

DOMOV  
PRO  
SENIORY

PRA  
PRA  
PRA  
PRA

HA  
GUE  
GA  
G



CERTIFIKOVANÝ DRŽITEL

# UNÁS DOMA

HEŘMANŮV MĚSTEC

Ročník XXII číslo 3 březen/2016 [www.domov-hm.cz](http://www.domov-hm.cz)

## Těšíme se na jaro



Lucka

Joey

# Obsah

## **Slovo na úvod ..... 2**

Březen – měsíc knihy a čtenářů..... 2

## **Informace z Domova ..... 3**

Nový automat na kávu ..... 3

Opravujeme, upravujeme, malujeme, stavíme - pokračování ..... 3

## **Informace z ošetřovatelského a zdrav. úseku .... 4**

Stanice A – Příběhy, které píše sám život ..... 4

Stanice B – Velikonoce ..... 5

Velký dík a pochvala!..... 6

Stanice C – Příklad jara ..... 7

Stanice D – Otvírání studánek ..... 7

Stanice E – Med ..... 8



## **Informace z aktivizačního úseku ..... 10**

Představujeme vám novou kolegyni ..... 10

Den otevřených dveří - snoezelen ..... 10

Masopust 2016 ..... 11

Velikonoční tvoření ..... 12

Turnaj v kuželkách 4. ročník ..... 12

... a na co můžete těšit? ..... 13

## **Sami sobě ..... 14**

## **Pro chytré hlavy ..... 15**



# Slovo na úvod

## Březen – měsíc knihy a čtenářů

Právě začíná měsíc věnovaný knihám a čtenářství, a tak ho spolu s námi oslavte přečtením pěkné knihy, a nebo pěkného časopisu U nás doma.

Březen je už několik desetiletí věnován knize. Jednu dobu to bylo dokonce oficiálně nařízené – roku 1955 o tom rozhodlo Ministerstvo kultury, nutno dodat, že po dohodě se Svazem československých spisovatelů, nakladatelů, knihkupců a další řadou zástupců různých Svazů a odborových hnutí. Pokud si ale odmyslíme komunistickou propagandu, pak se k této tradici můžeme směle přihlásit. Navíc se tento nápad nezrodil z čistého nebe, ale byl inspirován již prvorepublikovými tzv. Týdny knihy. V knihovnách po celé republice probíhá nespočet akcí na podporu čtenářství a pěstování lásky ke knihám. Vyhlášují se Čtenáři roku, kteří za rok přečtou takové množství knih, jež jiní možná nezvládnou za celý život.

Já sama jsem velký knihomol, nemůžu napsat čtenář, bohužel, už tolik knih

nepřečtu, maximálně 2 měsíčně. Ale jejich nákupu neodolám nikdy. Snažím se být hospodárnou i po vstupu do knihkupectví, ale zatím nikdy se mi nepodařilo odejít s prázdnou. Moje knihovny se plní, rozrůstají se do dalších poliček a uznávám, skoro to může vypadat jako závislost. Ale věřím, že odpustitelná. Sleduji novinky na trhu, když je více času, přečtu si i recenze. A také všechny své blízké obdarovávám knihou. A hádejte, kdo je z toho daru nejvíce šťastný?



Pokud patříte ke skupině lidí, kteří říkají, že na čtení nemají čas a za rok přečtou sotva jednu knihu, pak si připomeňte slova Denise Diderota – „Bojte se člověka, který přečetl jen jednu knihu“. Pokud Vám tedy zdravotní stav dovolí, pojdte číst, nebo alespoň listovat.

Třeba jak jsme se „vyblbli“ na zámeckém masopustu, jak jste si užili čajovnu či jaké jsou velikonoční zvyky...Také nezapomínejme čerpat sluníčka a sledovat, jak na nás jaro pomaloučku vykukuje ze všech koutů naší Země.

Věřím, že budete mít hezké čtení.

