

DOMOV
PRO
SENIORY

HEŘMANŮV MĚSTEC

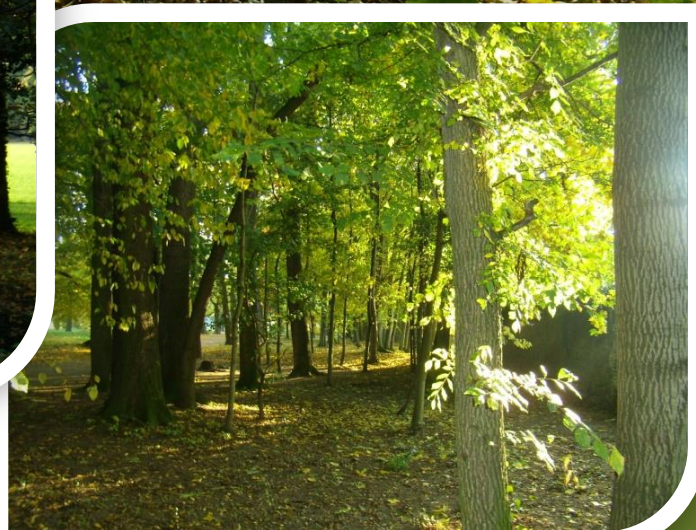
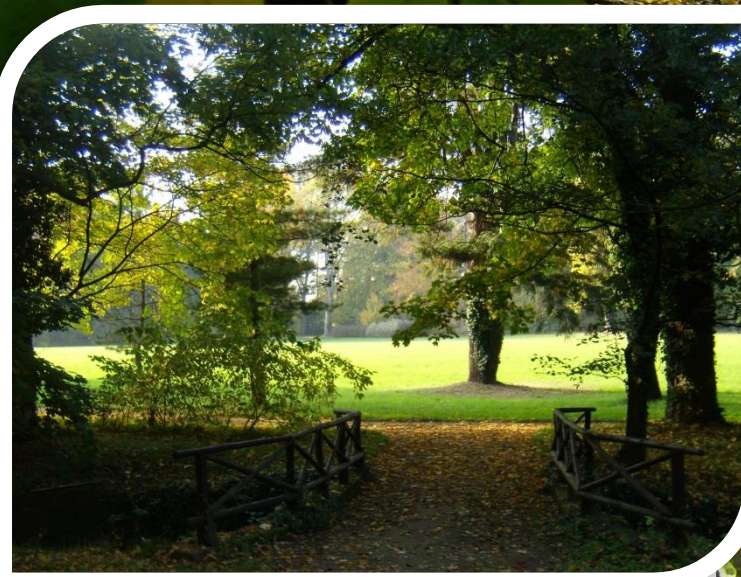


U NÁS DOMA

Ročník XIX číslo 8 říjen/2013


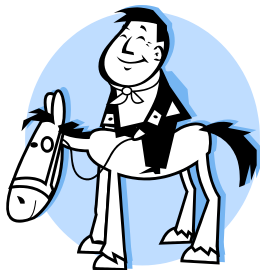

www.domov-hm.cz

Podzim v parku



Časopis Domova pro seniory Heřmanův Městec, zřizovatel Hlavní město Praha

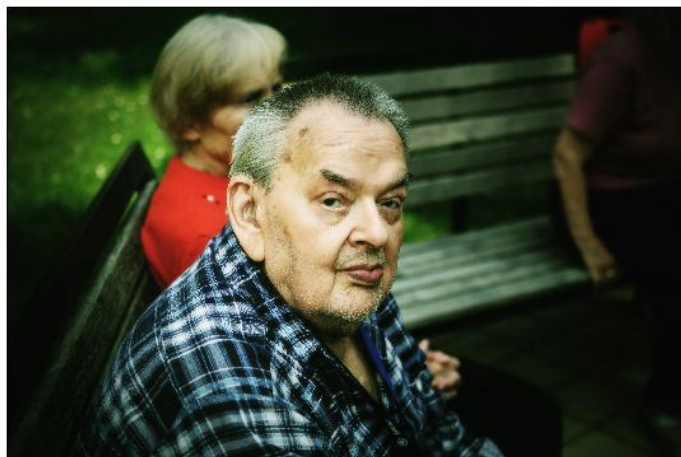
Obsah

Slovo na úvod	3	
Informace z Domova	4	
Posíláme pozdrav Felixovi	4	
Informace z ošetrovatelského a zdravotního úseku	5	
Stanice A – Příspěvek Vlasty Růžičkové	5	
Stanice B – Víte, co znamenají noční můry ve snech?	6	
Stanice C – Letní aktivity na stanici „C“	7	
Stanice D – Rozloučení s létem ve vile	7	
Stanice E – Podzim	8	
Aktivizace	9	
Aktivity Veronika – Zámecké panstvo v kočáře.....	9	
Starokladrubský kůň.....	9	
Aktivity Hanka – Skládání z obalů čajových sáčků	11	
Aktivity Lenka – Výlet do Pardubic, Návštěva Městské galerie v Třemošnici	11	
Internetový kroužek.....	12	
Aktivity Alena – Návštěva výstavy obrazů Biblické motivy Petra Langra	13	
A na co se můžete těšit ?	13	
Sociální úsek	14	
Informace, která vás bude zajímat – Ceník fakultativních činností.....	14	
Volby do Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR 2013.....	15	
Sami sobě	17	
Andělé I, II.....	17	
Zajímavost	18	
Klokočí nebo-li Klokoč zpeřený.....	18	
Pro chytré hlavy	19	

Slovo na úvod

Již od roku 1998 si 1. října připomínáme Mezinárodní den seniorů. Právě toho dne byl Organizací spojených národů vyhlášen rok 1999 Mezinárodním rokem seniorů.

