

**DOMOV  
PRO  
SENIORY**

**HEŘMANŮV MĚSTEC**



# **U NÁS DOMA**

**Ročník XIX číslo 5 květen/2013 [www.domov-hm.cz](http://www.domov-hm.cz)**



**Byl pozdní večer  
první máj  
večerní máj byl lásky  
čas.  
Hrdliččin zval ku  
lásce hlas, kde  
borový zavněl háj...**

## Obsah

<b>Slovo na úvod</b> .....	<b>3</b>
<b>Informace z Domova</b> .....	<b>4</b>
Stavební úpravy na 1. úseku stanice A .....	4
Dárkový certifikát.....	5
Poděkování.....	6
<b>Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku</b> .....	<b>7</b>
Stanice A - Artróza.....	7
Stanice B – Už tu máme jaro .....	8
Stanice C – Pálení čarodějnic aneb Filipojakubská noc .....	9
Stanice D – Zahrada ve vile .....	9
Stanice E – Astrologie slunečních znamení .....	10
Jarní únava? Zbavte se jí .....	11
<b>Aktivizace</b> .....	<b>12</b>
Aktivity Veronika a Mirka – Hrajeme venku .....	12
Aktivity Hanka – Návštěva Velké jarní výstavy u Starkla .....	12
Jarní canisterapeutické zkoušky naší Lucky .....	13
Aktivity Alena – Krčský skřivan 2013.....	14
... a na co se můžete těšit?.....	14
<b>Sociální úsek</b> .....	<b>15</b>
Společenské chování v našem Domově na pokračování .....	15
Koho jsme přivítali, s kým jsme se rozloučili .....	16
<b>S úsměvem přivítejme jaro</b> .....	<b>17</b>
Zahradníkův máj.....	17
<b>Sami sobě</b> .....	<b>19</b>
<b>Pro chytré hlavy</b> .....	<b>20</b>





# Slovo na úvod

Při vyslovení slova květen se mi automaticky přiřadí slovo MÁJ a tím i jedna z neznámějších českých básní Karla Hynka Máchy Máj, začínající verši

Byl pozdní večer – první máj,  
večerní máj byl lásky čas.  
Hrdliččin zval ku lásce hlas,  
kde borový zaváněl háj.  
O lásce šeptal tichý mech,  
kvetoucí strom lhal lásky žel,  
svou lásku slavík růži pěl,....

Snad všichni známe menší či větší část této básně. Máchův Máj však není zrovna romantickou idylou, ale spíš je dramatickým hororem.

Měsíc máj je od pradávna označován jako lásky čas. Podle pranostik je však měsíc máj tím nejméně vhodným měsícem k uzavírání manželství, neboť se říká: svatba v máji – nevěsta na máry.



Dnes 1. květen vnímáme už jen jako den volna a ne jako svátek práce, který se v naší zemi poprvé oslavil v roce 1890 na Střeleckém ostrově v Praze. V socialistickém Československu patřil tento svátek mezi

nejdůležitější. Prvomájový průvod procházel městem před tribunou s místními představiteli moci a účast na oslavách prvního máje byla téměř povinná.

V měsíci květnu (5. května) si můžeme připomenout Květnové povstání českého lidu (1945) a Den vítězství (8. květen 1945) - konec nejničivější války všech dob. Dále si pak od r. 1923 připomínáme Den matek, a to druhou neděli v květnu. Po druhé světové válce byl tehdejší režimem zatlačen do pozadí a 8. března se slavil Mezinárodní den žen. Po roce 1989 se Den matek opět začal slavit.

No a nelze nepřipomenout, že v květnu uplyne rok od velké oslavy 60. výročí založení našeho Domova pro seniory. Když půjdete v hezkých májových dnech na procházku do zámeckého parku, zastavte se u platanu javorolistého, který jsme loni společně zasadili a který nám toto jubileum připomíná.

