

Náš domov



Podzim 2013

Cvičení paměti

Když pracovala sestra Hana Sigmundová na rehabilitaci, prováděla s námi patnáctiminutové cvičení v kulturní místnosti. Po čtvrthodince jsme si v klidu sedli na židle a cvičili jsme paměť. Podle písmen abecedy jsme vyjmenovávali jména významných osobností (např. na písmeno „K“), potom název květiny, města, zvířete.

Nejvíce názvů nebo jmen vždycky vyjmenovali ti klienti, kteří hodně čtou nebo luští křížovky. Připomnělo nám to dobu, kdy nám bylo 10 let a byla to naše oblíbená písemná soutěž ve škole.

Jak je možné, že si dodnes pamatuji podle abecedy jména spolužáků z let 1948-1952, znám jména klientů z našeho oddělení i z jiných oddělení, jména fotbalistů a hokejistů, a v poslední době si nemohu vzpomenout na jméno někoho, koho znám? Vidím v duchu jeho tvář, a i když přeříkám celou abecedu, ne a ne si vzpomenout. Až druhý den si třeba vzpomenu a jsem moc ráda. Když si jméno napíšu na papírek, už to nezapomenu. Jak si to se mnou ten mozek zahrává? Asi ten papírek budu potřebovat stále. Ale nejsem prý sama, trápí to prý i mladší, než jsem já.

Jaroslava Rousková



Na stránkách tohoto čísla časopisu naleznete osmisměrku a křížovku, při jejichž luštění si můžete trénovat paměť, pozornost a slovní zásobu.

Hořící les

Ve svých 14 letech jsem byla na letním táboře v Mařenicích u Cvikova. Celkem nás tam bylo asi 20 dětí od 14 do 16 let. Chodili jsme poznávat krásy přírody, sbírali jsme borůvky pro kuchařku, která pekla buchty nebo vařila dobré ovocné knedlíky.

Při jedné procházce jsme došli k borovému lesu, kde hořela uschlá tráva a na několika místech už hořely stromy a větve padaly s rachotem na zem. Chlapci natrhali dlouhé větve ze smrčí a začali jsme větvemi hasit hořící zem. Vedoucí odešel do vesnice volat hasiče, kteří přijeli a dlouho hasili oheň, který se rychle rozšířil. Shořely celkem 2 hektary borového lesa.

Byli jsme unavení, mnozí popálení, jak na nás padala horká borovicová smůla. Domů jsem jela s ovázanou nohou. Na kotník mi něco rozpáleného spadlo a mám tam dodnes kulatou jizvu.

Byla to hrozná podívaná, jak padaly stromy. A kdyby hasiči nepřijeli, shořelo by ještě více lesa. Oheň skákal ze stromu na strom.

Byli jsme pochváleni, jak jsme si dobře počínali, a to nás moc potěšilo.

Jaroslava Rousková

Lesní studánka

Znám křišťálovou studánku,
kde nejhlubší je les,
tam roste tmavé kapradí
a vůkol rudý vřes.

Tam ptáci, laně chodí pít
pod javorový kmen,
ti ptáci za dne bílého,
ty laně v noci jen.

Když usnou lesy hluboké
a kolem ticho jest,
tu nebesa i studánka
jsou plny zlatých hvězd.

Josef Václav Sládek, ze sbírky Zvony a zvonky (1894)

dodala paní Jaroslava Rousková

Naše město

V časopise *Náš domov* bychom Vás rádi postupně seznámili s městem, ve kterém teď žijete.

Heřmanův Městec se nachází na úpatí severních svahů Železných hor, západně od Chrudimi. Město bylo založeno kolem roku 1280. První dochovaná písemná zmínka je ze 7. října 1325. V současnosti zde žije 5000 obyvatel. Ve městě se nachází obchody s potravinami, s textilem, drogerie, papírnictví, galanterie a pošta. Jsou zde ordinace praktických lékařů, stomatologů a dvě lékárny.

Uprostřed města je budova městského úřadu, knihovny a informačního centra.

Je tu mateřská, základní, praktická a umělecká škola, sídlo obvodního oddělení policie, dobrovolní hasiči.

Navštívit můžete místní kino, koncerty, výstavy, plesy. Známý je i zdejší pěvecký sbor Vlastislav. Za sportem si můžete zajít do sportovní haly a na místní fotbalové hřiště.



Památky v našem městě:

- zámek – dnešní domov pro seniory hlavního města Prahy
- kostel sv. Bartoloměje
- kostel Církve československé husitské
- židovský hřbitov
- kašna na Masarykově náměstí
- synagoga
- hřebčín a mnoho dalších

Dnes Vám představíme první památku:

KOSTEL SV. BARTOLOMĚJE

Dominantu náměstí tvoří kostel sv. Bartoloměje postavený v jeho východní části. Kostel zasvěcený sv. Bartoloměji je uváděn v dokumentech již z let 1349-1351 jako farní děkanský kostel. Svým portálem tvoří dominantu celého prostoru náměstí a svou 42 m vysokou věží je viditelný z dalekého okolí. Kostel je orientovaná, jednolodní stavba 43,45 m dlouhá a 13,82 m široká. Uvnitř nalezneme cenné nástropní malby, gotickou křtitelnicí a hrobky Žerotínů s rakvemi z 16. století. Barokní fara se nachází v sousedství kostela. Byla postavena po požáru města na starých základech. Základní kámen byl položen za účasti hraběte F. A. Šporka dne 1. 6. 1702. V minulém století byla fara novorenesančně opravena a v této době dostala dnešní podobu i její střecha.