Kdo se může označit slovem senior? Podle zákona o sociálních službách se za seniora považuje osoba starší 65 let. Existuje další rozdělení na mladšího a staršího



seniora. Starší senior je osoba starší 80 let. Lidé se dožívají stále vyššího věku. V druhé polovině dvacátého století se zvýšila průměrná délka života o 20 let. Během následujících dvaceti let bude přibližně jedna třetina obyvatelstva starší než 60 let. Stárne i starší obyvatelstvo, generace seniorů.

Den seniorů je oslavou všeho, co společnosti přináší staří lidé. Zvyšuje však také povědomí o problémech, se kterými se senioři potýkají, jako je například zneužívání starších lidí, osamocení apod. Svátek seniorů je ale příležitost, jak sobě i druhým připomenout, co krásného a příjemného ke stáří patří. Stáří, kromě nemoci, přináší spoustu pozitivního! Stáří je velkým přínosem pro společnost

především díky zkušenostem, znalostem a životní moudrosti.

Jako každý věk, tak i věk seniorů, má svá specifika. Mě nejvíc napadá křehkost a potřeba přehodnotit veškeré životní hodnoty. Člověk byl celý život zvyklý za sebou vidět práci a výkon. V seniorském věku si musí uvědomit své limity. Právě pro svou životní zkušenost a

moudrost by senioři měli být pro společnost inspirací a zůstat aktivní. Najde se jistě mnoho způsobů, jak den seniorů oslavit. Připomeňme si, že stáří se dá strávit příjemně a aktivně v kruhu blízkých, ale i v takovém zařízení jako je například náš domov pro seniory. A to mějme na mysli nejen v tento sváteční den 1. října. Nezapomínejme také na své rodiče či prarodiče. Jsme jim moc dlužni za to, co nám dávali v průběhu našeho života. Kolik zkušeností, rad i povzbuzení v těžkých situacích jsme dostali právě od nich. A proto bychom jim měli alespoň něco z toho vrátit v podobě zájmu, pomoci či psychické podpory.

Marie Málková, ředitelka

Informace z Domova

Posíláme pozdrav Felixovi



V průběhu měsíce září jsme společnými silami připravili krátký dopis pro našeho keňského adoptovaného studenta Felixe. Jak roky běží, tak Felixovi je dneska už 9 let. Jednou za čas mu pošleme pozdrav a třeba i maličký dárek, který zakoupíme z peněz utržených za prodej výrobků z dílny.

Tentokrát jsme vybrali sportovní chlapecké hodinky a dětskou kalkulačku. Oboje pošleme spolu s

několika fotografiemi a následujícím textem (přeloženým do anglického jazyka) na adresu keňské školy a budeme se těšit na Felixovu odpověď a nějaký nový pěkný obrázek.

Milý Felixi,

posíláme Ti spoustu pozdravů z Heřmanova Městce – z České republiky, země ve středu Evropy.

Děkujeme Ti za obrázky, co jsi nám poslal. Vybrali jsme pro Tebe hodinky s počítačkou a doufáme, že se Ti budou líbit.

Přejeme Ti hodně zdraví a úspěchů ve škole, aby ses dobře učil a až budeš velký, třeba se do naší země podíváš.

S pozdravem senioři a zaměstnanci Domova pro seniory Heřmanův Městec



Informace z ošetrovatelského a zdravotního úseku

Život nám jednou rukou podává zlatý věnec štěstí

a druhou rukou trnovou korunu utrpení.

Svým oblíbencům podává obojí.

Elen Keyová

Stanice A

Od nepaměti se v našem životě střídá úspěch s neúspěchem, období šťastné i smutné. Smutné období nám poslouží k tomu, abychom si lépe vážili těch šťastných a nacházeli v nich poučení.

Před prázdninami jsem oslovila vás, čtenáře našeho časopisu, o odpověď na otázku:

„Jaké životní zkušenosti a moudrosti byste předali mladé generaci?“

Moudrost bývá často ukryta i v malých, zdánlivě obyčejných příbězích. Příběh, který smutně začíná, ale dobře končí, mi dovolila napsat jedna z uživatelů našeho domova. Jedná se o úryvek z dopisu, který jí psala její sestra.

