

DOMOV  
PRO  
SENIORY

PRA  
PRA  
PRA  
PRA  
HA  
GUE  
GA  
G

Časopis k pobavení

# U NÁS DOMA



HEŘMANŮV MĚSTEC

Ročník XXV číslo 5 květen/2019 [www.domov-hm.cz](http://www.domov-hm.cz)

Květen je tady a s ním Májové  
koulení!

Co nového na stanicích?

## Obsah

<b>Slovo na úvod .....</b>	<b>3</b>
<b>Informace z Domova .....</b>	<b>4</b>
<b>Jarní práce .....</b>	<b>4</b>
<b>Dopis Felixovi .....</b>	<b>5</b>
<b>Kdo odešel a koho jsme přivítali ze zaměstnanců? .....</b>	<b>6</b>
<b>Informace z ošetrovatelského a zdravotního úseku.....</b>	<b>7</b>
<b>Áčko – Stále je co slavit.....</b>	<b>7</b>
<b>Béčko – Pěstujeme bylinky .....</b>	<b>8</b>
<b>Céčko – Svátky jara .....</b>	<b>10</b>
<b>Déčko – Informace z vily .....</b>	<b>10</b>
<b>Déčko – Pažitka zázračná .....</b>	<b>11</b>
<b>Éčko - Medvědí česnek .....</b>	<b>13</b>
<b>Informace z aktivizačního úseku .....</b>	<b>15</b>
<b>Velikonoční jarmark.....</b>	<b>15</b>
<b>Výstava v židovském dvojdomku .....</b>	<b>16</b>
<b>Zahradnictví Starkl a Hortis.....</b>	<b>17</b>
<b>Jedeme po České republice, aneb pěšky a na kole .....</b>	<b>17</b>
<b>Výstava časopisu.....</b>	<b>18</b>
<b>...a na co se můžete těšit? .</b>	<b>19</b>
<b>Pro chytré hlavy .....</b>	<b>20</b>



## *Slovo na úvod*



Milí čtenáři, další číslo časopisu, jež letos slaví 25 let, je opět ve vašich rukách. Určitě se dočtete zajímavé věci o našem krásném parku, o společenských akcích, které jsme prožili. Také nás v květnu čekají volby do Evropského parlamentu, informace se včas dozvíte.

Zhruba před 14 dny jsem se moc těšila, že se sejdu s jedním významným pánem, který měl naplánovanou cestu na náš zámek. Jedná se o pana Františka Kinského, potomka šlechtického rodu Kinských, větve hraběcí tzv. Kostelecké. Při přípravách na toto setkání jsem si opět ještě více uvědomila, jak na nás na zámku historie dýchá opravdu za každým rohem. Již po několikáté jsem se začetla do materiálů a knih, kde se píše o rodu Kinských, kteří byli posledními šlechtickými majiteli zámku, než byl zámek vyvlastněn a předán do rukou několika úřadů a ministerstev až do doby, než se v něm zabydleli pražští senioři. Letos je to už 67 let a to je sice dlouhá doba, ale v porovnání s naší zámeckou historií je to jen malinký kousek. František Kinský je aktuálně starostou města Kostelec nad Orlicí a je představitelem tzv. hraběcí větve rodu Kinských. Na našem zámku však pobývala větev knížecí a to tedy až do roku 1938. František Kinský, ač nebyl s naším posledním majitelem, knížetem Oldřichem Ferdinandem Kinským v jedné linii, tak se několikrát potkal s jeho nástupcem, Františkem Oldřichem Kinským, který zemřel v roce 2009 v Buenos Aires a v České republice se mnohokrát snažil domoci majetku, který v období 2. světové války vlastnila jeho rodina. Ústavní soud České republiky rozhodl, že tyto majetky nelze vrátet a možná i proto může na zámku v Heřmanově Městci stále být Domov pro seniory.

Moc jsem se těšila, že panu hraběti Kinskému ukážu krásný zámek, zachovalé prostory, obrazy, které patřily jeho rodině a hlavně na to, že se s ním mohu osobně seznámit. Na náš zámek z pracovních důvodů nedorazil, avšak na večerní besedu do městského kina ano. A tam jsem nakonec měla tu možnost pana Kinského za nás všechny pozdravit a zejména ho ještě jednou pozvat na návštěvu zámku. Toto pozvání rád přijme, a tak se můžeme těšit, že to třeba někdy vyjde. Pan Kinský je velmi moudrý, sečtělý, ale zároveň velmi aktivní a vtipný pán, který mimo jiné uváděl v České televizi pořad Modrá krev, kde byl každý díl věnován jinému šlechtickému rodu. Komu se tento pořad líbil, tak se může těšit na další díly, které přijdou do televize letos na podzim a pan František Kinský je bude opět moderovat.