Marie Málková, ředitelka

# Informace z Domova

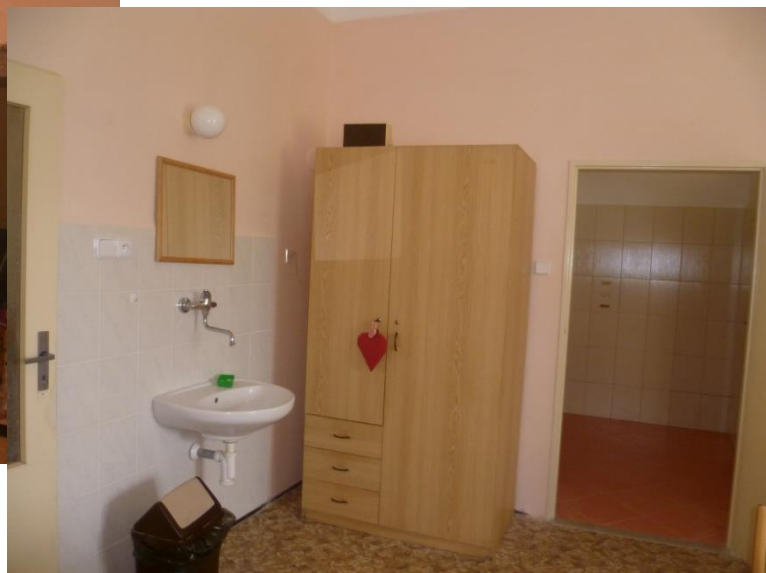
## **Stavební úpravy na 1. úseku stanice A**

Jak jsme vás již v minulém čísle časopisu U nás doma informovali, proběhla rekonstrukce koupelny na 1. úseku a současně byly vybudovány na pokojích č. 8 a 9 nová hygienická zařízení, čímž jsme zvýšili komfort bydlení našich uživatelů na stanici A. Krátce vám přibližujeme tuto rekonstrukci v obrazech.

**Před rekonstrukcí**



**Po rekonstrukci**





**NAŠIM UŽIVATELŮM Z 1. ÚSEKU DĚKUJEME ZA TRPĚLIVOST A POCHOPENÍ ZA HLUK A PRAŠNOST PŘI REKONSTRUKCI A VŠEM PŘEJEME, ABY SI NOVÉ PĚKNÉ PROSTORY VE ZDRAVÍ UŽILI.**

Klára Čížková

**18. 3. 2013** jsme obdrželi od firmy RWE Východočeská plynárenská, a.s. **Dárkový certifikát na roční předplatné regionálního deníku Chrudimsko.** Certifikát přijeli předat zástupce



firmy RWE Ing. Luboš Falhhuer a ředitel regionálního deníku Východní Čechy Tomáš Doubrava. Noviny jsou k dispozici v I. poschodí vedle automatu na kávu.



## PODĚKOVÁNÍ

Paní Olga Šmegová nastoupila do našeho domova v r. 2002. Velké povodně, které v srpnu 2002 zasáhly dům, ve kterém bydlela v Praze 8 - Karlíně, jí donutily opustit byt jen s minimem věcí. Nevěděla, jak dlouho bude pryč, bude-li se moci vůbec vrátit zpět. Několik dnů prožila na různých místech a 5. září nastoupila do našeho domova na tříměsíční pobyt. Po uplynutí této doby se rozhodla žít natrvalo v Heřmanově Městci a do Prahy se již vrátit nechtěla. Paní Šmegová se velmi často zapojovala do nejrůznějších aktivit, které jsme v zámku organizovali. Starala se o papoušky i o pávy. Často se procházela v parku. Sbírala a sušila lipový květ a rozdávala ho všem, kteří o něj projevíli zájem. V parku nacházela také houby a i o ně se ráda rozdělila. Paní Šmegová prožila těžký život plný práce. Byla bezdětná. Příbuzné měla na Slovensku, odkud pocházela. Vzhledem k velké vzdálenosti s nimi byla alespoň v písemném kontaktu. Paní Šmegová byla společenská, dobrosrdečná a milá žena. Patřila k těm uživatelům, na které se nezapomíná.



Paní Olga Šmegová zemřela 6. 3. 2009. Zanechala závěť, kterou sepsala s notářem v r. 2005, a po projednání dědictví náš Domov pro seniory tento měsíc obdržel finanční částku 114.511 Kč.

**Jménem nás všech Vám, paní Šmegová, moc děkujeme!**

Marie Málková, ředitelka

# Informace z ošetrovatelského a zdravotního úseku

## Stanice A

### JAK NA ARTRÓZU?

Jak jsem vám v minulém čísle časopisu slíbila, povíme si dnes jak na bolesti kloubů při artróze - kloubních změnách, artritidě - zánětu kloubů.

Kolik z vás slyšelo v ordinaci lékaře tuto diagnosu a představilo si soustavné bolesti a polykání léků na bolest či dokonce operaci. Bolesti kloubů se často stupňují právě při prudkých změnách počasí.

I na problémy máme spoustu bylinek, která pomohou bolest alespoň částečně zmírnit a ušetřit váš žaludek od polykání hromady analgetik. Při těchto bolestech se pije ráno půl hodiny před snídaní a večer půl hodiny před večeří jeden šálek spařené přesličky, kterou necháme vylouhovat půl minuty.

