

DOMOV
PRO
SENIORY

HEŘMANŮV MĚSTEC

U NÁS DOMA



Ročník XX číslo 3 březen/2014

www.domov-hm.cz

Děkujeme našim sportovcům



Obsah

Slovo na úvod	3
O národní hrdosti	3
Informace z Domova	4
Vyhodnocení stížností za rok 2013	4
Asanace v aktivizačních dílnách	4
Máme nové dobrovolníky	5
Rozšíření denních zpráv	5
Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku	6
Stanice A – Příběhy, které píše sám život	6
Stanice B – Olympijské hry	7
Stanice C – Terapeutická panenka Rozárka	9
Stanice D – Včelí med prospívá zdraví	10
Stanice E – Bylinky podle zvěrokruhu	11
Aktivizace	12
Turnaj v kuželkách	12
Aktivity Hanka – Práce s vodním sklem	12
Aktivity Lenka – Návštěva divadla v Pardubicích	13
Rozloučení s paní Růžičkovou	13
A na co se můžete těšit ?	13
Sociální úsek	14
Informace, která vás bude zajímat	14
Statistika věda je	14
Koho jsme přivítali, s kým jsme se rozloučili	14
Trénujeme paměť	15
Pište, posílíte paměť!	15



SLOVO NA ÚVOD

O NÁRODNÍ HRDOSTI

Nejsem sportovní fanda. Ale v době, kdy je olympiáda, se před sportem neschová nikdo. I já jsem seděla doma u televize a koukala na barevné postavičky v přiléhavých pestrých kombinézách, jak běhají a střílí po lese, nebo krouží po ledovém oválu, anebo lítají na malých prkýnkách v ledové "U" rampě.

Nedovedu odhadnout, jak moc je docenili

rozhodčí a jestli měli mít lepší místo než získali. Ale fascinuje mě ta úžasná odvaha, bojovnost a smysl pro rovnováhu, která jim umožňuje neroztřískat se hned u první zatáčky.

V dětství jsem také sáňkovala na kopci, bruslila na rybníku a jezdila v zimě na lyžích, v létě na kole. Vedla jsem ke sportu svojí dceru a teď společně i vnučky. S velkým zaujetím teď sleduji pro mne všechny ty exotické sporty na zimní olympiádě v Rusku.

Hokej a lyže znám, ale například takový curling, nebo snowcross, nebo salta na snowbordech jsou pro mě jedna velká novina.

Naštěstí i v těchto sportech vyhrává ten, kdo je nejrychlejší v cíli, nebo nejlépe provede svojí sestavu a získá od rozhodčích nejvíce bodů. O to víc mě překvapují názory různých lidí, kteří jsou zklamáni tím, že holka, která si při závodu málem urazí hlavu, je jenom pátá

a ne na stupních vítězů. Vždyť je přece úžasné, že ta mladá sympatická dívka z Uherského Brodu, kde bývá v zimě občas poprašek sněhu, je pátá na světě. Čekala bych, že na zimní olympiádě budou

Češi spíš

v kategorii účastníků se, než že budou vyhrávat medaile. A máme jich tolik. A právě, když jsem si toto uvědomila, cítila jsem hrdost, že jsem Češka. Jsem hrdá na to, že



patřím k národu, kde žije děvče, které na svém prkýnku ulítlo všem až pro zlatou medaili, kde jsou mladí muži, co doběhnou do cíle na prvních místech, trefí se puškou do terče a jsou v tom jedni z nejlepších na světě, anebo kde žije sympatická Martina Sáblíková, co má medailí plnou skříň a přitom vlastně na její rychlobruslení není v celé republice ani jediná pořádná hala.

Chtěla bych jim za to poděkovat, že tak hrdě a důstojně reprezentují naši republiku ve světě. A také bych jim přála daleko lepší podmínky, abychom i v budoucnosti mohli mít takovou radost jako letos. Kdo jiný by si to zasloužil. Jsem ráda, že díky našim sportovcům můžu aspoň na chvíli být hrdá na to, že jsem Češka.