Byl pěkný letní den, procházela jsem se parkem, s oblibou tak často činím. Najednou jsem pocítila slabost, která se stupňovala, tmou před očima, nemohla jsem dojít ani k lavičce. Klesla jsem v mdlobách na trávník. Zdálo se mi, že zpovzdálí ke mně doléhá píseň kosa. Byla veselá a pramenila z ní radost ze života. Uvědomila jsem si, že já už život ztrácím a s touto myšlenkou se musím smířit. Ale dostala jsem ještě příležitost radovat se z každého nového dne. Nedávno jsem oslavila své 87. narozeniny. Když je pěkný den, využiji jej k procházkám

知 知

přírodou, když je pochmurný den, věnuji se domácí práci, nebo četbě knih. I za tyto dny jsem vděčná...

惠 惠

Moudrost

Budu velice ráda, když se s námi také podělíte o své příběhy, ať smutné či veselé, hlavně ze života.

Vlasta Růžičková

Řešení ze str.19 – čevapčiči, salát, dala mánek, svíčková, špenát, kedlubna, lečo, řízek, baklažán, rizoto, jitrnice, zelňačka; přátelé, panuj, než-li kabát, nečiní, jednooký král

Stanice B

VÍME, CO ZNAMENAJÍ NOČNÍ MŮRY VE SNECH

Sny vypovídají o vašem podvědomí mnohem víc, než si myslíte. A někdy mohou být pěkně hrůzostrašné. Také vám nahánějí děs zlé symboly, které se čas od času ve vašich snech zjevují? Proč se vám zdají? Zjistěte, co znamenají nejčastější hrůzy, které vás straší!



Sny jsou dodnes velkou záhadou a vědci se jim stále snaží dostat na zoubek. Někdy jsou osvobozující, překrásné, ale jindy zase mučivě strašidelné, doprovázené negativními pocity, které často přetrvávají i celý následující den.

VÍTE, ŽE...

...průměrně se vám za rok zdá nejméně 1000 snů,

...„snová“ fáze spánku se nazývá REM (dochází k duševní relaxaci) a nastává asi hodinu po usnutí. V této fázi se noční můry zdají nejčastěji,

...kromě REM je důležitá fáze NREM, která vede k fyzickému relaxování,

...sny byly prokázány u všech druhů savců,

...trvalejší poruchy spánku vedou k závažným psychickým potížím,

...noční můry se zpravidla zdávají lidem, kteří v minulosti prožili nějaké trauma?

SEDMERO SPÁNKOVÉ HYGIENY PROTI NOČNÍM MŮRÁM:

1. tři hodiny před spaním vynechejte těžká jídla,
2. nepijte alkohol,
3. nekuřte před spaním ani během nočního probuzení,
4. v místnosti na spaní minimalizujte světlo a hluk,
5. chodte spát přibližně ve stejnou dobu,
6. před spaním nepřemýšlejte nad negativními věcmi (práce, povinnosti...),
7. večer nekonzumujte povzbuzující nápoje (energy drink, káva, cola).

Je mnoho snářů, odborníků, psychologů, kteří se sny zabývají. Ale ani tak nemůžeme s

jistotou říci, co konkrétní vidiny znamenají. Toto pole zkrátka nadále zůstává neprobádané. A možná to je na tom to krásné. Varují nás, promítají naše obavy, hluboké myšlenky, nebo dokonce touhy, jsou až mystické... A jaké jsou ty vaše?

Irena Sršňová

Stanice C

Letní aktivity na stanici „C“

Letní dny jsme prožili s našimi uživateli *aktivním životem*.

Sluníčko svými paprsky pobízelo k pobytu na čerstvém vzduchu

a každý rád nastavil tvář i duši slunci. Procházky po našem

parku, pohled na rozkvetlé louky plné květin a pozorování

malých živočichů bylo pro každého z nás příjemným zážitkem.

Celé léto jsme navštěvovali cukrárnu, kde na nás čekalo

příjemné chladivé osvěžení. Sportovní vyžití samozřejmě patří

k létu a tak jsme si zahráli petanque v parku a kuželky v oáze.

Pro šikovné ruce připravila paní Eva Pilná batikování ubrousků.

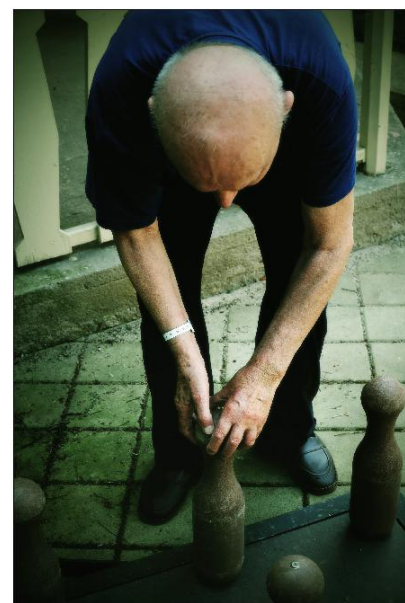
Výrobky nyní zdobí naši jídelnu a pokoje uživatelů. V srpnu jsme

opékali špekáčky v oáze. Naším uživatelkám se však nejvíce líbilo, když se naše jídelna

proměnila v kosmetický a kadeřnický salón. Česalo se, líčilo se a z našich uživatelů se staly

krásné dámy s úsměvem na tvářích. S létem jsme se rozloučili posezením u zmrzlinového

poháru se šlehačkou.



