

DOMOV
PRO
SENIORY

Časopis k pobavení

PRAHA
PRAHA
PRAHA
PRAHA

U NÁS DOMA



Ročník XXVI číslo 1 leden/2020 www.domov-hm.cz

HEŘMANŮV MĚSTEC



2020



Časopis Domova pro seniory Heřmanův Městec, zřizovatel Hlavní město Praha



OBSAH



Slovo na úvod	2
Informace z Domova	3
Máme hotovou rekonstrukci kotelny!	3
Ze zámecké kuchyně	4
Informace z ošetrovatelského a zdravotního úseku.....	5
Stanice A – Pohádkové Vánoce	5
Stanice B – Připomeňme si den Braillova písma, který připadá na 4. ledna	6
Stanice C	7
Stanice D – Nový rok	8
Stanice E – Na zdraví	10
Novoroční ráno – Libuše Marková	10
Informace z aktivizačního úseku	11
Vánoční jarmark na zámku	11
Humoriáda jako dárek	12
Děti u nás v domově	12
Příjem z prodeje výrobků z dílen na jarmarcích v roce 2019	13
Modrobílé Vánoce	14
Silvestr	14
A na co se můžete těšit?	15
Hádanka.....	15



Slovo na úvod

Milí čtenáři, společně vstupujeme do dalšího kalendářního roku, tentokrát s pěkným kulatým číslem 2020. Ráda bych vám všem popřála, aby se i tento rok stal rokem úspěšným, ale i veselým a plným dobrých zpráv. U nás v domově je jistě pozitivní zprávou, že jsme dokončili rekonstrukci

kotelny, která nebyla jednoduchá. Díky tomu můžeme v následujících letech začít i výměnu topných těles, která již hodně pamatují a jejich výměna je opravdu nutná. Ale to až v krásných letních měsících. Teď je před námi období zimního času, kdy můžeme nabírat síly na následující aktivity, spát do „foroty“ a prostě jen být. I zimní čas má jistě své krásy.

Dovolím si v této slavnostní chvíli poděkovat za úspěšné pracovní výsledky všem zaměstnancům domova. Mnoho z nich osobně znám a vím, že se na ně mohu spolehnout. Jsem si velmi dobře vědoma toho, že práce v sociálních službách není zcela na prvních místech v rámci prestiže, ale o to více si cením

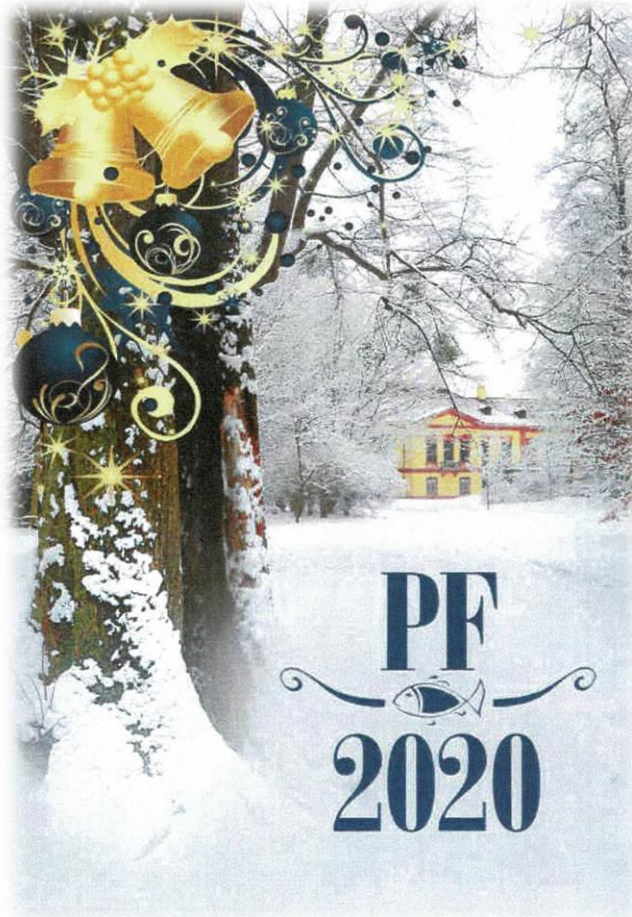
těch, kteří svou práci vykonávají s pocitem, že má smysl a s úctou k druhým lidem.