Marie Málková, ředitelka



INFORMACE Z DOMOVA

Vyhodnocení stížností za rok 2013

Během roku 2013 bylo domovem pro seniory přijato a zaevidováno **6 stížností**. U všech bylo postupováno dle směrnice k vyřizování stížností na kvalitu nebo způsob poskytování sociální služby ze dne 1.3.2012. Z těchto 6 stížností byla:

- **oprávněná** **0**
- **neoprávněná** **3 x** (od jednoho stejného uživatele na agresivní chování jiného uživatele – beze svědků, 2 x na nevhodné chování personálu – nejednalo se o stížnost, personál postupoval správně, 1 x na nepřebírání špinavého prádla – jednalo se o nedorozumění)
- **částečně oprávněná** **0**
- **odložena** **3 x** (stěžovatel se odmítal účastnit jednání a stížnost konkrétněji popsat)

Z celkového počtu 6 stížností si 5 stížností podal jeden stejný uživatel a poslední stížnost byla od uživatelky na výše uvedeného stěžovatele za údajné fyzické napadení.

Žádná stížnost nebyla na námi poskytované služby.

Klára Čížková

ASANACE V AKTIVIZAČNÍCH DÍLNÁCH

V „šicí“ dílně uživatelů se nám prodírá vlhkost zdivem a vytváří nepěkné odfoukliny v omítce. Také se vytvořila hluboká trhlina za regálovou stěnou. Vlhká zeď je nejen neestetická, ale je jistě také živnou půdou různých nepříjemných organismů, zejména plísní.

24. 2. zde započaly tzv. asanační práce. Firma Vertikál Chrudim odstraní omítku z vlhkých částí místnosti a zeď opatří tzv. asanační omítkou, která zabrání vytváření mokrých skvrn a růstu plísní. Trhlina vznikla z důvodu nestejnoroitosti zdiva – byl zde vchod do vedlejší místnosti zakrytý pouze omítnutými prkny. Po vyzdění by již k trhlinám nemělo docházet.

Bude zapotřebí, aby nová omítka v místnosti důkladně vyschla, provoz v dílně uživatelů bude tedy probíhat asi 3 týdny v poněkud stísněných podmínkách jen ve vedlejší místnosti.

Děkujeme za pochopení a trpělivost.



Markéta Jirásková

Máme nové dobrovolníky ...

... a jsme za ně moc rádi!!!

Mám tu možnost vám sdělit, že v našem domově máme nové tváře a to na pozici tzv. dobrovolníků. Dobrovolník je člověk, který bez potřeby honoráře dělá něco pro druhé, dává část svého času, energie a schopností druhým lidem proto, aby vyplnil jejich prázdný čas. Je to člověk, který se odhodlá udělat ten jednoduchý, ale důležitý krok k tomu, aby se sám zapojil do prospěšné činnosti.

Dobrovolníci přinášejí širokou škálu zkušeností, zručností, znalostí a mají zájem tu „být“ pro vás, pro seniory našeho domova.

Od ledna letošního roku jsme se pokusili reagovat na vaše přání ohledně výuky práce na počítači. Pomocí inzerátu v Heřmanoměsteckém zpravodaji Leknín jsme našli několik kandidátů na výuku počítačů. A spolupráce se začala vyvíjet a zatím se jeví jako velmi přínosná. Do domova dochází zhruba dvakrát týdně paní Vindová a pan Ing. Mann. Aktuálně k nim do kurzů začátečnicků i pokročilejších dochází 7 uživatelů. I vy další máte možnost se přihlásit a naučit se alespoň minimální základy práce na počítači, které můžete využít například pro komunikaci se svými blízkými.

Ale nemáme jen tyto nové počítačové znalce, od února roku 2014 k nám dochází 3 milé dámy, které chodí zejména za seniory, kteří nemají mnoho svých blízkých a uvítají možnost si s někým popovídat a mít někoho na pár chvil takzvaně „pro sebe“. Věřím, že tyto ženy u nás najdou příjemně strávené chvíle a možnost seberealizace v jejich životě.

Nejsou však jediné, pravidelně k nám také dochází naše staré známé dobrovolnice Vlasta Chládková a Iva Krbcová, které jsou velmi aktivní a moc nám pomáhají.

Díky za váš čas, milí dobrovolníci!

Klára Čížková

Rozšíření denních zpráv

Od 1. února 2014 máte díky Magistrátu hlavního města Prahy možnost číst další denní tisk. Jedná se o **Pražský deník**. Pražský magistrát je patronem projektu Pražský pamětník. V tomto deníku budou mimo jiné vycházet Příběhy seniorů z různých zařízení sociálních služeb.

