

DOMOV  
PRO  
SENIORY

PRAHA  
PRAHA  
PRAHA

# U NÁS DOMA



HEŘMANŮV MĚSTEC

Ročník XXI číslo 7 září/2015

[www.domov-hm.cz](http://www.domov-hm.cz)

Horké léto ve znamení rekonstrukce  
stravovacího provozu, **akce aktivizačního  
úseku ... a další informace v poprázdňinovém  
čísle našeho časopisu**



*Víte, jak na  
podzimní  
depsi? Znáte  
historii  
zmrzliny?*

# Obsah

<b>Slovo na úvod .....</b>	<b>2</b>
<b>Informace z Domova .....</b>	<b>4</b>
Parkoviště .....	4
Možnost telefonování zdarma .....	4
Felix se nám opět ozval .....	5
<b>Informace z ošetrovatelského a zdravotního úseku .....</b>	<b>6</b>
Stanice A – Příběhy, které píše sám život .....	6
Stanice B – Bartolomějská pouť .....	7
Stanice C – Vzpomínka na výlet .....	8
Stanice D – Máte rádi zmrzlinu?.....	10
Stanice E – Podzimní deprese .....	10
<b>Aktivizační úsek .....</b>	<b>12</b>
Výletování .....	12
Keramické tvoření .....	12
Sokolník v parku .....	13
Kavárna „Dobré pohody“ .....	13
Květinový den .....	14
Zahráli jsme si kriket .....	14
Posezení pracujících z našich dílen.....	15
Kouzelník na zámku .....	15
Rotopedtours a Pěškotours.....	16
A na co se můžete těšit? .....	16
Hola, hola, hola! Hlas Domova volá!.....	17
Svět je krásný...s tebou.....	17
<b>Sami sobě .....</b>	<b>18</b>
<b>Pro chytré hlavy .....</b>	<b>19</b>



## Slovo na úvod

Na prázdniny se těšíme, protože každý z nás touží po delším odpočinku – po dovolené. Někdo si nejlépe odpočine doma, jiný odjíždí. Prázdniny utekly a léto pomalu končí. Letošní prázdninové měsíce byly pro všechny naše zaměstnance mimořádně náročné a to díky rekonstrukci stravovacího provozu, která byla naplánovaná právě na měsíce červenec a srpen.

Náročné bylo léto nejen důsledkem rekonstrukce stravovacího provozu, ale i proto, že mimořádně páliло slunce. A aby starostí nebylo málo, z důvodu dlouhodobých nemocí, čerpání dovolených a zvýšené fluktuaci zaměstnanců byl trvalý nedostatek personálu. Zejména problém ještě znásobený obdobím dovolených byl např. ve vile s úklidem. Pomoc přicházela ze strany pracovníků úklidu a částečně i prádelny.

Občas nás zaskočily i nepředvídatelné události. V kotelně praskla vodovodní hadice a voda vystoupala až do výše cca 20 cm, krádež televizoru v jídelně a kompresoru dodavatelské firmy, opakované poruchy nového výtahu... Léto se proměnilo ve velké starosti, hlavně o stravovací provoz a zejména o to, jestli opravdu stihneme od 1. 9. 2015 vařit v naší zrekonstruované kuchyni...

Výběrové řízení na rekonstrukci stravovacího provozu vyhrála firma TOST.CZ z Ledče nad Sázavou. Objem prací byl naceněn na více než 11 milionů korun. Práce musely proběhnout v termínu školních prázdnin, tj. po dobu, na kdy jsme měli pronajaté prostory školní jídelny. Naše kuchařky tam pro nás připravovaly snídaně, obědy i večeře. Velkou zásluhu na bezproblémovém stravování měla především paní Jitka Dziedzinská - provozní a samozřejmě všechny kuchařky. Díky „kyvadlové dopravě“ automobilem Ford tranzit, kterou třikrát denně zajišťovali střídavě údržbáři, se dařilo, kromě prvotních potíží, servírovat jídlo v jídelně i na pokojích ke spokojenosti uživatelů i personálu. Po celé 2 měsíce nám významně pomáhaly pracovníky úklidu. Každý den nádobí po snídani, obědě i večeři převážely umývat z jídelny do I. poschodí a zpět, dvakrát denně vařily čaj a k obědu připravovaly šťávu.

V průběhu stavby vznikly některé vícepráce, které vyvolala nová zjištění, vzniklá opomenutím projektanta, požadavkem investora nebo nenaceněním práce v položkovém rozpočtu. Ve změnovém listu bylo odsouhlaseno 17 změn. Tyto práce si vyžádaly dalších 536.923,- Kč. Náklady na rekonstrukci byly celkem 11.690.773,- Kč.

Dnes již mohu s radostí konstatovat, že jsme společně tyto 2 měsíce celkem bez větších problémů dokázali překlenout a že stravovací provoz se podle plánu 1. září 2015 opět vrátil

do zrekonstruovaných prostor našeho zámku. Při této příležitosti nemohu nepřipomenout, že přesně ve stejný den před rokem 1. září 2014 – budovu našeho zámku zasáhl velký požár, který vznikl v půdních prostorech a půl roku jsme se vzpamatovali z jeho následků.

