

DOMOV
PRO
SENIORY

PRA
PRA
PRA
PRA

HA
GA
GA
G

HEŘMANŮV MĚSTEC

Časopis k pobavení

U NÁS DOMA



Ročník XXV číslo 10 prosinec/2019 www.domov-hm.cz

Přejeme vám krásný čas adventní



Obsah

Slovo na úvod	2
Informace z domova	3
Z provozního úseku	3
Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku.....	4
Stanice A – Čas vánoční přichází	4
Stanice B – Přípravy	5
Stanice C – Betlémské světlo	6
Stanice D – Vánoční cukroví a jeho historie	7
Stanice E – Ořechy	9
Informace z aktivizačního úseku	10
Zámecký šotek	10
Kufr plný vzpomínek	12
Poděkování	12
Zámecké duo J+M a čas Vánoc bílých	13
Trénování paměti	13
Vánoční trhy na náměstí v Heř. Městci	14
Pracujeme v dílnách	14
A na co se můžete těšit?	16
Informace ze soc. úseku.....	17
Sami sobě.....	18
Pro chytré hlavy.....	19





Slovo na úvod



První adventní neděle je za námi. Během víkendu se poprvé rozsvítily tisíce vánočních stromků po celé České republice. Nejinak tomu bylo i v Heřmanově Městci na náměstí Míru, v neděli 1.12. a v pátek 29.11. i u nás na zámku. Všichni víme, že tradice jsou důležité, a proto jsme se rozhodli pro společné rozsvěcení i v našem domově. Krásný, rozložitý strom jsme získali z okolních městských lesů a naše údržba v čele s Robinem Balounem ho moc pěkně ozdobila. Chvilí před společným rozsvěcením se na nádvoří objevil také betlém, který by nám všem měl připomenout jeden ze základních pilířů nadcházejících svátků. Při rozsvěcení stromu na náměstí v Heřmanově Městci jsme se účastnili i prodejní výstavy s výrobky z dílen. Vánoční čas je prostě tady. S ním nás čeká i několik dalších jarmarků, koncertů a společných posezení. Už se moc těším a věřím, že i vy.

Rok od roku jsou pro mě všechny svátky v roce více nostalgické a emotivní, nějaká slza na tváři se mi také objeví, ale věřím, že to je dobře, že člověk, pokud umí něco prožít a třeba i dát najevo, co zrovna cítí, tak žije opravdověji...

Jsem moc ráda, že mám okolo sebe tolik kolegů, kteří se ničeho neleknou a neřeknou hned ne, když se objeví nějaký nový nápad a že jsou někdy dost bláznivé... Díky všem zaměstnancům za jejich odvalu a pracovitost, a přeji jim opravdu co nejklidnější adventní čas a mnoho času stráveného s těmi, co jim jsou nejbližší. Naším seniorům přeji pohodové dny s úsměvem na tváři a velkou dávkou tolerance a pohody. A všem čtenářům přeji Vánoce bohaté na zážitky, dobré lidi a třeba i chutné jídlo.

Klára Husáková, ředitelka



Informace z domova

Z PROVOZNÍHO ÚSEKU

Nastává předvánoční čas, a to je období, které pro většinu lidí bývá obdobím svátečním, plného očekávání, setkávání, vzpomínání, radosti a mnoho dalšího. Z pohledu provozu našeho zařízení to bývá období spíš pracovní, plné shonu a myšlenek, co je ještě potřeba v tom letošním roce udělat. Téměř všichni zaměstnanci se podílejí na provádění inventur, fyzicky kontrolují majetek, který používají jak zaměstnanci ke své práci, tak i majetek, který používají uživatelé na svých pokojích. A při takto velkém provozu to bývá nelehký úkol. Kromě zámku a vily se také kontrolují garáže, půda, sklepy, pozemky, prostě všechen majetek. Každý zaměstnanec má svoji práci a k tomu si ještě musí najít čas na kontrolu čísel. Všem tedy za tuto spolupráci moc děkuji.