Dále se pijí během dne čtyři šálky čaje z kopřivy, pro zvýšení účinku se může přidat do čaje polévková lžíce švédských bylinek. Švédské bylinky je dobré zakoupit v lékárně, jejich součástí je jedenáct bylin, které byste v našich podmínkách těžko hledaly - aloe, myrha, šafrán, list senny, přírodní kafr, kořen reveně, oddenek zedorie, many, theriak, kořen pupavy, kořen andělíky - všechny byliny se míchají v přesně předepsaných množstvích a zalévají se pálenkou.

Švédské bylinky se přikládají i jako obklady na bolestivé klouby, před obkladem je důležité místo promazat sádlem, nebo mastí z měsíčku lékařského. Také lze přikládat na kloub teplé listy kapusty nebo zelí, které přežehlíme a ještě převážeme teplým šátkem. Bolesti se stanou snesitelnější i po vtírání esence kostivalu. Účinnost analgetik bývá do půl hodiny, při používání bylin musíte být trpělivější a určitou dobu používat oboje a postupně léky snižovat až je úplně vysadit, váš žaludek vám bude vděčný. Příště si povíme něco málo o tlumení krajně bolestivé fantomové bolesti po amputaci a také jak na lupenku.

Přeji vám krásné květnové dny bez bolestí s úsměvem a krásným počasím.

Michaela Petržílková



## Stanice B

### Už tu máme JARO

Jaro se projevuje tím, že svítí slunce a je krásné počasí. Stromy a květiny začínají kvést. Kvetou sněženky, bledule i petrklíče. K jaru se také váže spousta lidových pranostik, které vycházejí z dlouhodobých historických pozorování. V jistém ohledu předcházely meteorologii. Pranostiky se vždy rodily na hranici známého s neznámým, a proto jsou zákonitě velice často poznamenány předchozími (ne)znalostmi či tzv. dobovou tradovanou "moudrostí". Během staletí postupně vznikl soubor pranostik, rozptýlených po různých domácích záznamech či tištěných kalendářích. Vážou se ke každému měsíci, některé z májových bychom Vám chtěli připomenout:



- Večerní rosy v máji hodně sena dají.
- Suchý květen - mokrý červen.
- Studený máj - v stodole ráj.
- Není-li květen ani příliš studený, ani mokrý, naplňuje stodoly i sudy.
- Mokrý máj - v stodole ráj.
- V máji aby ani hůl pastýřova neoschla.
- Na mokrý květen přichází suchý červen.
- Deštivý květen - žíznivý říjen.
- Když máj vláhy nedá, červen se předá.
- Suchý květen - mokrý červen.
- Jestli v máji neprší, červen to dovrší.



Blanka Hlaváčková





## Stanice C



### Pálení čarodějnic aneb Filipojakubská noc

Pálení čarodějnic se odehrává v noci z 30. dubna na 1. května. Jedná se o velmi starý a dodnes živý lidový zvyk a zvláštní svátek. Tuto noc se lidé scházejí u zapálených ohňů a slaví příchod jara.

Noc z 30. dubna na 1. května byla pokládána za magickou.

Lidé věřili, že se čarodějnice slétají na čarodějnický sabat a skutečně je tato noc jedním z největších pohanských svátků.

Lidé také věřili např. v otevírání různých jeskyní a podzemních slují, ve kterých se daly nalézt poklady. Hlavním úkolem tohoto starého lidového svátku byla oslava plodnosti.

Na ochranu před čarodějnicemi se zapalovaly ohně na vyvýšených místech. Postupem času se z těchto ohňů stávalo „pálení čarodějnic“. Zapalovala se smolná košťata a vyhazovaly se do výšky. Popel z těchto ohňů měl mít zvláštní moc pro zvýšení úrody.

Monika Šmídová

## Stanice D

### ZAHRADA VE VILE

Na podzim jsem vám představila byliny, které se na zahradě pěstují. Dnes bych vám představila půdokryvné růže.

Ošetření růží na jaře začíná odstraněním vrstvy zeminy do poloviny dubna. Poté následuje jarní řez. Řez je nutný aby se rostlinka omladila a vytvořila nové



výchony. Ošetření růží je chemické. Vyskytují se mšice, skvrnitost černá, padlí růžové, rez růžový.

K udržení výsadby v bezplevelném stavu se používá mulčování drcenou kůrou. Růže se nesmí zalévat, když svítí hodně slunce množí se choroby.

Růže kvetou od června do října a ve vile máme červené a bílé a krásně voní.