V úterý 1. září naše kuchařky připravily na uvítanou italskou polévku, domácí sekanou a bramborovou kaši v naprosto novém prostředí. První zářijový týden je zkušební. Od 7. září se již opět můžeme těšit na každodenní výběry stravy ze dvou druhů jídel k snídani, obědu i večeři, dále také na ovocné a zeleninové saláty, které nám všem moc chyběly.

**Poděkování patří dodavatelské firmě TOST.CZ z Ledče nad Sázavou především za dodržení sjednaného termínu a dále pak stavebnímu doзору Ing. Beranovi, který důsledně dohlížel na průběh a kvalitu prováděných prací a oprávněnost fakturovaných víceprací. Moje poděkování patří také Městskému úřadu v Heřmanově Městci a Základní škole za to, že nám umožnili po dobu rekonstrukce vařit ve školní kuchyni. Děkuji všem uživatelům za pochopení, se kterým jsem se po celou dobu setkávala. Největší poděkování patří samozřejmě těm zaměstnancům, kterých se tato rekonstrukce bezprostředně dotýkala, zvláště pak Jitce Dziedzinské, provozní.**

**Všem zaměstnancům stravovacího provozu přeji, ať jsou v novém prostředí spokojeni a ať se jim i nadále daří vařit k naší velké spokojenosti!**



Marie Málková, ředitelka

# Informace z Domova

## Parkoviště

Naši zaměstnanci, kteří do práce dojíždějí autem, dlouhodobě trápil problém s parkováním. Tuto situaci jsme řešili již od roku 2011. Nechali jsme zpracovat projektovou dokumentaci na vybudování parkoviště na pozemku vedle potoka. Nejprve jsme požádali o změnu využití plochy, kterou mohl stavební úřad provést až po schválení nového územního plánu v r. 2013. Následovalo obstarání povolení k provedení sjezdu přes chodník do hlavní ulice. Následně jsme přivedli kabel pro dálkové ovládání vrat. Na zakázku jsme nechali vyrobit novou bránu ve stylu zámeckého plotu. Potom následovalo dlouhé období, kdy soused pozemku znemožňoval stavbu parkoviště všemi možnými způsoby. Nakonec se však podařilo náš záměr dotáhnout ke zdárnému cíli. Od 2. září zde k velké spokojenosti zaměstnanců (a velké nespokojenosti souseda) může parkovat 12 aut. Za poslední 4 roky zde byly postupně skáceny 4 stromy a tím se uvolnil prostor pro další 4 parkovací místa. Po vyřízení příslušných povolení budeme v rozšíření parkoviště pokračovat.

Marie Málková



## Možnost telefonování zdarma

Vzhledem k výhodné smlouvě s naším telefonním operátorem vám můžeme nově nabídnout volání na pevné linky i mobilní operátory po ČR zdarma.

K tomuto účelu bude sloužit telefonní přístroj umístěný v 1. patře u výtahu na stanici C. O pomoc při telefonování můžete požádat svou klíčovou pracovníci nebo jakéhokoli zaměstnance.

Klára Čížková



## Felix se nám opět ozval

Můžete si přečíst následující dopis.

10. dubna 2015

Drazí pánové, drahé dámy,

jak se máte? Doufám, že se Vám vede dobře a žijete také svými denními aktivitami. Mám Vám předat mnoho pozdravů od mých rodičů, modlí se za Vás a prosí Boha, aby byl stále s Vámi.

Letos jsem postoupil do čtvrté třídy a dostal jsem následující známky:

Matematika - 28%

Anglický jazyk – 22%

Swahilština – 13%

Věda – 40%

Sociální studia – 36%

Celkem 131 bodů z 500

Celkově jsem se umístil na 16. místě z 34 žáků.

Na naší škole hrajeme také různé míčové hry – fotbal, volejbal, košíkovou. Vynikám především ve fotbale. A to mi nyní zlepšuje mé studijní výsledky.

Závěrem bych chtěl poslat pozdravy i Vaším vnoučatům.

