bundu, čepici nebo svetr, dělá společnost na rehabilitaci, kam senioři dochází na masáže a cvičit. Za dopoledne se jich tu vystřídá i dvacet. Po procházce a odpočinku chodím s Joeym odpoledne individuálně za lidmi na pokoje nebo je doprovázíme na procházky. Je úžasné vidět, jak naši senioři se smějí, radují, vítají pejska s otevřenou náručí, povídají si s ním. Joey je jejich životabudič. Též provádí



 **Vážení a milí, zveme Vás na letošní slavnostní předání dospělých, moudrých, pracovitých, nadšených, šikovných a přátelských psů.**

**Předání se již tradičně koná v bezbariérovém domě Exodus, U kapličky 51, Třemošná u Plzně v sobotu 4. června 2016 od 13 hodin.**

Svoji účast potvrdte prosím na e-mail [info@pomocnetlapky.cz](mailto:info@pomocnetlapky.cz) nebo zasláním pověrující sms. na mobil 724 279 599

polohování, prohřívání, masáž jazyčkem, což ho baví opravdu hodně a pracuje s velkým nasazením. S Joeym žádný den není obyčejný. Každý den překvapí něčím novým. Umí být psím léčitелеm, společníkem, kamarádem, mazlem, rošťákem. Vám všem, kdo se podílel na předvýchově, výchově a

výcviku, sponzorům a přispěl na pořízení „NAŠEHO JOEYHO“ patří velký dík!!! Velmi si vážíme Vás a Vaší práce...Děkujeme.

Lenka Pumerová

## Pozvání na Setkání

Jsou to již dva roky, co u nás proběhla úspěšná akce Setkání rodin a přátel domova pro seniory. Program byl natolik pestrý, že den strávený s našimi uživateli, jejich rodinami a známými utekl jako voda. Dva roky plné událostí také uběhly jako voda a již 5. Setkání se blíží. V sobotu 11. června se můžete těšit na pestrý program. My, organizátoři, doufáme, že nás nezradí počasí. Zveme vás i vaše blízké již od 10 hodin na nádvoří, kde se budete moci zapojit do přichystaného programu. Chceme návštěvy i vás nejen pobavit, ale chceme se také ukázat, protože jsme přesvědčeni, že se máme čím chlubit a co ukazovat.



Eva Merclová

### ... a na co se můžete těšit?

**Úterý 7.6. – Schůze uživatelů od 9,30 hod. v jídelně**

**Pátek 10.6. – Divadlo na Kunětické hoře – Kráska a zvíře**

**Pátek 10.6. – Bohoslužba v kapli od 13,00 hod.**

**Sobota 11.6. – Setkání rodin a přátel Domova**

**Čtvrtek 16.6. – Sportovní dopoledne v DS Praha Háje**

**Čtvrtek 16.6. – Muzikoterapie v salóнку od 15,00 hod.**

**Pátek 17.6. – Výstava Šikovné ruce našich seniorů v Lyse nad Labem**

**Čtvrtek 23.6. – Masáže rukou ve vile od 9,30 hod.**

**Pátek 24.6. – Bohoslužba v kapli od 13,00 hod.**

**Neděle 26.6. – Ondřej Havelka zpívá na nádvoří Domova**

**Středa 29.6. – Výlet do akvária v Hradci Králové**

**Čtvrtek 30.6. - Muzikoterapie v salóнку od 15,00 hod.**

**Středa 13.7. – výlet do Kostnice v Sedlci u Kutné Hory**

**Úterý 26.7.- Sportovní hry v oáze**

**Čtvrtek 25.8. – Pouťová zábava a vyhlášení ankety Srdce na dlani**

● ● ●  
Během letních měsíců se uskuteční další výlety. Můžete se těšit např. na Čertovinu Hlinsko – Peklo, Berlovu vápenku v Třemošnici, rozhlednu Kaňk, hřebčín ve Slatiňanech, zámek v Pardubicích a další.

