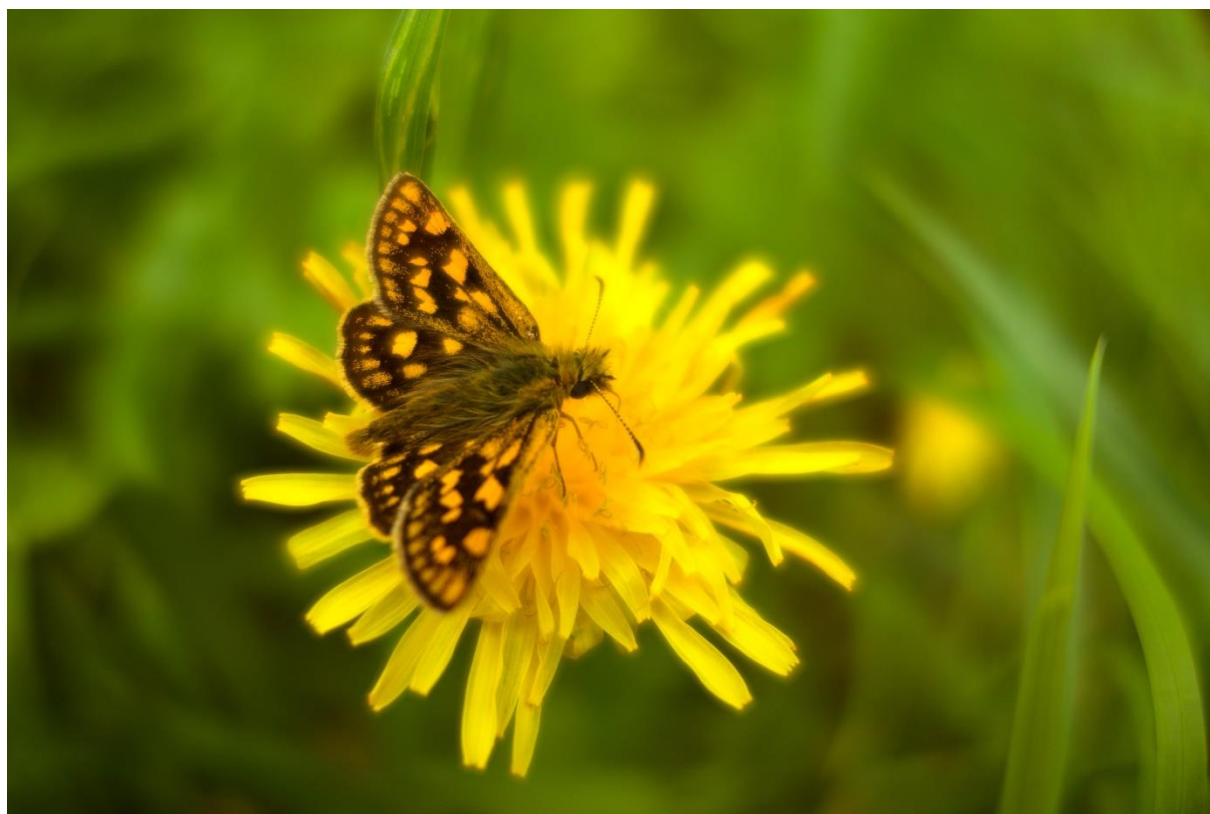


Náš domov

číslo 1/2025



Foto: Pavel Hubáč



Jaro 2025

Co v tomto čísle najdete

Vážení čtenáři,.....	3
Nabídka kosmetického ošetření	4
Jak využít sílu jara	5
Povídání o bylinkách	10
Poděkování od paní Zitové.....	11
Jarní aktivity v našem domově.....	12
Nákup v supermarketu Albert	15
Hormonální nerovnováha	16
Falconyterapie	18
Ovečky v zahradě	21
Muzikoterapie v našem domově	22
MDŽ v plném proudu.....	24
Pohádkové posezení na oddělení 2	26
Koutek trénování paměti	28
Kdo je kdo v našem domově	29
Přehled akcí konaných v našem domově v 1. čtvrtletí 2025	37
Správné řešení úkolů z Koutku trénování paměti ze strany 28.....	39
Svoje narozeniny budou slavit	40
Noví obyvatelé našeho domova	41
S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili.....	41

Vážení čtenáři,

právě jste otevřeli jarní číslo našeho časopisu Náš domov. Letošní astronomické jaro začalo dne 20. března přesně v 10:01 hodin dopoledne. Od této doby se noci krátí a dny prodlužují, slunce získává na síle a my se můžeme postupně těšit na oteplování. Příroda se již probouzí, na zahradách, lukách začínají kvést jarní květiny, rozkvétají stromy. Ptáci si po ránu i přes den prozpěvují a nám všem je veseleji.

Možná jste již zaznamenali, že letošní rok je pro Heřmanův Městec obzvlášť významný. První dochované zmínky o městě jsou známy ze dne 7. října roku 1325, což je historie 700 let stará. Náš domov se zapojí do městských slavností, které budou probíhat během celého následujícího období. Již nyní Vám mohu prozradit, že v sobotu 31. května 2025 se bude v našem parku konat velká společenská akce v duchu propojení všech věkových generací. Bude příležitost se vzájemně potkat se svými blízkými, sousedy, rodinami a společně si zasoutěžit například s dětmi z MŠ Jiráskova, popovídat si, poslechnout si pěknou hudbu v podání žáků ZUŠ Heřmanův Městec, pochutnat si na dobrotách a prožít pěkné odpoledne s mnoha dalšími překvapeními. Věřím, že nám počasí při této akci bude přát ☺.

V tomto úvodníku bych Vás také chtěla upozornit na novou výsadbu třech vzrostlých hlohů, které jsou umístěny na pozemku podél silnice U Bažantnice, a jednoho stromu javoru babyka, který je vysazený v zadní části parku. Tato výsadba je náhradou za pokácené staré tuje a jeden podehnílý dub, který znamenal pro návštěvníky parku velké riziko.

A co dál nás v tomto roce bude čekat? Spolu se zaměstnanci se budeme snažit o další zvelebování našeho domova. Například připravujeme nové venkovní posezení u spojovací chodby, aby nejen návštěvníci kavárny mohli trávit čas u kávy či vínka, zákusku nebo chlebičku na čerstvém vzduchu. Další rozvoj bude záležet na finančních prostředcích.