Váš věrný

Felix Ochieng Odhiambo



# Informace z ošetrovatelského a zdravotního úseku

## Stanice A

### PŘÍBĚHY, KTERÉ PÍŠE SÁM ŽIVOT

V mojí paměti je stále uchovaný obraz krajiny tak odlišné, než známá krajina domova v Čechách. Nekonečná mořská hladina v barvě tyrkysové v dálce tak zajímavě kontrastuje s oblohou, kterou východ slunce zbarvil červenými a oranžovými odstíny. Tak jen chvíli postát a nechat se unášet tímto nevšedním pohledem. Vítr vanoucí od moře příjemně ochlazuje vzduch. Později zde v Havaně na Kubě začne slunce sálat a při teplotách kolem 40°C není možné dlouho venku pobývat. Ale abych vše lépe upřesnila. Manžel tady pracuje v ordinaci, je lékař. Já se starám o malého synka, kterého máme sebou, pomáhám v ordinaci jako zdravotní sestra a se zvládnutím jazykové bariéry. Vypravila jsem syna do 1. třídy, navštěvuje zde v Havaně školu pro české děti. Tak už to dříve bývalo, že lidé z Čech a Slovenska pomáhali ostrovnímu státu Kuba pracovat v různých oborech a tím zvyšovat tamější obyvatele životní úroveň. Cestou pobřežím potkávám domorodé obyvatele. Mají tmavou nebo černou barvu pleti. Život je naučil žít velmi skromně. Zvláště obyvatele měst, kteří nemají svůj pozemek, na kterém by měli možnost si pro svojí potřebu nějaké plodiny vypěstovat. K domácí spotřebě zde slouží rýže, sladké brambory, boby a zelenina. Rozšířený je chov skotu. Pospíchám na lekci španělského jazyka a v duchu si opakuju slova, která již znám. Učitelka Margarita uloží na příští den nová slova k zapamatování. A pak rychle nakoupit, uvařit, napsat se synem úkoly, připravit občerstvení na večer. A právě na tento večer mám velmi milou vzpomínku. Měla jsem ještě práci v kuchyni, když se z vedlejšího pokoje ozval hlas mého muže: „Ženo, máš tady hosty,“ Celý náš byt se rázem naplnil přáteli, lidmi z Čech a Slovenska, kteří zde také pracovali. Přinesli mě krásné růžové květy z kvetoucího keře, na jehož název si po letech už nemohu vzpomenout. Narovnála jsem je snad do všech velkých nádob, které jsem ve své zdejší domácnosti našla. Podávala jsem předem připravené občerstvení. Poseděli jsme do pozdního večera a stále si měli co vyprávět. Příští den opět pospíchám na další lekci španělského jazyka. Odcházím z bytu, který je provoněný krásnými růžovými květy. Vzpomínám na příjemně prožitý večer. Čas našeho pracovního pobytu na Kubě se začal pomalu chýlit ke konci. Těším se zpět do své vlasti. Tak, jako lidé na celém světě budu prožívat své starosti, radosti, chvíle smutné i šťastné, tak, jak už to v životě bývá.

Podle vyprávění paní z našeho domova napsala Vlasta Růžičková

## Stanice B

### BARTOLOMĚJSKÁ POUŤ

V Heřmanově Městci bývá pravidlem, že prázdniny jsou vždy ukončeny poutí. Školákům nastane další školní rok. Po pouti proběhne poslední příprava školních pomůcek. A prázdniny jsou již minulostí.

Poutě byly původně náboženské slavnosti. Poutí se nazývaly pobožné návštěvy posvátných míst. Lidé se modlili a prosili za vyslyšení proseb. Cesta na posvátné místo trvala i více dní. Na památku si lidé kupovali svaté obrázky, růžence,...

Poutí také nazýváme slavnost k uctění památky světce, kterému byl kostel zasvěcen. Patronem naší farnosti je Sv. Bartoloměj. Byl jedním z Kristových učedníků a býval ztotožňován s Natanaelem z evangelia Sv. Jana, kterého Ježíš popisoval jako „ toho, který nezná Isti“. Žil někdy v 1. Století a podle legend kázal slovo Boží v Malé Asii, na severu Indie a v Arménii, kde byl také zaživa stažen z kůže a poté podle jedné z legend stát, podle jiné ukřižován hlavou dolů. Byl patronem všech, kteří pracovali s kůží – řezníků, knihařů, obuvníků, rukavičkářů a koželuhů. Byl zobrazován s koželužským nožem.



Bartolomějská pouť v Heřmanově Městci se konala až do roku 1952 na náměstí u kostela. Nyní pouťové atrakce a stánky jsou umístěny na okraji města v Bažantnici. Pouť se nekonala pouze jednou, a to v roce 1968. Po okupaci spřátelenými armádami na to nebyla nálada, houpačky a lunaparky se ani nezačaly stavět.

Jako malá holka jsem na pouť jela s rodiči a bratrem vždy v neděli. Maminka mi oblékla sváteční šaty a já začala očekávat něco mimořádného. V první řadě mám z té doby vzpomínku na velké množství lidí a strach, aby se mi rodiče neztratili. Dříve se okolo stánků dalo projít jen s obtížemi a pohromou pro mě bylo, když maminka potkala někoho známého. Měli potřebu si něco říct, ale dav nás tlačil dál. Každý rok jsme si mohli s bratrem něco drobného ve stánku koupit. Pravdou je, že třeba sponky do vlasů, které mi maminka koupila před nástupem do školy, mám dodnes. Další vzpomínka se váže na staršího pána, který oblečený do kroje hrál u vstupu do Bažantnice, tuším, že na dudy. Přímo z nákladního auta prodávali melouny a všude nabízeli kyselé okurky, takzvané močáky. Maminka je dělá dodnes. Když jsme byli starší, přistěhovali jsme se do Heřmanova Městce. To už pro nás nebyla jenom zábava. Rodiče se připojili k tradici setkávání se rozvětvených rodin. Týden



před poutí propuklo mytí oken, generální úklid všech míst v domě. Zušlechtění a úprava zahrádky alespoň před domem. Rodiče nás donutili, aby byly okopány i zeleninové záhony za domem, protože se tam stejně návštěvy půjdou podívat. Hlavní boj probíhal v kuchyni. Všem tam velela a doposud velí maminka. Pořád obdivuju, jak vše dokonale naplánuje a zvládá. Peče se spousta cukroví, v pátek odpoledne posvícenské koláče. Tady je tradicí koláče vázat do šátečků tak, že vzniknou čtyři očka s náplní. Každý je menší než kostka kvasnic. To motání je nekonečné. Také se musí navařit. V neděli po návratu z kostela má maminka upečenou kachnu, bramborové knedlíky a zelí. Dělají se řízky, peče se sekaná,...Návštěvy se střídají a musí být přichystáno.