# Samí sobě

## Štěstí – Libuše Marková



Krásné štěstí se smálo,  
a kroužilo kolem mě.  
Přijdu jen jednou,  
smálo se vyzývavě.

Jsem krásné a nepodplatitelné, hlásalo.

Nádherné štěstí, jisté si samo sebou,  
jaká nádhera nepodplatitelná.

Láska, zrada, korupce a jiné „drobnosti“ mě vůbec  
nezajímají,

štěstí se smálo naplno a dosyta.

Jak jsem mu tu krutou pravdu záviděla,

jak je to štěstí šťastné,

to je nádhera - inu štěstí.

Možná se někdy u tebe zastavím, hlásilo potměšile štěstí ve své převaze.

Štěstí je opravdu osobnost,

je to zásah vyšší moci.

Kéž by se brzy unavilo,

myslí si smutná, zhrzená láska.

Ani slunce nemá tu moc ve své žhavé síle.

Štěstí je nádherné, svobodné, nepolapitelné.

Nekonečná krása, volnost, ohromné kouzlo – záleží jen a jen na něm.

Inu štěstí...

## Pracovní cesta - Švýcarsko/ Německo 2016

Rády bychom se s Vámi podělily o dojmy z pracovní cesty, která se uskutečnila ve dnech 11. – 15.5 2016.



Z Prahy jsme odjžděli ve středu 11.5. v dopoledních hodinách. Do Kreuzlingenu, kde jsme bydleli, jsme dorazili okolo 20 hodiny. Kreuzlingen leží jen pár kilometrů od Kostnice, která přímo leží na březích Bodamského jezera, což je jihozápad Německa ve Švábsku ve spolkové zemi Bádensko-Württembersko na hranici se Švýcarskem. Se svými zhruba 80 tisíci obyvateli je největším městem na březích Bodamského jezera. Město bylo založeno jako keltské, později rozšířeno na římské opevněné sídlo. Pro nás, Čechy, je Kostnice známá především tím, že zde byl odsouzen jako kacíř a 6. července 1415 upálen mistr Jan Hus. O rok později potkal stejný osud Jeronýma Pražského. V muzeu Jan Husa jsme se byli podívat. Zajímavé na Kreuzlingenu je, že jdete po chodníku a přecházíte z Německa do Švýcarska a obráceně. Část města je německá a část švýcarská.

Ve čtvrtek 12.5. jsme v ranních hodinách přejeli do Curychu. Curych je největší město Švýcarska a hlavní město stejnojmenného kantonu. Leží v předhůří Alp u severního konce Curyšského jezera. Curych je bankovní středisko světového významu a jedno z nejbohatších měst na světě. Je to dopravní uzel celoevropského významu v letecké, železniční i dálniční dopravě. Patří k hospodářským a kulturním centrům země a podle různých průzkumů mezi nejdražší města, ale také s nejvyšší kvalitou života na světě.

### Čtvrtek 12.5.2016

První návštěvu jsme absolvovali v Diakonii Werk Neumünster. Pro informaci uvádíme několik čísel, abyste měli srovnání, jak se ve Švýcarsku žije.

*1 švýcarský frank (CHF) = 25 Kč*

*Pečovatelky si vydělávají cca 4.000 CHF měsíčně, po 4 letech praxe až 5-7.000 CHF, ředitel si vydělá průměrně 140.000 CHF za rok.*

*Ve Švýcarsku je velice drahé bydlení, část mzdy - cca 70 % - padne na náklady za bydlení.*

*Náklady na klienta v soc. službách dělají cca 10.000 CHF měsíčně, z 50% je hradí klient, starobní důchod je minimálně 25.000 CHF ročně.*

Přivítání bylo velice přátelské, v úvodu nám pan ředitel udělal přednášku na téma fungování zdravotnictví ve Švýcarsku, což bylo zajímavé. V druhé části mluvil o jejich zařízení, které je určené především pro nejbohatší občany.