Příště Vás seznámíme s další památkou města.

Kolektiv D3, D4

Budeme rádi, když do příštích čísel časopisu přispějíte svými postřehy, vzpomínkami a příběhy také klienti našeho domova.

Vítáme články k jakémukoliv tématu, které Vás zajímá. Příspěvky předávejte v kanceláři sociálních pracovníků nebo v sesternách na všech odděleních.

Letní bavení obyvatel

Sobotní odpoledne 29. 6. 2013 patřilo kulturní akci nazvané „Letní bavení obyvatel“. Letáčky rozvěšené na nástěnkách našeho domova lákaly na „krále komiků“ pana Kopeckého, jehož poslední představení mělo velký ohlas. Těsně před začátkem vystoupení jsme se dozvěděli, že pan Kopecký kvůli vážným osobním důvodům nemohl přijet. Abychom o slibovanou zábavu nepřišli, přijel jeho společník – pan Petráš – se svým bratrem. Repertoár obou pánů je zaměřen spíše na dětské publikum a na jejich vystoupení to bylo znát. Sobotní hodinka byla kompilací zpěvu, loutkového divadla, prokládaná vtipy a veselými historkami. Kromě jiného jsme si poslechli veršovanou Červenou Karkulku, jak ji napsal Ivan Mládek, zajímavou historku o Janu Werichovi a Stelle Zázvorkové a klienti dostali možnost zúčastnit se vědomostní soutěže o věcné ceny, které ze svých zdrojů věnoval pan Petráš. Tématem kvízu byly filmy pro pamětníky.

Navzdory nečekaným komplikacím, které se na poslední chvíli objevily, se pan Petráš se svým bratrem snažili domluvené vystoupení zachránit. Přestože někteří klienti během jejich představení odešli, své diváky si „Letní bavení obyvatel“ přece jen našlo. Příště nás snad nezastihnou žádné potíže a kulturní akce zaujme větší část publika.

Mgr. Petra Kynclová



Hudební odpoledne s kytarou

Dne 23. 7. 2013 proběhla u nás v domově netradiční akce, kterou z vlastní iniciativy uspořádala pro klienty i zaměstnance domova naše sociální pracovnice Lenka Kellerová. Tato akce byla pojatá ve volném spontánním duchu, jako třeba bývá posezení u táboráku. Lidé se sejdou proto, aby si pozvedli náladu zpěvem, aby pozapomněli na své starosti a chvíli spolu pobyli v bezprostřední přátelské atmosféře. Všichni ocenili, že na této akci vystoupil někdo, koho dobře znají, ke komu mají vřelý vztah, a proto tato kulturní akce měla i svůj nevšední osobní rozměr. Všichni byli velmi mile překvapeni, že naše sociální pracovnice umí takto krásně zpívat a svým hudebním umem příjemně rozvířit atmosféru. K dobré náladě přispělo i to, že klientům přinesla nejrůznější hudební pomůcky jako triangel, kastaněty, rolničky a chrastítka, aby se i oni mohli aktivně podílet na tomto vystoupení. Velice krásně se této možnosti zhostil hudebník srdcem i duší pan Václav Chládek, který si tak velmi rád zavzpomínal na doby, kdy hrál s kapelou. Ti, kteří neměli žádný doprovodný hudební nástroj, si alespoň nohou podupávali do rytmu nebo si pozpěvovali s naší interpretkou. Zazněly písně muzikálové, popové, ale i folkové, tramské. Největší ohlas však získaly národní lidové písničky jako například „Ach, synku, synku“ nebo „Červený šáteček“. Opět se potvrdilo, že písně, které se spontánně předávají z generace na generaci a číší z nich láska k české zemi, chytí u srdce nejvíc. Vzhledem k tomu, že se hudební odpoledne tolik líbilo, uspořádáme další. A opět si zazpíváme od srdce. ☺

Mgr. Iveta Mařanová



Beseda k projektu „Snížení energetické náročnosti Domova pro seniory“

Dne 25. 7. 2013 se pod záštitou starosty města Heřmanův Městec Ing. Aleše Jiroutka uskutečnila v kulturní místnosti domova beseda klientů a zaměstnanců se zástupci firem, které se budou podílet na investiční akci „Snížení energetické náročnosti Domova pro seniory“. Tento projekt by měl být zahájen v nejbližších dnech po předání staveniště provádějící firmě a ukončen by měl být do 27. 11. 2013 s tím, že veškerá činnost spojená s možností zahájení topné sezóny by měla být skončena nejpozději do konce měsíce září.

Z informací podaných Ing. Jiroutkem jsme se dozvěděli, že celá akce, která bude z větší části hrazena z dotací EU, by měla stát 15 milionů Kč, z toho Město Heřmanův Městec by se na ní mělo podílet částkou 5 milionů Kč. Návratnost investic byla propočítána na 8 let.