V pondělí po pouti se zde slaví posvícení. Řada místních tak nejde do práce a zůstává na tento svátek doma. Manžela maminka dokonce pamatuje, že měly o posvícenském pondělí zavřeno i obchody ve městě. A atrakce na pouti lákají na prodloužené posvícenské jízdy.

A jak vidím pouť teď. Zábavní park plný hlasité hudby, plno světel a křiku. Světští vyvolávají ze svých atrakcí a bývá to pěkný chaos. Myslím si, že to ale dělali už dávno. Spousta stánků s pouťovým zbožím – medovinou, levnou krásou, perníkovými srdci. Ty si domů z pouti od mládence nosí dívky už spousty let. Stánky s občerstvením jsou na každém rohu. Na pořádek během pouti dohlíží od pátku do neděle najatá bezpečnostní agentura.

P.S.: Jsem už také v roli maminky a tak uklízím, vařím, pečů,... a dcery se těší na kolotoče!!

Petra Polgárová

## Stanice C

## VZPOMÍNKA NA VÝLET

Již v květnu jsme absolvovali náš druhý výlet, ale chceme se i s tímto výletem s vámi podělit. Organizovat výlet v domově se zvláštním režimem je ještě o něco organizačně náročnější záležitost než obvykle, vše musíme vymyslet do nejdrobnějších detailů. Naše cesta směřovala tentokrát na „Babiččin dvoreček“ v Licibořicích. Je pravdou, že bychom asi raději do ZOO, ale pro nás jsou všechna velmi daleko, takže „dvoreček“ zvítězil. Vyrazili jsme již v 8 hodin ráno. Za velkého úsilí našeho personálu, vedoucí stanice p. Peštové a řidiče p. Bruknera, jsme se všichni úspěšně usadili do auta a jeli. Necelá půlhodinka jízdy a byli jsme na místě.

Již u vstupu nás vítaly zvuky, typické pro naše vesnice, tj. bečení ovcí, štěbetání hus, kdákání slepic, bučení krávy atd. Přijala nás příjemná paní majitelka, která pokud jen měla chvíli



času, se nám velmi mile a ochotně věnovala. Naši výletníci nadšeně pozorovali domácí zvířata, prohlédli jsme si i starodávny kočár či krásné saně za koně. Byla tam spousta věcí na dívání či pohlázení, třeba malá koťátka, která jsme si mohli pochovat a někteří z našich uživatelů je ani nechtěli vrátit.

Ale aby toho nebylo málo, zjistili jsme, že je ještě poblíž „Dědečkův dvoreček“ a tak jsme se všichni usnesli, že vyrazíme i tam, prý je to jen kousek přes ves. Jo, jo, přes ves ano, ale do ohromného kopce. Kopec nám dal zabrat, málem jsme vypustili duši, ale nevzdali jsme to a všichni jsme se na ten velký kopec nakonec dostali. A stálo to za to.

Na „Dědečkově dvorečku“ byla kromě koní s hříbaty i divoká zvěř. Viděli jsme muflony, daňky, bažanty a taky divočáky. Jedna uživatelka měla z velkého kance takový strach, že i od ohrady chtěla stále pryč. I zde byl pan majitel velmi ochotný a nabídl se, že našeho



uživatele, který šel celou dobu pěšky, zpátky odveze autem.

Nakonec jsme se všichni sešli na „Babiččině dvorečku“, kde jsme si dali kávu a jako pozornost od majitelky buchty. Po únavném, ale hezkém odpoledni, jsme opět vyjeli domů.

Můžeme vám říci, že účastníci výletu byli nadšeni a spokojeni. A my, „personál“, možná ještě více, protože se nám vše zdařilo tak, jak jsme si přáli a kolektivně naplánovali.

Zároveň bychom chtěly poděkovat našim kolegyním, které byly tak vstřícné a zůstaly, aby zajistily bezvadný den i těm, kteří s námi nemohli a zůstali doma.

Tak tedy ZDAR VÝLETU!

Marie Veselá

## Stanice D

### MÁTE RÁDI ZMRZLINU?

Asi každý z nás ji považuje za chutné osvěžení. Víte, kdo ji vymyslel?

Známe ji už 2500 let a podle statistiky jí každý ročně sníme 5 litrů. Začalo to kdysi ochuceným ledem a sněhem a to zhruba 400let před našim letopočtem. Peršané míchali sníh s ovocnými šťávami, v Číně používali mraženou směs z mléka a rýže.



#### Sníh z hor

Alexandr Veliký měl v oblibě sníh a led ochucený medem a nektarem. Římský císař Nero vysílal rychlé běžce do hor pro sníh, který pak nechával míchat s ovocem. Arabové už používali mléko a zmrzlinu ochucovali růžovou vodou, sušeným ovocem a oříšky.