Klára Čížková, ředitelka

# Informace z Domova



## Nový automat na kávu

Jistě jste si všimli, že v jídelně došlo ke změně – místo starého nápojového automatu na kávu máme nový, který vám nabízí více druhů kávy. Ani vámi oblíbená čokoláda, která se však skrývá pod názvem kakaový nápoj, v nabídce nového automatu nechybí. A ještě jedna dobrá zpráva. Všechny nápoje – a nejen v novém automatu, jsou nyní za 4,-Kč.

Ať vám chutná!

Jitka Dziedzinská

## Opravujeme, upravujeme, malujeme, stavíme... pokračování

Jak jsme vám psali v minulém čísle časopisu, co všechno máme v plánu na měsíc únor, podařily se nám dokončit úpravy na stanici B a máme o jedno hygienické zařízení víc a také vyměněné lino. Tyto zásahy jsou vždy náročné pro uživatele a pro personál, ale vše se zdárně a v čase, který jsme naplánovali, podařilo. K určitým změnám došlo i na hlavní chodbě na stanici A. Malíři měli nelehkou práci ve velkých výškách, ale svoji práci skutečně odvádějí velice profesionálně. Máme čistě vymalovanou chodbu, nové záclony na oknech. Je příjemné, když se změna povede právě tak, jako je to na této chodbě. V březnu budou již veškeré malířské práce ukončeny. V současné době můžete vidět malíře na podkroví a pak se s nimi již rozloučíme.



Blíží se nám jaro a chystáme se opět do parku, kde je práce sice nekonečná, ale o to víc nás pak těší procházka po pěkně udržovaném parku. Jistě se již těšíte, jak vyrazíte a třeba i posedíte na sluníčku či ve stínu. Zakoupili jsme 2 nové dřevěné soupravy, které údržbáři připravují a jakmile se udělá teplo, můžete si na nich na nádvoří posedět.

Eva Merclová

# Informace z ošetrovatelského a zdravotního úseku

## Stanice A

## Příběhy, které píše sám život

Šťastný je ten, kdo dovede brát život takový, jaký je, s radostmi i útrapami a kdo dovede mít rád vše živé kolem sebe.



Vilka ve vilové čtvrti Praha Bubeneč s malou zahrádkou, to byl můj domov, na který ráda vzpomínám. Z oken pěkný výhled, dalo se dohlédnout až na ZOO Trója. Ráda jsem dalekohledem pozorovala koně, opice, ale i lední medvědi se při troše štěstí ukázali. Lásku ke zvířatům opravdu nemohu popřít, i můj muž měl společné zájmy. Naše tři děti tuto vlastnost také zdědily. Chodívali jsme do Stromovky do Malé říčky krmit ryby, kachny i labutě. Veverky, které tam sídlily ve stromech, byly krotké, nebály se přijít pro oříšky podané na dlani. Psa jsme sice nikdy nemívali, neměl by u nás dostatečný výběh, ale chodívali k nám často psi ze sousedství. I

pro tyto „čtvernohé sousedy“ jsem mívala připravený nějaký ten pamlsk. Na naši kočku Čindu ráda vzpomínám. Za její přízeň a plnou miskou se odměňovala svým kočičím vrněním a celou svojí přítomností jako by rozdávala dobrou náladu. Naše děti jí rozmazlovaly a nenechaly na ní nic zlého dopustit. O to větší bylo leknutí, když se kočka jednoho rána ztratila. Nebyla k nalezení celý den, děti jí hledaly a málem oplakávaly. K velké radosti všech členů rodiny se večer našla. Vyběhla z gauče, který jsem vždy večer odestlala a vůbec jí nevadilo, že tam spala v peřinách celý den. Chodívala mě pravidelně naproti, když jsem se vracela domů z práce. Vždy odhadla ten správný čas. Manžel kočičí dochvilnost obdivoval a s humorem říkával: „Kdybych měl doma ženskou, podle kočky bych poznal, kdy jí mám říct, aby odešla.“

Na okno, které jsem měla v kuchyni, se naučily létat sýkorky. Sypala jsem jim tam mák nebo různá semínka a ráda jsme je pozorovala. Vzpomínám si i na malou poštolku, která spadla na okno, když se učila létat. Měla jsem strach, aby jí neuločila kočka,

vzala jsem jí opatrně do ručníku, dala do křoví a hlídala do té doby, než si jí našla její máma. Tyto i jiné příběhy si ráda vybavuji v paměti. Nyní je mým domovem DS Heřmanův Městec. Z okna pokoje, ve kterém bydlím, mám výhled do zámeckého parku. Mohu pozorovat



probouzející se jaro, přírodu ve svých obměnách a těšit se na procházky, které tento krásný park nabízí.