Pokud by vás zajímalo něco bližšího o historii a lidech, kteří v zámku bydleli, určitě se něco dozvíte v knihách, které jsou k dispozici v zámecké knihovně, nebo u mě v kanceláři. Určitě se přijďte podívat a pročíst se řádky o nějaké to století nazpátek. Máme velkou čest pobývat v krásných prostorách a také máme povinnost se o ně starat a to na opravdu

významné rovině, protože budova zámku je vyhlášena kulturní památkou České republiky. Proto prosím všechny, kteří se po zámku pohybují, aby to měli také na mysli a vážili si našeho krásného prostředí.

Pokud jste dočetli až na samý závěr, dovoluji si vám popřát hezké další čtení, optimistickou mysl a krásný měsíc květen, který právě přichází.

Klára Husáková, ředitelka

## Jarní práce *Informace z Domova*

Přemýšlím, o čem vám mám v dnešním příspěvku napsat a při pohledu z okna mne nejvíce zaujal náš park. Dnes jsme se konečně, po několika dlouhých suchých dnech, probudili do deštivého dne. Jindy bychom byli našťvaní, že si musíme brát deštníky, že zmokneme nebo, že nám déšť narušil plány. Vzhledem ke dlouhotrvajícímu suchu a nedostatku vody si ale tyto poznámky většina z nás ráda odpustí, protože jsme rádi, že stromy a rostliny dostanou konečně trochu vláhy. A park má dnes ještě více šťavnatější zelené barvu.



Aby byl park hezký a těšil nás svojí krásou, je potřeba se mu věnovat. Bohužel je nezvratné, že sucha a škůdci páchají škody a některé stromy se musely pokácet a je jisté, že z těchto důvodů padnou k zemi i stromy další. V letošním roce je v plánu, že dojde k výsadbě nových stromů, které nahradí alespoň některé spadlé nebo pokácené. Naši zaměstnanci údržby prozatím odklízí padlé větve. Odpadky a nepořádek, který tam zanechají návštěvníci parku, pravidelně uklízejí a vyvázejí odpadkové koše, které jsou u laviček.

Bohužel už není v našich silách uhlídat park před bezohlednými majiteli psů, kteří nechávají po svých psech hromádky v trávě. To je potom nemilé zjištění nejen pro rodiče a jejich děti, které si na daných místech hrají, ale i pro naše zaměstnance, kteří v těchto místech sekají trávu. Takové bezohlednosti, jako je odhazování nedopalků od cigaret, šlapání po lavičkách nebo močení u vchodu do parku aj. jsou vizitkou každého, kdo takové věci dělá. A možná, že tito lidé ani nedokáží vnímat krásy přírody.

S jarem dochází i k úklidu a údržbě v budovách. Můžete tak vidět malíře malovat chodby a místnosti, pracovnice úklidu vymalované místnosti krásně uklidí a my se pak můžeme těšit z celého výsledku. Údržbu dostala i střecha budovy zámku, přijede úklidová firma umýt okna, která jsou ve výškách.

Ještě vám napíšu několik informací k plánovaným akcím. Příští týden by měla přijet firma, která bude opravovat zdivo v průjezdech do nádvoří zámku. Provoz budeme muset trochu omezit a při opravě vjezdu u recepce tedy raději používejte vchod do parku a pak zase obráceně. Informace o případném omezení vstupu budou uvedené na cedulích u průjezdů.

Další opravy se týkají podlahové krytiny v kuchyni. Bude probíhat výměna krytiny u varné části, proto musíme alespoň na jeden den omezit provoz v kuchyni na minimum. Oprava bude probíhat dne 16.května a v tento den bude studená strava. Při plánovaném výpadku el. proudu, který byl v dubnu, byl provoz také omezen a k obědu byly 3 obložené chlebičky. Tento oběd si většina uživatelů i zaměstnanců pochvalovala, proto tento oběd zopakujeme i při opravách v kuchyni.

Přeji vám hezké dny Radka Stybalová

## Dopis Felixovi

Ve spolupráci s Centrem Dialog jsme zaslali do Keni dopis našemu adoptovanému synkovi Felixovi. Můžete si přečíst jeho znění.