Renata Duchová

Stanice D

Rozloučení s létem ve vile

Ve středu 11.9.2013 jsme si udělali hezké odpoledne u nás ve

vile. Rozloučili jsme se s létem, počasí nám přálo, krásně svítilo

sluníčko. Dohodli jsme se, že koupíme špekáčky a budeme

grilovat. Sešli jsme se na naší krásné zahradě v hojném počtu,

uvařili jsme si kávu, grilovali špekáčky a jablka, popili trochu

vínka. Povídali jsme si různé zážitky, vzpomínali na začátky ve



vile, odpoledne se všem líbilo a doufáme, že se příští rok opět sejdem na zahrádce u grilu. Díky patří Daně Láškové za pomoc při přípravě, byli jsme rádi, že s námi strávila odpoledne v hezkém prostředí na zahradě.

Blanka Tatíčková

Stanice E

Podzim

Začíná v době podzimní rovnodennosti, kdy jsou opět světlo a tma v rovnováze. Tentokrát už ale přibývá stále více tmy. Už během babího léta víme, že něco končí, a začínáme pozorovat náznaky přicházející podzimu. Ptáci odlétají za teplem na jih, zvířata, která přes zimu zůstanou doma, shromažďují zásoby.



Podzim připomíná životní období, kdy člověk sklízí plody své celoživotní práce. Září je měsíc babího léta, čas sklizně a prvních příprav na zimu. Listy stromů se začínají vybarvovat. Kvete vřes. Dozrávají bezinky, padají žaludy, v lese najdeme václavky.

Na stromech a keřích můžeme už od září pozorovat množství zralých plodů. Mnoho z nich určitě znáte - hrušky, jablka, švestky, šípky, bukvice, žaludy, kaštany, lískové oříšky, jeřabiny...



Zkuste ale v přírodě objevit i ty, jejichž jména vám byla doposud utajena.

Říjen je měsíc barevných listů. Listy stromů a keřů začínají opadávat.

Vrcholí odlet ptáků, přilétají hejna zimujících havranů.

Pranostiky na měsíc září

Teplé září - dobře se ovoci i vínu daří.

Po hojných deštích v září osení zimní se podaří.

Podzim bohatý na mlhu věští v zimě mnoho sněhu.

Září, na léto jde stáří.

Pranostiky na měsíc říjen

Teplý říjen - studený listopad.

Co v říjnu zimy přibude, v lednu jí opět ubude.

V říjnu mráz a větry - leden, únor teplý.

Sněží-li brzy v říjnu, bude mokrá zima.

A na závěr bych Vám chtěla popřát hezký slunečný podzim

Dana Slavíková

Aktivizace

Zámecké panstvo v kočáře

Aktivita Veronika

Kdo by si nechtěl vyzkoušet pocit, jak se dříve zámecké panstvo vozilo po zdejších parku v kočárech. Tato příležitost nastala 10. září 2013 a každý, kdo měl zájem, se v kočáře projel. Kočár nás provedl i vzdálenějšími místy v zámeckém parku. Například zajel k rybníku, nebo na vyhlídku nad rybníkem. Klusem i krokem, s malým i větším drncáním nás provedl pár koní Ambra a Monty. Jejich ošetřovatel, kočí a cvičitel v jedné osobě, je pan Nesvačil. Tomu patří díky, že vás všechny bezpečně provedl celým parkem.

Veronika Kumperová



Starokladrubský kůň je naše jediné původní plemeno koně, chované v Českých zemích již přes 400 let. Dokonce je pod záštitou UNESCO prohlášen národní kulturní památkou. A je

také proč. V minulosti byl tento typ těžkého kočárového koně (tzv. galakariosiér) rozšířen po celé Evropě, dnes se však zachoval pouze v našem kladrubákovi a příbuzném lipicánovi.



Plemeno je nerozlučně spjato s hřebčínem v Kladruzech nad Labem, který založil císař Rudolf II v r. 1579 (původní dvůr Jaroslava z Pernštejna). Hřebčín byl několikrát přestavován, v r. 1757 dokonce úplně vyhořel. Marie Terezie zde na čas chov koní zrušila (kladrubáci se přestěhovali do Uher), ale její syn Josef II. opět hřebčín obnovil a trvá dodnes. V dobách největší slávy za vlády Karla VI. (1712-1748) zde

bylo 1000 koní. Po pádu monarchie došlo ke značné likvidaci tohoto plemene, které bylo spojováno s nenáviděným císařem.

Plemeno je chováno ve dvou barevných formách černé a bílé (zajímavostí je, že hříbata bělouše se rodí jako černá a vybělují asi 5 let). Vyniká impozantním zjevem a vzosnými chody, proto byl používán hlavně k ceremoniálním účelům. Pro svoji vytrvalost, houževnatost, pracovitost a mírnou povahu byl oblíben ale i jako pracovní kůň v zemědělství. Typická je pro něj těžší tzv. klabonosá hlava (linie hlavy je z profilu oblá), vysoko nasazený a nesený krk. Svou mohutností patří k nejtěžším teplokrevným koním (hmotnost nad 600 kg, výška kolem 170 cm v kohoutku).

