

DOMOV
PRO
SENIORY

PRA
PRA
PRA
PRA

HA
GUE
GA
G

U NÁS DOMA

Ročník XXX číslo 3 březen/2024 www.domov-hm.cz

HEŘMANŮV MĚSTEC



Masopust 2024

Časopis Domova pro seniory Heřmanův Městec, zřizovatel Hlavní město Praha

Obsah

Slovo na úvod	2
Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku	3
Stanice A – Poslové jara	3
Stanice B – Mezinárodní den loutkového divadla	5
Stanice C – Únor na Céčku	6
Stanice D – Velikonoční svátky	7
Stanice E – Na podkroví	9
Informace z aktivizačního úseku	9
Zámecké andulky	9
Pozvání na Velikonoční jarmark	10
Naše kavárnička	10



Pozvánka	11
... a na co se můžete těšit?	11
Masopust 2024	13
Slavili jsme 99.....	15



Slovo na úvod

Vážení čtenáři, vítám vás na stránkách téměř jarního vydání našeho časopisu. Loni touto dobou jsem psala mimo jiné o tom, že v Praze na magistrátu, který je naším zřizovatelem, se ustanovilo nově zvolené vedení města. Věřila jsem, že nové vedení bude chápavé a vnímavé k našim potřebám. Domov pro seniory sídlící na zámku, potažmo v kulturní památce, která zde stojí již stovky let, potřebuje mnoho včasných investic. Po roce oťukávání se nám podařilo s vedením Prahy domluvit několik nadcházejících investic. Jsem osobně moc ráda, že moje víra v lepší časy se naplnila a že naše žádosti byly vyslyšeny. Proto již v dnešních dnech objednáme novou zvedací plošinu na podkroví, která má již svou éru za sebou. Taktéž budeme nakupovat nové pračky a motomed a zejména připravovat podklady pro výběr projektantů na rekonstrukci části podkroví. Je známé, že stávající

východní část podkroví, kde je nyní 13 pokojů, není stavebně vyhovující pro starší občany. V roce 2023 byla vypracována studie na rekonstrukci a lepší využití podkroví až do půdních prostor. Aktuálně je třeba připravit veřejnou zakázku na vhodného projektanta, který vše naplánuje a nakreslí. Součástí bude také požární řešení objektu, únikové cesty, a to vše při zachování památkové hodnoty budovy. Práce to bude na dlouhé roky, ale jsem přesvědčena, že domovu přinese mnoho dobrého.

Velikou radost máme také z podpisu smlouvy na Restaurování rytířského sálu. Veřejnou zakázkou byla vysoutěžena firma Kmošek a Kmošek s.r.o., s kterou již máme pozitivní zkušenost a o to více věřím tomu, že nadcházející náročné práce v sále budou provedeny pečlivě dle projektové dokumentace a s citem pro zachování památkové duše zámeckých prostor. Na vše budou samozřejmě dohlížet i zaměstnanci Národního památkového ústavu. Za rok touto dobou by mohl sál



opět ožít společenskými akcemi. Můžeme společně plánovat, jakou akci uvedeme Rytířský sál po několika letech opět do provozu.

Novinky nás čekají také v parku, který je přírodní památkou. Od 1. března nastupuje na nově vytvořenou pozici – správce parku - vybraná uchazečka, paní Ing. Jana Škrhová. Tímto jí přeji, aby u nás našla inspirující práci, která má smysl. Pro náš park bude tato nová pozice jistě přínosem. V některém z dalších vydání časopisu vám její práci přiblížíme.

Zaměstnance domova tedy neopouští chuť pracovat, naopak na všech úsecích se snažíme vyhodnocovat prováděné činnosti a v případě potřeby je zlepšovat. Pro seniory se chystá mnoho oblíbených akcí. Myslím, že většina zaměstnankyň našeho domova se těší na jaro, na velikonoční svátky a na to, jak si ozdobíme okna kvetoucími truhlíky. To, že mají lidé rádi květiny, bylo zřejmé i na letošním zámeckém masopustu, kde jsme měli 3 převleky dam, které představovaly květinářky. Nejen ony, ale i další desítky masek nám všem opět zanechaly úsměv na tváři a radostnou náladu i do dalších dní. Všem, kteří se převlékli a nebáli se společné radosti, moc děkuji.