Odborníci na lidskou duši říkají, že není dobré si dávat novoroční předsevzetí, že to člověka může naopak stresovat a trápit.

Ale i přesto bych měla do nadcházejícího roku jedno přání. V roce 2020 nebudme pasivní, pojďme věci iniciovat, vytvářet, choďme s nápady, abychom dokázali obstát před různými zkouškami, ať již pracovními, či osobními... Budme někdy i urputní, pokud jsme opravdu přesvědčeni, že náš cíl je správný. Určitě se nám bude lépe žít s myšlenkou, že jsme něco alespoň zkusili ovlivnit.

Závěrem přeji všem seniorům našeho domova a našim dalším přátelům a zaměstnancům zejména svobodu, pevné zdraví a tolik potřebnou lásku, a to nejen do příchozího roku 2020.

Klára Husáková, ředitelka



Informace z domova

Máme hotovou rekonstrukci kotelny!

A máme zde leden 2020. Je tedy čas plánů do nového roku a čas hodnocení předchozího roku. Na provozním úseku však s plány musíme začínat již v létě, aby se každý větší úkol stačil včas připravit a naplánovat. Co se týká informací ohledně prací, které momentálně probíhají, to se snažím vás informovat průběžně, abyste věděli co, kde, na jakém úseku bude



probíhat. Přesto se ještě vrátím k rekonstrukci otopného systému, tedy kotelny. Ta byla dokončena těsně před koncem roku a ještě nyní budou probíhat dokončovací práce. Na kotelně máme provedenou novou izolaci střechy, tak aby do kotelny nezatékalo, v kotelně je provedena úprava nosných částí střechy a také nové omítky. Pro nás nejpodstatnější je výměna kotlů a částí, které souvisí s rozvodem tepla. Jelikož se jedná o velkou rekonstrukci a náš otopný systém je opravdu veliký, ještě chvíli potrvá, než se z celého okruhu vytlačí všechny vzduchové bubliny a začne topení správně topit na všech úsecích. Věřte, že naši zaměstnanci se každý den snaží, aby byl systém uveden do správného provozu a postupně se

jim daří zbývající „stoupačky“ znovu zprovoznit. Změnu kotelny dokládáme obrázky, abyste si mohli udělat představu, jak to v naší kotelně nyní vypadá.

Přeji Vám všem do nového roku hodně zdraví, štěstí, životních úspěchů a pohody.

Radka Stybalová



Ze zámecké kuchyně

Rok se s rokem sešel a přichází čas bilancování uplynulého a přání budoucího. Podle vašich ohlasů jsem přesvědčena, že vám jídla naší zámecké kuchyně chutnají a jste s naší prací spokojeni. To hlavní poděkování patří našim kuchařkám, ony pro vás připravují všechny ty dobroty, které na svých talířích během roku máte. A nejsou to jen jídla tradiční, hledáme pro vás novinky a zařazujeme i jídla netradiční i na přání. Věřím, že i v příštím roce vám bude chutnat, věřte, že pro to uděláme maximum. A kdyby se nám snad něco nepovedlo, buďte prosím shovívaví.



Dovolte mi, abych vám za celou kuchyň popřála do nového roku hodně zdraví a spokojených dní u nás v domově.

Jitka Dziedzinská

Opravdová láska člověka obohacuje. Benjamin Franklin

Řešení ze str. 15 - hádanka – 1. káva, 2. 11

Informace z ošetrovatelského a zdravotního úseku

Áčko Pohádkové Vánoce...