Dana Lášková

## Stanice E

## Astrologie slunečních znamení

Od 21. května do 21. června vládne desáté znamení zvěrokruhu – **Blíženci**

**Živel: vzduch**

**Vládoucí planeta: Merkur**

**Kameny: smaragd, safír, malachit, achát**

**Kladné vlastnosti: zručnost, všestrannost, vstřícnost, taktnost, sdílnost, intuice, prozíravost, přizpůsobivost**

**Záporné vlastnosti: povrchnost, nespolehlivost, náladovost, nestálost, nepřesnost, intriky, pomlouvání, neukázněnost**

**Blíželec pod drobnohledem:** blíženci jsou znázorňováni mýtickými dvojčaty – gemini. Právě tato dvojčata znázorňují dva protipóly a rozpolcenost člověka narozeného v tomto znamení. Nejzákladnější charakteristikou tohoto znamení je totiž nestálost a různorodost. Lidé tohoto znamení jsou ovládáni celou řadou protikladů. Plní vitality a aktivity se ve chvíli změny v pesimistickou bytost a stejně rychle se zase promění v bezstarostného člověka. Často mění svoje nálady a postoje. Zrozenci dokáží rychle myslet, snadno a lehce se vyjadřují a rychle se rozhodují. Jsou šťastni všude tam, kde jim život přináší neustálou změnu. Ve společnosti bývají oblíbení a často působí jako „spojovací mosty“ mezi kolegy či přáteli. Jsou milí, příjemní, okouzující, originální a výřeční lidé. Nejsou však vybaveni přílišnou sebedůvěrou. Dobře a spokojeně se cítí jen při činnosti a ve vzruchu, naopak nesnáší každodenní rutinu a stereotyp. Pod vlivem své neúnavné energie trpí nesoustředěností a chybí jim schopnost koncentrace. Jejich vitalita a živý naturel mohou někdy vzbuzovat dojem, že jsou nedisciplinovaní a povrchní. Také nejsou příliš spolehliví a často jsou zaujatí a svéhlaví.



## Jak poznáte Blížence?

Potkáte-li člověka s jiskrnými očima, pronikavým pohledem, mrštným jazykem a dobrou náladou – je to bezesporu člověk narozený ve znamení Blížence. Tito lidé jsou jakoby v neustálém spěchu a také jsou jejich pohyby rychlé, ale ladné. Z jejich osobnosti vyzařuje dychtivost a touha po nových zkušenostech a zážitcích.

Jsou dva typy Blíženců - jedni jsou hodně štíhlí, druzí mírně řečeno zakulacení. Většinou mají drobnější obličej s poměrně výraznými rysy a mírně vystouplými lícními kostmi. Jejich oči jsou velké, jasné a živé, jakoby těkaly z místa na místo.

Blíženci rádi mluví, většinou hodně rychle, a netrpělivě naslouchají. Často svá slova zdůrazňují živou gestikulací.

Jana Novotná

## Jarní únava? Zbavte se jí!

Projevy únavy a vyčerpání, které se zpravidla objevují koncem zimy a na počátku jara, pocítí čas od času každý z nás. Většinou se na našem stavu podepisuje dlouhá zima, kdy máme nedostatek pohybu, ovoce a zeleniny, slunečního svitu a někteří jedinci mají naopak i větší příjem potravin. I s únavou lze efektivně bojovat, stačí dodržovat několik zásad zdravého životního stylu a naše tělo se během krátké doby může dostat opět do dobré formy. Jak na jarní únavu? Změňte svůj jídelníček a stravovací návyky – jezte více ovoce, zeleniny, stravu bohatou na železo, hořčičk, zamyslete se nad svojí vahou a případně omezte tuky a cukry. Zlepšete si náladu - najděte si během jara místa a aktivity, které vás psychicky obohacují. Např. návštěvy parku, posezení na lavičce. Snažte se hýbat. V Domově máme pravidelná cvičení, ale můžete také právě využívat park k již zmiňovaným procházkám a pobytu na čerstvém vzduchu. Dopřejte si dostatek spánku a co je také velice důležité v každém věku - dodržujte pitný režim. Lepší nálada a lepší fyzická kondice na sebe nenechá dlouho čekat.

Eva Merclová

## Řešení ze strany 20

- 1) 315
- 2) a) T O A b) V P K L c) R N J I F d) Z X W U R A e) Z S Q M K I G D f) W T S O K H G F D B
- 3) 7 rozdílů
- 4) c



# Aktivizace

## Aktivity Veronika a Mirka

### Hrajeme venku

Jaro je tady a začínáme hrát hry venku. Každé pondělí v 12,45 se můžete přijít zapojit do hry zvané Petanque. Pravidla a podstatu hry vás naučím. Bude to pro vás nejen příjemně strávený čas, ale také sportovní výkon, kterým podpoříte svoje zdraví. Kdo by měl zájem hrát ruské kuželky, máte možnost na zahradě vily. Stačí se přihlásit v kanceláři aktivizací. V neposlední řadě za hezkého počasí můžeme hrát kriket. Ani jedna z těchto sportovně laděných her není složitá. Lehce se je naučíte a hrát mohou všichni, vozík není na překážku. Přijít může opravdu každý. Těšíme se na vás.