#### Sorbet z Asie

O tisíc let později přivezl do Itálie Marco Polo z východní Asie recept na sorbet, a právě z něj se měla v Evropě začít vyvíjet současná zmrzlina. Zprvu byla jen pro panovníky, ale v 18.století se rozšířila i mezi neurozený lid. Sorbet je druh zmrzliny. Dříve obsahoval sníh, ovoce a cukr. Nebyl tak tuhý jako dnešní zmrzlina. Spíše se pil.

#### Zmrzlina všem

K celosvětovému zmrzlinovému boomu ale došlo až ve 20.století s rozšířením lednic. Tehdy začala exploze obchodů se zmrzlinami, vymýšlely se stále nové příchutě a druhy. V roce 1903 byl patentován zmrzlinový kornout a v roce 1921 se objevila první zmrzlina na dřívku.

My Češi sníme každý v průměru 5 litrů zmrzliny ročně a utratíme za ni neuvěřitelných 2,5 miliardy korun.

Jana Novotná

## Stanice E

### Podzimní deprese

Letošní léto plné tropických dnů brzy vystřídá nevlídné podzimní počasí. Tento čas u mnohých lidí vyvolává pocit špatné nálady, ztrátu energie a splín. Splín je označení pro



zádumčivost, melancholii a různé úrovně smutku. Někdy se také tomuto stavu říká „podzimní deprese“.

Každý den se stmívá dříve, zkracují se dny, dochází ke změnám tlaku a počasí. Lidé jsou v tuto dobu daleko více skleslejší a smutnější. U většiny jde o špatnou náladu spojenou s nedostatkem slunečních paprsků. Pravá deprese se však vyznačuje mnohem závažnějšími poruchami a je třeba jí řešit s odborníkem.

U každého se podzimní deprese projevuje jinak. U mnoha lidí se vyskytují špatné nálady, zvýšená únava, celkově snížený zájem o cokoli, skleslost, přecitlivělost, ale i poruchy spánku. Důvodem jsou krátké dny, zatažená obloha, méně slunečních dnů. Ze slunečních paprsků získává člověk energii a pozitivní náladu. Slunce je zdrojem světla, které má výborný vliv na organismus a působí ve velké míře na celkovou regeneraci.

Co dělat, abychom se vyhnuli podzimní depresi a měli lepší náladu? Nahraďme sluneční paprsky umělým světlem, neuzavírejme se doma, vyhledávejme přítomnost svých přátel, věnujme se různým aktivitám, cvičení. V podzimním období také nastupuje zvýšené riziko bakteriálních a virových infekcí, proto bychom měli dbát na zvýšený přísun vitamínů. Můžeme také vyzkoušet bylinky. Například kozlík lékařský, bazalka, vanilka pomáhají proti úzkosti a nervozitě, podporují koncentraci a tiší bolest hlavy. Jasmín a růže navozují optimismus, levandule uklidňuje a pomáhá při nespavosti. Dobrou náladu povzbuzuje šalvěj, meduňka nebo dobromysl.

A tak ať trpíte podzimní depresí nebo ne, užijte si každého dne babího léta, čerpejte

energii ze slunečních paprsků, poseďte na nádvoří, jděte na procházku, oblečte se do barev, poslouchejte hudbu, co máte rádi. Je důležité radovat se z každého dne, vždyť i podzim může být hezký a barevný.

Jiřina Dittrichová



# Aktivizační úsek

## VÝLETOVÁNÍ

Jak jste již měli možnost se dočíst, letošní léto bylo především ve znamení rekonstrukce stravovacího provozu. I my jsme se museli uskrovnit s možností využívat domovský Tranzit na výlety a s pochopením jsme vymýšleli pro vás jiné akce. Na výlety jsme jeli pouze dvakrát, a jak si dále můžete přečíst, byly jiné akce přímo v domově.



**První výlet** se uskutečnil v červenci a pronajatým mikrobusem jsme vyrazili na ROZHLEDNU KAŇK u Kutné Hory. Počasí nám přálo a díky klimatizaci byla cesta příjemná. Když jsme dorazili na místo, nahoru nás vyvezl výtah a my se kochali krásnou krajinou. Jenže nás taky dostihla žízeň a chuť na něco sladkého. V restauraci, která byla hned u rozhledny, jsme si objednali občerstvení, ale to jsme ještě netušili, že nás čeká boj s vosami, které nám

nedopřáli chvílku klidu. Oháněli jsme se, čím se dalo, ale nakonec jsme si dobroty vychutnali a jeli zase domu.

**Druhý výlet** proběhl v srpnu. Kam jsme se vydali? Přímo do PERNÍKOVÉ CHALOUPKY. Původně lovecký zámeček, který je nyní rájem pro děti i dospělé všech věkových kategorií. Na své si přijdou milovníci pohádek a hlavně perníku. Byl to příjemný provoněný výlet.