*Vážení čtenáři, přeji Vám krásné jarní teplé dny, hodně zdraví
a nezapomeňte na nejdůležitější svátky jara – Velikonoce!*

S úctou

Eva Kunátová Holečková



NABÍDKA KOSMETICKÉHO OŠETŘENÍ

Nabídka služeb:

Kosmetické ošetření relax:

- Povrchové čištění
- Depilace
- Peeling
- Hlubkové čištění
- Masáž 20min.
- Maska
- Závěrečná péče

**500 Kč
60 minut**

Kosmetické ošetření základní

- Povrchové čištění
- Peeling
- Hlubkové čištění
- Maska
- Závěrečná péče

**380kč
40 minut**

Samostatné úkony:

- Úprava obočí
- Úprava a barvení obočí
- Masáž 20 min.

**80 Kč
150 Kč
200 Kč**

**ML.kosmetika
MARTINA LANGHAMEROVÁ**

Zájemci o nabízené služby se nahlásí
na sociálním oddělení či u aktivizační
pracovnice Mgr. Martiny Honkové

Jak využít sílu jara

Jaro je obdobím obnovy a růstu. Po dlouhých měsících spánku příroda opět rozkvétá a svět kolem nás se začíná měnit. Stromy pučí, květiny vykukují z půdy a ptáci se vracejí ze svých zimních cest. Tento přirozený cyklus probouzení má velký vliv na naši psychiku. Jaro přináší novou pozitivní energii.

Jedním z největších darů jara je zvýšené množství slunečního světla. Po dlouhé zimě, kdy jsme byli vystaveni krátkým a šedivým dnům, přichází jaro s prodlužujícím se denním světlem. Slunce má pozitivní vliv na naši náladu a fyzickou pohodu. Přírodní světlo zvyšuje produkci serotoninu, hormonu štěstí, který nám pomáhá cítit se vyrovnanějšími. Pokud chceme příchod jara využít na maximum, měli bychom co nejvíce času trávit venku.

S příchodem jara je také ideální čas začít upravovat i naše stravovací návyky. Po zimě, kdy jsme často sahalí po těžkých a tučných jídlech, je čas na lehčí a svěžejší pokrmy. Jednou z možností, jak po zimě doplnit vitamíny a přidat svěžest do svého jídelníčku, jsou všude rostoucí divoké byliny.

Bršlice kozí noha

Mezi výborné jarní plevelné byliny patří bršlice kozí noha, která se hodí především k léčbě revmatických otoků, dny a na odvodnění. Čaj z oddenků a listů této miříkovité rostliny pomáhá vylučovat kyselinu močovou a různé usazeniny. Mladé lístky je možné použít do jarních salátů. Čerstvé podrcené listy bršlice lze přikládat na bolavé klouby. Bršlice působí poměrně razantně, takže ji užíváme spíše krátkodobě. Na jeden šálek čaje postačí čajová lžička čerstvých listů nebo omytého oddenku. Přelijeme ¼ litrem vroucí vody a necháme odstát asi 15 minut. Pijeme 2x denně po dobu 10 dnů.



Popenec obecný

Další skvělou plevelnou bylinou je popenec obecný. V dávných dobách se listy popence přidávaly do sudů s pivem, aby se vyčistilo a dostalo lepší chuť. Listy se přimíchávaly také do kadidla a nápojů při rituálních oslavách jara. Sbíráme kvetoucí nať nebo jen listy. Čaj z popence působí příznivě při nechutenství, infekcích močových a dýchacích cest. Jednu polévkovou lžici čerstvé natě přelijeme ¼ litrem vroucí vody a necháme 10 minut odstát. Pijeme 2-3x denně. Vychladlý odvar má desinfekční a antiseptické účinky. Listy i květy lze přidávat do salátů, velikonoční nádivky, smoothie, polévek nebo omáček jako aromatické koření.



Sedmikráska chudobka

Tuto drobnou sympatickou květinu najdeme prakticky všude, od jara až do zimy. Květy sedmikrásky je nejlepší sbírat za soumraku, než se začnou zavírat. Čaj z květů pomáhá při nachlazení, zánětech ledvin a močových cest, nebo proti kašli a zahlenění. Výborný je při jarní detoxikační kúře. Jedna čajová lžička čerstvých nebo sušených květů přelijeme ¼ litrem vroucí vody a nechá odstát 10 minut. Pijeme 3x denně. Čerstvé rozmačkané listy zastavují krvácení u drobných poranění, pomůžou i proti svědění u různých štípanců od hmyzu. Při vřidcích v ústní dutině můžeme žvýkat čerstvé listy sedmikrásky. Na ošetření



ekzémů a kožních vyrážek použijte vychladlý odvar. Keltové uctívali sedmikrásy jako symbol světla a při jarní rovnodennosti jimi vítali sílící slunce.

Kopřiva dvoudomá

Kopřivový odvar se používal odnepaměti zejména proti dně a revmatismu. Dodnes se čerstvé kopřivy přidávají např. do velikonoční nádivky nebo se upravují jako špenát. Na jaře je ideální ozdravná kúra z kopřivy na pročištění krve. Polévkovou lžící čerstvých nebo sušených listů přelijeme ¼ litrem vroucí vody a necháme 10 minut odstát. Scedíme a pijeme 2-3x denně po dobu 2-3 týdnů. Kopřivový čaj se může pít i během roku při únavě, chudokrevnosti nebo zánětech močových cest. Oteklým a unaveným nohám můžeme dopřát kopřivovou koupel.



Pampeliška

Smetanka lékařská, lidově pampeliška, je považována za obtížný plevel, ale kdo zná její mimořádné léčivé účinky, cení si ji jako opravdový poklad. Čerstvé listy jsou výborné do osvěžujících jarních salátů. Největším bonusem zůstává detoxikační efekt pampelišky a výčet ozdravných účinků je opravdu dlouhý. Pomáhá při nemocech, jako jsou cukrovka, záněty močových cest či ledvinové kameny, podporuje činnost jater, žlučníku, žaludečních štáv a slinivky, snižuje hladinu krevního cukru a cholesterolu, zlepšuje funkci lymfatického systému, pomáhá při zácpě, dně i při ekzémech. Pampeliškový čaj z kořene dokáže tělo zbavit nežádoucích usazenin a různých jedů. Očistí játra, ledviny i klouby. Jednu polévkovou lžící omytého a nasekaného kořene krátce povaříme ve ¼ litru vody, 10 minut necháme odstát a pijeme 3x denně. Pokud chceme zachovat maximum účinných látek, můžete také užívat šťávu z kořene pampelišky, a to 3x denně 2 čajové lžičky. Očistná pampelišková kúra trvá 2-3 týdny.