Já sama už pomalu pracuji na zahrádce, což je veliký relax po dni stráveném v kanceláři u stolu s hromadou papírů. Mám ohromnou radost, když mohu pozorovat, jak mi vykukují z hlíny první zelené lístky. I všem čtenářům přeji, aby každý den měli alespoň jednu malou radost a těším se na další osobní setkání.

Klára Husáková, ředitelka

Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku



Áčko

Poslové jara

V měsíci březnu se již začíná probouzet příroda. Den se prodlužuje, sněženky nesměle ukazují své kalíšky, krajinou se nese zpěv kosů, sýkor i pěnkav. Je milé zaposlouchat se do jejich zpěvu ráno po procitnutí i po celý den. Brzy přilétnou ze svých zimovišť špačci, čejky, konipáskové, později ptačí koncert obohatí pěnice i rákosníčci. Koncem března se vrátí na svá hnízda čápi. Přilétají ze svých zimovišť v subsaharské Africe, kde vznikla hnízdní populace čápů. Někteří v tomto zimovišti zůstávají, jiní se vracejí do Evropy. Jedna dávná pranostika nám praví „Na svatého Řehoře, čáp letí přes



moře, líný sedlák, který neoře.“ Čápi bývají věrni svým hnízdištím, každý rok se vracejí na stejné místo, vyznačují se i věrností k jednomu partnerovi a svým pečlivým rodičovstvím. Svá hnízda si staví na střeších budov, nefunkčních komínech, na posedech či stohách slámy, méně často na stromech a skalních římsách.

Potřebují vyvýšené místo, aby mohli při odletu seskočit a s roztaženými křídly se snadno dostat do volného prostoru.

Svá hnízda čápi budují z větví stromů a dalšího dostupného materiálu. Vnitřní část vybaví mechem, trávou, nebo peřím, aby zajistili teplo a pohodlí pro budoucí mláďata. Každý rok může být hnízdo rozšiřováno, což vede k velkým rozměrům a váze čapích hnízd. Vlastní hnízdění začíná koncem dubna, na dvou až pěti vejcích sedí samička přibližně 33 dní. Mláďata se líhnou pokrytá šedivým prachovým peřím, až během



několika týdnů dostávají typické zbarvení peří. Oba rodiče se o ně pečlivě starají, krmí je a chrání před nebezpečím. Když mláďata dosáhnou věku 8 – 9 týdnů začínají se učit létat. Koncem června většina čápů svá hnízdiště opouští, shromažďují se na loukách. Tito krásní a elegantní ptáci jsou společenšší, vytvářejí mezi sebou sociální vztahy. Komunikují spolu klepáním zobáku a signály jako jsou natahování krku, mávání křídly, nebo tanečními pohyby. Navzájem si pomáhají při hledání potravy, umějí se varovat před nebezpečím, dokáží před nebezpečím varovat i ostatní ptáky. Čápi jsou známi i svými orientačními schopnostmi, které tak často uplatňují během svých dalekých nebezpečných cest. Orientují se podle slunce, hvězd a magnetického pole. Přítomnost čápů v okolí lidských obydlí je považováno za znamení úspěchu. Díky jejich neškodnému chování se těší podpoře a ochraně nás lidí. Evropské země čápy spojují s plodností a štěstím, díky jejich pověsti o vzájemné věrnosti a vzorném rodičovství. V Africe a v Asii jsou považováni za strážce duší. V některých kulturách se věří, že chrání lidi i zvířata před zlem a nemocemi. Čápi nás fascinují svou inteligencí, přizpůsobivostí, i celým způsobem svého života. Jsou symbolem harmonie mezi přírodou a lidskou společností.