Veronika Kumperová a Mirka Bečková



## Aktivity Hanka



### Návštěva Velké jarní výstavy u Starkla

V úterý 9.dubna šest uživatelů našeho domova navštívilo Velkou jarní výstavu v zahradním centru STARKL – Čáslav. Výstava probíhala ve dnech 21.března-14.dubna 2013 a její první polovinu provázelo velmi chladné počasí. V kryté výstavní hale se postupně rostliny začaly probouzet a nakvétat. My jsme již mohli obdivovat stovky kvetoucích cibulovin, hlavně tulipány, narcisy, ladoníky a probouzející se modré a

bílé modřeny, známé jako kukačky. Některé dřeviny se začínaly čerstvě olistovat, jiné se už pěkně zelenaly. Nejvíce nás však okouzly azalky a rododendrony svou pestrostí barev a zvláštní vůní. Ve druhé hale jsme si prohlédli velkou kolekci pokojových květin a bylinek a nejvíce nás upoutaly orchideje.

Po prohlídce výstavy jsme navštívili nedaleké občerstvení a pochutnali si na kávě se šlehačkou.

Hana Zítová

## JARNÍ CANISTERAPEUTICKÉ ZKOUŠKY NAŠÍ LUCKY

V sobotu 13.4.2013 Pomocné tlapy o.p.s. pořádaly Jarní canisterapeutické zkoušky v bezbariérovém domě Exodus v Třemošné u Plzně. Zkoušek se zúčastnilo 38 canisterapeutických týmů, někteří poprvé, jiní na přezkoušení. Byla zde zastoupena různá plemena psů. Nejpočetnějším plemenem byl jako vždy zlatý a labradorský retriever. Zkoušky probíhaly celé



dopoledne, po obědě následovala veterinární prohlídka a beseda s kynologem, který má 45 let praxe s výcvikem psů. Všichni psi se velice dobře snášeli, je vidět, jak jsou poslušné, vyrovnané povahy a vycvičení. Proto také mohou navštěvovat domovy seniorů, pečovatelské domy, nemocniční zařízení, dětské domovy, ústavy pro zdravotně postižené atd. Pak už nás čekalo předávání certifikátů, drobných dárečků pro pejsky a rozloučení.

Naše Lucka obdržela plný počet bodů, tedy prospěla na výbornou. Takže se můžete těšit, ať už na rehabilitaci či v jiných prostorách našeho Domova, na canisasistentku Lenku s fenkou Luckou.

Lenka Pumerová

Paní Naďová přišla na poslední schůzi výboru uživatelů s podnětnou myšlenkou.

Ráda chodí po parku a není jí lhostejný občas se vyskytující nepořádek. Chtěla by pomoci s úklidem. A protože se mezi vámi najdou možná i další, kteří mají rádi náš zámecký park a byli byste ochotni přiložit ruku k dílu, **přijďte ke mně do kanceláře v úterý 7. 5. ve 13 hodin.** Zkusíme se domluvit, jak na to!

Marie Málková, ředitelka



## Aktivity Alena

## KRČSKÝ SKŘIVAN 2013

Ve středu 17. dubna paní Zdena Jedličková a pan Josef Fabián reprezentovali náš Domov v pěvecké soutěži Krčský skřivan v Domově pro seniory v Praze – Krči. Paní Zdena zaspívala píseň Červená sukýnka a pan Josef si vybral slovenskou lidovou Prší, prší. Instrumentální doprovod pro ně vytvořil pan Jiří Heřman. V letošním roce byla poprvé povinná píseň Na tom pražském mostě a pan Jiří ochotně oba



naše soutěžící doprovodil na klavír. Ačkoliv jsme si tentokrát žádnou cenu nepřivezli, oceněním byl ohlas a slova uznání ze strany některých porotců i mnohých účastníků soutěže. Oba naši zpěváci mohou být se svými výkony spokojeni.

V Krči jsme společně strávili krásný den, pochutnali si na výtečném obědě a potěšili se hudebním vystoupením porotců – Karla Richarda Marinova a Milana Černohouze. Na závěr zaspívala známé melodie i předsedkyně poroty Monika Absolonová.