Po dobu jednoho roku vám bude Pražský deník pravidelně docházet každý den, mimo neděli a to v počtu 5 výtisků. Jeden výtisk se poté odnáší se snídani na Vilu, takže i senioři na Vile mají možnost denně si noviny přečíst.



Připomínáme, že veškerá periodika najdete ve stojanu v 1. patře u nápojových automatů. Po přečtení prosíme o navrácení výtisků zpět do stojanu, aby si mohli číst všichni případní zájemci.

Klára Čížková

INFORMACE Z OŠETŘOVATELSKÉHO A ZDRAVOTNÍHO ÚSEKU

Stanice A

Příběhy, které píše sám život

Když vzpomínám na své dětství, vybaví se mi obrázek, který visel na zdi v pokoji u okna. Byla to svatební fotografie mých rodičů. Maminka se usmívá, otec má vážnou tvář tak, jak si ho pamatuji ve skutečnosti. V kuchyni dřevěný stůl se židlemi, kredenc s nádobím, lavice u kachlových kamen. Na dědouška, který tam sedával, vzpomínám, ráda jsem poslouchala jeho vyprávění.

Později patřila k mým zálibám četba knih. Nezbyvalo ale mnoho volného času, bylo potřeba pomáhat rodičům při hospodářství. Pracovat na poli, starat se o drůbež a hospodářská zvířata, o vše, co bylo nutné k živobytí.

Nikdy nezapomenu na příběh, který se hluboko vryl do mé paměti. Udál se ve válečné době, bylo mně tenkrát 9 let. Toho dne si mě zavolal otec a řekl, že ve stodole v úkrytu z balíku slámy je člověk. Měla jsem za úkol nosit mu jídlo a pití. Když jsem poprvé stoupala po žebříku, abych do úkrytu spustila kastrůlek s jídlem, které připravila maminka, měla jsem velký strach. Muž, kterému otec tímto způsobem zachránil život, byl židovského původu. Poznala jsem v něm doktora Ebera, v útlém dětství mě léčil s příušnicemi. Měla jsem od rodičů přísně nařízeno nikde se ani slůvkem nezmínit, ani ve škole, před kamarády, před dalšími sourozenci, že někdo u nás ve stodole přebývá. Otec nasazoval svůj život, pomáhal partyzánům, na smluvené místo v lese nosil potraviny. Válka postupovala a krutě měnila osudy lidí. Do naší vesnice měli přijít příslušníci gestapa a provádět prohlídky po všech staveních. Tuto zprávu se otec dozvěděl včas a odvedl v noci doktora Ebera k partyzánům. Pomáhala jsem mu nést těžkou brašnu, pamatuju si, jak jsme potmě přecházeli pole a les. Největší nebezpečí představovalo přejít silnici, po které často jezdili Němci na motorkách se silnými světly. Té noci jsme měli štěstí, vrátili jsme se s tátou v pořádku domů. Později jsme se dozvěděli, že doktor Eber toto nebezpečné období také přežil.

Po válce se změnilo smýšlení a názory mnoha lidí. Přišel čas agitování do společných družstev. Otec s tímto rozhodnutím dlouho otálel, měl rád svoji půdu i s těžkou prací, které soukromé hospodaření vyžadovalo. Musel odvádět ze svých výnosů velké podíly. Tou dobou jsem ukončila studia na zdravotní škole a mým přáním bylo pracovat jako zdravotní sestra v nemocnici nedaleko od domova. Toto přání mně ale umožněno nebylo, dostala jsem místo až v Orlové na Ostravsku. Po delší době se mě podařilo na tamějším pracovním úřadě požádat o přeložení do Prahy na Karlovo náměstí. Dodnes si pamatuju jméno a tvář zdravotní sestry, která mě na novém působišti přijímala. Vyptávala se, jestli práci dobře zvládnou, byla jsem podle jejích slov hubená. V této nemocnici jsem se později seznámila se svým budoucím mužem, pracoval tam jako začínající lékař.

Jednoho dne jsem z domova obdržela dopis, ve kterém stálo, že je otec vážně nemocen. V nemocnici, kde jsem ho navštívila, jsem svého otce viděla naposledy. Do rodné vesnice jsme jezdili s manželem a malým synkem už jenom za maminkou. Synek si svého dědu pamatuje z mého vyprávění.