Vlasta Růžičková

Řešení ze str. 15 – Hana Maciuchová, Dana Medřická, Dagmar Havlová, Tereza Brodská, Vanda Hübnerová, Ivana Chýlková, Eva Holubová, Dana Syslová, Tereza Kostková, Vilma Cibulková, Jitka Čvančarová, Libuše Šafránková

Mezinárodní den loutkového divadla

Béčko

Světovým dnem loutkářství ustanovila Mezinárodní unie loutkářů 21. březen poprvé v roce 2000. Na celém světě se tak na počest loutkářského oboru koná řada akcí a k sepsání poselství je vyzvána významná světová osobnost loutkového divadla. V roce 2009 to byl například český umělec Petr Matásek.

Historie loutkového divadla

Historie loutkového divadla sahá až do starověku, kdy byly loutky použity jako forma divadla v Egyptě a Řecku. Tyto první loutky byly vyrobeny z dřeva a textilu a byly ovládány ručně nebo pomocí řetězů. Loutkové divadlo se postupem času rozvinulo a rozšířilo po celém světě, a to jak jako forma zábavy pro děti, tak i jako forma vyjádření pro dospělé.

V 19. století se loutkové divadlo stalo populární formou zábavy pro děti v Evropě a v Severní Americe. V té době bylo mnoho loutkářských společností, které cestovaly po městech a představovaly především pohádky a komedie.

Ve 20. století se stalo také platformou pro výraz politických názorů a sociálních témat, a to zejména v zemích východní Evropy a v Asii. Dnes je loutkové divadlo stále populární a žije v mnoha různých formách po celém světě.



Loutkářství v České republice

- Loutkové divadlo se v českých zemích hraje od 16. století. Největší rozmach zaznamenalo v 19. století a v první polovině století dvacátého.
- V roce 1912 začal vycházet první loutkářský časopis na světě, který vychází dodnes.
- V roce 1929 byla v Praze ustanovena mezinárodní loutkářská organizace UNIMA, která sdružuje téměř 100 národních organizací.
- V roce 1952 byla založena loutkářská katedra na pražské DAMU, čímž se stala prvním vysokoškolským loutkářským pracovištěm na světě.
- V roce 1972 vzniklo v Chrudimi první muzeum loutkářských kultur.
- Od roku 2016 byla společná česko-slovenská nominace „Loutkářství na Slovensku a v Česku“ zapsána do Reprezentativního seznamu nehmotného kulturního dědictví lidstva UNESCO v Addis Abebě v Etiopii dne 1. prosince.

V roce 1951 vznikl v Chrudimi nejstarší nepřetržitě dosud trvající loutkářský festival na světě – Loutkářská Chrudim – v hlavním programu uvádí výběr toho nejlepšího z českého amatérského loutkového divadla v daném roce, který je doplňován inspirativními profesionálními inscenacemi dalšího programu s mezinárodní účastí. V roce 2024 se uskuteční již 73. ročník.

Festival Loutkářská Chrudim

Potřeba českých loutkářů setkávat se vyvrcholila na 11. valném sjezdu Loutkářského soustředění, které se uskutečnilo v červenci 1950 v Chrudimi, kde padl návrh, aby se v tomto městě konala přehlídka amatérských loutkářů. Do roka se tak stalo a 2. července 1951 začala 1. loutkářská Chrudim, která začala plnit úkol školy českého loutkářství, nejenom svými představeními, ale i pravidelnými diskusemi, přednáškami a semináři.

Loutkářská Chrudim byla a stále je průřezem nejlepších loutkářských inscenací jednotlivých krajů v tom kterém roce. Každoročně na ni přijíždějí stovky loutkářů zhlédnout inscenace, přemýšlet o nich, učit se nejrůznějšími dovednostem a objevovat nové podněty, postupy, přístupy a trendy. Tím festival ukazuje směr, kterým se loutkové divadlo ubírá. A to je důvod, proč Loutkářská Chrudim měla a stále má smysl. Loutkové divadlo je tak neocenitelným inspiračním zdrojem pro tvořivost v oblasti národní literatury, divadla, výtvarného umění, filmu, řemesla i folklóru. V jeho současné podobě se objevují vlivy stejně tak z tradiční domácí lidové kultury, jako z kultury evropských národů. Pestrost forem, v níž existuje, a to textová, dramaturgická, výtvarná včetně režijních přístupů dokládá kulturní rozmanitost a obohacují kulturní dialog.