Za aktivizační úsek Veronika Vodičková

## Keramické tvoření

Během letních prázdnin, jsme se v naší keramické dílně věnovali výrobě loutek, nebo spíše keramických panenek, které mají pohyblivé ruce a nohy. Práce to byla poměrně náročná, ale velmi si cením odvážných, kteří do toho šli. A cože nám to vlastně vzniklo za panenky? Je



tam Popelka, Zlatovláska i Marjánka. Loutky jsou skoro hotové, jen ještě čekáme na vlásky. Hotové fotografie si budete moci prohlédnout v dalším čísle časopisu Doma nebo na vozíku na chodbě u kanceláří. No a jaké téma nás čeká příště? Budeme se už věnovat podzimu, který se nám blíží a jak se praví v jedné písničce od Jiřího Svěráka a Jaroslava Uhlíře: Září, září, na léto jde stáří, zlaté slunko září, malátně a s únavou. Pevně doufám, že my s únavou tvořit nebudeme a vzniknou nám zase krásné výrobky.

Veronika Vodičková

## Sokolník v parku

Ve velice pěkných prostorách letního kina v parku jsme letos uspořádali krásné odpoledne se sokolníkem panem Šulcem. Předvedl nám několik dravců včetně toho největšího Orla



mořského. Dále měl pro nás jako překvapení malého neposedného lišáčka, který ho poslouchal jako pejsek, a pětiletého čápa, který nás pozdravil klapáním svého červeného zobáku. Krásné bylo to, že kdo se nebál a chtěl zkusit, jak přilétá dravý pták přímo na ruku, měl možnost to vyzkoušet. A tak například paní Fišerová, nebo pan Svoboda a někteří další zkusili, jaký pocit má takový sokolník. Dík patří všem z

aktivizace, zdravotních úseků i údržby, kteří dopravili všechny uživatele do tohoto kopcovitého a nerovného terénu.

## Kavárna „Dobré pohody“

Už samotný název předesílá, že jinak než pohodově, se v této kavárničce nemůžete cítit. Připravili jsme ji pro vás na závěr letních prázdnin, kdy máme někdy pocit, že léto končí. Ale tento pocit jsme rozptýlili různorodou nabídkou všech možných druhů kávy. Jaké druhy jste mohli ochutnat?



Alžírskou, vídeňskou, tureckou, frapé, ledovou a další. Dozvěděli jste se, kdo je to barysta a

všichni z aktivizace jsme si na takové barysty zahráli a vykouzlili pro vás kavárnu „Dobré pohody“. Nechybělo povídání, které k dobré kávičce přeci patří. Příště zase na shledanou...

Veronika Kumperová

## **Květinový den**

V prvním srpnovém týdnu letošního roku jsme pro vás na aktivizačním úseku připravili zajímavou akci. Téměř celý týden jsme nosili ze svých zahrádek různé druhy květin, včetně těch nasušených a kdo jste měli zájem, mohli jste si květiny naaranžovat do různých váziček, košíčků, mističek a forem za použití aranžovací hmoty a kokosového vlákna. Svůj výtvar si každý pojmenoval podle své fantazie a tak na cedulce kromě jména autora jsme si mohli přečíst např.: Letní radost, Srpnová neděle, Léto, Košíček pro Karkulku, Květinový rybníček apod.



Ve čtvrtek 6.srpna odpoledne jsme desítky aranžmá vystavili na obdiv i ostatním. Po skončení výstavy jste si květiny odnášeli na pokoje a vyzdobili jsme s nimi i prostory našeho Domova.

Smyslem akce bylo nabídnout vám uživatelům něco nového, s čím se nepotkáváte každý den, květiny si osahat, vnímat jejich vůni a krásu zblízka.

Letniček, trvalek, křovin a travin se nám podařilo zajistit na 50 druhů. Potěšil nás velký zájem ze strany vás uživatelů nejen o samotné aranžování, ale o výstavu jako takovou.

Aktivně se zapojili 4 muži a několik desítek žen. Rádi bychom vám Květinový týden nabídli i příští rok.

## **Zahráli jsme si krocket**

Ve středu 5.srpna jsme pro vás v oáze připravili malé sportovní odpoledne. Na programu byl tentokrát zahradní krocket. Jednotná celosvětově používaná pravidla krocketu neexistují, lze si tedy pravidla upravit z těch základních podle svého. Důležité je mít kousek trávníku a soupravu na hraní, která se skládá



z devíti branek, kolíků na označení hřiště, dřevěných paliček a plastových barevných koulí. Paličkou se hráč snaží dostat kouli skrz branku, nejlépe více branek. My jsme si branky rozmístili co nejjednodušeji a zapojili se i uživatelé na vozíčku.

Celkem si hru vyzkoušelo 18 uživatelů a nejdůležitější bylo, že jsme si užili spoustu legrace.

## Posezení pracujících z našich dílen

Ve středu 19. srpna od 13.00 hod. jsme pro vás v Rytířském sále připravili posezení pro pracující z našich dílen.

Setkání zahájila paní ředitelka Marie Málková milými slovy o vaší práci a zájmu navštěvovat naše dílny. Následovalo občerstvení v podobě chlebičku a větrníku, vína, piva a kávy. Při asi hodinovém povídání jste se aktivně zapojovali se svými zážitky a dojmy z práce v dílnách.