Milý Felixi,

posíláme Ti pozdravy z České republiky. V našem domově se život nezastavil. Jak asi ze školy víš, střídají se u nás čtyři roční období. První jarní den jsme letos přivítali 20. března. Je to den, kdy den i noc jsou stejně dlouhé. V zimě sluníčko vychází okolo 8 hodiny a zapadá okolo 16 hod. Je to opravdu krátký den. První jarní den je den rovnodennosti. To znamená, že den i noc jsou přibližně stejně dlouhé. Od jara do podzimu trávíme více času venku, nejen kvůli světlu, ale i teple. V našem domově pro seniory tráví lidé rádi čas v parku, chodí na procházky nebo odpočívají ve stínu stromů na lavičkách. Děláme pro ně také nejrůznější akce venku, v nejbližší době nás čeká pálení čarodějnic. Jenom se tomu tak říká. U nás si na zahradě opečeme burty, zahraje nám hudba a zazpíváme si. Naši senioři mají tuto naši tradici rádi. Také nás čekají v dubnu Velikonoce. Tento svátek oslavuje jaro a vzkříšení Ježíše Krista. Je to hlavně náboženský svátek. Velikonoce jsou spojené s různými symboly. Pleteme pomlázky, barvíme vajíčka. Chlapci chodí na koledy a děvčata šlehají pomlážkami, které jsou upletené z mladých vrbových prutů. Za to dostávají malovaná vajíčka. Posíláme ti na ukázkou vajíčka, která barvíme v domově. Vyrábíme kuřátka, zajíčky, vše máš na obrázku.

A jak se máš ty? Dostali jsme Tvoje vysvědčení a jsme rádi, že se Ti ve škole daří. Jak se má Tvoje rodina? Kdybys měl čas, napiš nám, jak žiješ. Naši senioři budou rádi, když se o Tobě dozvědí více informací.

Všichni Tě pozdravujeme a přejeme Tobě i Tvé rodině hodně zdraví a ať jste spokojení.

Senioři a zaměstnanci domova pro seniory

Heřmanův Městec 15.4.2019

### **...kdo nastoupil a kdo odešel ze zaměstnanců?**

Dne 1. 4. 2019 jsme přivítali dva nové zaměstnance. Na výpomoc do parku na jarní a letní měsíce nastoupil pan Michal Ryšavý a do kuchyně do pracovního poměru paní Beata Buznea. Na stejném úseku končí pracovní poměr ke dni 30. 4. 2019 paní Jitka Schejbalová. Pracovní poměr ukončila dne 28. 2. 2019 také paní Marie Tlapáková, která pracovala na stanici C.

Lenka Novosádová



# Informace z ošetrovatelského a zdravotního úseku

**Áčko**

**Stále je co slavit...**



Když mě naše šéfredaktorka oslovila, abych do připravovaného květnového zámeckého časopisu napsala něco ze života naší stanice, přemýšlela jsem, co bych vám chtěla předat. Napadlo mě mnoho témat, třeba o květinách, které zdobí naše chodby, o nově přesazených muškátech na pokojích, nebo o plýtvání výborným jídlem, kterého si nedokážeme vážit, protože jej máme dostatek. Květen je jarní měsíc a jaro je jedno z nejkrásnějších ročních období, i když si s námi letos tak trochu hraje, jednou se chová jako veselé léto, aby se druhý den proměnilo ve větrný podzim, kterému ovšem vyschly slzné kanálky. Ale je to pořád jaro, všechno kvete, zpívá a voní, rodí se nový život, stejně jako ožívají lavičky na našem zámeckém nádvoří. A to všechno je jeden velký důvod k oslavě čehokoli, třeba jenom toho, že



jsme se ráno vzbudili, svítí sluníčko a máme před sebou zase krásný den s lidmi, na kterých nám záleží, se kterými se cítíme dobře a bezpečně. Přesně s takovými lidmi se každý den setkávám a společně s nimi oslavuji každý nový den, ať se jedná o úplně všední den, nebo den slavnostní. Takových dní jsme prožili na naší stanici hned několik. Společně jsme oslavili mnohá životní jubilea, a že to byly krásné oslavy, bylo vidět na rozzářených tvářích oslavenkyň i jejich hostů. Oslavili jsme také řadu svátků, popřáli jsme Josefům, Ivonám, Mirce a Marcele, zavzpomínali jsme na pana Rudolfa, svátek také oslavili Jardové, kterých

na naší stanici bydlí hned několik a mimochodem nositelem tohoto jména je i náš pan doktor. Na naší stanici jsme také oslavili příchod nového života s jednou novopečenou babičkou a již dnes je jisté, že to nebude poslední miminko, na které se budeme těšit. Oslavovat bychom měli i taková malá vítězství nad nemocemi, které nás vždy na chvíli zastaví, a připomenou nám, že si máme vážit každého krásného dne, který strávíme s někým, s kým nám je dobře a kdo nám podá ruku, až to budeme potřebovat, nebo jen tak, aby nám popřál KRÁSNÝ DEN.