Lidé, kterým v těžkých dobách neváhal pomoci, na něj vzpomínali jako na neobyčejně obětavého a statečného člověka.

Podle vyprávění paní z našeho domova napsala

Vlasta Růžičková

Stanice B

OLYMPIJSKÉ HRY 2014

Olympijské hry jsou hromadná mezinárodní sportovní soutěž v mnoha různých disciplínách a sportech, za účasti sportovců z celého světa, které se pořádají jednou za čtyři roky. Svého předchůdce a vzor mají v antických olympijských hrách, konaných ve starém Řecku v Olympii na poloostrově Peloponés. Jejich zakladatelem byl podle pověsti Hérakles.

Pořádají se jako:

- Letní olympijské hry od obnovení her v roce 1896
- Zimní olympijské hry od roku 1924

Letní i zimní olympijské hry se konají jednou za 4 roky. Až do roku 1992 se konaly vždy ve stejný rok, v současnosti jsou termíny her posunuty tak, aby se po dvou letech vystřídaly.

První krůčky na cestě k novodobým hrám

První, kdo vystoupil s myšlenkou obnovení olympijských her, byl v roce 1760 německý pedagogický reformátor Johann Bernhard Basedow. Dalším velkým propagátorem vzkříšení olympijských her byl Johann Christoph Friedrich GutsMuths. Pod jeho vlivem uspořádaly některé tělovýchovné organizace v několika německých městech sportovní klání pod označením *olympijské hry*.

Olympijská myšlenka

Zformuloval ji Pierre de Coubertin ve svém díle *Antický ideál tělesné krásy a duchovní dokonalosti*. Slavnostní obřady při zahájení antických olympijských her ožívají v nové formě při dnešních OH obohaceny o požadavek rovnoprávnosti všech sportovců bez rasové, politické a náboženské diskriminace

Olympijská přísaha

Slavnostní slib, který skládají:

- sportovci při slavnostním zahájení
- rozhodčí při slavnostním zahájení

Olympijské symboly

Olympijské symboly a znaky vyjadřují olympijské myšlenky a univerzálnost olympijského hnutí, jeho úkoly a cíle. Symbolem je oheň a vlajka. Olympijské kruhy znázorňují pět světadílů a každý má svoji barvu.

Olympijský ceremoniál

Olympijský ceremoniál je soubor předepsaných obřadů pro zahájení a ukončení OH a pro rozdělení cen, konající se na hlavním olympijském stadionu.

Zahajovací ceremoniál

- Začíná příchodem hlavy státu země pořádající OH v doprovodu předsedy MOV a předsedy organizačního výboru her na olympijský stadion.
- Zazní státní hymna pořádající země.
- Defilé účastníků – každá delegace je označena standartou se jménem země a státní vlajkou. Defilé zahajuje delegace Řecka a uzavírá je delegace hostitelské země; ostatní národy defilují v abecedním pořádku podle jazyka země, která hry pořádá.
- Předseda MOV přednese uvítací projev a vyzve hlavu pořádajícího státu, aby pronesl zahajovací formuli.
- Ozve se hlas trubek a za zvuků olympijské hymny je vztyčena olympijská vlajka.
- Předání oficiální, olympijské vlajky starostovi pořadatelského města.
- Příchod olympijské štafety s pochodní. Poslední běžec oběhne olympijský stadion a zažehne olympijský oheň.
- Slavnostní přísaha sportovců a rozhodčích. První přísaha rozhodčích se uskutečnila na Letních olympijských hrách v Mnichově. Na závěr zahajovacího ceremoniálu je hrána státní hymna hostitelské země.

Závěrečný ceremoniál

- Vlajkonoši zúčastněných delegací nastoupí spolu s nosiči standart s označením země na plochu stadiónu ve stejném pořadí a zaujmou stejná místa jako při zahájení.