Česnek medvědí

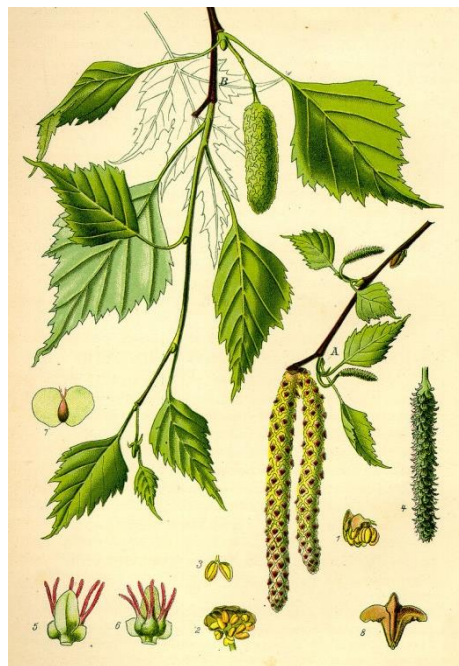
Jaro je neodmyslitelně spojeno s divoce rostoucím česnekem medvědí. Tuto bylinku nejčastěji najdeme na vlhčích, stinných místech – v lesích, kolem potoků a na úpatí svahů. Medvědi ho vyhledávali po zimním spánku, aby si zlepšili trávení a pročistili se. Česnek medvědí je plný vitamínů a minerálních látek. Listy sbíráme před rozkvětem a cibulky necháváme v zemi. Nejlepší je použít česnek čerstvý a nakrájet jej přímo do hotového jídla, aby se zachovalo co nejvíce prospěšných látek. Preventivně působí proti nemocem srdce a krevního oběhu, posiluje zažívání a vyhání z těla různé parazity. Velmi dobře pomáhá česnek medvědí při tukových usazeninách v tepnách, vysokém tlaku, bakteriálních a virových infekcích i plísňích. Listy česneku můžeme přidávat do salátů, polévek, omáček, pest a dalších pokrmů. Často se uvádí, že medvědí česnek se snadno zamění za konvalinku, která je jedovatá. Tato záměna je možná v nekvetoucím stavu a proto při sběru sbíráme pouze rostliny, které dobře poznáme! Spolehlivě jej ale poznáme, pakliže list zlehka promneme mezi prsty – přesvědčí Vás jemná česneková vůně.



Bříza

Bříza bělokorá je sice dřevina, ale v jarním bylinkovém povídání by neměla chybět. Její očistná síla je velmi mocná, účinek je především močopudný, čehož se využívá zejména při revmatismu, dně, infekcích močových cest a ledvinových kamenech. Listy je nejlepší sbírat v dubnu až květnu a použít je za čerstva, neboť sušením se účinek snižuje. Čaj z břízy pomáhá vyplavovat soli z těla, čistí ledviny a močové cesty. Jednu polévkovou lžici pomačkaných čerstvých listů přelijeme ¼ litrem vroucí vody a necháme 10 minut odstát. Pijeme 1-3 šálky čaje denně. Ideální je třítydenní kúra.

Síla všech stromů, která byla v zimě uschovaná v kořenech, se na jaře konečně vrací k větvím. Březová šťáva (míza) je trochu zapomenutý „elixír zdraví“ a přírodní nápoj, který má mnoho zdravotních přínosů. Detoxikuje organismus, podporuje imunitu, zlepšuje trávení, ozdravuje pokožku atd. Březovou šťávu naštěstí už nemusíme sbírat sami, protože si ji můžeme koupit, např. v obchodě se zdravou výživou. Můžeme vyzkoušet březovou kúru, kdy budeme pít jednu sklenici neslazené březové šťávy denně po dobu tří týdnů.



Pokud Vás zajímají jarní byliny, srdečně Vás zveme na inspirativní **přednášku s Hankou Binkovou**, zkušenou bylinkářkou a bývalou zdravotní sestrou, která se s Vámi podělí o své bohaté znalosti v oblasti jarní očisty pomocí bylinek ve **čtvrtek 10. 4. 2025 od 13:30 na kulturní místnosti našeho domova**.

Nikola Trávníčková, sociální pracovnice

Zdroj: časopis Meduňka 3/2025, str. 18 – 19, Bc. Martin Kolár, fytoterapeut

Foto: Pixabay, Wikipedie



POVÍDÁNÍ O BYLINKÁCH

s Hankou Binkovou

ČTVRTEK 10. 4. 2025

od 13:30 na kulturní místnosti

**PŘIJĎTE SE INSPIROVAT A NAČERPAT SÍLU
Z PŘÍRODY, POSLECHNOUT SI RADY
ZKUŠENÉ BYLINKÁŘKY HANKY BINKOVÉ.**



- DOPORUČENÉ BYLINKY PRO JARNÍ DETOXIKACI
- SPRÁVNÉ POUŽITÍ A ÚČINKY BYLIN
- PŘÍNOSY PRO ZDRAVÍ A CELKOVOU POHODU

MOŽNOST ZAKOUPENÍ ČAJOVÝCH SMĚSÍ NA MÍSTĚ.

Poděkování od paní Zitové

Děkuji sestřičkám z oddělení 0, které v prosinci roku 2024 sloužily na oddělení 0 ve dvou, místo obvyklých třech, když jejich kolegyně dlouhodobě onemocněly, a ony vydržely nápor denních i nočních služeb, které měly mnohem častěji než obvykle. Bylo vidět, že jsou unavené, přesto byly usměvavé, milé a přívětivé. My jejich úsměv tolik potřebujeme. Myslím, že toto píšu za většinu klientů oddělení 0.