Já vám všem přeji nejenom krásný den, ale také mnoho příležitostí k oslavám, protože každý den je co slavit...

Vaše Míša Petržílková

## Béčko

### Pěstujeme bylinky

V březnu v rámci aktivit na st. B jsme se rozhodli vysadit nějaké ty bylinky do námi vyrobených květináčů z pet flašek a oživit a rozveselit chodbu naší stanice. Čerstvé aromatické



bylinky poslouží jako výborné a zdravé koření, připravíte z nich léčivé nálevy, obklady a koupele. Jsou krásné, voňavé, odpuzující mnohé škůdce a pokud jsou vysazené na zahrádce tak sytí včelky, čmeláky a motýly.

My jsme zvolili meduňku, dobromysl, řeřichu, bazalku a pažitku.

Tak třeba bazalka. Věděli jste, že její jméno je řeckého původu? „Basileus“, což znamená král. U mnohých národů byla bazalka posvátnou bylinou, symbolem lásky, ochrany a průvodcem duše zesnulého do ráje. Vůně a chuť čerstvé bazalky je velmi výrazná a podmanivá. Má pronikavou lehce nasládlou vůni, trochu připomínající hřebíček. Přidáním bazalky do jídla nejen ovlivníme a obohatíme jeho chuť a vůni. Látky obsažené v této bylince mají velmi příznivý vliv na naše trávení, protože stimulují tvorbu žluče, funkci



žaludku a našeho metabolismu vůbec, pomáhá při trávení tučných a těžkých jídel. Dále řeřicha, lahodná cesta k posílení imunity, je oblíbená hned ze tří důvodů - má výtečnou chuť, je velice zdravá a pěstování zvládne i začátečník. Je zdrojem vitamínu C, thiaminu (vitamín B1) a beta karotenu, což jsou účinné antioxidanty. Posiluje imunitu, léčí infekce a prospívá našemu trávení, ledvinám a močovým cestám. Řeřicha - to právě pro čistící kůru. Mladé a křehké rostlinky řeřichy mají podobnou chuť jako ředkvička, jsou tedy výborné. Například jednoduše ji poklademe na chleba s máslem nebo sýrem. Rozhodně doporučuji její konzumaci v čerstvém stavu.



Meduňka, trvalka sladce vonící po citronu. Někdy se jí říká "potěšení srdce". Meduňka je účinné sedativum, výborná na nespavost, bolest hlavy, úzkost, stres a hyperaktivitu. Také působí antivirotický, snižuje horečku, hojí opar na rtu, pásový opar, řezné ranky a odřeniny. Je antihistaminikum, tudíž je dobrým pomocníkem proti alergiím včetně ekzémů.

Dobromysl v moderní terapii nenalezla velké uplatnění a je poměrně opomíjená. Většinou je v čajových směsích určených k léčbě zažívacích potíží, působí dezinfekčně a často se používá k výrobě mastí proti svědění, rýmě a při chorobách horních cest dýchacích. Ve středověku byla dobromysl řazena mezi byliny chránící před „zlou mocí“. Při výrobě květináčů a vysazování těchto bylinek se aktivně zapojili i naši senioři, věřím, že se jim tato aktivita moc líbila, že jsme si stihli i popovídat a vyplnit kreativně volný čas. Doufám, že malá bylinková zahrádka zvedne náladu každému, kdo půjde kolem, k tomu snad i pomůžou naše veselé květináčky. Krásné jaro vám přejeme ze stanice B.

Pavλίna Šoršová

## SVÁTKY JARA

## Céčko

Po dlouhé zimě konečně dorazilo JARO. Už se občas přes mraky prodírají teplé sluneční paprsky a v přírodě vše ožívá. Z trávy vykukují první rostlinky a hýčkají naše smysly svými barvami. Přinášejí nám dobrou náladu a působí jako balzám na duši po šedivé zimě.