Ještě přidávám k dobru dva citáty:

- Kočky a psi jsou kamarádi převlečení do chlupů.
- Když zavoláš psa, přiběhne, když zavoláš kočku, vezme zprávu na vědomí a možná se dostaví.

Podle vyprávění paní z našeho DS napsala Vlasta Růžičková

## Stanice B

# Velikonoce

Původně byly Velikonoce pohanským svátkem jara. Před přibližně 3500 lety dali Židé tomuto

svátku zcela nový význam svým svátkem Pesach (uchránění, ušetření), ten je oslavou vyvedení a osvobození židovského národa z egyptského otroctví. Název „Velikonoce“ v sobě nese starý příběh, který se odehrál před mnoha tisíci lety v Egyptě. Tehdy zde existovalo malé etnikum - Hebrejové (Židé). Ti po různých peripetiích jedné noci Egypt opustili, protože v něm nechtěli déle vykonávat otrocké práce. Tato noc byla pro Židy tak významná, že jí začali říkat Velká. Od toho i

naše Velikonoce. Tedy tento svátek byl a je úzce spojený s myšlenkou svobody. Před dvěma tisíci lety pak Velikonoce dostaly současný význam Kristovou smrtí a zmrtvýchvstáním. Svátek Velikonoc je oslavou vzkříšeného Krista, jde o nejdůležitější křesťanský svátek. Ne zcela přesná definice říká, že Velikonoční neděle se slaví první neděli po prvním jarním úplňku.

*Důležitější než připomínka Velikonoc, je jejich význam. Tento svátek vychází na jaro, a proto někdy říkáme „svátky jara“. Možná, že někteří lidé cítí při návratu jara „novou mízu“, a někdy dokonce i uprostřed našich měst cítíme nový dech života.*



- Květná neděle je připomínka Ježíšova vjezdu do Jeruzaléma, kde mu byly na cestu kladeny zelené větve a pláště jako symbol úcty.
- Modré pondělí je nenáboženský tradiční název.
- Žluté úterý je nenáboženský tradiční název.
- Sazometná (škaredá) středa je lidová připomínka Popeleční středy (nenáboženská tradice).
- Popeleční středa je v liturgickém kalendáři katolické církve začátkem čtyřicetidenního postu, do kterého se však nezapočítávají neděle. Je tedy vždy 46 dní před Velikonoční nedělí.
- Zelený čtvrtek je památka poslední večeře Ježíše. Český název je zřejmě chybný přepis z němčiny, kdy se původní *greinen* (*plakat*) zaměnilo za *grün* (*zelený*).
- Velký pátek je den umučení Ježíše.
- Bílá sobota je dnem jeho pohřbení, v noci na neděli pak vstal Ježíš z mrtvých.
- Boží hod velikonoční (Velikonoční neděle) je dnem vzkříšení.
- Na Červené pondělí je tradiční pomlázka (nenáboženská tradice).
- Bílá neděle je druhá neděle velikonoční, nově pokřtění toho dne nosili bílé roucho.

## Velký dík a pochvala !!!!

Ráda bych touto cestou poděkovala děvčatům ze stanice B za skvělou přípravu letošního masopustu. Víím, že připravit hezké masky a sehnat vše potřebné, stojí mnoho úsilí a mnoho času. Co je však nejdůležitější, je elán a chuť něco takového nachystat.