Klientka oddělení 0

Ivana Zitová



autorka obrázku: Mirka Musilová, klientka oddělení 2

Jarní aktivity v našem domově

Čas plyne jako voda a máme tu jaro. Období, kdy se příroda pomalu probouzí ze zimního spánku a opět nám dělají radost pestrobarevné jarní květiny a roztomilá mlád'átka. Od toho se také částečně odvíjejí aktivity našeho domova.

V březnu jsme v naší dílně vyráběli ptáčky z vlny. Ti udělali radost nejen našim šikovným dámám na pokoji, ale také ostatním klientům na chodbách domova.



Navštívili nás manželé Jirsovi se svými sovami a dalšími dravci, díky kterým jsme měli možnost poznat krásy falconyterapie (přímého kontaktu s těmito majestátnými zvířaty). Jejich sova Terezka vnášela radost mezi naše klienty upoutané na lůžko, zatímco ostatní si užívali programu s dravci na kulturní místnosti.





Paní Němcová nás v rámci canisterapie navštívila s prvními mlád'átky, která rozjasnila tváře našich klientů.



Abychom udělali také něco pro ptáčky v zahradě, využili jsme zručnosti našich pánů a zhotovili jsme sedm krásných ptačích budek, které byly z velké části usazeny v zahradě, aby posloužily při krmení našich ptačích přátel či zajištění pitného režimu v průběhu letních měsíců. Tímto bych chtěla poděkovat všem dárcům, ať již z okolí domova nebo přímo z řad zaměstnanců a klientů, kteří nám nosí materiál na další tvoření. Také díky nim vznikají výrobky nejen v naší dílně.



Konec března se již nesl více ve znamení květin a nastupující jarní a později velikonoční výzdoby. Klientky nám pomohly nasázet květiny do venkovních truhlíků. Ty nám budou pravidelně dělat radost při procházkách a posezeních v našem parku.

V jarním duchu jsme vyzdobily také interiér, což rozzářilo naše chodby a hned je všude veseleji.



V průběhu dubna nás ještě čeká beseda o bylinkách s bylinkářkou paní Binkovou, prodejní výstava paní Eisové, návštěva mobilního zvěřince paní Němcové, kde uvidíte plno nejrůznějších mláďátek, a kromě dalších hudebních vystoupení se budeme věnovat tradičním velikonočním činnostem. Jsou domluveny termíny na pečení beránka, jidášů, pletení pomlázek, barvení vajíček a na další aktivity související s Velikonocemi.

Některé termíny jsou již dány, vždy si ale rádi najdeme prostor také pro naše kolegyně z oddělení. Pokud budete mít zájem využít naše prostory pro aktivitu s klienty, máte u nás vždy dveře otevřené ☺. Těšíme se na Vás.

pracovnice aktivizačního úseku

Nákup v supermarketu Albert

Dne 14. března 2025 se naše pracovnice z oddělení 1 rozhodly, že vezmou dva klienty domova na nákup do nového heřmanoměsteckého supermarketu Albert. Paní Bílková má ráda hroznové víno bezsemenné, které zrovna v Albertu prodávali. I když pohybově na tom není úplně dobře, pomocí chodítka návštěvu zvládla. Druhý klient, pan Tuza, byl zvyklý chodit pravidelně nakupovat, a tak návštěvu supermarketu uvítal a nakoupil si spousty dobrot.



Pokud by byl ze strany našich obyvatel zájem, určitě bychom v budoucnosti mohli vzít do obchodu i další klienty. Kromě zakoupení zboží získáme i přehled o cenách potravin, které v posledních letech výrazně stoupají. V dohledné době plánujeme také další nákup, a to v zahradnictví Dubany, kde bychom chtěli koupit květiny a s pomocí klientů osázet truhlíky zdobící naše balkony.

kolektiv oddělení 1



Hormonální nerovnováha

Vážené čtenářky a čtenáři,

přicházím s pokračováním článku z předchozího čísla. Doufám, že jste minule všemu porozuměli a těšíte se na pokračování. Slíbila jsem, že vám představím, jak vypadá **hormonální nerovnováha**, která má tak fatální následky na naše zdraví. Do tohoto stavu nás snadno dostane nevhodná a nevyvážená strava, nepravidelnost v jídlu, ale také stres a nedostatek spánku. Určitý čas dovedou naše hormony tuto nerovnováhu vyrovnávat, až jednoho dne nastane zlom, vznikne metabolická nerovnováha, která obvykle vyústí v akutní i chronické civilizační choroby.

Co se děje, když naše tělo nedostává zdravý a vyvážený pokrm? Jak na to reagují naše hormony a co tomu říká naše tělo?

To, že sladké nápoje a sladkosti rychle zvyšují hladinu krevního cukru, všichni víme. Ale neuvědomujeme si, že hladinu krevního cukru razantně také zvyšují i produkty z bílé mouky (bílý pečivo, chléb, těstoviny, knedlíky) i škrobové přílohy jako je např. bílá rýže a kukuřice. Při konzumaci těchto potravin se cukry do krve uvolňují rychle a nutí slinivku k bleskovému vylučování inzulínu. Tento hormon apeluje na jaterní a svalové buňky, aby cukr z krve uklízel. Pokud však buňky jsou cukrem naplněny, jejich kapacita je omezená, odmítnou cukr přijmout, a tak zůstává v krvi nejen inzulín, ale i cukr. Vysoká hladina inzulínu v krvi brání uvolňování glykogenu, který štěpí naše zásoby cukrů a tuků.

Výsledkem vysoké hladiny inzulínu v krvi je zablokované spalování.

Proto nemůžeme ani zhubnout, i když se trápíme v posilovnách. Nepomáhá, ani když méně jíme. A proces pokračuje dále. Trvale zvýšená hladina inzulínu vede ke snížené citlivosti buněk, které přijímají cukr z krve.

Výsledkem chronicky zvýšené hladiny inzulínu v krvi je inzulínová resistance.

Katastrofou pro tělo není jenom zvýšená hladina inzulínu, ale také přebytečný cukr, který se nezabalí do buněk a zůstane v krvi. Potom tento cukr (glukóza) je přeměňován v játrech na nasycený tuk (kyselinu palmitovou). Kyselina palmitová za účasti glycerolu tvoří **triglyceridy – volné tuky v krvi**. Tyto se usazují v oblasti břicha. Břišní tuk je velmi nebezpečný a je původcem chronického zánětu, od kterého je jen krůček k civilizačním chorobám.