Podstatnou část technických úprav, které povedou ke snížení spotřeby energií v domově, bude tvořit instalace 24 kusů tepelných čerpadel v areálu zahrady domova sahajících až do hloubky 125 metrů. S tímto opatřením bude dále spojeno zateplení vnějšího pláště spojovací chodby, zateplení stropů v některých objektech a instalace solárních panelů určených k ohřevu vody na střechu kotelny a prádelny.

Na závěr celé besedy poděkoval ředitel domova panu starostovi za zprostředkování této informační schůzky, avšak požádal ho, aby byla takováto beseda v budoucnu uskutečněna před vlastním zahájením podobné akce, jež by měla zasáhnout do života klientů a zaměstnanců podobně zásadním způsobem, a to nejlépe již v době její přípravy.

Ing. Petr Mazura



Návštěva hřebčína ve Slatiňanech

Dne 20. 8. 2013 jsme navštívili hřebčín ve Slatiňanech, který svou historií sahá do konce 19. století. Tento hřebčín pochází z dob rodu Auerspergů a původně jim sloužil jako zámecká stáj pro dostihové koně a koně určené k parforsním honům. Tyto prostory v současné době spadají spolu s heřmanoměsteckým hřebčínem pod nejstarší hřebčín na světě, a to pod kladrubský. Ve Slatiňanech jsou nyní chováni černí vraníci cvičení pro drezurní závody a pro různé významné společenské akce. Jsou klidné a vyrovnané povahy a je vhodné tyto jejich charakterové vlastnosti posilovat právě k těmto účelům. Starokladrubští koně jsou typičtí svojí klabonosou hlavou. To znamená, že mají přední část lebky zaoblenou, což je patrné na první pohled. Jsou pro tuto svou odlišnost velmi žádanými na evropských královských dvorech k ceremoniálním příležitostem, a jejich uznání jako národní kulturní památky jim právem patří. Během návštěvy jsme si mohli pár takovýchto vzácných koní prohlédnout na vlastní oči. Dokonce si je někteří z našich klientů pohladili nebo jim dali kousek suchého chleba. Ani jeden z koní na nás nereagoval neklidně nebo rozrušeně, a proto jsme všichni měli nutkání si je pohladit a nechat se unášet jejich čistým hlubokým pohledem.

Další zajímavostí, kterou jsme si mohli prohlédnout, byla kočárovna, kde se nachází expozice kočárů, které se využívají při zapřažení koňmi k různým účelům, jako jsou svatby, terénní závody a přehlídky. Zhlédli jsme také právě probíhající výcvik koní pod sedlem. Klienti se během této návštěvy rozpomenuli na doby, kdy se o své koně sami starali v rámci náročných prací kolem jejich hospodářství nebo kdy se jen tak projeli v koňském sedle anebo v kočáře ve spřežení při slavnostních událostech.

Byli jsme sice při návratu z tohoto výletu trochu fyzicky unavení, ale vidět tato nádherná stvoření, z jejichž hřbetu je prý nejkrásnější pohled na svět, byl nezapomenutelný zážitek, který nám to vynahradil.

Mgr. Iveta Mařanová



Harmoniko, hrej!

V úterý 3. 9. 2013 měli klienti našeho domova možnost zúčastnit se hudebního programu „Harmoniko, hrej!“. Mluveným slovem pořad provázel pan Ruda Petráš z Chrasti a hudební nástroj – heligonku – s sebou přivezl a svůj hudební um předvedl pan Jaroslav Mikulka z Pardubic.

Co vlastně heligonka je? Je to knoflíková tahací harmonika doplněná zesílenou basovou částí; vyznačuje se tedy silnějším zvukem basových tónů. Odtud je odvozen i její název – od názvu dechového basového nástroje heligonu, jehož zvuk „heligonové basy“ svou hlubokou polohou vzdáleně připomíná.

Další zajímavostí je, že na rozdíl od akordeonu, který hraje stejný tón při tahu i tlaku měchu, heligonka hraje jiný tón při tlaku a jiný při tahu měchu. Za zvuků heligonky si mohlo kolem sedmdesáti přítomných klientů zazpívat známé lidové písničky z Čech i Moravy. Přítomní si notovali či podupávali do rytmu písní, které znají z mládí a ke kterým se váží jejich různorodé životní vzpomínky a příběhy. Aby se stále jen nezpívalo, pan Petráš písničky prokládal humornými průpovídkami a komentáři, což na tvářích přítomných vyvolalo několikrát úsměv. Posluchači se aktivně zapojili i v druhé polovině programu, kdy měli možnost například hádat známé dvojice a postavy. V dané chvíli se na pojem „Voskovec“ celým sálem rozlehla odpověď „Werich“ z úst většiny přítomných. Snaha posluchačů byla následně odměněna dvěma knihami, které obohatí knihovnu našeho domova. Odpoledne s harmonikou zpříjemnilo volný čas našich klientů, vneslo pocity uvolnění a odreagování se od běžných starostí, přeladění se na jinou vlnu.