Hřebčín, z kterého vás vozili tito nádherní koně, je naproti zámku (také patřil rodu Kinských). Je zde asi 30 koní, kteří sem jsou převáženi ze Slatiňan jako mladí (3,5 roku)

a projdou zde základním výcvikem pod sedlem a v zápřehu, což trvá nejméně 1 rok. Hřebčín náš i ten ve Slatiňanech (kde se chovají vraníci) je součástí Národního hřebčína v Kladruzech (tam je stádo běloušů). Celkem se jedná asi o 450 koní, dalších asi 500 starokladrubských koní je chováno u soukromníků.



Markéta Jirásková

Aktivity Hanka

Skládání z obalů čajových sáčků

Anglicky se tato technika nazývá „Tea Bag Folding“. O historii této techniky se vypráví příběh odehrávající se kolem roku 1992 v Holandsku. Velice uznávaná odbornice na origami paní Tiny jednoho dne prý seděla nad svým šálkem čaje a najednou si uvědomila, že zapoměla udělat blahopřání pro sestru k narozeninám. Před sebou měla papírový sáček od čaje, a tak si s ním začala pohrávat a skládala a skládala, až z něho a několika dalších sáčků vytvořila krásnou růžici, kterou použila na vytoužené přání. A právě tento okamžik se zapsal do dějin Tea Bag Folding. Postupně začala zkoušet skládat i jiné vzory. Se svou přítelkyní Janet vymyslely další druhy skládání a časem napsaly o této technice více knížek a získaly si nadšence z celého světa. Největší popularitu získalo skládání z čajových sáčků v Anglii, Spojených státech a Austrálii.

Příznivce si tato technika získala i v naší dílně. Úspěšně se nám podařilo naučit několik variant a chystáme se na další. Naskládané květy připomínají hvězdičky, a tak je takto pracovně nazýváme. Na jednu malou hvězdičku je potřeba osm stejných čajových sáčků. Spotřeba je veliká, a tak bych chtěla poděkovat všem, kteří si při přípravě svého čaje

vzpomenou a sáčky nám schovají. Sbírají již celé rodiny a známí vás zaměstnanců.

Desítky krásných hvězdiček byly inspirací pro vedení našeho domova, jak je využít dál. A tak uživatelé, kteří od října slaví své narozeniny, na blahopřání najdou hvězdičku z čajových sáčků a my z dílen vám přejeme, ať vám hvězdička přinese hodně štěstí.

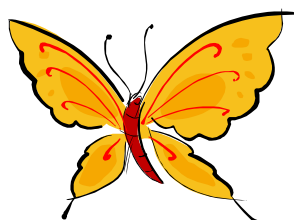
Hanka Zítová

VÝLET DO PARDUBIC

Ve středu 4. 9. 2013 dopoledne jsme navštívili zámek v Pardubicích. Prohlédli jsme si stálé expozice (Peníze v Čechách, Příroda východního Polabí, Expozice zbraní, Expozice hraček) a výstavu „ Krása motýlích křídel “.

Aktivity Lenka

Výstava představuje nejen naše, ale i atraktivnější tropické druhy motýlů. Nejzajímavější částí výstavy byla místnost, ve které se návštěvník ocitne přímo uprostřed reje živých motýlů.



NÁVŠTĚVA MĚSTSKÉ GALERIE V TŘEMOŠNICI



Výstava obrazů pana Pavla Dvořáka, především předjaří jeho rodné Českomoravské vysočiny a romantická zákoutí Prahy, ve které žije, nás učarovala. Každý z nás by si určitě vybral. Též návštěva cukrárny na náměstí nás potěšila. Přestože venku pršelo, odpoledne jsme si užili a strávili ho příjemně.

Lenka Pumerová

Internetový kroužek

Kdo byste měl zájem naučit se základům práce na počítači, přihlaste se v kanceláři aktivizačních pracovníků.

Klára Čížková

Aktivity Alena

Návštěva výstavy obrazů BIBLICKÉ MOTIVY Petra Langra

V úterý dopoledne jsme se se skupinkou uživatelů našeho Domova vypravili do Městské galerie v židovském dvojdomku na výstavu obrazů Petra Langra.

Privítal nás sám autor a provedl nás ochotně celou expozicí. Poutavě vyprávěl o tom, jak jeho obrazy vznikaly, co jej inspirovalo a mělo vliv na výběr témat. V hlavní výstavní síni jsme si prohlédli obrazy, inspirované převážně starozákonnými biblickými příběhy, ve druhé pak autor vystavil své osobité ztvárnění jednotlivých zastavení Křížové cesty. Velice nás zaujaly obrazy i zajímavé autorovo vyprávění, pana Petra Langra zase potěšil náš živý zájem o jeho tvorbu.



Alena Tučková

... a na co se můžete těšit?