Břišní tuk je pro naše zdraví nejnebezpečnější.

A vlna problémů se rozšiřuje. Se stoupající hladinou volných tuků se zvyšuje v krvi hladina hormonu leptinu, protože nově vznikající tukové

buňky leptin produkují. O **leptinu se hovoří také jako o hormonu sytosti**, který přirozeně reguluje naši váhu. Při nadváze či obezitě máme v krvi spoustu volných tuků, tím pádem také leptinu. Leptin stále dělá nájezdy na mozkové buňky, až jednoho dne se receptory v mozku unaví a přestanou na leptin reagovat. Přesto, že leptinu v krvi je stále dost, mozek nedostává žádné impulsy. Tuto situaci si vyhodnotí po svém a dává tělu pokyn, aby konzumovalo jídlo dále. Tímto okamžikem **ztrácíme kontrolu nad množstvím svého tuku v krvi**.

Dochází k nerovnováze a nefungují zpětné kontrolní mechanismy. Při **leptinové resistenci** tělo vysílá chybné signály. „Jezte, jste štíhlí, můžete jíst hodně. A tak se blíží doba přejídání se, nekontrolovaných chutí až dojde k vlčímu hladu.

Při leptinové resistenci tělo ztrácí kontrolu nad svojí váhou a nad množstvím tuku v těle.

Pokud je **tělo ve stresu**, je vylučován **hormon kortizol**. Stresem může být nízká hladina krevního cukru, náročné cvičení, nedostatek spánku nebo emoční stres. Trvale zvýšená hladina kortizolu zlepšuje štěpení glykogenu v játrech a tím se zvyšuje hladina krevního cukru. Zvýšené množství cukrů v krvi je metabolizováno na tuky, jež se ukládají v oblasti břicha.

Dlouhodobá konzumace nevyvážené a nezdravé stravy a dlouhodobý stres vyvolávají chybnou hormonální odezvu, vedoucí k přejídání se, pocitům vlčího hladu, k nespavosti a nočním nájezdům na ledničku, k únavě a ke ztrátě energie. Roky této hormonální nerovnováhy vrcholí nemocí.

CUKR a jenom cukr je příčinou hormonální nerovnováhy. Pokud není po ruce cukr z jídla, stačí k tomu chronický stres a cukr se vyloučí do krve z vlastních zásob. Trvale zvýšená hladina krevního cukru rozpoutá vlnu nerovnováhy, ta vede **k metabolickému syndromu**, což v podstatě je inzulinová a leptinová resistance. Projevem je vysoká hladina krevního cukru, vysoká hladina volných tuků v krvi, nízká hladina dobrého cholesterolu.

Metabolický syndrom je posledním stadiem před nástupem civilizačních chorob.

Vážení čtenáři a čtenářky, zde končím svoje povídání o tom, jak vzniká hormonální nerovnováha. Nad stravováním je potřeba se vážně zamyslet. Opravdu nemáte ve své stravě hodně sacharidů? Trápí vás, že máte kila navíc a nelze je zhubnout? Zde jste se dověděli, proč tomu tak je. Z vlastní zkušenosti mohu říci, že není tak složité zhubnout pár kilogramů. Je však potřeba přinutit tělo k tomu, aby spalovalo, a pak již je to snadné. Pokud vám nevadí nadváha, či obezita, pak se zamyslete nad tím, že se postupem času rozvinou civilizační nemoci – cukrovka, kardiovaskulární onemocnění, rakovina.

Nežijeme pro jídlo. Žijeme, abychom se mohli pohybovat a ve zdraví si užívat života. K tomu je naše tělo uzpůsobeno přírodou. Je potřeba naslouchat jeho potřebám.

Příště si povíme o potravinách vedoucích k hormonální nerovnováze.

MUDr. Zdeňka Procházková

Falconyterapie aneb krása a majestátnost dravců v bezprostřední blízkosti nás všech

„V dnešní uspěchané době, kdy jsme obklopeni moderními technologiemi a každodenním stresem, se stále více lidí obrací k přírodě jako k místu odpočinku a uzdravení. Jedním z fascinujících přístupů, jak propojit člověka s přírodou a zároveň podpořit duševní i fyzickou pohodu, je falconyterapie – terapeutická metoda, která využívá interakci s dravci a sovami k rozvoji lidské psychiky a k environmentální osvětě.“



„Falconyterapie spojuje prvky sokolnictví, environmentální výchovy a terapeutické práce s různými skupinami lidí. V jejím rámci mají účastníci možnost seznámit se zblízka s dravci, dozvědět se o jejich životě, chování a významu pro ekosystém. Klíčovým aspektem je nejen edukace, ale také hluboký emocionální prožitek, který přímý kontakt s těmito majestátními tvory přináší.“

Naši klienti a zaměstnanci měli v březnu 2025 možnost vyzkoušet si falconyterapii na vlastní kůži, a to díky manželům Jirsovým a jejich organizaci Dotkni se křídel, z.s. Jirsovi patří k zakladatelům falconyterapie v České republice. Jejich návštěva byla pro nás všechny neuvěřitelným zážitkem. Kdy se Vám stane, abyste měli možnost pohlédit si sovu, cítit na tváři hebkost jejího perí nebo hledět zblízka do očí výru velkému či jinému dravci?

Za neskutečný bonus považuji možnost přenést tento zážitek i ke klientům upoutaným na lůžko. Reakce našich klientů lze jen těžko popsat slovy a my máme radost, že jsme jim opět mohli zprostředkovat nezapomenutelný zážitek. Díky paní Jirsové a obdivuhodně trpělivé sově Terezce jsme měli možnost vykouzlit úsměv na rtech mnoha našim klientům. Kdo z nás může říci, že měl v posteli sovu?

Děkujeme manželům Jirsovým za velice působivé vystoupení, krásné zážitky pro nás všechny a již nyní se těšíme na další setkání.

Pokud Vás program zaujal a rádi byste podpořili organizaci Dotkni se křídel, v současné době probíhá sbírka na webové stránce Donio, kde ji můžete finančně podpořit (pod názvem Dravci v srdci).