Jistě všichni čekáte na informace ohledně kotelny. Rekonstrukce kotelny je pro nás zatím největším úkolem, který jsme zatím řešili. Je to neustálé řešení nesplněných termínů, i tady se dodavatelé potýkají s nedostatkem zaměstnanců a shánění služeb nebo produktů, které si dodavatelé musí objednat u jiných firem, což většinou přináší komplikace. Přesto práce pokračují a v tomto týdnu budou vybudovány nové komíny, v první polovině prosince by měly být propojeny i nové kotle. Musíme tedy věřit, že nám ještě vydrží počasí, aby se i ostatní práce dokončily včas. Prozatím docházelo jen k velmi krátkým odstávkám topení. Doufám proto, že jste příliš nepociťovali, že topení nehřeje.

Další zakázka, která se nám podařila dát dohromady, je zakoupení nového nábytku. Jedná se především o nové skříně, stoly, police a komody na pokoje na stanici B. Na většině pokojů, kam přijde i nový nábytek se také maluje, a tak se uživatelé mohou těšit z něčeho nového.

Věřím, že se zaměstnancům podaří pro všechny uživatele připravit krásné vánoční prostředí a všem za jejich práci moc děkuji.

Přeji jak zaměstnancům, tak i uživatelům klidné prožití vánočních svátků a hodně zdraví.

Radka Stybalová





Informace z ošetrovatelského a zdravotního úseku

Áčko

Čas vánoční přichází...

To nám ten čas ale chvátá, už tady máme poslední měsíc v roce. 1. prosince jsme již zapálili první svíčku na adventním věnci. Každý měsíc v roce má své přednosti, v prosinci je to doba adventní a čas Vánoc. Posloucháme vánoční koledy, někteří z vás je nacvičují na vánoční besídku, za což jim patří velké uznání. Obdivujeme vánoční výzdobu, rozsvícené vánoční stromky. Postojíme u Betléma a zamyslíme se nad kouzlem příběhu, který je tak starý jako datum našeho letopočtu. Příběhu o malém děťátku narozeném v chudobě, ale s bohatým duchem a poselstvím obnovit v lidech harmonii, krásu a lásku. Čas vánoční je také čas návštěv, setkání s přáteli a vzpomínání. Ve vzpomínkách se vracíme k různým životním příběhům, možná také do doby, kdy jsme vnímali kouzlo Vánoc dětskýma očima a s napětím očekávali Štědrý den.

Oslovila jsem vás, milí čtenáři našeho časopisu, o vánoční příběhy z dětství.

Paní Hana - vzpomínám si, jak maminka pekla vánoční cukroví. Připravovala domácí čokoládu, kterou nalávala do formiček a nechávala vychladit. Čokoládu jsem balila do pozlátek a věšela na stromeček. Barevná pozlátka se dala koupit za 10 haléřů, nebo za 50 haléřů – větší balíček, více barev. Pod stromečkem jsem nacházela knížky, potřeby do školy nebo oblečení. Panenku jsem měla hadrovou, doma šitou. Starší sestra měla mrkací panenku, ale bála se nám, dvěma mladším sestrám, panenku půjčovat. Maminka mě vodívala na vánoční Pobožnost. Při zpáteční cestě jsme se stavovaly v cukrárně, vždy mi koupila nějakou sladkost.

Paní Eva - maminka pekla na vánoce velmi dobré cukroví. Vzpomínám si na lomnické kroužky, linecké slepované, cukroví ze sádla a z lískových oříšků, které jsme měli na zahradě. V adventní době jsme měli doma vystavený Betlém z tvrzeného papíru. Svatá rodinka byla osvětlena malou žárovkou v pozadí. O Štědrém dnu se maminka postila, jedla až večer. Ke Štědrovečerní večeři býval smažený kapr s bramborovým salátem. Nechyběla vánočka s rozinkami, pokud jsme my děti rozinky nenašly a nesnědly. Což se také často stávalo. Pod stromečkem jsme nacházely nejvíce knížky a oblečení. Maminka nám pletla svetry z vlny z angorských králíků. Na Hod Boží jsme chodívali do kostela. Vzpomínám na vánoční koledy, které jsme zpívali i na velký Betlém, který se tak pěkně vyjímal ve vánočně vyzdobeném kostele.

Vlasta Růžičková



PŘÍPRAVY

Rok nám zase utekl jako voda v potoce a máme tu opět adventní čas. Čas pokory a rozjímání. Je to i čas příprav. To každá hospodyňka moc dobře ví.

V první řadě jsou to myšlenky na nákup dárků. Každý se snaží, aby dárek udělal obdarovanému upřímnou radost. Já osobně si ukládám do paměti přání nejbližších vyřčená během roku. Dárek je potom sázka na jistotu.