Právě jsme vstoupili do nového roku, roku, který v sobě nese dvě dvojky a nuly. Už jen napsaná číslovka 2020 vypadá nějak zvláštně, možná tajemně, pro někoho vyrovnaně a někdo její ojedinělost vůbec nevnímá. Máme za sebou Vánoce a oslavy příchodu nového roku, začínáme se vracet do běžného denního kolotoče a vše pokračuje dál. Chtěla bych se jen na okamžik k oněm kouzelným dnům Vánoc vrátit, i když pro mnohé hospodyňky je slovo Vánoce synonymem chaosu a shonu, aby bylo vše do posledního puntíku připraveno, navařeno, napečeno, uklizeno, zabalené dárky, vykoupané děti i s manželem. Ale když si konečně sedneme k prostřenému stolu a rozezní se cinkání zvonečků a plápolají svíčky, to kouzlo se dostaví, když ovšem nezapálíme prskavkou stromeček. Ke kouzlu Vánoc neodmyslitelně patří pohádky. Pohádky jsou od pradávna součástí nejen dětských let, i když se jejich hrdinové mění, podstata je pořád stejná, dobro vítězí nad zlem a vše se v dobré obrátí, což v reálném životě ne vždy platí. Možná proto od dětství pohádky miluji a právě o Vánocích pomáhají navodit tu kouzelnou atmosféru. V letošním roce jsme měli opravdu pestrou nabídku na všech televizních kanálech a jedna pohádka si podávala ruku s druhou.

Nové pohádky střídaly ty klasické, které nás provázejí nejen o Vánocích opravdu již od dětských let. Pyšná princezna, Popelka, Zlatovláska a na druhý svátek vánoční Tři oříšky pro Popelku. Nelze zapomenout na pohádky





v režii Zdeňka Trošky, které nejen, že mají vždy poutavý příběh, jsou natáčeny v krásné krajině, na našich kouzelných zámcích a tajemných hradech, ale neobsahují reklamní přestávky. Pohádky nás potěší a zklidní, ale jejich základní význam chápou v daru, který nám všem předávají, zamyšlení, jak bychom se zachovali my v roli hlavního hrdiny,

nemáme sice nadpřirozené vlastnosti, kterými jsou často pohádkoví hrdinové obdařeni, ale nikdy bychom neměli svým chováním dopustit, aby dobro nezvítězilo.

Do nového roku s magickou číslovkou 2020 Vám všem obyvatelům i kolegům přeji, abyste jej prožili prostě pohádkově s těmi, s kterými je Vám dobře.

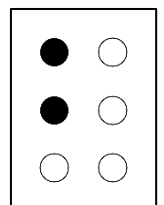
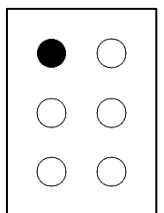
Míša Petržílková

Béčko

Připomeňme si den Braillova písma, který připadá na 4. ledna

Vynálezce tohoto písma

Byl jím Louis Braille, podle nějž se také tento druh nebo tato forma písma jmenuje. Narodil se 4. ledna 1809, proto připadá tento slavný den právě na toto datum. Louis Braille se narodil ve Francii, blízko Paříže. Neměl vůbec příznivý osud, ve věku tří let si poranil levé oko šídlem z otcovy dílny. Dostal infekci, která se přenesla i na pravé oko, a oslepl. Ve svých patnácti letech, v roce 1824, vytvořil zmíněné písmo. Jde o úpravu francouzského vojenského systému, který umožňuje čtení za tmy. Byl založen na dvanácti bodech. Braille jej zdokonalil a nakonec použil bodů pouze šest. V roce 1829 Louis Braille vydal svou první knihu pro nevidomé a v roce 1837 zdokonalil psaní přidáním znamének pro zápis matematických symbolů, tedy Nemeth Braille, a hudby, s názvem Braille music code. Celý svět začal Braillovo písmo využívat v roce 1932.



Co je Braillovo písmo?