Jana Kubů

Céčko

Únor na Céčku

Sluníčko nám začíná pomalu ukazovat svou vlídnější tvář, proto již častěji vyrážíme ven. Pan Jiří si pochvaloval vycházku do parku s Michalem, paní Helenka a pan Michal zase návštěvu cukrárny, kde si s personálem pochutnali na kávě a zákusku.

Také se slavilo. Paní Věra oslavila jubilejní 80. narozeniny. Popřáli jí nejen její nejbližší – syn s vnukem, ale i personál, který kolem sebe má. Oslava se vydařila, dort byl výborný a paní Věra strávila





krásný narozeninový den se svými nejbližšími.

Všichni se již těšíme, že v březnu nás sluníčko vytáhne více ven – a ne že „za kamna vlezem“, bude více světla a tepla. Rozkvetne nám park a budeme využívat i naši oázu k posezení a sázení kytiček.

Jitka Peštová

Děčko

Velikonoční svátky

K velikonočním svátkům se váže řada tradic a zvyků. Velikonoce symbolizují mnohem víc. Přinášejí sebou příslib jara, milují je zejména děti, které s radostí malují vajíčka, těší se na koledování a pletou pomlázky.

Pletení pomlázky: tradice, která nestárne

Tradice pletení pomlázek se objevila ve středověku. Stejně jako v současnosti, i dříve se pomlázka dělala ze svazku vrbových proutků, kterými se při koledě šlehaly mladé dívky a ženy. Do pomlázky byla vplétána červená stuha, případně alespoň nit. Pomlázky se pletly různě velké – od nejmenších, které byste bez problémů schovali do kapsy, až po takové, které měly dva metry a byly obřadní. Pomlázku můžete znát pod nejrůznějšími názvy, my můžeme uvést například tatar, žílu, mrskút, pamihod, metlu, karabáč, šlehačku, mrskačku, ale i kyčlovanku. A proč se pomlázka používala? Šleháním se předává mládí



a svěžest, které je obsaženo právě ve vrbovém proutí. Děvčata byla šlehána kvůli tomu, aby jim mládí vydrželo. Aby byla mladá, veselá a pracovitá. Hospodář však šlehal také čeládku proti lenosti, krávy, aby se brzy otelily, ale také ovocné stromy, aby se brzy probudily ze zimního spánku. Vdané ženy byly šlehány, aby nebyly drzé. Podle tradice muži při hodování pronášejí koledy.

Nejznámější velikonoční koledou je tato krátká říkanka: „Hody, hody doprovody, dejte vejce



malovaný, nedáte- li malovaný, dejte aspoň bílý, slepička vám snese jiný..." Ženy dávají jako odměnu za omlazení vajíčko, prastarý symbol nového života.

Stejně tak jako dříve, i dnes má na vesnicích koledování s pomlázkou svoji společenskou funkci. Tato tradice je vlastně poměrně jednoduchá. Na Velikonoční pondělí hoši a muži vstanou brzy ráno, poté se vydávají na koledu – obcházejí známá i neznámá děvčata, rodiny a sousedy, aby místní dámy pořádně vyšlehali.

Dívky hochům za jejich službu darují barvená vajíčka, nalijí panáka něčeho tvrdšího a na konec pomlázky navážou barevnou pentli, aby každý viděl, kolik dívek letos koledník stihl vyšlehat. Často se jedná o příjemné rodinné či přátelské setkání a posezení u pečeného beránka, mazance nebo zelené velikonoční nádivky.

Éčko

Na podkroví



Jana Novotná

Začátek roku je pro nás ve znamení oslav. K narozeninám jsme popřáli panu Vlastimilovi a už se těšíme příští rok na jeho významné kulatiny. Připili jsme si na zdraví s panem Janem a pořádně oslavili narozeniny paní Very. Na oslavu jako každoročně přijela rodina, a tak jsme



povídali a povídali. O životě naší oslavenkyně, i jak se daří jejím potomkům. To se člověk dozví věcí. Za 97 let to už je celá kupa zážitků.