Mgr. Lenka Kellerová



Sportovní hry v Lamperticích

V letošním roce se konal již patnáctý ročník akce zvané „Krkonošské gerontologické dny“. O co jde? V jedné malé české vesničce v horách, téměř u polských hranic – v Lamperticích – ctí tradici a každoročně pořádají den otevřených dveří a sportovní hry, na které srdečně zvou domovy pro seniory z blízkého i (v našem případě) vzdáleného okolí. Tyto akce již roky prověřily, a tak jsou široko daleko proslulé jako příjemné zpestření zářijových dní. Lampertičtí tak mají dostatek sponzorů, a tedy hojnost jídla, pití a drobných dáreků pro návštěvníky. Ale to není to hlavní, co mohou nabídnout. Do Lampertic jsme se těšili především na všudypřítomnou dobrou náladu, milá slova a krásné prostředí domova i okolní přírody.

Ve čtvrtek 12. 9. 2013 jsme se vydali na cestu v této sestavě: za soutěžící – pan Petr Fuksa (odd. L0) a pan Josef Šimák (odd. L2), za doprovod – pan ředitel (osobní řidič) a sociální pracovnice Petra Kynclová (morální podpora). Pro většinu našeho týmu to byla letos premiéra, pouze pan Fuksa je již „matador“ a lampertických sportovních her se účastnil po šesté.

Ráno jsme vyjeli pro jistotu už ve čtvrt na sedm, netušili jsme, jaké nástrahy nás na českých silnicích čekají. Měli jsme před sebou devětadevadesátikilometrovou cestu. Před Domovem důchodců v Lamperticích jsme zastavili v osm hodin. Dýchlá na nás pořádná zima. Teploměr ukazoval „ledových“ jedenáct stupňů. O to vřelejší ale bylo přivítání místních obyvatel a zaměstnanců. Posadili jsme se do maličké jídelničky, která působila útulně a byla prostoupena přívětivou domácí atmosférou. Zahřáli jsme se teplým čajem a naši dva soutěžící se chystali na své sportovní výkony. Doma jsme trochu trénovali, ale musíme přiznat, že víc jsme se spoléhali na štěstí začátečníků. Ovšem jak řekl tamní ředitel, pan Aleš Cabalka, o sport tam příliš nejde, tyto hry jsou pouze záminkou k tomu, abychom se zase po roce setkali, popovídali si spolu a zjistili, jak to vypadá „za humny“. Přesto nemohu nezmínit, jak sportovní klání dopadlo pro náš tým.

Oba naši soutěžící předvedli pěkné výkony. V disciplíně „kuželky“ se pohybovali v horní části výsledkové tabulky, v šipkách to bylo ještě lepší – pan Fuksa obsadil třetí příčku. A to ze šestadvaceti soutěžících! Domů jsme jeli obtěžkáni třípytí zlatým[©] pohárem. Se sportovními výkony jsme byli vcelku spokojeni a to nás ještě čekal vyhlášený „Miluščin“ guláš. Miluška je proslulá lampertická kuchařka a její umění je tak žádané, že si musela vyměnit službu, abychom o něj nepřišli.

K odpolední zábavě hrála hudba, na terase se tančilo, jedlo, pilo, hodovalo a čile rozprávělo. Později se ještě smažily řízky a opékaly burty, ale to už jsme

vyjeli vstříc domovu. Unavení, ale spokojení. Těšíme se na další ročník, na známé tváře, na sportovní konkurenci a na to, jak ji příště „rozdrtíme“.

Mgr. Petra Kynclová



3. místo v šipkách
KG D 2013
Domov důchodců Lampertice

Trio od svatého Jakuba

Trio od svatého Jakuba, tak se jmenoval tříčlenný soubor, který nám přišel zpříjemnit nedělní odpoledne 15. září. Asi hodinové vystoupení, během kterého se nám chvílemi tajil dech, obsahovalo skladby Lehára, Strausse, Dvořáka, Schuberta a dalších známých skladatelů, ukázky z operet, ale i lidové písně, např. „Ach, synku, synku“. Když se kulturní místností rozezněla viola pana Karla Plocka a klavír pana Martina Jakubička, ustal veškerý šum a všichni posluchači se oddávali příjemně se linoucí hudbě. „Ave Maria“ od Bacha v podání pana Milana Řiháka bralo dech i nám, neznalcům vážné hudby.

Po skončení představení bylo pro všechny přítomné připraveno občerstvení formou švédského stolu, kde si každý mohl nabídnout, na co měl chuť, a popovídat si s přáteli.

Tato odpolední akce byla placena sponzorem, který nechce být jmenován, a tímto bychom mu také ještě jednou chtěli velice poděkovat za zajištění neopakovatelného zážitku, ze kterého byli nejen naši klienti velice nadšeni.

Mgr. Petra Linhartová



Hudební vystoupení umělecké agentury VIOLA

Pondělní dopoledne 23. 9. 2013 přijeli zpříjemnit klientům našeho domova kytarista a harmonikář z olomoucké umělecké agentury VIOLA. V programu s názvem „Na podzim, když kvetou jiřiny“ zazněly písně známých a populárních autorů jako např. Karla Hašlera, Jaromíra Vejvody, Karla Vacka, Františka Kmocha. Jak už to při podobných pořadech bývá zvykem, tóny se linuly nejen z úst vystupujících s mikrofonem, ale rádi si zazpívali i mnozí přítomní z řad klientů. Zpestřením programu byla také humorná veršovaná báseň v hanáckém nářečí hlavního protagonisty, pana Černohouze, pojednávající o každodenním životě a chutích typického muže z oblasti Hané. Kulturní místnost klienti opouštěli ve veselé náladě, což je nejlepším výsledkem podobně organizovaných programů.