Česká republika má značný podíl na obnovení olympijských her. Velkou zásluhu na tomto má heřmanoměstecký rodák Jiří Guth-Jarkovský, jehož pamětní desku můžete najít na Medově. Věnoval se hudbě, sportu, byl nadaným studentem a prvním doktorem na české části Karlo-Ferdinandovy univerzity v Praze. Když byla zavedena tělesná výchova ministerstvem školství v r. 1891, požádal o subvenci zahraničního studijního pobytu a odjel do Paříže, kde se seznámil a spřátelil s Pierre de Coubertinem, který zásadně ovlivnil celý jeho další život. Guth-Jarkovský se nejprve stal členem Mezinárodního olympijského výboru v roce 1894. Po vzniku Československa stál Guth-Jarkovský v čele Českého olympijského výboru a stal se také zástupcem ČSR v MOV. Jeho význam pro rozvoj mezinárodního a především českého olympijského hnutí je obrovský.

- Za nimi defiluje šest závodníků z každé delegace v osmi- nebo desetistupech bez rozdílu státní příslušnosti.
- Zazní státní hymna pořadající země.
- Na stožár stojící po pravé straně středového stožáru (užívaného pro vlajky vítězů) vystoupá státní vlajka; pak vystoupá na středový stožár státní vlajka pořadatelské země a na stožár vlevo od středového vlajka země, v níž se nachází město, jež bude pořádat příští olympijské hry.
- Zazní státní hymna země příštích olympijských her.
- Předseda MOV vystoupí na pódium a krátkým projevem, v němž poděkuje pořadatelské zemi a pozve k účasti na příštích olympijských hrách, hry pak ukončí.
- Zazní fanfára.
- Zhasne olympijský oheň.
- Za zvuků olympijské hymny je spuštěna ze stožáru olympijská vlajka.
- Při odnášení vlajky z olympijského stadionu je pozdravena pěti dělovými výstřely a pěvecké sbory zpívají na rozloučenou.

Olympijský ceremoniál se stal hlavním vzorem pro podobné akty řady mezinárodních sportovních soutěží.



XXII. zimní olympijské hry se konaly od 6. února do 23. února 2014 v ruském přímořském městě Soči, přičemž zahajovací ceremoniál proběhl 7. února. Česko na Zimních olympijských hrách 2014 reprezentovalo 88 sportovců. Dokázali získat 2 zlaté medaile, 4 stříbrné a 2 bronzové medaile. Děkujeme a gratulujeme všem našim medailovým i nemedailovým sportovcům za výborné reprezentování ČR. Za jejich skvělé výkony jim všem patří velké poděkování.

Zdroj: wikipedia.cz

Blanka Hlaváčková

Stanice C

Terapeutická panenka Rozárka

Novinkou na našem oddělení stanice C se stala terapeutická panenka, která sklízí u některých uživatelů velký úspěch. Zejména pak si oblibu získala u paní Juříčkové, která jí dala krásné jméno Rozárka. Rozárka se stala výbornou terapeutickou pomůckou. Je vyrobena z velice příjemné textilie, která je příjemná na dotek. Vlasy jsou jako opravdové. Je vysoká 50-60 cm. U jmenované uživatelky vyvolává velice kladné emoce. Hovoří s ní,

navazuje oční kontakt, potřebuje její dotek. Ráda jí nosí s sebou a bere si jí na pokoj. Hladí jí, upravuje šaty, svírá jí v náručí a objímá. Cítí se s ní spokojeně a v klidu.



Pokud tedy uvidíte na našem oddělení klientku s panenkou, nepovažujte tento jejich vztah za nic zbytečného, infantilního, nebo dokonce nepěkného. Dospělý člověk nemusí působit s panenkou zcela přirozeně, avšak jste v zařízení, kde je prioritou uspokojování základních potřeb klientů. A vše, co je ve prospěch klientů, je nadřazeno nad tím „jak to

navenek vypadá!“ Děkujeme proto našemu vedení, že zakoupilo tuto krásnou a k naší práci užitečnou terapeutickou pomůcku.

Renata Duchová

Stanice D

Včelí med prospívá zdraví

Med si lidé cení už od pradávna a to nejenom pro jeho sladkou chuť a příjemnou vůni, ale také pro jeho léčivé účinky.

Podívejme se na tuto jedinečnou potravinu podrobněji.

Pro včely je med potravou a zdrojem energie. Dělnice sbírají nektar z květů a sladké výměšky mšic (medovice) a jejich kolegyně v úle z těchto látek pomocí enzymu a odpařování připravují med. Med obsahuje hodnotné cukry, díky nimž med přispívá ke zlepšení celkové kondice a pomáhá proti nadměrné únavě. Jako tradiční lék se využívá hlavně při nachlazení a virózách. Pomáhá s odkašláváním a celkově zklidňuje. Pozitivní účinky medu mohou umocňovat i bylinné extrakty, které jsou do něj přidány třeba z černého rybízu, bezu, divizny či jiných rostlin, stromů a bylin.