Další vydařenou akcí je každoroční masopustní veselí, to je vždycky radosti z krásných masek. A na co se teď těšíme? Až nám domov provoní jaro, probudí se stromy a květinčky v parku. Až nám sluníčko zasvítí do oken a vyláká na jarní procházky.

Čekají nás Velikonoce, krásné svátky, kdy celý domov rozkvetne jarní výzdobou a barevnými vajíčky. Také nám slíbila návštěvu naše psí kamarádka jezevčice Anny. No, pořád je co plánovat a na co se těšit. 😊

Jiřina Dittrichová

Informace z aktivizačního úseku

Zámecké andulky

Již několik let v našem domově máte možnost vidat na chodbě v prvním patře klec s papoušky. Nyní máme pár andulek vlnkovaných, modrobílého papouška jménem Vilík, který je u nás od dubna 2019 a zelenožlutou samičku Olí od července 2022. Určitě jste postřehli, že pokud si povídáte na chodbě v blízkosti klece, telefonujete či mluvíte více nahlas, andulky mají tendenci být stále hlučnější a chtějí vás překřičet. A většinou se jim to povede. Je to jejich zvyk, být hlučnější než jejich okolí.

Andulka vlnkovaná, též pouze andulka, je velikostí střední papoušek původem z Austrálie a je to pravděpodobně nejoblíbenější doma chovaný exotický papoušek. Andulky jsou inteligentní a společenší papoušci. Mají milou, hravou a přátelskou povahu, a proto je vhodné jim do klece umístit vhodnou hračku, zvoneček, zrcátko, houpačku. Vyžadují pozornost, dají se dobře ochočit i naučit mluvit. Nejvhodnější je andulky chovat v páru či ve skupinkách. Z původní zelenožluté andulky s typickým vlnkovaním bylo vyšlechtěno mnoho barevných variant. Trendem dnešní doby jsou různé barevné mutace-šedé, modré, bílé, žluté, fialové. Potrava pro andulky je



především žluté a červené proso, oves, senegalské proso a písek na trávení. Nesmí chybět sépiová kost na obroušení zobáčku, ovoce, zelenina, uvařené vajíčko, listy z pampelišky, ptačinec žabinec a na okus větvičky z ovocných stromů a bezu černého. A čerstvá voda každý den je samozřejmostí. To vše naše andulky dostávají. Andulka se v zajetí dožívá v průměru 12 let. Tak až půjdete okolo nich, zkuste se zastavit a zapískat na ně či si s nimi popovídat anebo je jenom pozorovat a pozdravit. Hned budete mít lepší náladu 😊.

Lenka Pumerová

Pozvání na Velikonoční jarmark



Srdečně vás všechny zveme na Velikonoční jarmark, který se koná ve čtvrtek 14. března od 13,30 hodin v zámecké jídelně.

Těšit se můžete na keramické slepičky a mističky s kraslicemi, košíčky a mističky pletené z novinového papíru, šité slepičky malé i velké. Také připravujeme spoustu keramických zápichů a velikonoční aranže. Překvapením budou výrobky z keramiky na zahrádku.

Přijďte si udělat radost a společně přivítat blížící se jaro. Děkujeme všem našim uživatelům, kteří pomáhají v našich dílnách.

Hana Zítová, Veronika Ludvíčková

Naše kavárnička

Opět jsme se společně sešli v zámecké jídelně na kavárničce, abychom spolu strávili příjemné odpoledne. Připravili jsme si pro vás aktivity na trénování paměti. Tyto aktivity zahrnovaly skládání puzzlí, zapamatování si slov, hádanky a doplňování přísloví.



Uživatelé domova aktivně spolupracovali a měli radost ze svých úspěchů při trénování paměti. Vždyť tyto aktivity podporují udržení a zlepšení paměťových funkcí a přinášejí radost a zábavu do života seniorů v domovech pro seniory.

Jana Voříšková, Hana Zítová

Pozvánka

Pomalou se nám blíží jaro a tak, jako před rokem na jaře, i letos se bude konat turnaj v šachách. Datum turnaje vám ještě upřesním. Chtěla bych pozvat další zájemce o šachy. Na individuální aktivitu šachů se můžete přihlásit u nás na aktivizačním úseku, nebo u své klíčové pracovnice.