Domácnost pak provoní vánoční cukroví. Toto téma by nám vystačilo na hodně dlouho. Pochopitelně, že recept každé rodiny, je ten nejlahodnější. Hospodyňku velmi potěší



pochvala jejího cukroví a ona pak ví, že co dělala s láskou, má smysl. U nás začínáme medovými perníčky. Dcery je pak ozdobí bílkovým sněhem. Na Štědrý den jimi spolu se slaměnými ozdobami ozdobí vánoční stromeček. Krásná vůně.

Další a v naší rodině podstatnou část příprav tvoří úklid. Vedla nás k tomu babička i maminka. Nikdy by mě

nenapadlo vánočně ozdobit neumytá okna. Letos už mám okna umytá. Malé bezvýznamné plus. Kolegyně mi půjčila stěrku, která z umytého okna vysaje vodu a okno není již potřeba leštit. Pokrok. Babička mi pokaždé při mytí oken nosila různé hadříky. Ten je na mokro, ten je nasucho, ten je na leštění...Do vody se přiléval ocet, jeden čas se tam dával pudinkový prášek. Zaručené rady sousedek. Když jsem koštětem vymetla všechny rohy, dostala jsem se konečně k mytí oken. A to nemluvím o starých litinových radiátorech pod okny. Od léta tam babička sušila bylinky, křížaly, kukuřici a ořechy. Takhle jejich funkce na nich také zanechala stopu, kterou je nutné uklidit a umýt. Nevadí, babičky křížaly jsou výborné. Co mě nikdy moc nebavilo, bylo mytí a leštění broušeného skla v obývací stěně. Po mytí a vyleštění nastává problém, kde určitá věc doposud stála.

Naštěstí babička nebo maminka si to vždy pamatovaly. Současné trendy v bydlení tyto „lapače prachu“ nikde nevystavují. O to mají moderní hospodyňky méně práce. Já si ale myslím, že se zase vrátí doba, kdy součástí našich obýváků bude vystavené broušené sklo. Pro mě jsou i konkrétní věci vzpomínkou na někoho blízkého.





Babička má památku na svoji tetu, která se narodila v předminulém století. Je to svátost mít něco tak starého v rukou. Musí se umýt dveře, svítidla a naleštit nábytek. Moji rodiče mají dřevěné schodiště. Jeho umytí a naleštění Diavou bylo pro mého bratra nejednou bolestnou záležitostí. On nikdy moc nechodil, spíše poletoval. Schody bral tak rovnou přes tři najednou a ouha bylo naleštěno. Dokonce jsem po umytí dávala nahoru a dolu ke schodům cedulku, která ho měla varovat. Člověk má pocit, že skončí s úklidem na jedné straně a může začít od začátku.

Přichází sváteční čas, doba vyprávění pohádek, světla ze zářících svíček, vlídnosti a odpuštění.

Požehnané vánoční svátky a nový rok plný zdraví vám všem

přeje Petra Polgárová a pracovnice stanice B

Céčko

Betlémské světlo

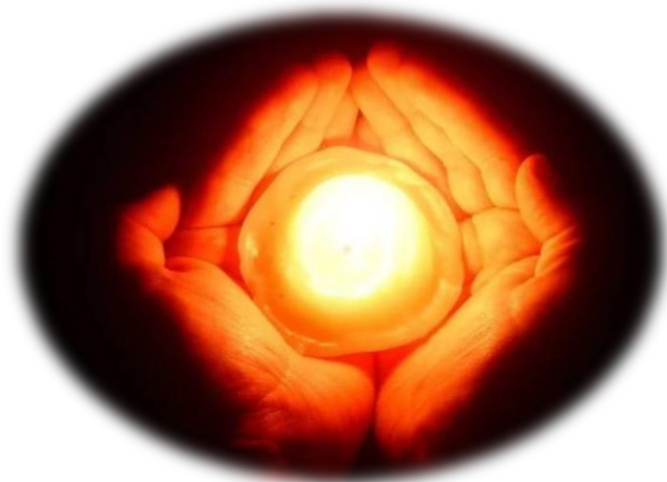
Betlémské světlo je symbol míru a přátelství a pro mnoho domácností nepostradatelná součást vánočních svátků. Myšlenka vznikla v Rakousku, když v roce 1986 přemýšleli, jak ozvláštnit sbírku pro zrakově postižené děti, nazvanou Světlo ve tmě. Mohla je také inspirovat pověst italského města Florencie.