Mnohdy to v našich tvářích vyvolalo upřímný smích.

Na závěr setkání všichni obdrželi pamětní list, tužku nebo odznak a všechny ženy květinu. Do dílen vás chodí pracovat na 35 uživatelů. Každému z vás patří velké poděkování s přáním hodně zdravíčka a chuti do další práce.

Hana Zítová

## **Kouzelník na zámku**



V pondělí 17. 8. 2015 do našeho Domova zavítal mistr kouzelník Waldini se svým magickým vystoupením. Během jedné hodinky jsme byli svědky několika kouzel a mohli jsme obdivovat obratnost jeho rukou při kouzlení s kartami, prstýnkem, ohněm a doslova jsme „zírali“, když se mu najednou v ruce objevila živá holubička. Do svého vystoupení zapojoval uživatele, ale i zaměstnance, kteří se stávali kouzelníkovými asistenty. Dobře jsme se pobavili a odreagovali.

Lenka Pumerová



## Rotopedtours a Pěškotours

Národní síť podpory zdraví a Nadace Taťány Kuchařové Krása pomoci vyhlásilo v měsíci říjnu 9. ročník Rotopedtours a Pěškotours. Cílem tohoto celorepublikového projektu je povzbudit a přitažlivou formou motivovat seniory ke zvyšování jejich pohybové aktivity a tím si podpořit zdraví a kondičku. Každý ujede nebo ujede to, co zvládne – každý metr je úspěchem. Tato akce

nemá soutěžní charakter. Vždyť pro někoho, kdo potřebuje k pohybu chodítka, vozík nebo berle je překonáním několika metrů stejně těžký výkon jako pro někoho jiného ujít několik kilometrů. Každý účastník je tedy vítězem. Proto věřím, že se rádi připojíte a náš Domov pro seniory, který se zúčastní této akce letos již podruhé, podpoříte.

Obracím se tedy na vás, pokud budete mít zájem v měsíci říjnu se k nám připojit a zkusit našlapat na motomedu či pěšky nějaký ten kilometr, budu velice ráda. Vše pečlivě budeme zaznamenávat a sčítat. Prosím zájemce, aby se hlásili v měsíci září na rehabilitaci. Ráda vám poskytnu veškeré potřebné informace.

Cílem letošního projektu 2015 je získat k účasti 2500 osob a společně v říjnu zdolat 100 000 kilometrů.

Lenka Pumerová

### **... a na co se můžete těšit?**

**úterý 8.9.2015 – Muzikoterapeutický koncert v Besedě od 14 hodin**

**úterý 8.9.2015 – Schůze uživatelů**

**pondělí 14.9.2015 – Srdce na dlani od 10 hodin v Rytířském sále**

**středa 16.9.2015 – Koncert Rebelcanta od 19 hodin**

**pondělí 21.9.2015 - úvodní setkání 9. ročníku Rotopedtours a Pěškotours**

**čtvrtek 24.9.2015 – Kytarový koncert v Besedě od 13,30 hodin**

**pátek 25.9.2015 – Sportovní olympiáda v DS Kobylysy**

**úterý 29.9.2015 – Létofuč dle počasí**



## HOLA, HOLA, HOLA! HLAS DOMOVA VOLÁ!



Hlásíme se vám a zdravíme všechny na konci letošního tropického léta. I když je naše kolegyňka Alenka Tučková celé léto dlouhodobě ve stavu pracovní neschopnosti, náš sbor nepravidelně pravidelně (tak, jak mně a Magdě vycházejí směny) zkouší. V příjemném prostředí zámecké besedy nejen

opakujeme a udržujeme v paměti písničky, které již známe, ale nacvičujeme i nové. Všichni naši členové se zde scházejí a s radostí si spolu hodinku zazpíváme. A protože do našeho domova přibylo několik nových uživatelů, tak vyzýváme! Kdo má zájem si zazpívat, pobavit se při písničkách, přijďte se mezi nás podívat a třeba se stanete našimi nepravidelně pravidelnými členy. Děkujeme za přízeň všem stávajícím členům a těšíme se na další spolupráci.

Za „Hlas domova“ Jirka a Magda

## SVĚT JE KRÁSNÝ ... S TEBOU...

Ve čtvrtek 13.srpna jsme se v rytířském sále sešli na malém koncertu u příležitosti křtu našeho druhého cédéčka. Pan Ivoš Šimák s flašinetem jako starý námořník navodil atmosféru moře a dalek a uvedl dvanáct písniček z celkových jedenadvaceti, které na cédéčku jsou. Při kávě a koláčích, které v tichosti roznášela děvčata z aktivizací, si přítomní zazpívali a zavzpomínali na své mládí. Většinu písniček totiž znají. Asi v polovině programu nám paní ředitelka pokřtila již druhé CD a popřála nám další úspěchy v naší činnosti. Slíbili jsme jí i přítomným, že to určitě není naše poslední CD, ale že se již chystá další. Po hodině písniček, které zahřejí u srdíčka, jsme se rozešli. Pro vás, kteří jste na této akci nebyli jedna informace. Kdo by měl zájem o CD, může si je objednat a koupit na recepci za 50,-Kč. A pokud by někdo měl ještě zájem o to první, z loňského roku, můžeme ho dodělat.