Myslím, že masopust si všichni užili a byli spokojení, také jsme zažili mnoho legrace. Jenom pro představu všech, kteří tento článek čtou: na stanici B je nás celkem 16 pracovníků a na masopustu mimo 3 pracovníků (z toho 2 nemocné) byly všechny!!!! To je přeci skvělé. Hlavně také připravily krásné masky pro své uživatele, kterým se vše moc líbilo. Účastnilo se 13 uživatelů, což je také super.

**Ještě jednou velké poděkování a doufám, že elán a nadšení vás neopustí!!!!**

Jana Kubů

## Stanice C



## Příchod jara

Dny se pomalu ale jistě prodlužují a většina z nás si čas od času posteskuje: „kéž by už přišlo jaro!“ A abychom si to čekání na jaro zkrátili, pojďme se společně podívat, co říkají některé jarní pranostiky:

- Špačkové přináší zprávu o jaru, vlaštovky jaro a teplé dny.
- Prostuzené ranní rosy ohlašují pěkné časy.
- Jarní déšť tráví sních.

A protože nám snad už i ten poslední napadlý sníh roztál, těšíme se i my, na st. C, až nás na tvářích zahřejí první paprsky sluníčka. Až nám v oáze pokvetou petrkličky, které jsme si zasadili. Až se celá oáza změní ve velkou, rozkvetlou louku. Na cestičky se nám opět vrátí lavičky a houpačka. Nově se budeme moci posadit i kolem fontány, která je prozatím stále zazimovaná.

I náš zámecký park se změní v kvetoucí zahradu. K vidění budou sněženky, sasanky, krokusy či další vzácné rostliny vykvétající zde každé jaro.

Stejně tak jako příroda i interiéry st. C se oděly do nového kabátu. Díky designerkám, které naši stanici navštívily, dostaly její prostory nový rozměr. Pastelové barvy na zdech chodby prosvětlyly a daly jim nový, svěží tón. Celé naše oddělení pak zdobí výrobky či obrazy našich uživatelů vztahující se nejen k jaru.

Další novinkou je otevření relaxační místnosti „Snoezelen“ za jídelnou v přízemí st. C.

A tak věříme, že všechny změny, které k nám s jarem do domova přišly, budou přínosem nejen pro uživatele, ale i pro všechny zaměstnance.

Magda Kudrnová

## Stanice D

## Otvírání studánek

Podle dávné tradice lidé vítali jaro také otvíráním studánek - symbolickým vyčištěním pramene po dlouhé zimě.



Tento obyčej upadl na čas téměř v zapomnění, ale díky nadšencům je na mnoha místech obnovován. Lidé si odjakživa studánek velmi vážili, vždyť prameny bývaly cenným zdrojem pitné vody. Po staletí udržované studánky však s rozvojem vodovodních sítí a čerpáním vody z podzemních zdrojů začaly pustnout. Leckde se pramenky čerstvé vody ztratily v bahně.

Průběh slavnosti otvírání studánek:

Když na jaře roztál sníh, lidé z vesnice se v určený čas vypravili společně do lesa k pramenům či ke studánce. Tam dětský průvod vedený královnou za doprovodu hudby zpíval a zatancoval scénku otvírání studánek:



královnička poklekla na šátek rozprostřený, položila džbánek do stříbrné pěny, pak do všech světových stran vylila, aby byli všichni zdravím jisti, nabrala si hrst ložského listí, za sebe je hodila a k oblakům pravila: „Zlý moci zaháním, nemoci vyháním.“ Děti kolem ní utvořily kruh, zpívaly a tancovaly. Společně pak s rýči a lopatami, které si přinesly, vyčistily pramen.

V posledních letech však začali přibývat nadšenci, často jsou to různá sdružení ochránců přírody, kterým vadilo, že cenné studánky mizí. Podařilo se jim zmapovat výskyt studánek, které lidem sloužily po staletí a daří se jím je obnovovat a udržovat.