Mgr. Lenka Kellerová



A jak jsme ještě trávili volné chvíle?

Obědváním v zahradě...



Posezením na čerstvém vzduchu...



Návštěvou galerie...



Zmrzlinou...



Sbíráním hub...



Hraním karetních her...



Společenské hry

Jistě mnozí víte, že jednou z pravidelných aktivit v našem domově je hraní společenských her. Scházíme se (téměř) každé úterý od 13 hodin ve společenské místnosti (v létě někdy i na zahradě). Pokud na tuto aktivitu dorazíte, máte možnost si zahrát například karetní hry „Žolíky“ nebo „Prší“. Zatím jsme nezaznamenali větší zájem ze strany klientů o hry typu „Člověče, nezlob se“ nebo „Domino“, ale pokud by někdo takové přání měl, může s tímto nápadem přijít a také podobnou hru zařadíme.

Ve společenských hrách máme v současnosti pár novinek:

- ❖ Náruživí hráči „Žolíků“ využívají k míchání karet zajímavý míchací přístroj dovezený až ze Slovenska naší klientkou paní Turayovou.
- ❖ Do hraní hry „Žolíky“ se teď mohou zapojit i obyvatelé našeho domova, kteří mají potíže se zrakem a na malé symboly běžných karet špatně vidí. Ke hře je nyní možno použít nově zakoupené žolíkové karty, na nichž vyobrazené symboly mají velikost 4 cm, a tudíž jsou velmi dobře rozpoznatelné.



- ❖ Ti, kteří znáte z mládí hru „Piškvorky“ a chtěli byste si ji vyzkoušet v hmatové podobě, si ji také můžete přijít do společenské místnosti zahrát. Nebo si ji zapůjčit i na pokoj a poměřit síly se svým spolubydlícím.
- ❖ Zajímavou hrou na procvičování jemné motoriky je rovněž hra „Trojky“, v níž je úkolem hráče správně umístit dřevěné čtverce s otvory na dřevěnou podložku.



Ačkoliv se na první pohled může jednat pouze o zábavu nebo o vyplnění volného času, vězte, že při aktivitách, jako je hraní karet či dalších společenských her, nejde pouze o pobavení. Významnou součástí je také trénování mozku, paměti, pozornosti, orientace a zraku. Trénink těchto funkcí vede k duševní svěžesti, k předcházení zapomínání a je prevencí rozvoje například demence nebo Alzheimerovy choroby, které někdy provázejí seniorský věk.

Pokud Vás výše uvedené řádky zaujaly, chtěli byste se do hraní společenských her zapojit nebo se jen přijít podívat, jste vítáni v úterý od 13 hodin ve společenské místnosti. Zároveň je možné zapůjčit hry na pokoj, a to na sociálním oddělení či na jednotlivých odděleních u sester.

Na závěr jen citát skotského spisovatele R. L. Stevensona k tématu hry a života:

„Umění žít není umění hrát s dobrou kartou, ale umění sehrát se špatnou kartou dobrou hru.“

Mgr. Lenka Kellerová

Opět zničený plot

V červenci se na oplocení našeho domova znovu vyřádili vandalové a takto to dopadlo...



Pachatel není znám. Jelikož celková škoda nepřesáhla částku 5 000 Kč, nepodílela se pojišťovna na její likvidaci a plot musel uvést do původního stavu pan údržbář Hubáč. Díky jeho práci nebylo ještě tentýž den po děravém plotu ani památky.

Mgr. Petra Kynclová

Rehabilitace

Naše rehabilitace je v poslední době stále více žádána, a proto jsme se rozhodly zveřejnit několik informací o jejím vybavení.

V období 9 let jsme se přestěhovaly z přízemí do suterénu, kde máme k dispozici dvě větší místnosti. Využíváme i širokou chodbu k procvičování chůze. V malé šatně je k dispozici i koupelna pro perličkové koupele.

Návštěvníci relaxačního centra mohou využívat žebřiny, relaxační křeslo, ale největší zájem je o cvičení na motomedu. V současné době máme čtyři motomechy a dva trenažéry na procvičování rukou.

Dále nabízíme, po dohodě s paní doktorkou, nahřívání, masáže, elektroléčbu a magnetoterapii.

Pro personál jsou největším pomocníkem hydraulická chodítka. Jsou nápomocná nejen při chůzi, ale hlavně při změně polohy i přesunu klienta.

Pravidelné skupinové cvičení navštěvuje stále více klientů. Scházíme se každý pracovní den, vždy v 9 hodin na 20 minut v kulturní místnosti.