Máme obrovskou chuť obklopit se jarem i na našem oddělení. Personál vybírá spolu s uživatelkami do venkovního truhlíku první kvítí. Připravujeme truhlíky, hlínu a těšíme se, jak si vše vyzdobíme. Naše chodby za pomoci našich uživatelek ožívají půvabnými dekoracemi, v oáze jsme osázeli truhlík křehkými kvítky macešek. Nejen příroda, ale i u nás, na stanici C, jsme připraveni na JARO.



Jitka Peštová

## Děčko

## Informace z vily

Každé středeční odpoledne pořádají děvčata ve vile aktivity pro uživatele, aby jim zpestřily volný čas. Naše aktivity bývají pestré.

Ke kávě si někdy připravíme chutné občerstvení - jednohubky, palačinky s ovocem a šlehačkou, donuty, tousty, perníčky...., vždy to krásně voní, „že se mi až sbíhají sliny v puse.“

Se Zuzkou se uživatelé seznamují s historií Heřmanova Městce a jeho okolí. Četbou cestují po různých krajích a poznávají jejich historii a zajímavosti.

Naše uživatelky jsou také velmi zručné, vyráběly s děvčaty z hmoty různé předměty, které si pak obarvily na ozdobu, zhotovily si i ozdobné vázičky ze skleniček. Také upletly i jarní věneček na vchodové dveře vily.



Dne 1. dubna nás navštívily děti z mateřské školky. Měly pro uživatele připravené pásmo písniček, básniček a scének. Za doprovodu hudby v podání paní učitelky nám zazpívaly krásné písničky. Nakonec jsme ještě dostaly od dětí krásně vyrobené papírové kytičky na památku. Bylo to krásné prožité dopoledne, děti byly prostě úžasné, za odměnu dostaly malou sladkost. Velké poděkování patří i paním učitelkám, které vše připravily.

V době před Velikonocemi se uživatelky podílely na výrobě beránka s paní Danou, kterého předaly do soutěže, kterou vyhlásil spolek „Živé město Heřmanův Městec“. Velikonoční výstava byla umístěna v Galerii Dvojdomek a soutěžilo se o nejoriginálnějšího beránka. A s hrdostí můžu oznámit, že náš beránek se umístil na 2 místě. A mně nezbyvá než všem moc pogratulovat, kdo se na výrobě beránku podílel, a hlavně Daně za tak originální nápad.

A hlavně se budu těšit s uživatelkami na další středu, co hezkého nám děvčata přichystají na zpestření odpoledne.

Jana Novotná

## PAŽITKA zázračná

Pažitka je nenápadná zelenina, která by neměla chybět v žádné domácnosti. Pěstovat se dá venku na zahradě, ale i v panelákovém bytě někde na okně. Má velmi široké využití a je výtečným pomocníkem hlavně ve studené kuchyni. Kromě toho, že je dobrá, má v sobě obrovské množství zdravých látek a dokáže vaše tělo chránit i proti mnoha druhům rakoviny!

Pažitka je hojně rozšířená v Evropě, Asii i na severu Ameriky. Chutná a voní jako jemná cibulka. V kuchyni má široké použití. Dá se jí ochutit chléb s máslem (sádlem) nebo polévky. Vylepšuje chuť brambor, vaječných jídel, polévek a omáček. Přidává se i k lehkým rybím specialitám nebo do omáček. Pažitka povzbuzuje chuť k jídlu, podporuje trávení, usnadňuje zažívání při rekonvalescenci a má protizánětlivé účinky. Je ceněna pro velký obsah bílkovin, je zdrojem vitamínu C i B2 a celé řady minerálů, jako je sodík, vápník, železo nebo fosfor. Doporučuje se konzumovat jen v syrovém stavu, neboť sušená ztrácí své aroma.

### Proč jíst pažitku?

1. Pažitka výborně podporuje chuť k jídlu a tvorbu trávicích šťáv.
2. Je účinná proti střevním parazitům.
3. Snižuje krevní tlak.
4. Obsahuje vysoké množství vitamínu C, riboflavin, draslík, vápník, fosfor, sodík, železo a beta-karoten.

5. Nať pažitky má mnohostranné využití. Je neocenitelnou hlavně ve studené kuchyni.

### Účinné látky v pažitce

Vitamín C, riboflavin, draslík, vápník, fosfor, sodík, železo a beta-karoten.