Martina Honková
vedoucí aktivizačního úseku

Zdroj: <http://dotknisekridel.cz/2025/02/dotkni-se-kridel-z-s/>





OVEČKY V ZAHRADĚ



PŘIJĎTE SE ZA NÁMI PODÍVAT



Muzikoterapie v našem domově



Vážení čtenáři,
možná jste již stačili zaznamenat, že se někteří z Vašich spolubydlících či přátel účastní nové aktivity – muzikoterapeutických sezení.

Jmenuji se Bohumila Franková, jsem studentkou 3. ročníku oboru Muzikoterapie na Akademii Alternativa, s.r.o. v Olomouci a od 20. února 2025 vedu v rámci domova muzikoterapeutická sezení pro některé klienty. Lekcí muzikoterapie se pod mým vedením aktivně účastní šest klientek. V budoucnu je plánováno navýšení počtu účastníků.

Muzikoterapie je léčení, působení za pomoci hudby (z řeckého slova „therapeia“ – znamená léčení a z latinského slova „musica“ – hudba). Léčivou sílu hudby využívali pro její účely již ve starém Egyptě, Řecku a Římě.

Náplní našich společných setkání v domově jsou aktivity zaměřené na podporu pozornosti a paměti. Zapojujeme při nich zpěv, hrajeme na hudební nástroje, zvládáme lehké pohybové aktivity, posloucháme hudbu a relaxujeme.

Setkáváme se každý týden ve čtvrtek a někdy i v úterý v dopoledních hodinách. Prozatím máme naplánováno deset lekcí, přičemž nyní jsme realizovali většinu z těchto setkání.

Mám velkou radost z naší vzájemné spolupráce a současně mě také těší pozitivní zpětná vazba od zúčastněných klientek. Děkuji za projevenou důvěru.

Bohumila Franková, DiS., muzikoterapeutka

Vyzpovídala jsem některé naše klientky, které se programu muzikoterapie účastní, a zeptala se na jejich zážitky:

Paní Jolana: „Moc se mi to líbilo. Paní si napsala, jaký nástroj bychom chtěly zkusit – já jsem projevila zájem o harmoniku, protože mě to tatínek naučil. Chtěla jsem si zase po dlouhé době zkusit na ni hrát. Učily jsme se na nástroje nejdříve jenom brnkat, já zkoušela brnkat na klavír a bavilo mě to. Je to takový zajímavý program na období, kdy ještě venku není hezky a nemůžeme chodit ven. Abychom se nenudily. Paní Franková je strašně milá, hodná, hodně nás chválí, člověk tam rád chodí už jenom kvůli ní.“

Paní Emilie: „Program se mi moc líbí. Poznały jsme nové hudební nástroje – třeba i exotické a z dalekých zemí jako Indonésie, zahrály jsme si na ně. Každá jsme si vybraly jeden a brnkaly jsme na ně dohromady a měly jsme

takový koncert. Také jsme poznaly nové lidi. Těším se na další setkání, jsem zvědavá, co budeme dělat příště.“

Paní Libuše: „Každý den nám paní přinesla jiné hudební nástroje a mohly jsme si je vyzkoušet. I když neumím zpívat a neznám noty, nevadí to. Kromě hraní na nástroje jsme dělaly takové testy na paměť. Líbilo se mi to.“

Paní Jana: „Naposledy jsem bubnovala na buben a moc mě to bavilo, procvičila jsem si u toho prsty. Cvičily jsme i do rytmu. Je to pro mě strašně obohacující, moc se mi to líbí. Nejvíc mě bavily testy na cvičení paměti, což já potřebuji. Je to pro mě důležité, bojím se demence. Paní Franková je vynikající – má moc příjemný hlas.“



MDŽ v plném proudu

Oslava Mezinárodního dne žen se v našem domově stala již tradicí. Dámám dělají radost červené karafiáty, pánům sladké překvapení a předávající zase těší pohled na spokojené klienty a krásné společné zážitky. Obdarování se ujala tradičně paní ředitelka ve spolupráci s vrchní sestrou a staničními sestrami jednotlivých oddělení. Nezapomnělo se ani na zaměstnance, kteří dostali jako pozornost praktický kosmetický balíček.

A jelikož MDŽ se dříve slavil ve velkém, mysleli jsme také na odpolední zábavu. Dopoledne jsme s klienty připravili jednohubky a odpoledne si u skleničky vína užívali skvělého vystoupení harmonikáře, pana Pecky. A jak říká jedna z našich klientek: „Pan Pecka, to je prostě pecka!!!“

Letošní oslavy MDŽ na kulturní místnosti se účastnilo bezmála osmdesát klientů. Kulturní místnost praskala ve švech. Za tuto skvělou účast a za vloženou důvěru jsme velice vděční.

Děkujeme všem zúčastněným a také personálu za realizaci celého Mezinárodního dne žen.

*Martina Honková
vedoucí aktivizačního úseku*





Pohádkové posezení na oddělení 2

V úterý 25. března 2025 na oddělení 2 poletovaly dvě Berušky, Motýlková víla, Princezna se zlatou hvězdou a na koloběžce se projížděl Večerníček, později proměněný na Čerta. Nebojte, zatím jsme se ještě nezbláznily. To zde jen probíhalo veselé "Pohádkové posezení".

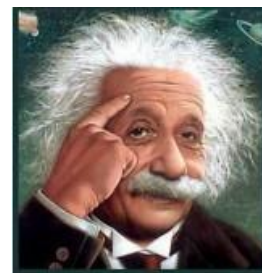
Přípravy byly velkolepé. Do výzdoby místnosti se nadšeně zapojily i paní uklízečky. Dopoledne vznikaly pod vedením Anetky jednohubky, Věruška doma napekla bábovky. Po obědě to vypuklo. Hudební harmonikový doprovod zajistil pan Tibor a nechyběla i „kytárka“. Skleničky na víno nemohly zůstat suché a z plna hrdla zpívali všichni přítomní. Mart'a se Zuzkou nachystaly Pohádkový kvíz, kdy přítomní hádali postavy z filmů a pohádek na obrazovce a tipovali znělky ze známých seriálů. Nezapomněli jsme ani na klienty na lůžku, které podobná ztřeštěná návštěva také vždy potěší. Akce podobného typu nás nabíjejí, přinášejí do zařízení veselou atmosféru, těšíme se na další.