Čtvrtek 3.10.2013 – Ekumenická bohoslužba od 13 hod. v zámecké kapli

Úterý 8.10.2013 – Akce Srdce na dlani 2013 v Rytířském sále od 15 hodin

Středa 9.10.2013 - Den otevřených dveří v rámci Týdne sociálních služeb

Čtvrtek 10.10.2013 – Účast na sportovních hrách v Malešicích

Čtvrtek 17.10.2013 – Schůze uživatelů

Pátek 18.10.2013 – Východočeské divadlo Pardubice – představení A je to v pytli

Sobota 19.10.2013 od 15 hod. - vystoupení p. I. Šmoldas a V. Zavadská

Středa 23.10.2013 – solná jeskyně Třemošnice

Čtvrtek 31.10.2013 - Účast na soutěži Chodovská šipka



Sociální úsek

INFORMACE, KTERÁ VÁS BUDE ZAJÍMAT

CENÍK FAKULTATIVNÍCH ČINNOSTÍ PRO UŽIVATELE, KTEŘÍ TYTO ÚKONY ZVLÁDNOU SAMI, ALE POŽADUJÍ JE PROVÁDĚT PO PERSONÁLU - PLATNOST OD 1.10.2013

- | | |
|--|--------------------|
| ▪ VYHLEDÁVÁNÍ informací zaměstnancem z internetu | 10,- Kč/15 min. |
| ▪ VEDENÍ depozitního účtu, úschova VK..... | 25,- Kč/1 měsíc |
| ▪ ZAJIŠTĚNÍ pošt. a peněžních služeb | POŠTOVNÉ + 30,- Kč |
| ▪ Pomoc při OSOBNÍ HYGIENĚ | částečná 10,-Kč* |
| | celková 20,-Kč* |
| ▪ OBSTARÁNÍ nákupů..... | 20,- Kč |
| ▪ DOPROVOD uživatele zaměstnancem domova | 20,- Kč/ 10 min. |

* v době nemoci uživatele nebude zpoplatňováno

CENÍK FAKULTATIVNÍCH ČINNOSTÍ ZPOPLATNĚNÝCH PRO VŠECHNY UŽIVATELE

- | | |
|--|-----------------------|
| ▪ PŘEPRAVA vozidlem domova např. soukr. cesty, stěhování atd. | 10,- Kč/1 km |
| ▪ REVIZE elektrospotřebičů (1X ZA DVA ROKY)..... | 25,- Kč/1 spotřebič |
| ▪ PLATBA ZA INTERNET na pokoji | 100,- Kč/měsíc |
| ▪ KOPÍROVÁNÍ | Viz. ceník kopírování |
| ▪ Výroba a prodej FOTOGRAFIÍ | 6,- Kč/ks |
| ▪ Zapůjčení TELEVIZE, SETOBOXU | 2,- Kč/den |
| ▪ Druhá večeře | 15,25 Kč |
| ▪ ÚPRAVY oděvů: výměna zipů zakoupených uživatelem, úprava délky, šířky, zkrácení, zúžení apod. | 50,- Kč |
| ▪ Vstup do solné jeskyně | 20,- Kč |

VOLBY DO POSLANECKÉ SNĚMOVNY PARLAMENTU ČR 2013

Následkem vládní krize, která vyústila v demisi vlády Petra Nečase, a neúspěchu úřednického kabinetu Jiřího Rusnoka při získávání důvěry v Poslanecké sněmovně, se poslanci parlamentu dohodli na hlasování o rozpuštění sněmovny. Toto hlasování proběhlo 20. srpna 2013 a poslanci si počtem 140 hlasů odhlasovali rozpuštění Poslanecké sněmovny, která byla sestavena z vítězných kandidátů stran, které získaly potřebný počet hlasu ve volbách, které se konaly 28. a 29. května 2010.

Nové předčasné volby proběhnou ve dnech na 25. a 26. října 2013.

K volbám se přihlásilo celkem 24 politických seskupení. Podle předvolebních průzkumů největší šanci dostat se do Parlamentu ČR mají tyto strany:

ANO 2011

ANO 2011 je hnutí, které roku 2012 založil multimiliardář Andrej Babiš. Strana cílí na voliče nespokojené s dosavadními politickými subjekty. Mezi hlavní cíle ANO 2011 patří prosazení fungujícího státu a boj s korupcí. Dalšími tvářemi strany jsou mj. novinář Martin Komárek či herec Martin Stropnický.

Česká strana sociálně demokratická

ČSSD zvítězila v předchozích volbách, přičemž získala 22,1 % a 56 poslaneckých mandátů. ČSSD jde do voleb s heslem Prosadíme dobře fungující stát. Jejím celostátním lídrem je předseda strany a bývalý ministr financí Bohuslav Sobotka. Sociální demokraté jsou podle předvolebních průzkumů jednoznačným favoritem voleb, přesto se ve straně projevuje vnitrostranický rozpor mezi stoupenci (Hašek, Škromach aj.) a názorovými oponenty (Sobotka, Zaorálek, Dienstbier aj.) prezidenta republiky Miloše Zemana.

Hlavu vzhůru

Volební blok Hlavu vzhůru je politická strana, na jejíchž kandidátních listinách jdou do voleb politické strany i jednotlivci, kteří podporují exprezidenta Václava Klause (ten však sám nekandiduje). Hlásí se k pravicovým hodnotám a vymezují se vůči Evropské unii. Lídrem je Jana Bobošíková.