Med je jedním ze zdrojů dobré nálady a zdravého sebevědomí, proto bychom med měli zařadit do svého jídelníčku.

Blanka Tatičková

Řešení ze strany 16 – 1. Hlavy, 2. Kůže, 3. Záda, 4. Nohy, ramena, 5. Uchem, 6. Hlavou, 7. Bedra, 8. Krk; 1. Směřovat, 2. Napodobovat, 3. Povstání, vzpoura, 4. Vývoz, 5. Vyloučit; 1. Romance pro křídlovku, 2. Dým bramborové natě, 3. Pane, vy jste vdova, 4. Anton Špelec ostrostřelec, 5. Karel a já;

Stanice E

BYLINKY PODLE ZVĚROKRUHU na pokračování

Pro Lva? Jedině arnika!

I ctižádostivý Lev by měl pochopit, že je lepší, když si občas odfrkne. Udělá to dobře srdci a předejde i potížím se žlučníkem a játry, což jsou orgány, které reagují citlivě na stres.

Při problémech s tlakem, které mívá Lev dost často, pomáhá arnika. V jídle mu udělají dobře byliny hořké chuti: koriandr, petržel, bazalka a kardamom. Vhodnou bylinkou na problémy s játry a žlučníkem je výluh z artyčoku a šťáva z řepy.



Panny fandí majoránce

Jejich koníčkem je péče o vlastní zdraví.

Panny většinou trpí trávicími problémy, proto by každá měla jíst co nejvíce endivie, což je druh zeleného salátu. Do jídla, pokud to jen trochu jde, by měla přidávat kopr, kmín a zázvor, což usnadňuje trávení. Dobře jí udělají i odvary z anýzu, slézu a eukalyptu. Zrozenci tohoto znamení se neustále stresují, a proto nutně potřebují bylinu, která podpoří funkci jater. Zvláště účinná je majoránka – jako koření i jako čaj.

Váhy rozzáří kopřiva

Váha se nerada rozhoduje, špatně snáší změny a stres. To se odráží na činnosti ledvin.

Když je Váha celá rozklepaná a má pocit, že se jí nic nedaří, zabere odvar nebo výluh z meduňky.

Skvěle funguje jarní detoxikační kúra z kopřiv.

Když ještě doplní pití kopřivového čaje oplachováním vlasů odvarem, bude plná energie i náležitě krásná! Při problémech s ledvinami pomáhá urologický čaj, ale především petržel, která působí močopudně. Úspěšné jsou i čaje z lopuchu většího a mochny (tu dávkujte velice opatrně!).

AKTIVIZACE

Aktivity Mirka a Veronika

Turnaj v kuželkách

Dne 25. 2. 2014 jsme v našem DS pořádali II. ročník turnaje v kuželkách – místní kolo. Účastnilo se celkem 11 soutěžících, kteří byli rozděleni do dvou družstev. První družstvo tvořilo 6 žen, druhé 5 mužů. Hrál se 5 kol po dvou hodech. Počet shozených kuželek se sčítal a kdo dosáhl nejvyššího počtu bodů, zvítězil.

Výsledková listina:

Ženy:

1.místo: p. Marie Naďová, 2. místo: p. Jana Čapková, 3. místo: p. Eliška Kebrtová

Muži:

1.místo: p. Stanislav Vejnar, 2. místo: p. Alois Svoboda, 3. místo: p. Josef Zázvorka

Vítězové dostali sladkou odměnu a diplom. Jak vidíte, tato hra je vhodná pro vozíčkáře, což dokazuje 1. místo pana Vejnara. Rádi vás uvítáme na našich úterních trénincích ve 13.30 hod. Turnaj proběhl v dobré náladě, všichni účastníci se dobře bavili.

Za pořadatele: Mirka Bečková, Veronika Kumperová, Lenka Pumerová, Hana Zítová, Martina Honková



Aktivity Hanka

Práce s vodním sklem

Vodní sklo je čirá tekutina, kterou můžeme koupit v lahvích většinou v drogerii. Známe ho především z doby našich babiček, kdy se používalo při nakládání vajících. V době velké snůšky se vajíčka narovnávala do lahví a zalila roztokem z vodního skla a v lahvích tak vydržela několik měsíců.