Římský papež Urban II. (1088–1099) vyzval v té době evropské rytíře, aby zorganizovali válečnou výpravu do Palestiny a osvobodili od mohamedánů především Betlém a Jerusalém – rodiště a hrob Ježíše Krista. Podle červených křížů, které si připevňovali na oděvy, se jim proto začalo říkat „křížáci“. Dalo se na ni najmout i několik mládenců z Florencie. Jeden z nich při odjezdu přísahal, že když výpravu přežije a vrátí se, donese do rodného města plamínek ohně z věčného světla, které hoří v Betlémské basilice. Málokdo mu tehdy věřil. Po několika letech, těsně před Vánoce, se před branami města objevilo několik otrhaných a zubožených postav, v jejichž čele šel jeden s hořící svící. Těžko v nich Florentáné poznávali svoje syny, kteří před lety odešli z domova do války proti mohamedánům. Všichni ale přísahali, že plamínek na svíci, kterou nesli, je skutečně přímo z Betléma. Ochránili ho v každém počasí, vezli ho po souši i po moři, jen aby splnili svůj slib. Ve středověku to tak bylo první a zároveň poslední Betlémské světlo.

A nápad byl na světě! Cestu z Betléma do Rakouska, kde tato novodobá vánoční tradice vznikla, absolvuje plamínek letecky. Je zde spojitost se zrakově postiženými dětmi, protože sbírka Světlo ve tmě byla určena především pro ně. Bylo zajištěno, že jedno dítě a malý televizní štáb pojedou do Betléma pro světlo. V té době však ještě v důsledku politických situací bylo zapotřebí spousta povolení, navíc pro natáčení v zemi tak dbající na



bezpečnostní opatření, jako je právě Izrael. Díky ochotě všech zainteresovaných se ale podařilo vše zvládnout včas.



Z Rakouska se myšlenka rozšířila do desítek zemí světa. Do Česka (resp. tehdejšího Československa) se betlémské světlo dostalo poprvé v roce 1989, kdy ho exiloví skauti přivezli až pod sochu sv. Václava v Praze. A tak se každý rok skauti vydávají pro světlo do Rakouska, kde je během slavnostní ekumenické bohoslužby předáno skautům z jednotlivých evropských zemí. Z Rakouska do České republiky putuje světlo vlakem.

Poté ho skautští kurýři rozvezou vybranými vlaky do všech koutů republiky, letos je to 21.12. Pro světlo si pak můžete dojít přímo na vlaková nádraží, na kterých v den rozvozu vybrané vlaky zastavují nebo navštívit některou místní akci.

I v Heřmanově Městci má Betlémské světlo svoji tradici. Místní skauti každý rok vždy 23.12. v podvečer rozdávají světlo před kostelem sv. Bartoloměje v indiánském stanu teepee. Světlo pak čestná stráž přenese na začátku bohoslužby do kostela sv. Bartoloměje. Pokud chcete zažít atmosféru této novodobé tradice, jste všichni zváni.

Za kolektiv stanice C přeji všem krásný adventní čas a příjemné a klidné prožití vánočních svátků.

Michal Beran

Zdroj: betlemskesvetlo.cz, skaut.cz

Vánoční cukroví a jeho historie

Děčko

Jistě je vám velice známý ten čas, kdy se všichni chystají na vánoční svátky. Shánějí se dárky, kupuje se stromeček a peče se cukroví. A právě cukroví vám při pečení krásně provoní domov a vytvoří vánoční atmosféru. Vůně se šíří, a vy máte chuť sníst to čerstvé cukroví ještě dříve, než bude Štědrý den. Kde má však tato dobrota své kořeny?

Tradice vánočního cukroví sahá až do 16. století. S touto tradicí nepřišli Křesťané, ale Pohané a trvá až do dnes. Vzhledem k dřívějším zvykům se cukroví peklo hlavně proto, že díky své tajemné schopnosti chránilo rodinu, zvířata, ale i dům před temnými silami. Na vánoční cukroví se váže celá řada rituálů, mýtů a pověr.



Jakou mělo cukroví mocnou sílu?