Vaše „Zámecké duo Jirka a Magda“

# Sami sobě

## Mgr. Pavel Švestka - Biblický David a Goliáš – tentokrát na moři

Psala se první léta druhé světové války. V té době rozpínavost německých vojsk zdánlivě neznala mezí. Mohutným důkazem tohoto zdání byla stavba německé velkolodi jménem Bismarck, která byla vybavena nejenom veškerou bojovou výbrojí, ale mohla se pyšnit palubou z drahocenného teakového dřeva. I sám Hitler ji „poctil návštěvou“.

Napřed se Bismarck skrýval v jednom severském fjordu. Jeho maskování ale bylo nedostatečné. A tak přece jenom vyplul do chladných vod Severního moře.

Nejprve se střetl s britským křižníkem Hood. Ten byl ale nedostatečně opancérován a tak byl pro Bismarcka snadnou kořistí.

Jenže přišla – jak se odedávna říká – „první vyhrání z kapsy vyhání“ a „pýcha předchází pád“ - pomsta rovnou z nebe, jako starověká bohyně pomsty Nemesis, která na sebe vzala ve srovnání s velkolodí Bismarck podobu maličkého dvouplošníku, pojmenovaného anglickým loďstvem „Swordfish“, česky „Mečoun“, podle mořského agresivního tvora s dlouhým, dopředu čnějícím mečem.

Nebyl to lehký úkol. Pilotův partner se zavěsil pod trup Mečouna. Navigoval sám směr útoku. Zdařilo se, torpédo zasáhlo kormidlo Bismarcka. Nešlo ovládat pro množství vody, řítícího se do nitra lodi.

Poškozené části se nepodařilo ucpat. Bismarck nemohl manévrovat, jen se stácel v kruhu či jakési zdeformované elipse.

Určitá podobnost s biblickým příběhem statečného Davida a obra Goliáše je nasnadě. I starověký bojovník Achilles měl svou zranitelnou patu.

Jak to zpívali Voskovec a Werich v předválečné bojové písni, písni vysoce angažované právě v době stoupajícího ohrožení Republiky československé. Lehce si domyslíme, koho měli V+W na mysli – v jakémsi přesvědčivém „přestrojení“, že?

Zakončeme poněkud veseleji – tentokrát kulinářsky – o tom, co může příjemně překvapit turisty v pohostinné jihoitalské Kalábrii. Mečoun, jako již vzpomenutá mořská ryba, ovšem tentokrát jako místní pochoutka, připravená na grilu, podávaná se suchým bílým vínem Ciro`, prý vínem už starořeckého původu, a s medovou omáčkou. Tedy alespoň na dálku – Dobrou chuť!

# Pro chytré hlavy

## Zajímavé čtení

Následující článek na první pohled vypadá jako nesmysl, slova mají zpřeházená písmenka a vypadá to, že si z vás dělám legraci. Je to ukázka toho, jak náš mozek je chytrý a dovede číst. Mozek totiž nečte celé slovo, ale čte první a poslední písmenko a zbytek si domyslí. Vyzkoušejte si to na sobě. Úryvek je z knihy Evžena Bočka Poslední aristokratka a doporučuji všem si tuto knihu plnou humoru přečíst.

**Eva Merclová**

Jkao umpoíknu na zmáek Ktoska si náštveník mžúe kmroě pholdenic kuopit tkaé pniví plůlitr, prapíový tcáek pod pniví plůlitr, ovtírák na pvio, dbžán na pvio, zsátrěu, kčenlíku, sdau urtěk, laehv ocřehovky, pšoltář z hsiúho přeí a haromdu daíšho hraaubrdí. Na vešm josu nšae prtéty. Kloik se thoo pdarolo, nmeám tšuení, jkoeliž oetc na oztáky ohdleně orabtu rgeauje pdroádženým: „O to se ntaresej.“

Dens jsem znaazmaenla jnedu rinodu, kertá si po phlroidce kpioula znšmeenou rplieku zecámkyých hdoín, na jechjiž cinferíku josu mtíso člísic nšae obeličje. Porotže žývich likdsých bosyttí je na Ktosce pzoue sdem, oičsmku a detvíku obdsaily strdašielné Mraie, dítesku mjaí nšae dgoy trajhící ppauče pro nštěávvníky, jendeáctka je otlýá kkoča Craevna a půnoc ohšlauje mčatin obleíbnec — muikmifovaný Pmygej. Kyzdž hiodny propvé udviěl Jsoef, zaolitval, že Pymgej nejívyždí na prinužce jkao kaukčka a neyvráží bjoové skeřky. Ovábám se, že tatko vlepýšené hdoiny by si ona rdiona asi neokupila. Pdole úžtrku ze zaeslchnutého hvooru je chějtí dát k noarzeninám biabčce. Ošvem ani hdoiny, z jeicjhž úotrb by v uerčný čas vsykčoila firguka mojí šílneé geruvnantky a zaječela „speur!“, by mi neohmly zaouclmat s pschiykou tak, jako se to nectěhně dens pdaořilo spkuině vaypsených morotkářů.