Radka Šťastná

...a na co se můžete těšit?

Úterý 5. 3. - Schůze uživatelů v jídelně v 9,30 a ve 13,00 hodin ve vile

Středa 6. 3. a 20. 3. - Solná jeskyně, odjezd ve 12,30 hodin

Čtvrtek 7. 3. - Východočeské divadlo Pardubice, odjezd v 9,00 hodin

Čtvrtek 7. 3. - oslava MDŽ v jídelně od 14,00 hodin

Úterý 12. 3. - Soutěž Malešický mozek v Praze Malešicích

Středa 13. 3. - Kavárna v jídelně od 13,30 hodin

Čtvrtek 14. 3. - Velikonoční jarmark v jídelně od 13,30 hodin

Středa 20. 3. - Velikonoční bohoslužba v kapli ve 13,00 hodin

Úterý 26. 3. - Kavárna v jídelně od 13,30 hodin

Každé úterý bohoslužba od 13,30 hodin v zámecké kapli.



Masopust 2024

ZÁMECKÝ MASOPUST

Na pestrou přehlídku nápaditých a vtipných masek a kostýmů se všichni těšíme každý rok. Stejně tak i na odpolední karnevalový rej či posezení se šálkem dobrého čaje s rumem a tradiční koblihou. V letošním roce nám hrál na akordeon a zpíval pan Tomáš Duspiva. Jeho široký repertoár a elán nás doslova zvedl ze židlí či vozíků a pěkně jsme si zatancili. Odpolednem nás provázela zkušená starostka masopustu Hanka, která všechny masky

postupně uvedla, aby se krátce představily. Vrcholem programu byla soutěž masek. Odbornou porotu tvořil tým astronautek z NASA, který se právě vrátil z mise na Mars, odkud přivezl zpět na Zem zbloudilou čarodějnici. Ta ovšem za dobu, strávenou na nehostinné planetě, převelice zestárla. Jako nejzkušenější se pochopitelně připojila k porotě, která vybrala a ocenila deset neoriginálnějších masek letošního masopustu. Ocenění získala paní Polláková (stanice E) za úchvatnou masku černošky, paní Kučerová (stanice B) jako vodnice, Ferda mravenec v podání pana Lukavského (stanice B), pan Fojt z vily jako strašlivý loupežník, manželé Svobodovi (stanice E) tvořili úžasné duo zdravotních sestřiček, dále byla oceněna paní Dvořáková (stanice A) v masce kočky, pan Zdenek (stanice B) si zahrál na piráta z Karibiku Jacka Sparrowa, paní Hanáková (stanice A) se změnila v úžasnou cikánku, paní Fürstová (stanice C) zase v elegantní květinářku a porotu zaujala i včelka v podání paní Procházkové (stanice A). Ocenění by si jistě zasloužili všichni, kdo věnovali svůj čas přípravě masek vlastních i pomáhali s kostýmy našim uživatelům, protože bylo opravdu na co se dívat! Náramně jsme si masopustní odpoledne užili!!!

Alena Tučková









Slavili jsme 99



Již 21 let bydlí u nás v domově naše včerejší oslavenkyně. Paní Jaruška oslavila s úsměvem na tváři svoje velké životní jubileum. A my jsme měli tu čest jí pogratulovat. Kromě přání dobrého zdraví jsme popřáli neuhasínající vitalitu, dobrou náladu a stále ten milý úsměv na tváři.

Za rok se sejdeme při oslavě 100 a moc se na to těšíme.

Eva Merclová

Doplňte vynechaná písmena tak, aby vám vzniklo jméno české herečky.

H - N - M - C - U - - - V Á

E - - H - L - B - - -

D - N - M - - - I - - - Á

D - N - S - S - L - - -

D - G - - R H - V - - - Á

T - R - - - K - S - - O V Á

T - - - Z - B - - - S K Á

V - L - - C - B - L K - - -

V A - D - H - B - - R O - -

J - T - - - V A - - - R - - -

I - A - A C H - - - O V Á

L - B - Š - Š - F - - N K - - -

ŘEŠENÍ NALEZNETE NA STR. 4