Poděkování patří oběma našim zpěvákům, panu Jiřímu Heřmanovi i panu řidiči Josefu Jandovi, který nás bezpečně dovezl zpět domů. V příštím, už šestém ročníku soutěže zkusíme určitě štěstí znovu!

Alena Tučková

### **... a na co se můžete těšit?**

Čtvrtek 9.5.2013 Schůze uživatelů v jídelně

Úterý 14.5.2013 Povídání o společenském chování v Besedě s Ivošem Šimákem

Čtvrtek 23.5. 2013 Májové koulení – turnaj v petanque

Úterý 4.6.2013 Sportovní hry v Bažantnici

Každý pátek od 10,00 hod. trénujeme paměť v zámecké knihovně



## SPOLEČENSKÉ CHOVÁNÍ V NAŠEM DOMOVĚ NA POKRAČOVÁNÍ:

Cílem této rubriky na pokračování není někoho moralizovat, škatulkovat, určovat co, kdo musí, ale jde o vysvětlení si některých pojmů ze společenského chování a otevřít diskusi k tomuto tématu při společných pravidelných sezeních, vyměnit si zkušenosti a názory, hledat společnou cestu k cíli spokojeného soužití jak mezi vámi klienty, tak zaměstnanci, ale i mezi sebou navzájem. Dokázat otevřeně diskutovat o problémech, které způsobují nedorozumění a tím vytváří jen zlobu a nenávisť. Více poznat jeden druhého a tím docílit více tolerantnosti, snášenlivosti, úcty, úsměvu na tváři a štěstí v duši.

Nejprve mi ale dovoluňte na úvod trochu vysvětlující, ale nezatěžující teorie ohledně etikety.

Chování člověka ve společnosti, které je všeobecně přijatelné a žádoucí, nazýváme slušným chováním. Je to systém mezilidských vztahů, které usnadňuje začlenění člověka do společnosti, urychluje poznávací procesy a představuje jistý všeobecně přijatelný způsob sociálního chování.

Co to tedy ono „**slušné chování**“ vlastně je? Je třeba tento pojem rozdělit na dvě části:

Pojem - **chování** – to jsou určité zvyklosti, práva, nepsané zákony, způsoby jednání a chování lidí vůči sobě, zavedený určitý řád, kodex do života společnosti, snaha o dorozumění, umění dobře vycházet s lidmi okolo sebe, vyjádření svých pocitů, postojů a názorů, norem, tradic, pravidel...

Pojem – **slušné** - je jako řada dalších abstraktních pojmů něčím relativním. Co právě u nás a právě nyní je považováno za zcela slušné a společensky přijatelné, může jinde a jindy způsobit těžkou urážku. Co bylo zvykem před třiceti lety a tím spíše před šedesáti nebo sto lety, je dnes k smíchu.

**Jednoduše řečeno – společenské chování člověka, neboli společenský kodex, popřípadě etiketa je souhrn společenských zvyklosti, které nám umožňují efektivně přežít a chránit se před společenskými úrazy. Jako se neustále vyvíjí svět, život lidí, tak s tím se dynamicky mění a stále upravuje společenské chování.**



Dobře se člověk cítí jen tam, kde společenské chování mu je vlastní, dokáže se pravidlům přizpůsobit, má v sobě velkou toleranci a pokoru.

Náš Domov je taková malá uzavřená společnost lidí, která se neustále mění, lidé přicházejí a odcházejí, každý má za sebou dlouhý aktivní život a zkušenosti s různými společenskými zvyklostmi chování jak z rodin, tak ze zaměstnání a volnočasových aktivit. Proto dobré soužití v takové nové komunitě na sklonku života vyžaduje od každého velkou míru porozumění a tolerance. Nelze nikoho již předělávat, nebo učit pro něho nová pravidla chování. V Domově jsou uplatňovaná pravidla společenského všeobecně přijatelného chování velice tolerantním způsobem. Jen zcela ojediněle ve výjimečných případech dojde k tomu, že pokud pro někoho nejsou ani taková pravidla přijatelná, odchází buď na vlastní žádost do komunity jemu blízké, ve které se cítí dobře, nebo je s ním pobytová služba ukončena a dostane nabídku několika jiných domovů pro něho vhodných, kde se bude cítit společensky spokojeně.

Téma pro společné první posezení s diskusí navrhuji:

## **„Jaké jsou a jak se naučit tolerovat odlišnosti ve společenském chování / etiketě / v našem Domově“**

Diskuse se uskuteční v úterý dne 14. května od 14 hodin v Besedě. Srdečně zvu každého, koho tato tematika zajímá, kdo chce otevřeně vyjádřit svůj názor a pomoci k ještě většímu klidu a pohodě v našem Domově.