### Význam pažitky pro zdraví

Pažitka je výborné stomachikum – podporuje chuť k jídlu a tvorbu trávicích šťáv. Je účinná i proti střevní parazitům a snižuje krevní tlak. Chrání před rakovinou jícnu, žaludku, tlustého střeva, prsu i plic. Má také protisklerotický, dezinfekční a imunostimulační účinek.

### Čistí střeva

Je ideální jako dobrá uklízečka našich střev. Měli by ji jíst lidé s vysokým krevním tlakem. Obsahuje prospěšné vitamíny, vápník, železo i betakaroten.

### Zdravotní výhody pažitky

Pažitka má velmi nízký obsah kalorií, 100 g čerstvých listů obsahuje pouze 30 kalorií. Nicméně, bylina obsahuje mnoho znamenitých flavonoidů, antioxidanty, rostlinné vlákniny, minerální látky a vitamíny, které mají osvědčené přínosy pro zdraví.

Podobně jako jarní cibulka obsahuje pažitka více rostlinné **vlákniny** než ostatní zástupci cibulovitých rostlin jako cibule, šalotka, pórek a podobně. 100 g čerstvých listů vám poskytne 2,5 g, což je 7 % z denní doporučené dávky vlákniny.

Obsahuje alicin. Laboratorní studie ukazují, že alicin **snižuje produkci cholesterolu**. Dále se také potvrdily antibakteriální, antivirové a antihoubové účinky.

Alicin také snižuje tuhost cév a tím pažitka **snižuje celkový krevní tlak**. Kromě toho má fibrinolytické účinky, které **odstraňují sraženiny v cévách**, což pomáhá snížit celkové riziko **ischemické choroby srdeční (ICHS)**, periferní cévní onemocnění a **mrtvici**.

Pažitka překvapivě obsahuje více vitamínu A než jakékoliv jiná cibulová zelenina. 100 g čerstvých listů obsahuje 145 %



denní doporučené dávky. Kromě toho zelené listy obsahují jiné flavonoidy, fenolové antioxidanty, jako jsou karoteny zeaxanthin a lutein. Společně tyto sloučeniny pomáhají chránit lidské tělo před **rakovinou plic a ústní dutiny**.

Pažitka má také některé další důležité vitamíny, jako je vitamin C a K, ve skutečnosti, pažitka je jedním z nejbohatších zdrojů vitamínu K. 100 g čerstvých zelených lístků obsahuje 212,7 mikrogramů nebo 177 % doporučené denní dávky tohoto vitamínu. Vědecké studie ukazují, že vitamin K má potenciální úlohu pro **zdraví kostí**, a to podporou tvorby kostí a jejich posilování. Vitamin-K v potravě pomáhá předcházet poškození neuronů v mozku, a tím se podílí při léčbě a zpomalení postupu **Alzheimerovy choroby**.

V listech pažitky jsou zastoupeny i vitamíny ze skupiny B-komplex, stejně jako některé základní minerální látky, jako je měď, železo, mangan, zinek a vápník. Listy zeleniny obsahují několik důležitých vitamínů, jako je pyridoxin, kyselina pantotenová, niacin, riboflavin, thiamin, a to vše ve zdravých poměrech.

Jana Novotná

**Éčko**

## Medvědí česnek

Už jste někdy slyšeli o medvědí česneku? Jedná se o jednu z prvních jarních bylinek, která je nabitá energií a vitamíny a dá se využít v kuchyni. Má výraznou česnekovou vůni a kořeněnou chuť. A kde získala název „medvědí“? Podle legendy je to první rostlinka, kterou



po probuzení z dlouhého zimního spánku medvěd hledá k jídlu, a je schopný za ní jít až desítky kilometrů.

Medvědí česnek má totiž léčivé schopnosti. Obsahuje vitamín A, B, C, železo, zinek, hořčík, vápník a další. Tato bylinka je přírodním antibiotikem, má protibakteriální účinek, posiluje imunitu. Pomáhá při nachlazení, při chorobách dýchacích cest a chřipce, upravuje vysoký krevní tlak, reguluje hladinu cholesterolu v krvi, zlepšuje průtok krve a zabraňuje vzniku trombózy. Celkově posiluje paměť, podporuje činnost srdce, čistí krev, detoxikuje játra a ledviny. Pomáhá při bolestech břicha, při nadýmání, ozdravuje střevní flóru, léčí infekční průjmy.