Jak už bylo naznačeno, jde o speciální druh písma, které je určeno pro nevidomé, slabozraké nebo pro osoby se zbytky zraku. Funguje na celkem jednoduchém principu plastických bodů

vyražených do jakéhokoliv materiálu, které nevidomý čtenář dokáže nahmatat. Každý symbol, tedy číslice nebo písmeno, je zapsán do mřížky, jež je tvořená z šesti bodů uspořádaných do obdélníku, tedy 2x3. Na každém z těchto šesti míst buď nahmatatelný bod je, nebo není. Tímto způsobem je možno zakódovat 64 různých znaků, z nichž se ovšem úplně prázdný znak dá používat jako mezera, takže zbývá 63 použitelných znaků. Z těchto znaků obsahuje základní sada hlavně znaky pro písmena a interpunkci. Velká písmena a číslice se zapisují pomocí těchto písmen s tím, že jim předchází speciální symboly, a jsou tak odlišena od malých písmen.

Braillovo písmo lze použít například i k šifrování. A to třeba tak, že znaky se prostě opišou nebo něčím vyznačí na papír, například špendlíkem. Poté se vytlačí do silného papíru. Důležité je nezapomínat, že při vytlačování znaků je třeba psát zrcadlově. U každého znaku vytvoříme něčím 6 otvorů na místě každé potenciální tečky a těmito otvory pak příslušné tečky snadno vypíšeme.

Existují však různé normy i určité způsoby psaní Braillova písma. Například v každé zemi je trochu jiný jeho princip i forma. Braillovo písmo se od sebe totiž v jednotlivých jazykových verzích liší. Slovenská sada se od té české odlišuje v sedmi znacích.

Dříve byli nevidomí lidé izolovaní, schovávali se doma a kvůli svému handicapu trpěli. Ale díky vyučování tohoto speciálního druhu písma se často začleňují do běžného způsobu života, studují na středních i vysokých školách. Často se věnují běžnému zaměstnání.

Zdroj: Dobrý den s kurýrem

Pavλίna Šoršová

Céčko

Naši milí čtenáři, když na adventním věnci zahoří první svíčka, nastává nejkrásnější čas v roce - ADVENT. A přestože je již toto vánoční období za námi, rádi si na něj zavzpomínáme.

Adventní čas je spojen s různými tradicemi, jako je například pečení cukroví. Na našem oddělení jsme se v prosinci pustili do příprav,





zadělali těsta a dali se do práce. Všichni se aktivně a s velkou radostí podíleli na vykrajování různých tvarů a s očekáváním pozorovali, až se cukroví upeče. Po dopečení došlo i na ochutnávku.

Druhý den jsme cukroví společně slepili, ozdobili cukrem a vanilkou a uložili do krabičky, aby se pěkně uleželo a na ŠTĚDRÝ DEN nám

provonělo a ozdobilo naši jídelnu. Také jsme si na něm moc pochutnali.

Užili jsme si společně vánoční čas a teď, když čtete tyto řádky, jsme již v NOVÉM ROCE, od kterého očekáváme jen to nejlepší, a hlavně samé zdraví. Těšíme se na čas svátku svatých Tří králů, veselý Masopust, Velikonoce, a tedy i na JARO.

Katka Augustinová

Děčko Nový rok

Oslavy Nového roku neprobíhají všude stejně. Zatímco u nás se vzpomínáme z bujarých večírků, v řadě světových zemí mají úplně jiné starosti. Například v Řecku se děti těší na další nadílku.

Jiná země, jiný mrav, říká se. A to platí i o oslavách Nového roku, který v každé zemi tráví trochu jinak. Vybrali jsme pro vás pět z nich.