Irena Písařová

## Stanice E

## MED

A máme tady zase období chřipek a nachlazení. Kromě klidového režimu a léků lze také využít účinků kvalitního medu. Med je považován za jedno z nejsilnějších přírodních antibiotik. Již od pradávna se používá jako sladidlo i jako **přírodní léčivo**.

**Med je potravinou** složená z jednoduchých i složitých cukrů, obsahuje minerální látky, například draslík, sodík, vápník, hořčík, železo, a další. V malém množství jsou v medu obsaženy i vitamíny řady B a vitamín C.



Používá se med květový a medovicový, kterému se říká lesní. Med květový je světlejší, pochází především z nektaru květů. Znamé jsou především jednodruhové medy, jako je řepkový, slunečnicový a akátový. Květové medy mají světlou barvu a velmi brzy krystalizují. Lesní med pochází z hmyzem přefiltrované mízy listnatých a jehličnatých stromů. Obsahuje větší množství minerálů, stopových prvků a dalších zdraví prospěšných látek. Je typický svou tmavou barvou a má také výraznější chuť a vůni. Prodává se také smíšený med, který obsahuje oba druhy.

Med se používá nejenom při nachlazení, ale také jako sladidlo do čaje a jiných nápojů, k ochucení kaší, při vaření do omáček a marinád, k výrobě medoviny (zkvašováním medu), při léčbě jizev, otoků, vředů a spálenin, k výrobě pleťových masek a jiné kosmetiky, na zjemnění drsných míst na pokožce, při léčbě popraskaných rtů, jako součást terapie kožních infekcí, s mlékem při nespavosti. Některé zdroje uvádějí i protirakovinné účinky medu. Med je tak zdravý, že se dříve věřilo, že zpomaluje stárnutí.

Tak si jdu uvařit čaj a dám si do něj pořádnou lžici medu 😊.

Jiřina Dittrichová

## Významné březnové dny

Měsíc březen roku 1939 tvoří bez nadsázky zlom v našich novodobých dějinách, a proto si ho krátce připomeňme. Poválečné následky (příchod sovětských jednotek do Evropy) ve střední Evropě trvaly prakticky až do revolučního roku 1989, kdy střední Evropa opět vstoupila na cestu demokracie. Dne 14. března 1939 slovenský sněm odhlasoval vytvoření Slovenského štátu v čele s Tisem. Okupace Čech a Moravy - 15. března 1939 obsadila německá vojska české země. Adolf Hitler vydal 16. března 1939 výnos o zřízení protektorátu Čechy a Morava.

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

Řešení sudoku ze strany 15



# Informace z aktivizačního úseku



## Představujeme vám novou kolegyni



Jmenuji se Marie Klugová, pocházím z našeho kraje a to z Ronova nad Doubravou, v současné době bydlím v Třemošnici. Většinu svého profesního života jsem pracovala ve zdravotnictví. Původním povoláním jsem zdravotní sestra. Posledních několik let se věnuji aktivizační činnosti seniorů. Pracovala jsem i v Psychiatrické nemocnici v Praze v Bohnicích. Moje povolání je mým koníčkem. Kromě lidí mám ráda přírodu, knihy a divadlo.



## DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ – SNOEZELLEN

Ve čtvrtek 18.2.2016 proběhlo v našem Domově pro seniory slavnostní otevření multismyslové místnosti Snoezelen. Velice nás překvapil váš zájem a v jakém hojném počtu jste se ať uživatelé, ale i zaměstnanci dostavili. Dozvěděli jste se nejdůležitější informace, co terapie v této místnosti bude obnášet a jak bude probíhat. Velice se na vás těšíme a přejeme si, aby pro vás, kteří budou na terapii do snoezelenu docházet, byla přínosná, léčivá, plná dojmů a zážitků.

Lenka Pumerová a Veronika Kumperová

## VELIKONOČNÍ PRANOSTIKY

Prší-li na Boží hod velikonoční, budou všechny neděle až do letnic deštivé.

Na Velikonoce jasno - bude laciné máslo.