Medvědí česnek roste ve volné přírodě na vlhkých stinných místech od časného jara až do poloviny května. Ale pozor! Rostlinka je hodně podobná konvalince, bezpečně jí však poznáme podle výrazné česnekové vůně. Dalším znakem je, že konvalinka má listy po rubu lesklé a vyrůstají v trsech, kdežto listy medvědího česneku jsou vždy matné a vyrůstají z půdy každý zvlášť.

V kuchyni se používají hlavně listy tohoto česneku. Dá se konzumovat syrový v salátech, nebo jen tak nakrájený na chleba s máslem, přidává se do vařených brambor, do nádivky, do špenátu nebo pod pečené maso. Lze ho přidat i do pomazánek nebo jogurtových zálivek.

Tak až půjdete na procházku, rozhlížejte se okolo sebe, jestli ho někde nevidíte, protože tato rostlinka je tak nabitá energií, že nám dodá „sílu přímo medvědí“. ☺

Jiřina Dittrichová



# Informace z aktivizačního úseku

## Velikonoční jarmark

Ve čtvrtek 11. dubna se v našem Domově konal v Rytířském sále Velikonoční jarmark. Ve 13 hodin jej slavnostně zahájila paní ředitelka Mgr. Klára Husáková. Přivítala všechny přítomné a poděkovala všem uživatelům, kteří chodí pracovat do našich dílen. Nechyběl ani přípitek vínem s přáním krásných velikonočních svátků.

Všem přítomným udělaly radost jak výrobky z keramické a šicí dílny, tak i pletené dekorace



z novinového papíru. Stoly byly plné a bylo z čeho vybírat. O tom svědčí i příjem z prodeje, který činil 7.065,- Kč. Děkujeme vám, uživatelům, kteří v našich dílnách pilně pracujete a přejeme stále zdraví.

Hana Zítová

Řešení ze str. 20 – Skrývačky -1. Vlasy, 2. Hlava, 3. Pata, 4. Noha, 5. Ruka, 6. Bok, 7. Čelo, 8. Zuby, koncentrace - číslo 8 se opakuje 25 x.

## Výstava v židovském dvojdomek



Jak už bývá zvykem před Velikonocemi, koná se v Heřmanově Městci soutěžní výstava. Letos se soutěžilo o „nejoriginálnějšího beránka“. V naší dílně vznikl keramický beránek, na kterém se podílelo několik uživatelů. Vyráběli jsme ho z mačkaných placiček, které jsme nalepovali na nafukovací plážový míč.



Výsledek nás všechny překvapil, protože náš „Béďa“, jak jste mu vymysleli jméno, se nám vyvedl. Na výstavě byla k vidění spousta technik. Papíroví beránci, velcí i malí, pečení, vyrobení z moduritu, háčkování a mnoho dalších. **V kategorii kolektivů dospělých získal náš „Béďa“ krásné 1. místo.** Nemůžeme

opominout i druhého beránka, kterého vyráběli společnými silami ve vile. Ten získal v kategorii kolektivů dospělých 2. místo. Všem, kdo se na výrobě beránků podíleli, mnohokrát děkuji a těším se na další rok, co si pro nás pořadatelé připraví za téma. Je to vždy milá výzva.

Veronika Vodičková



## Zahradnictví Starkl a Hortis

V úterý 16. dubna skupinka uživatelů našeho domova navštívila dvě zahradnické centra v blízkosti města Čáslav. V kryté výstavní hale jsme obdivovaly krásně rozkvetlé azalky, petrkliče, tulipány, narcisky, hyacinty a pokojovky. Venku jedno i druhé zahradnictví nabízelo stovky druhů trvalek, letniček, okrasných a ovocných stromků či keříků. V zahradnictví Hortis nás nadchla japonská zahrada a krásně čisté jezírko plné rybiček, kde jsme poseděly a obdivovaly krásné prostředí zahradnictví. Lenka Pumerová



## **Jedeme po České republice, aneb pěšky i na kole**

Tato akce proběhla letos poprvé od 21.3. do 26.4. 2019 v rámci naší rehabilitace a neměla soutěžní charakter. Především se jednalo o šlapání na motomedu nebo se počítaly kilometry nachozené v parku, změřené na krokoměru. V podstatě se této akce během měsíce mohl zúčastnit každý z vás. Někdo chodil dvakrát týdně, někdo přišel párkrát do

měsíce, ale byli i senioři, kteří chodili denně. Na rehabilitaci jsme měli mapu ČR, kde jsem zaznamenávala trasu, kudy právě jedeme, a města či památky, které projíždíme. Navštívili jsme 11 krajů. Denně jste průměrně našlapali nebo nachodili 52 kilometrů a celkem se akce



zúčastnilo více jak 50 seniorů. Vyjeli jsme z Heřmanova Městce a naši cestu ukončili ve městě Lanškroun v Pardubickém kraji. Kilometry jsem počítala dohromady, každý cvičil dle svých možností. Nakonec jsem

přičetla 78 kilometrů od našich zaměstnanců. Celkem jste po naší republice společnými silami našlapali 1271 kilometrů. Zpátky do Heřmanova Městce se dojet nepodařilo, ale to můžeme napravit v dalším roce.