Řecko

Zatímco v řadě zemí vítají Nový rok velkými ohňostroji, v Řecku jim příliš neholdují. První den v roce slaví v rodinném kruhu a na stole nesmí chybět speciální pečivo. To se peče z chlebového těsta a zapékají se do něj různé předměty. Kdo je najde, měl by být další rok šťastný. Na Nový rok se velmi těší i děti. Dostávají totiž drobné dárky. Ty naděluje svatý Vasil, patron Řecka, a to do bot u krbu či u kamen. Zajímavou tradici pak věřící dodržují 6. ledna,

kdy začíná pravoslavný Nový rok. Skokem do vody slaví Ježíšovo pokřtění a Zjevení Páně.



Tento akt má ještě jeden význam – zahnat démony.

Dánsko

Zajímavý zvyk na Nový rok mají v Dánsku. Celý rok shromažďují nepotřebné porcelánové nádoby, a to má jen jeden důvod – rozbít je. Ovšem ne u sebe doma, ale před domy přátel. Traduje se, že ten, kdo bude mít před domem největší hromadu střepů, bude mít v celém roce největší štěstí.

Rumunsko

Také v Rumunsku dodržují na Nový rok tradice, které jim mají přinést štěstí. Na ulicích potkáte děti s novorozenými jehňátky. Pokud si je pohladíte, máte mít podle tradice zaručeno štěstí na celý rok. Není to ale jen tak – dětem musíte dát nějaký drobný obnos. Rumuni také věří, že na Nový rok mají zvířata schopnost mluvit lidskou řečí. Slyšet ji ale nechtějí. Říká se, že ten, kdo by ji náhodou zaslechl, bude mít celý nadcházející rok smůlu.

Rakousko

Velké ohňostroje i bujaré veselí – půlnoc ze Silvestra na Nový rok slaví naši sousedé podobně, jako my. Novému roku však vládne vídeňský valčík i některé tradice. Největší událostí je tradiční novoroční koncert vídeňských filharmoniků, který přenášejí televize do desítek zemí světa. V některých oblastech lidé lijí olovo a darují si drobné talismany, například prasátka pro štěstí, anebo čokoládové figurky.

Čína

Oslavy Nového roku jsou v Číně nejvýznamnějším svátkem. Neslaví se však prvního ledna, ale začátek spadá do období mezi 21. lednem a 21. únorem. Je určený astronomicky – nastává s druhým novým měsícem po zimním slunovratu. Původ čínského Nového roku je spojen se starodávnou příšerou Nian, která ohrožovala zemi každý Nový rok a požírala venkovany. Jediné, co ji zahnilo, byly ohňostroje. Odtud tedy pochází i jejich tradice. Oslavy Nového roku se však neomezují na jeden den, ale rovnou na patnáct. Ke každému z nich se váže nějaká tradice. Například první den se nesmí jíst maso, protože byste se mohla připravit o dlouhý a šťastný život. Celé oslavy jsou ve znamení rodiny, která jej tráví spolu.

Ať nový rok se vybarví těmi nejkrásnějšími barvami a mnohé úžasné zážitky jsou každý den před vámi, to vám přeje

kolektiv z vily

Éčko **Na zdraví**

Je tady nový rok a co si lidé navzájem přejí nejčastěji? A na co si připíjejí? No přece na zdraví. To nám totiž nikdo jen tak nemůže dát. Ale sami pro něj můžeme hodně udělat. Každý známe obecné zásady zdravého životního stylu - zdravě jíst, dodržovat pitný režim, nekouřit, alkohol pít jen s mírou, přiměřeně se hýbat,... Zavést teorii do praktického života ale už nebývá tak snadné. Jen málokdo z nás se dokáže vzdát všech lákadel a změnit své stravovací návyky.

Vliv na naše zdraví však nemá jen výživa, ale také třeba stres a celkový přístup k životu. Stres totiž není způsoben jen nadměrnou zátěží, pracovním přetížením, ale také třeba nedostatkem peněz, nesplněným očekáváním nebo negativním přístupem k řešení problémů. Dlouhodobý stres způsobuje pocity napětí a úzkosti, zvýšený krevní tlak, podrážděnost, únavu, bolesti hlavy. Může se rozvinout hypertenze, srdeční onemocnění až infarkt, žaludeční vředy, bolesti zad, diabetes, alergie, astma,...