Lidé se kdysi domnívali, že bylo vánoční cukroví mocné, proto si na něm dávali hodně záležet. Vykrajovali různá zvířátka, která symbolizovala zvířata ve chlévě, kolečka byla symbolem slunce, a také z těsta tvarovali kuličky. Cukroví pak bylo věšeno na ovocné stromy, aby v příštím roce plodily ovoce, dále pak na domy, aby se v nich drželo štěstí, a chlěvy, aby zvířata prospívala. Zbylé cukroví se pak rozdalo mezi příbuzné.

Jiné cukroví, než které známe

Dnes pečeme spoustu druhů cukroví. K neznámějším můžeme přiřadit námi oblíbené vanilkové rohlíčky, včelí úlky, nebo různě vykrajované linecké cukroví plněné marmeládou. Dříve se ale peklo cukroví úplně jinak. Protože mnoho lidí bylo chudých, cukr a mouka pro ně byly spíše vzácností, proto první cukroví bylo tvořeno ze sušeného ovoce a s velkým množstvím medu. Med byl na Vánoce velice důležitou surovinou, hlavně na medové perníčky, které se u nás pekly už někdy ve 13. století, ale cukroví vyrobené z medu se peklo už mnohem dříve.

Vánočka cukrovím?

Dnes považujeme vánočku spíše jako druh pečiva, ale dříve jí považovali opravdu jako vánoční cukroví. V 16. století, kdy vznikla, byla prvním cukrovím, které nebylo upečeno z medu. Ačkoliv vánočka vznikla už v 16. století, lidé si jí ve svých domácnostech začali péct až ve století osmnáctém. Tato pochoutka známá také jako ceplík, štědrovice, pletynka či štruce zůstala tradicí do dnes.

Tradice vánočního cukroví

Vánoční cukroví kdysi začali lidé péct v prvním adventním týdnu. Podle pověr je důležité si dávat pozor při přípravě těsta, hlavně pak při pečení, protože se říká, že když hospodyňka, která cukroví peče jej spálí, čeká ji vážná nemoc, nebo i smrt, ale naopak, když se cukroví podaří, znamená to v příštím roce hodně zdraví.

Vánoční cukroví k Vánocům patří a radost z něj mají převážně děti. Je to tradice, která nám přivádí do domovů ducha Vánoc a vždy bude velice oblíbená.

Krásný adventní čas a hezké prožití vánočních svátků vám všem přeje

Jana Novotná a kolektiv z vily.





Éčko

Ořechy

Vánoce už nám skoro „klepou na dveře“. Adventní čas by měl být obdobím rozjímání, pohody a klidných příprav na Štědrý den.

Místo toho pro nás začíná předvánoční shon plný stresu a nervozity. Čeká nás velký úklid, pečení cukroví, nakupování dárků v přeplněných obchodech.

Možná není náhoda, že mezi oblíbené pochutiny v období Vánoc patří ořechy. Působí totiž proti stresu a nadměrné únavě.



Nejoblíbenější a nejrozšířenější jsou ořechy vlašské, které obsahují vysoké koncentrace tuků, vitamínů B1 a B2, kyseliny listovou, vitamín E a betakaroten. Obsahují také velké množství minerálů, hlavně zinku, mědi a hořčíku. Mají v sobě i dostatek vlákniny a bílkovin.

Přesto, že mají ořechy zvýšené množství tuků, jejich konzumace vede ke snížení hladiny cholesterolu v krvi a snížení rizika infarktu.

Ořechy mají také antioxidační účinky, čímž chrání organismus před negativními vlivy prostředí a tím působí jako prevence vzniku rakoviny. Zvyšují aktivitu mozku, podporují zdraví srdce, snižují riziko vysokého krevního tlaku, podporují zdraví kostí, zlepšují metabolismus. Pro svůj vysoký obsah vitamínů řady B působí proti podrážděnosti, depresím a stresu. Zinek ovlivňuje imunitní systém, pomáhá při hojení, působí protizánětlivě. Konzumací ořechů se zvyšuje koncentrace hormonu melatoninu, který zlepšuje spánek.

Ořechy obecně patří mezi nejprospěšnější potraviny, tak pokud nemáte rádi vlašáky, tak stejné účinky mají lískové ořechy, mandle, buráky nebo pro nás exotičtější para ořechy, kešu, pistáciové, piniové, pekanové, makadamové, nebo kokosové ořechy. Látky v nich obsažené zpomalují stárnutí a podporují správnou funkci mozku. Asi není náhoda, že dříve byl ořešák na zahradě u každé chalupy.