## MASOPUST 2016

Opět jsme 5. února prožili masopustní veselí v reji masek a za hudebního doprovodu Standy Mrázka. Celý tým aktivizací se vám snažil zpříjemnit a dokonale představit toto odpoledne a snad se nám to podařilo. V soutěži o nejlepší masky jste byli pro nás všichni vítězové. Podařilo se to také díky děvčatům z přímé péče, které vám pomohly připravit masky. V takto dobré náladě se jistě sejdem i příští rok na masopustu roku 2017.



## Velikonoční tvoření

V našich dílnách pilně pracujeme na přípravě blížících se Velikonočních svátků a jarmarku na zámku, který k nim již tradičně patří. Bude se konat ve středu 16. března od 13.00 hodin v Rytířském sále, a tak pilně pracujeme v keramické dílně na výrobě sluníček, kytiček a velikonočních slepiček.



V šicí dílně zase pleteme košíčky, stříháme motýly, ptáčky a sluníčka. Vše září veselými barvami a začíná přivolávat jaro.

19. března bude v Židovském dvojdomečku v Heřmanově Městci zahájena Velikonoční výstava se soutěží o nejnápaditějšího zajíčka a velikonoční věnec. Zúčastnit bychom se chtěli v obou kategoriích, a tak zveme všechny, kteří se chtějí zapojit do tvoření, do našich dílen. Bude to určitě veselé!

## **TURNAJ V KUŽELKÁCH 4. ROČNÍK**

Opět po roce jsme se sešli na sportovním klání v sálových kuželkách. 11 statečných účastníků změřilo své sportovní dovednosti. Jak vypadala výsledková listina? Na 3. místě se umístil pan Šubert, na 2. místě paní Flíčková a na 1. místě pan Svoboda. Vítězové obdrželi ceny. Kategorie nebyly letos rozdělené, ale síly změřili ženy i muži dohromady. Doufám, že si to užili soutěžící i diváci a za rok při pátém ročníku na shledanou.