Pracovnice relaxačního centra



OSMISMĚRKA

„Miláčku, proč lámeš ty špagety na různě dlouhé kousky?“ „Protože jsi chtěl, abych uvařila ... (tajenka – 10 nevyškrtaných písmen).“

ASKETIČKY

AVALA

BRODY

DATEL

ESTON

KAZEK

KLADÍ

KLETR

KONKLÁVE

KOPÁKY

KOPYTA

KORCE

KROKUSY

KUBUS

LETKA

LINORYTY

LOTRAS

MAŇAS

ODPARKY

ODPOR

OVINEK

PAKTY

PAŘÍŽ

POLOVIC

POMOC

PRSTEN

SAMPO

SANDÁLY

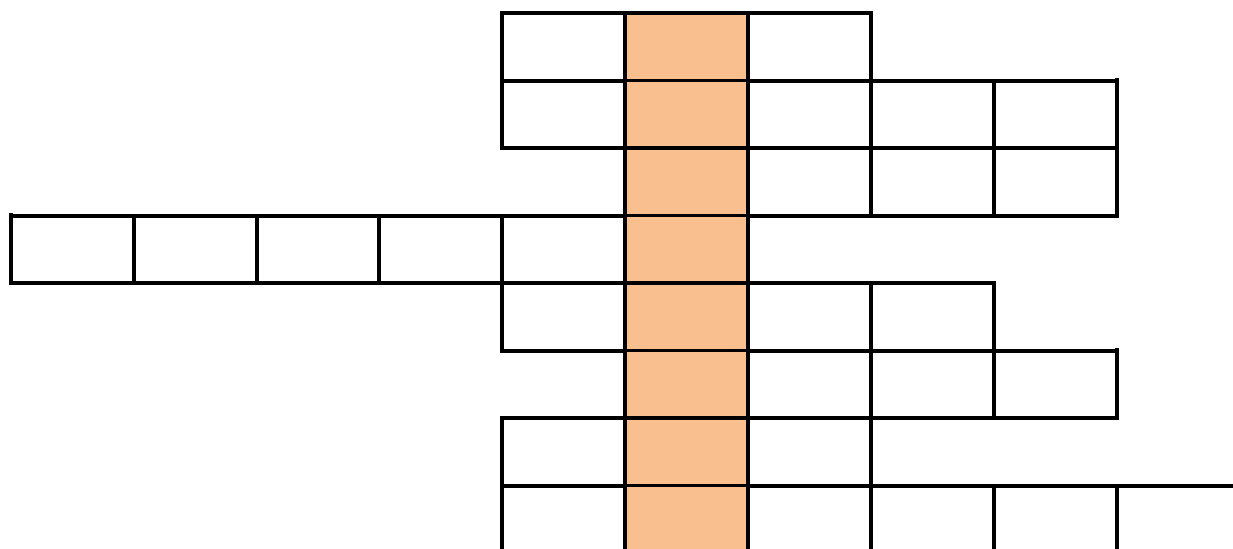
SOULAD

STÍHAČI

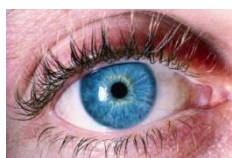
VÝTOPNA

N	P	A	Ř	Í	Ž	I	Y	L	Á	D	N	A	S	Ě	K
B	R	O	D	Y	Č	C	P	M	E	O	A	N	U	A	R
A	V	A	L	A	O	R	P	O	A	T	P	L	B	N	O
N	L	K	H	O	S	P	O	D	Y	Ň	K	A	U	P	K
K	O	Í	L	T	V	V	M	P	A	O	A	A	K	O	U
V	T	T	E	E	I	I	O	A	D	T	Z	S	P	T	S
S	R	N	S	N	T	K	C	R	S	O	E	Á	É	Ý	Y
H	A	O	E	E	C	R	O	K	O	N	K	L	Á	V	E
A	S	K	E	T	I	Č	K	Y	T	Y	R	O	N	I	L

KŘÍŽOVKA



1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.



Jednoduchý návod, jak pěstovat orchideje

Orchideje pěstuji osm roků a chtěla bych se s Vámi podělit o své poznatky. Starám se také o orchideje v naší zimní zahradě. Nemyslím si, že bych byla nějaký odborník, ale právě naopak. Chci Vás seznámit s péčí o tyto překrásné květiny, která není vůbec náročná ani drahá. Mnozí z Vás dostanou tuto květinu jako dárek nebo po ní touží, ale bojí se, že se o ni nebudou umět starat. Dávno pryč jsou doby, kdy pěstování orchidejí bylo výsadou bohatých a poukazovalo na jakousi prestiž. Bylo to opravdu náročné a drahé. Museli jste mít skleník nebo akvárium, ve kterém byla stabilní teplota, dostatek světla a hlavně vlhkost, takže se přitápělo žárovkou a neustále rosilo. Dnešní orchideje jsou již vypěstované tak, aby péče o ně byla minimální a zvládl ji každý.

U nás nejčastěji pěstované druhy jsou Oncidia, Dendrobia, ale nejznámější a zřejmě také nejoblíbenější je Phalenopsis – neboli česky můrovec. Tyto květiny jsou epifytické, což znamená, že mohou žít na jiných rostlinách, ale přitom na nich neparazitují. Nemusí růst v květináči, ale můžete je mít klidně připevněné k nějaké destičce nebo košíku. Rostlina čerpá sílu především z vlhkosti svými vzdušnými kořeny, které rostou na povrchu rostliny spolu s listy, a pokud je pěstujete tímto způsobem, musí se často rosit. Já tento způsob nepraktikuji, protože je poměrně složitý a v panelovém bytě se květiny rosí dost těžko.