Dá se použít i při výrobě různých dekorativních předmětů. Má zpevňovací a tužící účinky a jeho funkci lze přirovnat např. ke škrobu. My z něj vyrábíme mističky připomínající velkou



skořápku. Formu obtáhneme smršťovací folií, na kterou klademe ubrousky a potíráme roztokem z vodního skla. Když je vrstva dostatečně silná, necháme uschnout do druhého dne, výrobek z formy sundáme a dle potřeby ostříháme. Skořápky naplníme a dozdobíme velikonočními motivy, ale na to si budete muset ještě chvíli počkat, protože do velikonoce je ještě daleko. Denně vyrobíme 3 kousky a tak jsme začali s předstihem.

Hana Zítová

Aktivity Lenka

NÁVŠTĚVA DIVADLA V PARDUBICÍCH

V pátek 14.2.2014 naši uživatelé navštívili divadelní představení – veřejnou generální zkoušku komedie Rozbitý džbán. Tato satira plná vytáček o udržení se u moci za každou cenu je právě v dnešní době aktuální téma.

Kdo má rád divadlo a chtěl by se jet podívat, může se přihlásit v kanceláři aktivizací. Plakáty s termínem budou včas vyvěšeny na nástěnkách. Jezdíme v divadelní sezóně pravidelně každý měsíc a nabídka je pestrá. Každý si vybere.

Lenka Pumerová

V pátek 21.2.2014 ve 13.00 jsme se rozloučili při vzpomínkové bohoslužbě v naší zámecké kapli s paní Helenkou Růžičkovou. Z Kostelce nad Černými Lesy přijel její syn s manželkou a dcerami, rozloučit se přišli také někteří uživatelé i mnoho zaměstnanců. Paní Helenka nám všem velice chybí a budeme na ni s láskou vzpomínat.

Alena Tučková

...A NA CO SE MŮŽETE TĚŠIT?

Sobota 2.3.2014 – Recitační pásmo J. Skácela v Rytířském sále od 17,30 hodin

Středa 5., 19.3.2014 – Solná jeskyně Třemošnice

Čtvrtek 6.3.2014 – Přednáška o Zakarpatské Ukrajině

Čtvrtek 13.3.2014 – Soutěž v Praze v Malešicích

Úterý 18.3.2014 – schůze uživatelů

Čtvrtek 20.3.2014 – Květinová zábava v Rytířském sále

Úterý 1.4.2014 – Jarní výstava v zahradnictví u Starkla v Čáslavi



SOCIÁLNÍ ÚSEK

Informace, která vás bude zajímat

Statistika věda je...

Jelikož únor je měsícem bilancování nad uplynulým rokem, předkládáme vám k nahlédnutí zajímavá čísla z našeho Domova.

Rok 2013

	Domov pro seniory	Domov se zvl. režimem	Celkem
Kapacita zařízení	80	62	142
Skutečný počet uživatelů k 31.12.13	77	61	138
Počet podaných žádostí	27	72	99
Průměrný věk uživatelů	76,4	79,6	78
Počet přijatých uživatelů za rok	13	21	34
Počet zemřelých a odešlých už. za rok	14	22	36
Počet jednolůžkových pokojů	46	4	50
Počet dvoulůžkových pokojů	11	17	28
Počet třílůžkových pokojů	4	7	11
Počet čtyřlůžkových pokojů	0	1	1
Náklady na jednoho už. celkem Kč			27.040,-
Uživatelé platící plnou úhradu	31	38	69
Uživatelé neplatící plnou úhradu	46	23	69

...KOHO JSME PŘIVÍTALI?

- p. Annu Puflerovou – stanice B
- p. Miloslavu Skramuskou – stanice A
- p. Doc. Josefa Palána – stanice B
- p. Stanislavu Firsovovou – stanice C
- p. Hedviku Holekovou – stanice E



DO SOUKROMÍ ODEŠLA – Marie Marchalová, stanice C

TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

Pište, posílíte paměť!