## ... a na co se můžete těšit?

**STŘEDA 2. 3. – JARNÍ VYCHÁZKA SE PSY DO PARKU V 9,30 hod.**

**PONDĚLÍ 7. 3. – HUDEBNÍ VASTOUPENÍ Z. ČERNOHOUZ V BESEDĚ V 9,30 hod.**

**ÚTERÝ 8. 3. – SCHŮZE UŽIVATELŮ V 9,30 hod.**

**STŘEDA 9. 3. – SOLNÁ JESKYNĚ V TŘEMOŠNICI VE 12,30 hod.**

**ČTVRTEK 10. 3. – MUZIKOTERAPIE V BESEDĚ V 15,00 hod.**

**PÁTEK 11. 3. – PŘEDNÁŠKA O PARKU P. VESELOVSKÝ V RS V 17,00 hod.**

**ÚTERÝ 15. 3. – VĚDOMOSTNÍ SOUTĚŽ MALEŠICKÝ MOZEK V PRAZE**

**STŘEDA 16. 3. – VELIKONOČNÍ JARMARK V RS VE 13,00 hod.**

**ÚTERÝ 22. 3. – JARNÍ KVĚTINKOVÁ ZÁBAVA V RS V 15,00 hod.**

**ČTVRTEK 24. 3. – VÝSTAVA V GALERII HM A CUKRÁRNA VE 13,00 hod.**

**ČTVRTEK 24. 3. – MUZIKOTERAPIE V BESEDĚ V 15,00 hod.**



S úsměvem Alena, Veronika, Hanka, Lenka, Veronika

# *Samí sobě*

## **Libuše Marková – Vyznání Praze**

**Praho krásná**

**Praho milovaná**

**Ničím nenahraditelná**

**Neustále opěvovaná**

**Prostoupená naší bytostí**

**Opěvovaná svým lidem**

**Chráněná**

**Prostoupená svými věky**

**Svou slavnou minulostí i přítomností**

**Praho nekonečná**

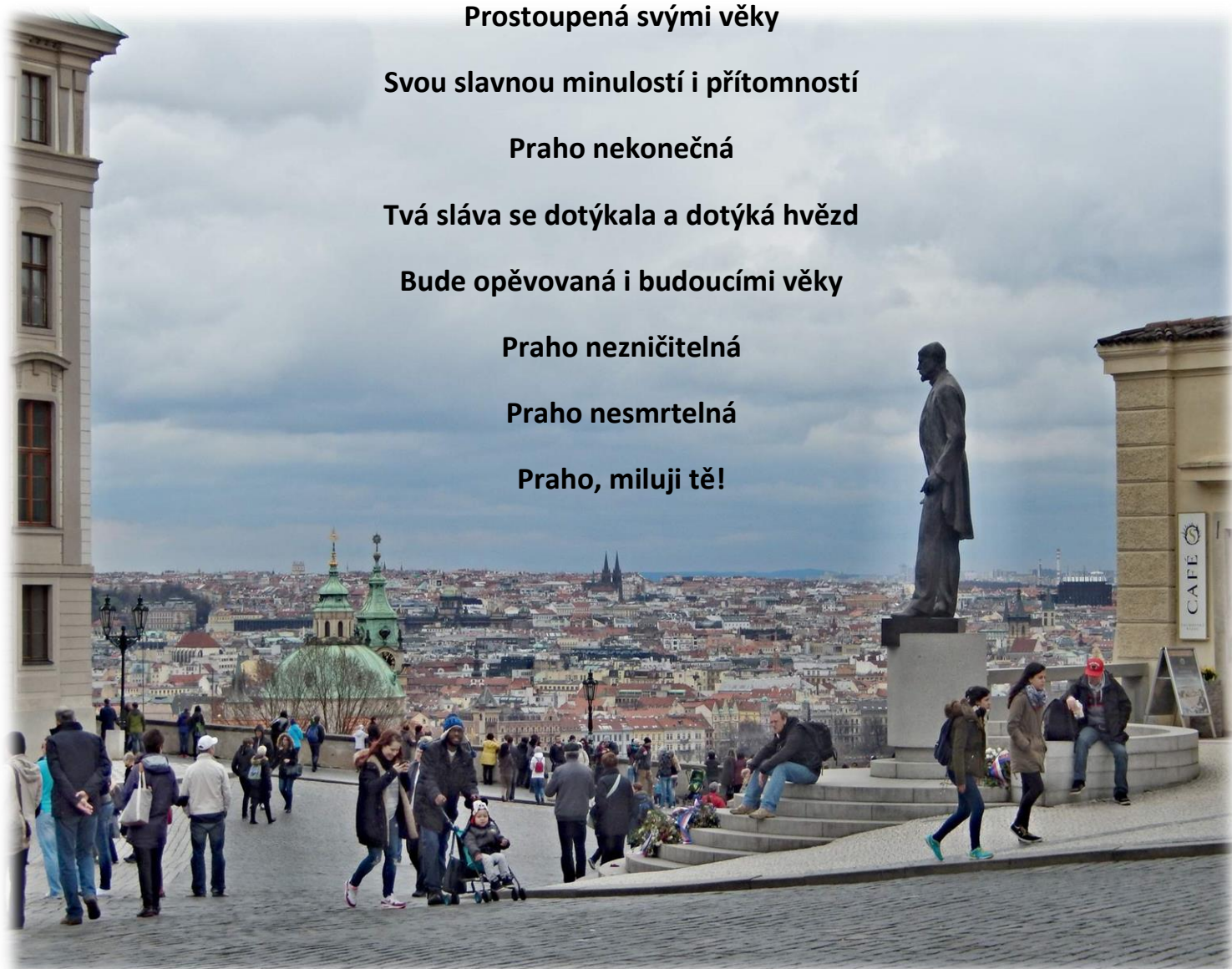
**Tvá sláva se dotýkala a dotýká hvězd**

**Bude opěvovaná i budoucími věky**

**Praho nezničitelná**

**Praho nesmrtelná**

**Praho, miluji tě!**



## Pro chytré hlavy

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

### SUDOKU

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

Řešení naleznete na straně 9.