A čím můžeme negativní vlivy stresu omezit? Naučme se užívat si věci kolem sebe, pěstujme si hezké vztahy s jinými lidmi, pozitivní přístup k životu.

Ještě se říká, že smích prodlužuje život. A také, že smích je nakažlivý. Tak se pojdme smíchem navzájem nakazit.

Jiřina Dittrichová

Novoroční ráno – Libuše Marková

Miluji rána
v minutě rozednění,
kdy vzduch je čistý
jako listopad před básní.
Jen ticho svou krásou mluví
a všude kolem
je krásné čisté chvění.
Dívám se s dechem
na nebe

a všechno, všecičko
v tom tichu je.

Krása,
štěstí,
láska,
důvěra,
naděje.

Do sněhu otiskují první šlépěje.

Nový rok se narodil.



Informace z aktivizačního úseku

Vánoční jarmark na zámku

Ve středu 11. prosince 2019 paní ředitelka Klára Husáková slavnostně zahájila v Rytířském sále již patnáctý Vánoční jarmark v našem Domově. Pozvání přijal i starosta Heřmanova Městce pan Josef Kozel, který nás potěšil nejen svou přítomností, ale i několika milými větami při zahájení.

Při nakupování nám hrálo Zámecké duo Jirka a Magda a svými vánočními písněmi umocnili krásnou atmosféru v Rytířském sále, za což jim moc děkujeme.

Výrobků z našich dílen byly plné stoly a návštěvníků zaplněný sál. Co více si přát? Hlavně hodně zdraví pro všechny do nového roku a dobrou náladu za každého počasí.

Hana Zítová



Humoriáda jako dárek



V měsíci prosinci běží už třetím rokem projekt Ježíškova vnoučata. Lidé dělají dobré skutky tím, že vám plní drobná přání. Český rozhlas splnil přání, které nebylo malé, a to pořad Humoriáda na živo. Nebudu popisovat podrobně, jak jsme se všichni srdečně smáli vtipům a povídání pana Krampola a paní Klukové, protože jste tam všichni byli. Ale spíše zhodnotím pomalu končící Ježíškova vnoučata z mého

pohledu. V prosinci proběhla mnohá setkání, veselá a opravdová, pro která si říkám „má to smysl“. Znovu chci říci, že dárky vám dávají obyčejní lidé ze svého, například se na dárek složí třída na základní škole, nebo družina. Prostě je to charita, z peněz lidí, kteří nemyslí jen na sebe. Pokud vás zajímá, co jste si přáli, většinou to byla kosmetika, knihy, potraviny, oblečení, kalendáře, květiny, vyšívání. Někdo jste myslel i na pejsky, Joey a Luštička také dostali mlsky. Největší dárek si musíme přát navzájem, a to zdraví a pohodu do celého nového roku 2020, což vám přeje celý tým aktivizací.

Veronika Ludvíčková

Děti u nás v domově

Měsíc prosinec bývá v našem domově bohatý na akce různého druhu. Chtěla bych zmínit především ty hudební, kdy k nám zavítaly děti z Mateřské školy Jonášova z Heřmanova Městce. Všichni víme, jak příjemné je mezigenerační spojení. Ve vašich očích byla vidět krásná jiskra, kterou děti svým



hudebním, vánočním pásmem vykouzlily. Stejný úspěch mělo i vystoupení dětí ze Základní školy v Heřmanově Městci a moc milé vystoupení Skautů z Heřmanově Městce. Obě vystoupení byly moc krásné, svou bezprostředností nás donutily zaspívat si s dětmi koledy.

Nakonec bych ráda zmínila vystoupení pana Šimona Pečenky, které bylo jako vždy úchvatné.

Hudební program měl název Hej, páni konšelé.