Žijeme v digitální éře. Mobilních telefonů, různých druhů počítačů a dalších chytrých zařízení je už na světě víc než lidí, takže k psaní stále častěji používáme klávesnici a tužku s papírem pomalu přestáváme potřebovat. Vlastní rukou si většina z nás píše jen poznámky, max. velký nákup nebo důležitý termín do kalendáře. Ale kdy naposledy jste ručně popsali celou jednu stránku a více? Nebo jste četli souvislý ručně psaný text? A poznali byste písmo svých známých?

Místo klasických diářů používáme kalendáře a plánovače v chytrých telefonech, které pípnou, když máte jít na schůzku, zaplatit složenku nebo vaše tchyně slaví narozeniny. Místo pohlednic posíláme SMS, dopisy jsme vyměnili za e-maily.

Podle výsledků výzkumu, který zpracovala společnost Focus, pět procent respondentů uvedlo, že už vůbec nepíše rukou, jedenačtyřicet procent dotázaných odpovědělo, že rukou píše občas a 15 procent jen zřídka.

Tím, že přestáváme ručně psát, se o dost ochuzujeme a má to dopad i na naši paměť a způsob vyjadřování. Proč přemýšlet dopředu nad formulací, když s pomocí klávesnice můžete vychrlit písmenkovou smršť a text následně můžete mazat, přesouvat a podobně. Když navíc zapnete funkci automatického opravování, nemusíte hlavu zatěžovat ani pravopisem, hlídá ho za vás počítač.

Rukou psaný projev je vyšší liga. Musíte dopředu zvážit, co chcete sdělit, jinak budete škrtat, přepisovat a místo vzhledného dopisu budete mít čmáranici. Na psaní se musíte víc soustředit, ukvapenost tu nemá místo. Tvar písma a umístění v prostoru podporuje kreativitu a představitivost, ručně psaný text není nudně monotónní jako ten vytvořený na počítači. Psaní rukou je totiž náročnější pohyb než psaní na klávesnici. Součinnost svalů aktivuje centra v mozku, a tím pádem se lépe zafixuje v paměti. Procesu učení pomáhá i to, že při ručním psaní se více soustředíme. Někteří lékaři dokonce doporučují kurzy kaligrafie jako prevenci proti demenci. Další důležitý argument v obhajobě ručního písma je, že je součástí naší identity, je jedinečné a stejně jako neexistují totožné otisky prstů, neexistuje ani totožné písmo. Písmo také prozrazuje, jací jsme, což z něj dokážou vyčíst erudovaní grafologové.

Nesmíme opomenout ani dopad na naši tělesnou schránku. Ručním psaním se rozvíjí jemná motorika a procvičujete nejen koordinaci ruky ale i oka. Aktivuje se tak okolo 500 svalů, pracuje zápěstí, paže i rameno.

Psaní rukou má v dnešní uspěchané době ještě jednu nedocenitelnou funkci: je to forma relaxace. Každý si může dopřát tuto vlastní domácí terapii. Kupte si hezký sešit a psací nářadí a začněte si psát deník. Při psaní jste sami se svými myšlenkami. Odplavíte negativní emoce, získáte nadhled nad tím, co se vám přes den stalo. A navíc vám zůstane památka. Ručně psaná vzpomínka na to, jak jste se kdysi měli a co jste prožívali.

Eva Merclová

Úsloví a části těla

Do vynechaných částí níže uvedených vět se pokuste doplnit části těla tak, aby věta dávala smysl.

1. Dalidohromady a našli řešení.
2. Naštval mě, vyletěl bych z
3. Přemohl ho, položil ho na
4. Utečte, vezmětena
5. Vůbec ji neposlouchal, to, co říkala, pouštěl jednímtam a druhým ven.
6.zeď neprorazíš.
7. Naložila si spoustu starostí na svoje.....
8. Už toho mám dost, mám toho po.....

Vysvětlete cizí slova

1. Inklinovat.....
2. Imitovat.....
3. Revolta
4. Export
5. Eliminovat

Názvy českých filmů

Doplňte níže uvedené názvy českých filmů.

1. Romance pro
2.bramborové natě.
3. Pane, vy jste
4. Anton
5. Karel řešení na str. 10

Homonyma

Pokuste se najít co nejvíce významů uvedených slov v různých souvislostech, také rčení a přísloví, v kterých se tato slova vyskytují.

1. Oko
2. Kolo
3. Ucho
4. Kohoutek