### Zdravotnictví ve Švýcarsku (do této oblasti patří sociální služby)

Počet obyvatel je 8,3 milionu, 542.000 lidí ve zdravotnictví přímo pracuje – jsou to lékaři, zdravotní sestry, pracovníci v sociálních službách. Patří sem 1.600 zařízení včetně domů s pečovatelskou službou. Nejvíce roste domácí péče – až 6% ročně, pro Švýcarsko je velmi důležité zůstat doma, neodcházet do pobytových zařízení. Pobytová zařízení by měla do budoucna nabízet více ambulantních služeb, aby byla zajištěna co nejvyšší prostupnost péče.

Náklady na zdravotnictví činí 70 mld CHF, občané mají přímou spoluúcast 40%. Celkové náklady na zdravotnictví meziročně rostou o 2-3%.

Ze studie demografického vývoje se dá předpokládat, že bude stále přibývat klientů potřebujících péči, obyvatelstvo bude stárnout. Nebude ale dostatečné množství pracovníků, kteří by tuto práci vykonávali. Tím pádem ve Švýcarsku kladou důraz na domácí a terénní péči, která nevyžaduje tolik personálu. Část péče pokryje rodina.

### NEMOCNICE, sociální zařízení – založena v roce 1972

Je to nemocnice, která nabízí jednolůžkové pokoje. Výkony jsou hrazeny podle počtu pacientů – čím dříve pacient odejde, tím více se jich vystřídá a od toho se odvíjí ekonomika zařízení. Upřednostňují jednolůžkové pokoje z čistě ekonomického důvodu. Na čtyřlůžkových pokojích špatně pacienti spí, rány se hůř hojí, doba léčení se prodlužuje. Jednolůžkové pokoje mají 1 rok – v okolí jsou další 4 nemocnice, ale



pacienti chtějí sem, hledají vysokou kvalitu péče i ubytování. Nejdůležitější je ovšem kvalita personálu. Zisk ze 60% tvoří příjmy od pacientů, kteří si hradí nadstandardní pokoj. Z tohoto zisku je hrazena veškerá péče, bohatí se tak spolupodílejí na péči pro méně majetné pacienty. Mají 79 ošetřovatelských lůžek, 90 bytů s pečovatelskou službou.

Sociální část je srovnatelná s naším domovem pro seniory. Na terapie dochází i lidé ze svých domovů. Navštívili jsme ergoterapeutickou kuchyňku (zde probíhal nácvik soběstačnosti pro klienty po cévní mozkové příhodě), nutriční poradnu, dále fitness, bazén pro terapie s vodou teplou 37 stupňů. Klienti mohou chodit do bazénu sami nebo s rehabilitačním pracovníkem. Jednolůžkové pokoje se dají upravit na dvoulůžkové, kdyby např. rodinný příslušník chtěl přespat, případně pro manželé.

Dále jsme navštívili část, která by se u nás přirovnala k domu s pečovatelskou službou. Zde je 60 bytů - garsonek. Když už člověk nemůže být ve svém domově, může získat tento byt, kde je poskytována ambulantní péče. Smyslem péče v těchto bytech je, aby až do konce mohl člověk zůstat v tomto bytě. Jestliže se člověk stane více závislý nebo trpí demencí

přechází pak do pobytového zařízení, které se nachází v areálu. Klient zná areál i personál, takže to není pro něj tak drastický přesun.

Poté jsme navštívili nemocnici, byli jsme provedeni např. radiologií – nejmodernější vybavení, a prošli jsme i porodnicí. K našemu údivu jsme potkali na chodbě maminky čerstvě po porodu s novorozеныmi miminky v náručích otců.

Dále oddělení pro osoby s demencí a denní stacionář, tato oddělní jsou provázaná. Někteří klienti zůstávají, pro některé si jezdí rodiny. Osoby s Alzheimerovou demencí mají na botách čip, který na vrátnici ukáže odchod klienta.