Lenka Kellerová, sociální pracovnice





Koutek trénování paměti



Co je pravda a co ne? Chyby opravte.

Tonometr měří krevní tlak.
Alergolog léčí alegorie na prach.
ORL je zkratka oční nosní krční.
Patolog léčí paty a ploché nohy.
Krevní skupiny máme A, AB, C a 0.
Při žloutence nám zežloutnou vlasy a oči.
Pediater je pečlivý diabetik.
Anemie je označení pacienta bez jména.
Pandemie je nemoc postihující pandy.
Ergoterapeut trénuje paměť i tělo.



Doplňte přísloví

Ve zdravém těle zdravý
Jez do, pij do
Kam nemůže slunce, tam chodí
Zdravý člověk má mnoho přání,jen jedno.
Kdo krká a, zdraví si tvrdí.
Veselá mysl, půl
Kdo chce spát, ať večerí krátce.
Hlad je převlečená
Co tě nezabije, to tě
Komu se nelení, tomu se
Oko – do duše

Kateřina Murinová
vedoucí sociálního oddělení

Řešení naleznete na str. 39

Kdo je kdo v našem domově



V září 2024 do našeho domova nastoupila zdravotní sestra **Klára Svatková, Dis.** (43 let, pochází z Heřmanova Městce), která nejdříve pracovala na pozici dokumentační sestry a od ledna 2025 se stala vedoucí úseku přímé péče a vrchní zdravotní sestrou.

Jaké jsou její pracovní vize a do jaké zajímavé země by ráda vycestovala? To si můžete přečíst níže.

Klárce přejeme, ať se jí u nás dobře pracuje a daří se jí realizovat, co si předsevzala.

Jaké byly Tvoje předchozí pracovní zkušenosti?

„Po studiích na Vyšší zdravotní škole jsem nastoupila na Psychiatrickou kliniku v Hradci Králové, poté jsem pracovala na interním oddělení Nemocnice Chrudim a na metabolické JIP. Jelikož mě vždy bavila práce se seniory, později jsem začala pracovat jako zdravotní sestra u lůžka v Domově u fontány v Přelouči. Po pár letech jsem se stala staniční sestrou. Po mateřské dovolené jsem se na tuto pozici opět vrátila. Minulý rok jsem měla potřebu změnit pracoviště, poslala jsem životopis a jsem velmi ráda, že mi to vyšlo a mohu pracovat zde v Heřmanově Městci.“

Co Tě baví na zaměstnání v sociálních službách?

„Práce se seniory mě bavila již na střední škole. Ráda lidem naslouchám a naši klienti mají spoustu zkušeností a zajímavých životních příběhů.“

Máš nějaké plány či cíle pro práci v našem domově? Je něco nového, co bys chtěla do své práce nebo obecně v domově zavést?

„Mým cílem je posilovat nastavenou spolupráci mezi jednotlivými týmy v domově.“

„Dále bych chtěla zavést oficiálně paliativní péči se všemi náležitostmi. Paliativní péče zde již probíhá, ale je třeba prohloubit vzdělání, zajistit materiály pro samostudium.“

„Dalším mým cílem je podpořit zaměstnance v přímé péči ve správném vykazování péče v počítačovém programu Cygnus 2. Doba se velmi změnila a je nutné nejen dobře vykonat svou práci, ale také ji zdokumentovat. Je to ochrana zaměstnance a zaměstnavatele před případnými soudními spory.“

Je něco, z čeho máš radost, co se Ti za dobu Tvého působení podařilo?

„Jsem zde příliš krátce, ale cítím se tu velmi dobře. Všichni zaměstnanci ke mně byli a jsou velmi milí a podporující.“

Co se Ti v práci nelíbí, co bys chtěla mít ve své práci jinak, mělo by se změnit?

„Často se mi nelíbí brzké vstávání☺. Ale na mé pozici je třeba být v práci včas.“



Co Tě baví ve volném čase? Čím si takzvaně dobíjíš baterky?

„Miluji knihy, ráda sleduji v televizi detektivky. Mám ráda přírodu a dlouhé procházky. Spoustu času také trávím na sportovní gymnastice, kam chodí jedna z mých dcer. Zde pomáhám trénovat malé holčičky.“

Co bys přála (vzkázala) našim klientům?

„Přeji Vám hlavně zdraví a radost ze života.“

Co bys přála (vzkázala) našim zaměstnancům?

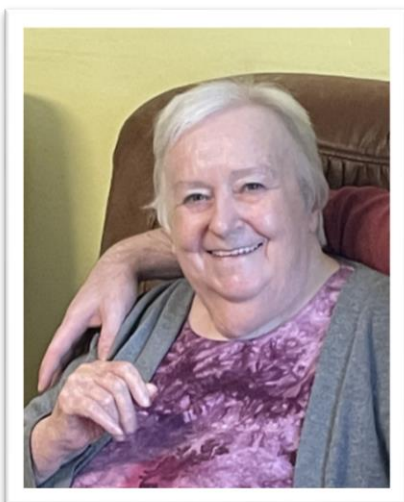
„Vám zaměstnancům také přeji pevné zdraví a hlavně lásku kolem sebe. Děkuji Vám za krásné přijetí a výbornou spolupráci.“

Máš nějaké přání, co bys chtěla, aby se Ti splnilo?

„Mým cestovatelským přáním je návštěva Vietnamu. V osobním životě bych si přála hlavně pevné zdraví pro sebe a svou rodinu.“



Děkujeme za rozhovor!



Paní **Jana Pavlíčková** (78 let, narodila se v Zaječicích, pochází z Chrudimi) žije v našem domově již 5 let.

Na své okolí působí klidným dojmem, přestože to v životě neměla úplně lehké.

Kde jste se narodila, kde jste žila?