Květináče: Tyto orchideje by se měly pěstovat nejlépe v průsvitných obalech, aby se ke kořenům dostalo světlo. V květináči spolu s kořeny žijí zelené řasy a vzájemně se podporují, takže se nelekněte, když budete mít květináč úplně zelený – to je v pořádku.



Substrát: Nepoužívá se klasická zemina, ale speciální substrát pro pěstování orchidejí, který se skládá ze dřevíček pinií – ten je nejlepší, protože má antibakteriální ochranu proti škůdcům. Jeden sáček obsahuje 5 litrů a stojí 60 Kč. Vystačí Vám velmi dlouho, protože do jednoho květináče stačí dát 1 – 2 hrsti.

Pomůcky: Dále potřebujete hnojivo – cca 36 Kč, podpurné tyčky a fixovací sponky, což jsou korunové záležitosti.

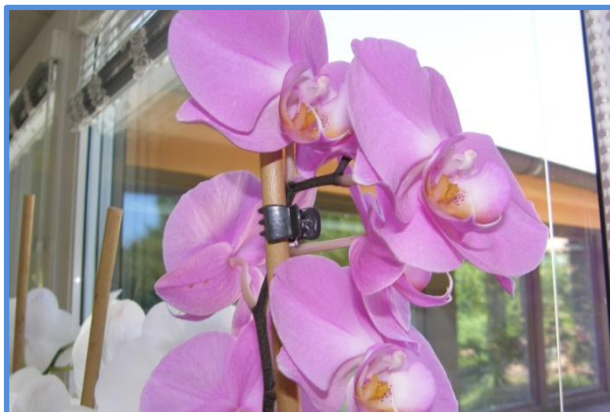
Zalévání: Orchideje se zalévají 1x týdně a pokud chcete, aby Vám stále kvetly a prospívaly, střídá se jeden týden zalévání vodou a druhý týden vodou s hnojivem. Nejlépe je zalévat vodou dešťovou, a když nemáte, alespoň měkkou – převařenou. Budete-li zalévat vodou z kohoutku, budete mít na listech bílé skvrny – to rostlina vylučuje vápník. Mně se osvědčilo prolévání, tzn. zalít květiny, dokud se vejde voda do květináče, nechat 2 hodiny i více, aby nasákl substrát, a potom zbytek vody slít. Nesmí stát stále ve vodě, jinak Vám uhyní. Takto nasáklé Vám týden vydrží. Hnojivo namícháme dle návodu a vždy slijeme zpět do lahve – vydrží na několikere zalévání, přibližně půl roku. Rostliny by se měly také rosit, ale když to nebudete dělat, tak se nic nestane. Při rosení dávejte ovšem pozor, aby se voda nedostávala do růžice listů, na poupata a na vyrážející květové stonky.

Péče o listy: Čas od času – cca 1x za měsíc – je dobré otřít listy z obou stran měkkou vodou, aby mohly dýchat. Zda jsou listy zdravé, poznáte velmi snadno. Buď jsou krásně hladké anebo mají jakoby vrásky. Staré nebo poškozené listy odstříhneme.

Kořeny: Rostlina má dva druhy kořenů, a to spodní, které jsou v květináči, a potom vzdušné, které vyrůstají pod listy. Ty mívají šedostříbrnou barvu a na konci zelenou nebo hnědou čepičku. I podle nich poznáte, jestli je rostlina zdravá. Pokud přestanou růst vzdušné kořeny, s rostlinou není něco v pořádku.

Přesazování: Rostliny přesazujeme tehdy, když už se nevejdou do květináče. Bývá to po 2 – 3 letech. Nejlépe přesazovat, když nekvetou. Koupíme si o číslo větší květináč. Opatrně vyjmeme rostlinu ze starého květináče; bývá prorostlá dnem, ale nebojte se, když budete muset olámat prorostlé kořeny, nic se nestane. Očistíme od substrátu, který je přirostlý, a roztočíme kořenový systém. Zredukujeme jeho množství. Každý kořen má jakási kolínka, kde je možné přestříhnout, aniž bychom rostlině ublížili. Do nového květináče dáme asi hrst substrátu, květinu vložíme zpět a snažíme se dřevíčky zaplnit všechny mezery mezi spodními kořeny. Opatrně zesponujeme poklepeme na květináč, aby se vše pěkně porovnal. Vzdušné kořeny musí být venku nad květináčem. Potom zalijeme. Pozor! Po přesazování minimálně 1 měsíc nehnojit – v novém substrátu je živin dost.

Vypínání: Vypínání květových stonků se provádí až ve chvíli, kdy stonek dostatečně ztverdne. Ze začátku je velmi křehký, ale později se dá už tvarovat a fixovat různými pomůckami. Dejte pozor, abyste je nepřipnuli v místě kolínek nebo okolo poupat, jsou moc křehká a upadnou jako nic. Když nám orchidej odkvete, počkáme, co udělá stonek. Buď začne usychat, v tom případě ho ustříhneme, nebo může zůstat zelený a obrazit ze zbylých kolínek. Může se zkrátit na tři kolínka.



Umístění: Orchideje se dají pěstovat na všech oknech, nejlepší je východní, ale je potřeba je chránit před žářem, např. žaluziemi, aby nedošlo k popálení listů a květů.



Takto vypadá asi nejzákladnější péče.