Advent by měl být plný pohody, radosti, tajemného očekávání a poklidných příprav. Tak si ho pojďme takový udělat. Ať s ořechy nebo bez nich. 😊



Jiřina Dittrichová



Informace z aktivizačního úseku

ZÁMECKÝ ŠOTEK

K měsíci listopadu již neodmyslitelně patří recitační soutěž Zámecký šotek. Náš Domov ji každoročně pořádá a soutěžící se mohou představit ve dvou kategoriích: převzaté tvorby a



tvorbě vlastní. I v letošním roce jsme se ve čtvrtek 21. listopadu sešli, abychom se zaposlouchali do veršů a textů klasiků či obdivovali literární talent našich seniorů. Soutěže se letos zúčastnilo šest domovů pro seniory. Pětičlenná porota měla opravdu těžké rozhodování a tak využila možnosti udělit v každé kategorii i zvláštní cenu.

V kategorii převzaté tvorby první cena putovala do DS Přelouč a získala ji paní Jiřina Kousalová za strhující přednes básně Petra Bezruče Maryčka Magdonova. Druhé místo obsadila paní Jitka Daňková ze Senior centra Skuteč. Všechny nás pobavila vyprávěním o „Námaze s chycením kohouta“. Třetí místo zůstalo u nás na zámku a získala ho za procítěný přednes známé básně Jaroslava Vrchlického Vánoce paní Marie Naďová. Zvláštní cenu porota udělila panu Miroslavu Valentovi opět z DS Přelouč. Své vystoupení s básní Františka Hrubína Červená karkulka obohatil i vtipnými rekvizitami.

V kategorii vlastní tvorby zvítězila paní Libuše Minaříková z Nové slunečnice. Zavzpomínala na své dětství a mládí, prožité v Ostravském kraji. Jako druhá se umístila paní Miloslava Skramuská z našeho domova





s pásmem veršů Život 90. Její verše byly osobním vyznáním a svědectvím o nelehkém životě v době totality. Třetí místo si odnesla paní Josefa Šilhanová z DS Pyšely za text Pohlázení pro duši a zvláštní cenu získala paní Libuše Marková z našeho domova s básní Štěstí. Porota i posluchači se ztotožnili s jejím zamyšlením nad nesmírnou hodnotou štěstí v lidském životě.

Po obědě, vyhlášení výsledků soutěže a předání cen následoval hudební program pana Šimona Pečenky. Představil se nám tentokrát jako interpret písní z repertoáru Karla Gotta. Jeho vystoupení bylo vzpomínkou na nedávno zesnulého populárního zpěváka, který se zapsal do povědomí několika generací a zvláště nás dříve narozené provázel svými písněmi životem. Strávili jsme společně krásný den a budeme se těšit na další ročník soutěže Zámecký šotek.

Alena Tučková

M l á d í

Jedna z oceněných básní

Míla Skramuská

Mládí je bolest

a z citů slepené rány...

Mládí je radost a psina,

mládí jsou cesty a modré dálky...

Mládí je slza ukrytá v dlani,

která dlouho neusychá...

Mládí je sladké z vůně lásky,

mládí je dravost a dlouhý pramen vlasů...

Mládí je hříbě, které utíká kvapem,

mládí je křehkost a recesista...

Mládí je úsměv v dešti,

pod okapem...



Kufr plný vzpomínek



Připravila jsem si pro vás novou aktivitu, kufřík plný předmětů, které nás provázely anebo provázejí naším životem. Každý z nás má za svůj život hodně vzpomínek, schovaných fotografií, osobních předmětů, věcí, talismanů atd. Především ty z dětství, mládí. A právě toto mě inspirovalo k nápadu, připravit kufr plný vzpomínek. To, co jste měli doma a s čím jste osobně

spjati. Sbírala jsem předměty především v naší rodině, domácnostech. Dnes se rádo používá slůvko RETRO. Poprvé jsem byla s kufrem za vámi na vile. A ráda přijdu i na další oddělení si s vámi zavzpomínat a popovídat. Když jsem viděla a slyšela ohlasy na vile, kde i jeden uživatel šel do pokoje pro svoje vzácné poklady a přinesl je ukázat, uvědomila jsem si, že tato aktivita bude oblíbená a bude dalším zpestřením v našem domově.