Komunistická strana Čech a Moravy

KSČM skončila v roce 2010 na čtvrtém místě se ziskem 11,3 % a obdržela 26 mandátů. Volebním lídrem strany je její předseda Vojtěch Filip. Komunisté budou voliče oslovovat silně levicovými myšlenkami. Strana se vyslovila pro vyvolání referenda o církevních restitucích. Komunisté podle většiny průzkumů se mohou stát druhou nejsilnější stranou za ČSSD.

Občanská demokratická strana

ODS skončila v minulých sněmovních volbách na druhém místě se ziskem 20,2 % a 53 mandáty. Úřadujícím předsedou strany je od 17. června Martin Kuba, ale stranu do voleb povede její místopředsedkyně a bývalá předsedkyně PS Miroslava Němcová. Občanští

demokraté po sérii skandálů a vnitřním štěpení jsou v krizi a hrozí jim další výrazný volební propad a ztráta pozice lídra na pravém středu.

Křesťanská a demokratická unie - Československá strana lidová

KDU-ČSL se v minulých sněmovních volbách poprvé nedostala do Poslanecké sněmovny. Stranu do voleb vede královehradecký krajský zastupitel a předseda strany Pavel Bělobrádek. Strana se chce vymezit jak vůči dosavadním pravicovým stranám, tak parlamentní levici. Sází na tradiční hodnoty a obranu dosažených církevních restitucí.

Strana Práv Občanů ZEMANOVCI

SPOZ čerpá zejména z osoby prezidenta republiky Miloše Zemana. Jedním z hlavních programových cílů strany je prosazení zákona o prokázání příjmu majetku. Předsedou strany je Zdeněk Štengl. Dalšími kandidáty jsou např. Martin Pecina, František Koniček, Miroslav Toman, ale i zpěvák Daniel Hůlka, bývalý ministr životního prostředí Zemanovy vlády Miloš Kužvart či vedoucí Kanceláře prezidenta republiky Vratislav Mynář. Strana má podle průzkumů šanci vstoupit do Poslanecké sněmovny.

TOP 09

TOP 09 v minulých sněmovních volbách získala 16,7 % a 41 poslaneckých křesel. Volebním lídrem strany je předseda strany a bývalý ministr zahraničních věcí Karel Schwarzenberg. Jedním z ústředních témat TOP 09 je boj za principy parlamentní demokracie, čímž se strana výrazně vymezí vůči prezidentu Miloši Zemanovi. TOP 09 má šanci, vzhledem k možnému oslabení ODS, získat pozici lídra na pravé části politického spektra.

I my půjdeme k volbám. Ti z vás, kdo jste již v domově volili, víte, že naše volební místnost je hasičská zbrojnice, která je naproti restaurace U Dymáka. Kdo si nedojde do volební místnosti, může v sobotu volit tady na zámku. Včas se dozvíte, v kolik hodin. Nezapomeňte si vzít s sebou platný občanský průkaz. Kdo nemá trvalé bydliště v Heřmanově Městci a chtěl by volit, musí si požádat včas o volební průkaz. Přijďte za námi do kanceláře sociálních pracovníků a my vám pomůžeme zařídit si potřebný doklad.

Určitě pro nikoho z nás nebude jednoduché v nepřehledné situaci, která je na našem politickém spektru, vybrat si tu správnou politickou stranu. Je na každém z nás, zda využijeme svoje volební právo či ne.

Eva Merclová

...KOHO JSME PŘIVÍTALI?

- p. Dagmar Hofmannovou – st. B
- p. Marii Polákovou – st. A
- p. Věru Arazimovou – st. B

...S KÝM JSME SE ROZLOUČILI?

- p. Jaroslavem Tománkem – st. A
- p. Zdeňkem Kovrzkem – st. B
- p. Jarmilou Michalovou – st. E
- p. Zdeňkou Vísnerovou – st. C



Sami sobě

Andělé I.

Kdo jsou, co jsou vlastně zač ta úžasná stvoření v bílých mundúrech, ty nenápadné pilné včeličky, ty oslňující grácie, nádherné lidské květy, které tak neotřele, nenápadně a vstřícně se starají o nás, staré, nemocné důchodce? Kde vlastně vzaly tu svoji krásu, něžnost, bezbřehou vlídnost a krásné úsměvy, kterými nám vlévají ztracenou sílu do našich srdcí, když jejich povoláním a zaměstnáním je práce tak nepředstavitelně těžká, vyčerpávající fyzicky i psychicky? Kde v sobě berou tu ohromnou sílu, kde sebraly odvahu se dlouhá léta věnovat tak těžké a nevděčné práci? Co je přinutilo, aby se svými teplými dlaněmi dotýkaly každodenně stáří, staroby, která vůbec není hezká? Vždyť tyto ženy mají také své rodiny, děti a starosti, svoje trápení, ale i radosti, lásky, prostě svůj osobní, civilní život, který musí zvládnout často i za nepříznivých okolností. A přes toto všechno, když přijdou mezi nás, ke své práci, starat se mnohdy o nevděčné, neurvalé, ba i neslušné staré lidi, musí zapomenout na své vlastní problémy a s úsměvem a ochotou a ze všech svých sil pomáhat starým lidem zvládnout důstojně jejich poslední léta života.