Ivoš

### **Koho jsme přivítali?**

- p. Rudolfa Vokouna - stanice C
- p. Věru Faltovou – stanice C
- p. Vlastu Loskotovou – stanice C
- p. Marii Marchalovou – stanice C
- p. Olgu Janouchovou - stanice A

### **S kým jsme se rozloučili?**

- s. Janem Veitem – stanice C
- p. Alžbětou Klasovou – stanice C
- p. Pavlem Divišem – stanice B – odešel do jiného DS
- p. Věrou Kmínkovou – stanice A – jiný DS

# S úsměvem přivítejme jaro

Čtení na pokračování – úryvek z vyprávění **Karla Čapka – Zahradníkův rok**

## ZAHRADNÍKŮV MÁJ

Největší radost a intimní pýcha zahradníkova je jeho skalka čili alpínium. Alpínium se tomu říká patrně proto, že tento kousek zahrady umožňuje svému pěstiteli provozovat krkolomný alpinismus; chce-li třeba vysadit tuhle mezi ty dva kameny maličkou androsaci, tu se musí



jednou nohou lehce postavit tady na ten kámen, který se drobet viklá, a druhou vzosně balancovat ve vzduchu, aby nerozšlápl polštářek erysima či kvetoucí tařičky; musí použít nejmělejších roznožů, dřepů, zvrátů, poloh, postojů, poskoků, výpadů, předklonů, chvatů a cviků, aby mohl sázet, kypřit, dloubat a plet mezi malebně narovnanými a ne zrovna pevně sedícími kameny své skalky.

Pěstitel skalky není jenom zahradník, nýbrž sběratel, což ho zařazuje mezi těžké maniaky. Ukažte mu, že se vám ujala třeba campanula Morettiana; přijde vám ji v noci ukrást, vraždě a stříleje, neboť nemůže být déle bez ní živ; je-li příliš zbabělý nebo příliš tlustý, než aby vám ji ukradl, bude plakat a škemrat, abyste mu od ní dali sebemenší oplégr. Hle, to máte z toho, že jste se před ním honosili a vypínali se svými poklady.

Nebo se mu přihodí, že najde v zahradnickém závodě květináček bez jmenovky, z něhož vyráží něco zelenkavého. “A copak to máte tuhle?” vyhrkne na zahradníka.

“Tohle?” praví zahradník rozpačitě, “to je nějaký zvonek; sám nevím, který by to mohl být –”

“Dejte mi ho,” povídá maniak, předstíraje lhostejnost.

“Ne,” povídá zahradník, “ten neprodám.”

“No, koukejte,” začne dojemně maniak, “já už od vás беру tak dlouho, řekněte, copak vám to udělá, no ne?”

Po mnoha řečech, opětovně odchází a znovu se vrací k záhadnému a bezejmennému hrněčku, dávaje zřetelně najevo, že bez něho vůbec neodejde, i kdyby tu měl obcházet devět neděl, tedy využiv veškerých sběratelských kejklů a nátlaků odnáší si konečně pěstitel skalky tajemný zvonek domů, vybere mu nejlepší lůžko ve své skalce, zasadí jej s nekonečnou něžností a denně jej chodí zalévat a rosit s veškerou pozorností, které je tato vzácnost hodna. A zvonek opravdu roste jako z vody.



“Koukejte,” ukazuje jej pyšný majitel svým hostům, “to je zvláštní druh zvonku, že? Ještě nikdo mi jej nemohl určit; to jsem zvědav, jak pokvete.”

“To je zvonek?” povídá host. “Má to listy skoro jako křen.”

“Kdepak křen,” namítá majitel. “Křen má přece o mnoho větší listy, a ne tak lesklé. Je to určitě zvonek; ale možná,” dodává skromně, “že to je species nova.”

Následkem hojné vláhy roste dotyčný zvonek s rychlostí úžas budící. “Koukejte se,” káže jeho majitel, “vy jste říkal, že má listy jako křen. Viděl jste už někdy křen s tak obrovskými listy? Panečku, to je nějaká campanula gigantea; ta bude mít květy jako talíře.”

Nuže, nakonec ten jedinečný zvonek počne vyhánět květný stvol, a na něm – inu je to přece jenom křen; čertví jak se dostal zahradníkovi do toho květináčku!

“Poslouchejte,” povídá host po nějaké době, “kdepak máte ten obrovský zvonek? Ještě nekvete?”

“Kdepak, ten mi zašel. To víte, tyhle choulostivé a vzácné druhy – Byla to asi nějaká hybrida.”