Jak pan Pečenka zmiňoval, nikdy nechtěl imitovat písně pana Karla Gotta, ale s pokorou je interpretovat dál dle svých možností a tak, jak se mu to líbí a že mu to skutečně šlo. Věřím, že všichni se budeme těšit na další hudební vystoupení v jeho podání.



Veronika Vodičková

Příjem z prodeje výrobků z dílen na jarmarcích v roce 2019

VELIKONOČNÍ JARMARK ZÁMEK	7.065,- Kč
VELIKONOČNÍ JARMARK NÁMĚSTÍ HEŘMANŮV MĚSTEC	4.520,- Kč
VÁNOČNÍ JARMARK KRAJSKÝ ÚŘAD PARDUBICE	2.720,- Kč
VÁNOČNÍ JARMARK ZÁMEK	12.451,- Kč

CELKEM	26.756,- Kč
--------	-------------

Výtěžek z prodeje je použit na nákup materiálu do obou dílen, např. na barvy na košíky, mašle, nitě, keramickou hlínu, glazury a potřeby spojené s výrobou mýdel.

Částka 7.250,- Kč bude poslána na školné pro našeho Felixe z Keni. Je úžasné, že tentokrát budeme posílat školné již po třinácté, a tak vám všem, kteří svým nákupem přispíváte, moc děkujeme.

Nesmíme zapomenout poděkovat všem našim uživatelům za jejich celoroční práci v našich dílnách. Přejeme hodně zdraví v novém roce 2020 a velkou chuť do práce.

Hana Zítová, Veronika Vodičková

Modrobílé Vánoce

Heřmanoměstecký kulturní spolek pořádá každoročně pro občany všech věkových skupin vánoční soutěž. Ta letošní dostala název Modrobílé Vánoce a, jak jméno samo napovídá, měly dominovat dvě barvy: modrá a bílá. Zadání pro soutěžící znělo: ozdobit větev nebo stromek modrými a bílými dekoracemi. I já jsem se spolu s několika uživateli soutěže zúčastnila. V silné konkurenci náš miniaturní stromek prvenství nezískal. Výrobky byly k vidění v prvním patře židovského dvojdomku a byly opravdu nádherné. V přízemí dvojdomku navíc proběhla tradiční výstava betlémů, která se na půdu galerie vrací každé dva roky. Zde mohli návštěvníci vidět betlémy starodávné i moderní z tradičních i netradičních materiálů.

Naši uživatelé v doprovodu aktivizačních pracovníků výstavu také navštívili.

Jaroslava Baliharová

Silvestr

Poslední akcí v roce 2019 v našem domově je pravidelně Silvestrovská zábava. Zaspívali jsme si, pobavili, zasoutěžili a dobře najedli. I letos nám na klávesy a harmoniku zahráli Standa Mrázek a Tomáš Duspiva. Nakonec jsme si společně připili na šťastný nový rok 2020 a popřáli zdraví, štěstí, pohodu a spokojenost.

Lenka Pumerová



A na co se můžete těšit?

Sobota 4.1. – Den severských psů od 12,30 hod. v parku před zámkem

Středa 8., 22. 1. – Solná jeskyně v Třemošnici, odjezd ve 12,30 hod.

Pátek 10.1 a každý další pátek – Trénování paměti od 9,30 hod. v knihovně

Neděle 12. 1. – Hudební vystoupení Komorního souboru Škroup od 16 hod. v RS



Úterý 14.1. – Schůze uživatelů od 9,30 hod. v jídelně

Úterý 14., 28.1. – Kavárnička v besedě od 13,30 hod.

Pondělí 20.1. – Cestovatelská beseda o Maroku od 13 hod. v besedě

Bohoslužby pravidelně každé úterý od 13 hod. v kapli

Hádanka

Co to je?

1. Nejprve jsem zelená, později zhnědnu. Můžete mě koupit buď jako zrnko nebo jako prášek. Často si mě dáváte po obědě. Nejlepší jsem samotná.
2. Kolik dětí má muž, který má 10 synů a každý z nich má ještě sestru?



Řešení naleznete na str. 4