A proto klobouk dolů před těmito vskutku našimi anděly, bez nichž bychom se neobešli. Já sám před vámi v úctě a pokoře klečím na kolenou, abych vzdal hold vaší práci, vaší kráse. Jste jako rozkvetlá louka plná květů a vůní. Jste nádherné lidské květy, které mne okouzlují tak, že se mi snad nebude chtít ani umřít. Na konec tohoto mého vyznání stačí říci jediné slovo – DĚKUJI – vám za všechno, moji andělé.

Andělé II.

Všechny ty krásné ženy, jako hrozny vína

se skláněly nad mou hlavou,

některé měly černé vlasy, jiné hlavu
plavou.

Ty něžné ženy v sobě tolik krásy mají,
ač rozdávají stále, nikdy nerozdají.

Jejich krása, ta uvnitř i ta zvenčí,
nikdy nezanikne, ani se neztenčí.

Vždyť krásné ženy jak drahé víno zrají,

ať samotu a smutek nikdy
nepoznají.

Tyto moje řádky znamenají
vděčnost

a také díky, moji andělé,

kdyby to tak šlo, rozdělil bych

mezi vás všechny své srdce celé.



Josef Fabián

Zajímavost

KLOKOČÍ NEBO-LI KLOKOČ ZPEŘENÝ

Existují různé botanické zajímavosti, o kterých člověk někdy ve svém životě slyšel, ale ani se s nimi nikdy nesetkal. Myslím si, že k takovým vzácnostem patří klokočí, odborně klokoč zpeřený. Znáte jednu z nejslavnějších písní Suchého a Šlitra, kde se zpívá o babiččině klokočí? Určitě ano a jak tedy takové klokočí vypadá?

Jedná se o bohatě rozvětvený keř s pěknými květy, po kterých na koncích větvíček zůstávají tobolky vyplněné velkými semeny. Zasychající lesklá semena uvnitř tobolek za větru klokotají, z čehož vznikl český název KLOKOČÍ.

Dříve tento keř vyrůstal v okolí domů velmi často. Odpradávná byl totiž považován za magickou rostlinu a právě proto se z jeho lesklých semen vyráběly růžence, amulety a dokonce i ozdoby na oděvy. Dle našich předků měl chránit před zlými duchy. V současné době je výskyt klokočí velmi vzácný.

Dříve se nevyužívaly jenom semena, ale i dřevo vzrostlých keřů, které je pevné a hezky zbarvené do žluta. Z něj se vyřezávaly kříže, figurky, hole a tlouky do máselnic. Ze semen se lisoval olej, ten pak sloužil ke svícení a používal se i v léčitelství.



Klokoče kvetou v květnu a červnu, květy jsou zvonkovitého tvaru, žlutavě bílé, uvnitř narůžovělé. Plody jsou na pohled velmi zajímavé. Visí po jednom až sedmi kusech na dlouhých stopkách. Dozrávají v říjnu, ale ještě i po seschnutí vydrží na keřích velmi dlouho. Postupně se otvírají a odkrývají tvrdá semena zlatavě hnědé barvy.

V této době se listí klokočů zbarvuje do výrazné žluté barvy. Keře jsou mrazuvzdorné, a tak nepotřebují na zimu žádnou ochranu. Špatně se množí, proto se jedná o vzácnost, kterou jen tak neuvidíte. Jeden takový pěkný keř má na svojí zahradě Ivoš Šimák, náš psycholog. Všichni, kdo tento keř viděli, se mu obdivovali.

Eva Merclová



RoVe 2011



Pro chytré hlavy

V následujících názvech jídel a potravin byla přeskupena písmena, výsledkem jsou nesrozumitelná slova. Přeskupte písmena tak, aby z každého popleteného výrazu vznikl název jídla.

ČVIPEČACI

TLÁSA.....

DLÁMAKANE.....

ČKSÍVVOÁ.....

NÁPEŠT.....

KUBLENAD.....

ČELO.....

ZÍKŘE.....

BLÁŽNAKA.....

OTIZRO.....

TEJNIRCI.....

ŇEZLAKČA.....

Doplňte druhou část známých přísloví.

Pořádek dělá.....

Rozděl a

Bližší košile.....

Chudoba cti

Mezi slepými

Řešení naleznete na str. 5

Řešení sudoku



3	2	4	7	6	1	5	9	8
8	1	6	2	9	5	4	3	7
9	5	7	4	3	8	1	6	2
7	8	3	9	5	2	6	4	1
2	4	9	1	7	6	3	8	5
5	6	1	3	8	4	2	7	9
6	7	5	8	1	3	9	2	4
1	9	2	6	4	7	8	5	3
4	3	8	5	2	9	7	1	6

	2		7					
8		6	2			4		7
	5			3		1		2
7	8		9	5			4	
			1	7	6			
	6			8	4		7	9
6		5		1			2	
1		2			7	8		3
					9		1	

Do každého políčka vepište jednu číslici od 1 do 9 tak, aby se číslice neopakovaly v žádném řádku, sloupci ani v žádném z devíti vyznačených menších čtverců. Řešení naleznete na str. 19.