On je to vůbec kříž s opatřováním květin. V březnu vám zahradník vaši objednávku obyčejně nevyřídí, protože třeba mrzne a kultury ještě nejsou venku; v dubnu vám ji rovněž nevyřídí, protože má těch objednávek příliš mnoho; a v máji ji nevyřídí proto, že už má většinou vyprodáno. “Petrklíče už nejsou; ale chcete-li, dám vám místo nich diviznu, ta taky kvete žlutě.”

Každá zahradnická příručka vám poví, že “nejlépe je opatřit si kultury ze semínka”. Ale nepraví vám, že pokud se týče semínek, má příroda své zvláštní zvyky. Je přírodní zákon, že buď vám nevzejde ani jedno ze zasetých semínek, nebo že vzejdou šmahem všechna. Člověk si řekne: “Tady by se mně dobře dělал nějaký ten dekorativní bodlák, řekněme cirsium nebo onopordon.” I koupí si po sáčku semen obojího, vyseje a raduje se z toho, jak mu semínka krásně vzházejí. Po čase je potřeba je rozsádit, i těší se zahradník, že má sto šedesát hrnčků s bujnými semenáčky; říká si, že tohle pěstění ze semínek je přece jenom nejlepší. A pak už ty semenáčky mají přijít do půdy; ale co si má člověk počít se sto šedesáti bodláky? Už je napíchal, kde vůbec byl ždíbec půdy, a ještě mu jich zbývá přes sto třicet; bodejt', copak je zahodí do smetí, když se s nimi tolik napiplal?

“Pane sousede, nechtěl byste nějakou sazeničku cirsia? Je to moc dekorativní, víte?”

“No, třeba.”

Chválabohu, pan soused dostal třicet sazeniček, se kterými teď rozpačitě běhá po zahradě, hledaje, kam by je píchnul. Ještě zbývá soused dole a naproti –

Bůh jim pomáhej, až jim z toho narostou ty dvoumetrové dekorativní bodláky!

**Pokračování příště.**

Markéta Jirásková

# Sami sobě

Josef Fabián

Co je štěstí

Pomněnky modré u potoka,

blatouchy zlatem svítící

a nad potokem paví oka,

hned vedle – louka vonící.

Nad potokem se zešeřilo,

tak pojednou, tak znenadání,

to stará, puklá, moudrá vrba

své těžké větve k zemi sklání.

A potok hučí a uhání,

stále si zpívá píseň svou,

průzračně mokrou, bublavou.

Uhání přes louku plnou trnek

a pasoucích se mladých srnek.

Nad tím vším už slunce svítí  
a skřivánek zpívá trylky své,  
třepotavé a veselé.

Ta louka, ta je plná květů,  
ty květy plné medu jsou.

Pilné včelky med sbírají  
a do úlu jej donesou.

Sednout si uprostřed této louky,  
to věru pravé štěstí je.

Kdo honí zlato, ten nepozná to,  
ten vlastně ani nežije.

Jen půda, lesy cenu mají  
a jsou lidé, kteří nepoznají,  
co vlastně štěstí znamená,  
že nad bohatství a nad peníze  
je krásná louka zelená.

# Pro chytré hlavy



1. Malý Honza měl v kapse 70 kuliček. Kolik má kuliček celkem, když v kapse měl dvě třetiny z jedné třetiny všech kuliček?

2. Seřadte následující písmena od konce abecedy:

a) T A O .....

b) P L K V .....

c) N F J I R .....

d) Y A W U R X .....

e) M D S Q K Z I G .....

f) T W S F H K O B D G .....

3. Najděte rozdíly ve spodní řadě písmen. Kolik jich je?

B H Z T R E D G V C S W E A X Y N B V G F W Q D

B N Z T P E D G V S S W E A X T N M V C F W Q D

4. Do jaké kategorie pojem skrytý v anagramu patří?

**NUTRAS**

a) elektronika

b) vaření

c) astrologie

Řešení najdete na str. 11

DOMOV  
PRO  
SENIORY **U NÁS DOMA**

Vydává Domov pro seniory

Heřmanův Městec, Masarykovo nám. 37,

538 03 Heřmanův Městec, [www.domov-hm.cz](http://www.domov-hm.cz)

Redakční rada – p. Málková, Mgr. Čížková, Bc. Merclová

Odpovědný redaktor – Bc. Eva Merclová

Kontakt – [merclova@domov-hm.cz](mailto:merclova@domov-hm.cz)

Všichni uživatelé poskytli souhlas se zveřejněním svých fotografií v časopise.

Vydavatel si vymezuje právo články upravovat pro potřeby časopisu.