**Dále jsme navštívili chráněné dílny svatého Pirmina v Singenu,** které jsou určeny pro osoby s mentálním postižením a duševním onemocněním. Je zde 7 oddělení a celkem zde pracuje 160 klientů.

Navštívili jsme např. metalurgickou dílnu, dílnu na zpracování kovů, truhlárnu, sklady, spedici zboží. Někteří klienti docházejí ze svých domovů, někteří zde i bydlí. Pracují od 9 hod. do 17 hod. a každou hodinu mají přestávku. Klienti mají individuální plány rozvoje.

### **Pátek 13.5.2016**



### **Domov Margarete Blarer, seniorcentrum v**

**Kostnici.** Města Kostnice a Tábor mají partnerský vztah, každoročně probíhají vzájemné návštěvy mezi Kostnicí a Táborem. Do domova nás přišel přivítat i radní Kostnice, který se velice dobře zná s Ing. Jiřím Horeckým, prezidentem APSS ČR. Vlivem tohoto partnerství mohla vzniknout právě i tato pracovní cesta. Všude nás vítali ochotně a oceňovali náš zájem dozvědět se, co nejvíce o tamních sociálních zařízeních.

### **Sociální stanice:**

Pobytová služba má 3 oddělení, každé má 28 klientů. Mají 66 jednolůžkových pokojů, 9 dvoulůžkových pokojů. Celkem zde bydlí 84 klientů, 23 mužů a 61 žen, žije zde 1 pár, nejmladšímu klientovi je 45 let, nejstaršímu 98 let a průměrný věk je 82 roků.

Základními principy jsou práce v malých skupinách, individuální péče dle potřeb klienta, znalost biografie klienta.

### **Financování sociálních služeb v Německu**

Od roku 1996 jsou v SRN zavedeny příspěvky na péči a existuje zde pojišťovna dlouhodobé péče. Žadatel je posouzen v oblasti míry podpory a péče a může získat 0.-3. stupeň příspěvku na péči. Na financování služeb se podílí zdravotní pojišťovna, pojišťovna dlouhodobé péče a sociální úřad. V ceně je péče, ubytování i strava, veškeré zbývající finance klienta lze použít na holiče, pedikúru, kapesné apod.

Pokud platby na úhradu péče nestačí, je o uhrazení péče požádán sociální úřad. Celkem existují 4 zdroje financování:

- Uživatel
- Sociální dávka úřadu
- Zdravotní pojišťovna
- Sociální pojišťovna dlouhodobé péče

Velký důraz je v Německu kladen na ambulantní péči, protože 70% osob starších 60ti let chce zůstat doma, proto se v SRN dbá na péči v domácnostech. V Kostnici je 15 stanic domácí péče a všechny mají naplněnou kapacitu. Pracují v nich zdravotničtí pracovníci, pečovatelé i pomocný personál.

Místní zařízení poskytuje silnou podporu rodinným příslušníkům – zaškolování, poradenství, spolupráce, koordinace péče, jednotlivá nabídka ambulantní péče, dá se zajistit i péče o osoby s demencí, zprostředkovat denní pobyty, zkoordinovat péči s rodinou, zajistit odlehčovací služby i v terénu, finanční poradenství a podporu (co hradí která pojišťovna, jaké má klient možnosti).

Poskytování služeb v domácích podmínkách je mnohdy velmi obtížné – byty jsou malé, chybí manipulační prostor, není bezbariérové uspořádání, někdy je byt přeplněn odpadky.

#### Dům s pečovatelskou službou

Péče v místním domově je poskytována v 90 bytech, které jsou přizpůsobeny seniorům, jsou bezbariérové, pro 1-2 klienty. Byty patří stavební společnosti, Seniorcentrum Margarete Blarer zde poskytuje jen pečovatelskou službu. V případě, že klient v tomto bytě již nezvládá žít a péče je nedostatečná, může se po uvolnění místa přestěhovat do hlavní budovy domova, která je třípodlažní, zde jsou klientům poskytovány klasické služby domova pro seniory – ošetrovatelská a sociální péče, aktivizace, terapie, fyzioterapie apod.