Lenka Pumerová

Poděkování

Touto cestou bych chtěla poděkovat naší uživatelce, paní Miloslavě Skramuské, která nádherně namalovala obraz našich dvou canisterapeutických psů Lucinky a Joeyho. Jsem velmi mile překvapena a dojata, protože naše Lucinka už tu s námi není. Ale zůstala navždy v našich srdcích, vzpomínkách, fotografiích a i na tomto obraze, který jsem minulý týden osobně převzala. Víím, kolikrát jsme





spolu konzultovaly a řešily detaily, kolik práce a shánění fotografií paní Míle dalo, aby na obrazu psiska působila věrohodně. Myslím, že obrázek se velmi povedl, bude mít čestné místo na rehabilitaci. Ještě jednou velké DÍKY!!!

Lenka Pumerová

ZÁMECKÉ DUO J+M A ČAS VÁNOC BÍLÝCH

V Rytířském sále jsme vám představili naše nové cedéčko, na kterém hrajeme a zpíváme vánoční písničky trochu jinak. Vybrali jsme písničky různých country kapel, které se tak často nehrají ani v radiu, ani v televizi, a upravili jsme si je pro naše hlasy a možnosti. Všichni přítomní, a bylo jich asi pětatřicet, pozorně poslouchali, a očekávali, co jim

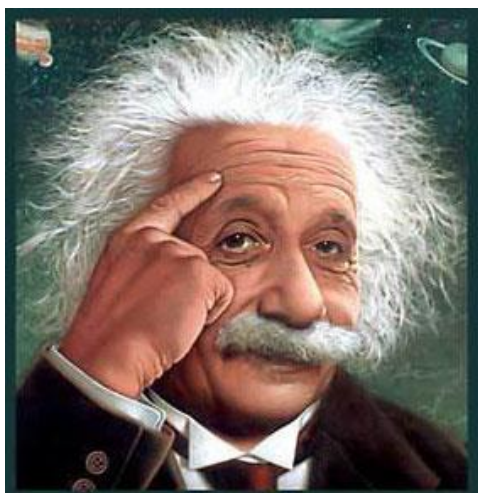


předvedeme. Z cedéčka, na kterém je dvaadvacet písniček, jsme jich nakonec přešli třináct. Kdo měl zájem, mohl si po skočení programu cedéčko zakoupit.

Všichni přítomní odcházeli s předvánoční náladou a podle ohlasů spokojeni.

Všem příchozím děkujeme a těšíme se na další hudební setkání.

Zámecké DUO Jirka a Magda.



Trénování paměti

Srdečně vás tímto zvu na další kurz trénování paměti. Začínáme v pátek 10.ledna 2020. Přijďte si procvičit svoji paměť. Také se přijďte zasmát a pobavit. Těším se na vás.

Eva Merclová



Vánoční trhy na náměstí v Heřmanově Městci



K první adventní neděli neodmyslitelně patří i vánoční trhy. V Heřmanově Městci jsme se zúčastnily tak jako každý rok s výrobky z našich dílen. Měly jsme tentokrát jeden stánek. Naše výrobky z keramiky a šicí dílny šly skutečně na odbyt. Prodalý jsme vše, co jste vy, pracující, s naší pomocí vytvořily. Zbyla nám jedna mistička. Takže bylo opravdu radost prodávat. Děkujeme, že jste nás přišli podpořit. Zima se dala vydržet a musím říct, že i počasí nám přálo. Na pátou hodinu bylo naplánováno rozsvěcení stromu, který je skutečně nádherný. Ještě jednou děkujeme, že chodíte pracovat do našich dílen. U nás práce nikdy nekončí, takže se na vás budeme těšit zas a zas.

Hana Zítová, Veronika Vodičková

Pracujeme v dílnách...







A na co se můžete těšit?

Středa 4.12. – Adventní prodejní výstava v Pardubicích, odjezd ve 12.30 hod.

Čtvrtek 5.12. – Schůze uživatelů s mikulášskou nadílkou od 10 hod. v jídelně

Úterý 10.12. – Ježíškova vnučata – Humoriáda v Rytířském sále od 15 hod.

Středa 11.12. – pátek 13.12. - Vánoční jarmark v Rytířském sále,
zahájení ve 13 hod.