V závěru bych Vás chtěla ještě požádat, abyste se na orchideje v naší zimní zahradě chodili pouze dívat, v žádném případě nezalévat a nejlépe na ně nesahat, ale pouze obdivovat. Tyto květiny jsou soukromé a jejich majitelky jsou na ně velmi hrdé, a proto nás velmi mrzí, když zjistíme, že jsou ulomená poupata, na která vždy s netrpělivostí čekáme.

Nedaří-li se Vám a máte obavy, že o květinu přijdete, přineste ji k nám na oddělení B1 a pokusíme se ji zachránit.

*Helena Hnidková
pracovnice soc. péče na B1 a L0*

Svoje narozeniny budou slavit:

pí Janečková Hedvika	3. 10. 1926
pí Rulíková Marie	6. 10. 1931
p. Valenta František	9. 10. 1940
pí Radilová Růžena	13. 10. 1926
pí Moravcová Božena	16. 10. 1917
pí Diáková Mária	16. 10. 1923
pí Málková Věra	17. 10. 1935
pí Kozlová Antonie	20. 10. 1926
pí Ondrušková Jaromíra	22. 10. 1919
pí Michálková Blažena	23. 10. 1924
p. Křištof Ján	23. 10. 1944
pí Stýblová Marie	24. 10. 1925
pí Picpauerová Marie	24. 10. 1921
pí Pospíšilová Sabina	27. 10. 1922
pí Jindrová Marie	28. 10. 1920

pí Štulínová Drahomíra	4. 11. 1932
pí Radostová Helena	5. 11. 1921
pí Moravová Marie	5. 11. 1933
p. Kořan Stanislav	7. 11. 1933
pí Mariniová Vlasta	8. 11. 1934
pí Satkeová Stanislava	10. 11. 1935
pí Bláhová Marta	12. 11. 1949
pí Hlaváčková Vlasta	14. 11. 1931
pí Horáková Emílie	16. 11. 1937
pí Rešetárová Mária	18. 11. 1922
p. Toman František	18. 11. 1923
pí Radochová Miluška	19. 11. 1930
pí Vašková Květuše	21. 11. 1929
pí Korbelová Vlasta	23. 11. 1927

pí Chlumská Marie	24. 11. 1948
pí Spálenská Jaroslava	25. 11. 1933
pí Mířková Helena	27. 11. 1925
p. Orosz Václav	3. 12. 1935
pí Vyhnáňková Marie	3. 12. 1956
pí Klempířová Marie	11. 12. 1919
pí Vladyková Růžena	16. 12. 1927
pí Klimešová Zdenka	17. 12. 1923
p. Novák František	18. 12. 1947
pí Mencová Věra	20. 12. 1920
pí Kožená Marie	22. 12. 1921
p. Vobořil Bohumil	24. 12. 1929
pí Špačková Libuše	25. 12. 1929
p. Myška Ladislav	26. 12. 1919
pí Vohradníková Marie	27. 12. 1924
pí Marvanová Alenka	27. 12. 1929
p. Kroutil Josef	28. 12. 1930

Přejeme všechno nejlepší!



Noví obyvatelé našeho domova:

p. Kožíšek Zdeněk	1. 7. 2013
p. Dastych Josef	1. 7. 2013
pí Sigmundová Olga	8. 7. 2013
pí Blehová Anna	18. 7. 2013
pí Ficková Květa	22. 7. 2013
pí Ofnerová Marta	23. 7. 2013
pí Moškaničová Bohumila	29. 7. 2013
p. Šimák Josef	31. 7. 2013

p. Kořan Stanislav	7. 8. 2013
pí Sladká Květa	13. 8. 2013
p. Sládek Milan	19. 8. 2013
pí Pospíšilová Sabina	22. 8. 2013
pí Vašíčková Milada	27. 8. 2013
pí Hemplová Ludmila	28. 8. 2013
pí Zlesáková Anna	29. 8. 2013

p. Krištof Ján	2. 9. 2013
pí Vohradníková Marie	5. 9. 2013
pí Vilímková Hana	12. 9. 2013
pí Neumannová Hana	17. 9. 2013
pí Doležalová Zdenka	19. 9. 2013
p. Dostál Václav	30. 9. 2013

Přejeme příjemný pobyt!

S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili:

p. Otta Václav	9. 7. 2013
pí Maděrová Anna	13. 7. 2013
pí Hladíková Emilie	15. 7. 2013
pí Dejnožková Marie	17. 7. 2013
p. David Karel	21. 7. 2013
p. Dastych Josef	27. 7. 2013
pí Duchečková Marie	31. 7. 2013

p. Jelínek Ladislav	10. 8. 2013
p. Turyna Václav	10. 8. 2013
pí Hrubešová Zuzana	15. 8. 2013
pí Syrová Svatava	19. 8. 2013
p. Svoboda Miroslav	22. 8. 2013
pí Andrllová Hedvika	26. 8. 2013
pí Ofnerová Marta	30. 8. 2013

pí Kučerová Eliška	1. 9. 2013
pí Blehová Anna	4. 9. 2013
p. Chládek Václav	9. 9. 2013
pí Musilová Marie	11. 9. 2013
pí Müllerová Helena	25. 9. 2013

Čest jejich památce!