Poslední zastávka se uskutečnila v Kostnici v **domově Luisenheim, kde je i denní stacionář**. Je to zařízení, které působí od roku 1990 a je pro 60 klientů. Je umístěno v centru města, což umožňuje klientům chodit na nákupy, na místní trh, používat veřejnou dopravu. Součástí péče je ergoterapie. Strava je zajištěna vlastní kuchyní, která vaří i diety a mletou stravu. Všechny pokoje jsou bezbariérové, s hygienickým zázemím. Na každém patře je 20 klientů v jednolůžkových a dvoulůžkových pokojích, patra jsou barevně odlišená.

Denní stacionář v Luisenheimu se stará o 12 klientů. DS pracuje jako denní stacionář i odlehčovací služba, tvoří přechodný můstek mezi ambulantní a pobytovou službou.

Při naší cestě se rovněž uskutečnila návštěva jednoho z největších vinných sklepů v Bádensku Württembergsku, v městečku Hagnau. V sobotu před odjezdem do ČR jsme se krátce zastavili na ostrově Mainau a u Rýnských vodopadů. Plní dojmů jsme se vrátili do ČR v sobotu 14.5. v nočních hodinách.

Pracovní cesta byla velice zajímavá. Vždy je pro nás velkým přínosem, když můžeme porovnat oblast, kterou velice dobře známe a kde již dlouho pracujeme.

Klára Husáková, Eva Merclová

# Pro chytré hlavy

**Přečtěte si článek, který má pomíchaná písmenka ve slovech. Jestli zachováme slovo tak, že první a poslední písmenko ve slově je správné, mozek bez problémů dané slovo přečte. Trénování je zaměřeno na nedominantní pravou mozkovou hemisféru.**

Ne ndaarmo byl vbryán črveen jkao mísěc mloyivssti. Odbobí plořmeu jraa a ltéa, čas njkrtaseích ncoí a njbehunějjšío rsůtu vgeaetce je obobdím zrzoení nvéhoo žoivta v prdoříě. Molivysst ndiky nybela a nnei jen pohuý lov zěvře, jak si sálte jšteě dsot ldií myslí, ale je to přšvedím pčee o zěvř a vkelá sahna o zaovánčí přííhodno prtřosedí zěřve.

Msloivyst je sžloitá hpodosksářá činonst skcldaájíí se z cleé řday ponovinstí a rvnoěž i práv, jechjiž držodáovní sužloí pdevřeším k zaovchání vlnoě žcííjích žoičhivů (neejn zřvěe), ale tkaé k zováachní ekloiogcké úvnroě a roováhvny nšai kjinray. Ta, již tak výnrazě pičonená, by i v bouudncu mlěa zstůat hnlavím faorktem pžířevání čvěloka na ttéo pnlaetě. Tdraice - Črveen - msěic mlvioyssti a ochrray prořidy - vikzla v rcoe 1959. Od té dboy kaoržočdně bvýá tteno měisc ttako pzenretován. V čvernu ntáasvá čas ročodivské pčee o nvoé posttomvo, krteé ve vnoolsti pobtřeuje neyšjví pčei a oanchru. Chejovme se pvráě v ttuo dbou k pořídě oduphlelně, chďtoe pořídou pchotiu a množá i vy uvítide nerěktá mďatláa nšai zřvěe. Poukd se tak sante, rodozhně na mldáě nehesajte (aby na něm nleupěl liskdý pach), ale pozue se na něj krcáte pvejodíte a co nechljryeji v tiochsti mstío optůste, aby k nměu mloha jheo mmáa.

Správnou verzi článku najdete na str. 9

**Na závěr vám přeji pěkné léto, užijte si ho ve zdraví a v pohodě a v září se můžete těšit na další číslo časopisu. Přes léto má časopis prázdniny.**

**Eva Merclová**