Čtvrtek 12.12 – Zpívání dětí z MŠ Jonášova od 10 hod. v salónku

Pátek 13.12 – Jedeme do Východočeského divadla do Pardubic

Úterý 17.12. – Filmové melodie se Šimonem Pečenkou v Rytířském sále od 10 hod.

Středa 18.12. – Solná jeskyně v Třemošnici, odjezd ve 12,30 hod.

Čtvrtek 19.12. – Dětský sbor zazpívá od 9 hod. koledy v Rytířském sále

Pátek 20.12. – Posezení s punčem v Rytířském sále od 13 hod.

Pondělí 23.12. – Skauti z Heřmanova Městce přijdou ve 13 hod. zazpívat
koledy

Pondělí 30.12. – Silvestr v Rytířském sále od 15 hod.

Úterý 31.12. – Silvestrovská kavárnička od 13,30 hod. v besedě

Mše každé úterý od 13 hod. kromě 24.12.2019





Informace ze sociálního úseku

Zvýšení důchodů

V roce 2020 by měl průměrný starobní důchod dosáhnout hodnoty zhruba 14.400 Kč. Co změna přináší:

- V roce 2020 dojde ke zvýšení průměrného starobního důchodu cca o 900 Kč.



Jak se vám důchody zvýší v roce 2020?

Důchod každého seniora se skládá ze dvou

částí. Je to základní výměra, kterou dostávají všichni důchodci stejnou. A procentuální výměra, která je závislá od vašich příjmů za dobu, kdy jste byli zaměstnaní, a dostávali jste každý měsíc výplatu.

Zvýšení bude následující

- Navýšení základní výměry o 220 Kč na 3.490 Kč
- Navýšení procentní výměry o 5,2 %
- k procentní výměře se dále připočte **pevná částka 151 Kč** (pevná částka zajistí navýšení průměrného starobního důchodu o 900 Kč). Částku 151,- Kč dostane každý.

Záleží vždy na výši vašeho současného důchodu. Hodnota průměrného důchodu v ČR činí v roce 2019 částku 13.408,- Kč. Ten by se měl zvýšit o 900,- Kč. Jestliže tedy pobíráte menší důchod, než je důchod průměrný, budete mít zvýšení o částku menší než 900,- Kč, jestliže pobíráte vyšší důchod, než je důchod průměrný, navýší se vám důchod o vyšší částku než je 900,- Kč.

V roce 2020 se nebudou měnit v domově ceny za stravu a bydlení. Ceník z roku 2019 zůstává platný i v roce 2020.

Eva Merclová

Řešení ze str. 19 – 1 staro, světo, těžko, kolo; 2, směrný, gog, nom, drom; 3. Papírové kapesníky, papírová čepice, toaletní papír, Velké Losiny



Samí sobě

Polibek anděla

Míla Skramuská

**Dnes anděl mně políbil...
jemnými rty, mou vinu smyl.
Krásnými ústy se smál,
oči mu zářily, on při mně stál.
Přijal mne mezi své vyvolené,
v noci budou se, mi sny
o jeho polibku zdát...
a já pochopil, že mně má rád.
Již jednou objal má ramena
a přitiskl ke mně, svoji tvář,
v tu chvíli jsem uviděl
u jeho hlavy zářiti svatozář.**





Pro chytré hlavy

Procvičujeme slovní zásobu

1. Doplněte část slova, kterou lze umístit před následující skupinu slov tak, aby vznikla nová slova. Počet čárek naznačuje počet doplňovaných písmen.

(- - - - -) věk, žitnost, světský

(- - - - -) známý, běžník, občan

(- - - - -) pádný, tonážní, odětec

(- - - - -) běh, běžka, časový



2. Doplněte část slova, kterou lze umístit za následující skupinu slov tak, aby vznikla nová slova. Počet čárek naznačuje počet doplňovaných písmen.

Stejno, jedno, obou (- - - - -)

Dema, peda, andra (- - -)

Astro, metro, eko (- - -)

Tanko, auto, raketo (- - - -)

3. V uvedených slovech chybí na vyznačených místech písmenka, doplňte je tak, aby slovní spojení dávala smysl a vztahovala se nějakým způsobem k papíru.

P – P – R – V É K – P – S - - KY

P - - - RO - Á ČE - P - -

TO – LE - - - PA - - R

VE – K - - OSI – Y

Řešení naleznete na str.17