Byli jste všichni úžasní sportovci a před vašimi výkony a elánem smekám. A ještě jednou děkuji všem zúčastněným. V květnu nás čeká společné vyhodnocení a povídání s promítáním fotek, které jsem průběžně pořizovala.

Lenka Pumerová

## Výstava časopisu

V letošním roce slavíme již 25 let od vydání prvního zámeckého časopisu. Máme archiv časopisů a byla by tak velká škoda časopisy neukázat všem našim uživatelům. Proto jsme v prostorách knihovny a besedy uspořádali výstavu, na kterou jsme pozvali i zakladatelky, paní Ivanu Krbcovou a paní Marii Málkovou. Bylo to velice příjemné odpoledne se spoustou návštěvníků, vyprávěli jsme si různé historky a také jsme se zasmáli. Za 25 let se mnohé změnilo. Především je to vidět na samotných časopisech. Přešli jsme od černobílé verze psané na stroji k barevné verzi, jejíž dnešní podobu tiskne moderní kopírka, která již sama

stránky ohýbá a sešívá. To je opravdu již krásná práce. Co bylo při listování starými čísly opravdu zajímavé, je fakt, že problémy a život v domově se příliš nezměnil. V čísle z roku 1995 bylo například uvedeno, že senioři a vedení domova se radují z nové kotelny. Když vše dobře dopadne, budeme se i my za nedlouho těšit z nové kotelny. Senioři jezdili na výlety, my už také plánujeme celou řadu výletů na léto. Prostě život v domově se příliš nezměnil. Obklopují nás sice velké televize, počítače a různé moderní vychytávky, ale nejpodstatnější je náš spokojený senior. A to bylo hlavní myšlenkou v domově již před pětadvaceti lety.



Eva Merclová

### ... a na co se můžete těšit?



**Čtvrtek 2. 5. - Májové opékání buřtů v oáze od 15 hod.**

**Pondělí 6. 5. - Ukončení „Jedeme po ČR“, od 13 hod.**

**Pátek 10. 5. - Východočeské divadlo Pardubice, 9 hod.**

**Úterý 14.5. – Schůze uživatelů v jídelně od 10 hod.**

**Středa 15. 5. - Duhové křídlo v Holicích – vystupuje náš**

**taneční soubor**

**Úterý 21. 5. – 16. ročník Májového koulení**

**Čtvrtek 30. 5. - Povídání o zkouškách Joeyho od 13 hod. v besedě**

**Čtvrtek 2., 9., 16., 23. a 30. 5. - Bohoslužba v kapli od 13 hod.**

**Po 13. na rehabilitaci, Út. 15. B,C, Čt. 16. 5. Vila - Masáže rukou ke Dni matek**

# Pro chytré hlavy

**SKRÝVAČKY** (řešení z této stránky naleznete na str. 15)

Pozorně si přečtěte následující věty. Jsou v nich ukryty názvy částí lidského těla.

1. Sousedova dcera **Pavla** **sy**pala odpadky do popelnice.
2. Cestující zdvihla vak a vystoupila z vlaku.
3. K odklizení sněhu je zapotřebí lopata.
4. Byla pro něj jen jednou z mnoha.
5. Koupil si v bazaru kalhoty a kabát.
6. Je libo kávu?
7. Štěně zavrčelo a zakouslo se do něj.
8. Z tohoto podrazu bychom se měli poučit.

## TRÉNUJEME SVOJI KONCENTRACI

Najděte, kolikrát se nachází číslo 8 mezi níže napsanými čísly.

4346794343519479789175132345497520279517612735497517213269784975  
1621375981621321978951321798951234697952651907095163059566078950  
7043672190731076249547624362950079757576549497054948157323587823  
0440585654642142546545415278476473214232143213214321321426497897  
0007561421234264747547321330206545446562421212116354654645465765  
4464521212024554888795002054548754512545514152454454120100001534  
5112021787878721232421189420023216759131457978212148972188835691