„Narodila jsem se 13. 5. 1947 doma v Zaječicích. Maminka si to přála. Tatínek byl zedník. Maminka byla nejdříve v domácnosti a pak pracovala v místním JZD: Byla jsem čtvrté dítě rodičů. Když jsem se narodila, bratr František měl osm let, Maruška šest let a Vlasta čtyři roky. Maminka se starala o nás a domácnost. Jenže jsme měli velké pole a hospodářská zvířata. Rodiče neměli tolik času, proto se o mě starali hlavně starší sourozenci. Rodiče byli hodní, rovnal nás tatínek, pokud maminka na výchovu nestačila.“

„Žili jsme ve starém domečku, potom rodiče postavili dům v Zaječicích. V přízemí byly tři místnosti a nahoře jedna místnost plus dvě malé. Měli jsme koupelnu a záchod, taky půdu a špajzku na jídlo. Ve sklepě byla udrna, kde tatínek udil maso ze zabijačky. Topilo se uhlím a dřevem. Zahrada byla velká, s ovocnými stromy a se vším, co na zahradu patří. Pod chalupou nám tekla řeka Holetínka, ve které byly velké kameny. Seděla jsem na nich a pozorovala raky, ryby a dění okolo.“

„Každé dítě mělo na starost nějakou práci. Starší sestra Marie měla na starost vaření, žehlení prádla, praní a domácnost. Vlasta se starala s maminkou o hospodářství, krmení a péči o dobytek. Bratr František pomáhal na poli a kde bylo chlapa potřeba. Já se starala o husy a dělala také, co bylo



zrovna potřeba. Musela jsem je pást na hřišti. Když jsem je neuhlídala a ony utekly do pole, tak mi je sousedka zajmula. Dala to vyhlásit rozhlasem a doma mě čekal výprask.“

„Velice jsem milovala a miluju šerík. Sousedka měla pěkný. Potají jsem jí ho trhala, a pokud mne přistihla, byl mazec.“



„Moje nejmilejší kamarádka v dětství byla sousedka Helenka. Asi o dva roky starší než já. Ráda a často jsem s Helenkou chodila do srubu, který vlastnil její otec, byl to tramp. Maminka Helenky nám vždy dělala čaj z bylinek a k tomu podávala buchtu. Byla jsem tam šťastná. Často se tam zpívalo. Já zpívat neuměla, ale líbila se mi moc píseň Červená sukýnka.“

„K jídlu jsem měla nejradši chlupaté knedlíky, ať byly, s čím byly. Mám je ráda dodnes. Hračky jsme dědili po sobě, neměla jsem žádnou oblíbenou hračku. Ráda vzpomínám na to, jak jsem jezdila za tetou a babičkou do Trpišova. Bylo tam hodně bratranců a sestřenic.“

„Škola a učení mi moc nešlo. Rodiče na nás neměli čas kvůli práci. Od první do páté třídy jsem navštěvovala školu v Zaječicích. Od šesté do osmé jsem už chodila v Chrasti. Jezdili jsme autobusem nebo pěšky, jak se to hodilo. Helenky bratr mi pomáhal se školou a s těžkými úkoly. A do deváté třídy jsme museli do Slatiňan.“

„Jako děti jsme chodili do římskokatolického kostela, většinou jen v neděli.“



Jak se Váš život vyvíjel dál?

„Do učení jsem nešla, protože rodiče byli chudí a bylo potřeba, abych šla pracovat. Otec onemocněl a maminka dělala v JZD. Jako nejmladší a nezaměstnaný člen rodiny jsem měla jít do JZD taky. Velice jsem se tomu bránila a často brečela. Bála jsem se krav a pole mi nic neříkalo. Rok jsem musela být doma, nikde mě nezaměstnali kvůli odmítnutí nástupu do JZD. Pomáhala jsem sestře a starala se o malého synovce. Pak mi to národní výbor prominul a já mohla nastoupit do Elitky Chrudim. Práce mě bavila.“

„Ráda jsem chodila do Sokola.“

„V osmnácti letech jsem si našla svoji první lásku. Byl to můj budoucí manžel. Jmenoval se Jaroslav a byl o tři roky starší než já. Seznámila jsem se s ním na zábavě. Brzo potom šel na vojnu. Ve druhém roce vojny jsem otěhotněla, tak jsme se vzali. Svatba byla malá, asi třicet lidí. Konala se u rodičů doma, kde jsem bydlela, než se vrátil manžel z vojny.“

„Manžel přišel z vojny v září a syn Jaroslav se narodil v listopadu 1965. Tchán nám koupil menší baráček o třech místnostech v Chrudimi. Začal koloběh. Manžel chodil do práce a opravoval dům, abychom se mohli nastěhovat. Na Vánoce jsme se stěhovali.“

„Byla jsem se synem doma tři roky a poté se narodila dcera Jana, s ní jsem byla také doma tři roky. Vzpomínám na to jako na krásná léta. Po mateřské dovolené jsem opět nastoupila do Elitky. Po třech letech jsem odešla z práce a nastoupila v nemocnici v Chrudimi do skladu na jednosměnný provoz. Manžel chodil taky do práce a stále opravoval dům a pomáhal tchánovi na chatě. Po pěti letech přišel rozkaz k demolici našeho opravovaného domu. Museli jsme se vystěhovat. Tchán nám opět sehnal malý dům a začaly práce zase na novém domě. Ve třiceti třech letech jsem onemocněla s nervama a byla jsem na částečném invalidním důchodu. Do práce jsem chodila na šest hodin. Po čtyřech letech byl dům opraven. Manžel začal přistavovat pro jeho rodiče místnosti k obývání. Když byla hrubá stavba hotová, tchýně zemřela na infarkt. Později se tchán, již nemocný po mrtvičce, přistěhoval k nám a já se o něho starala.“

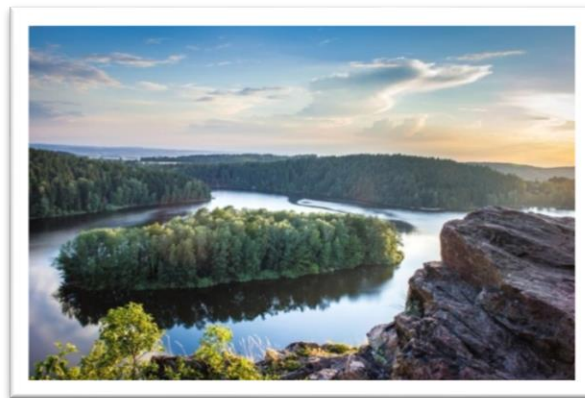
„Od padesáti pěti let jsem byla kvůli nemoci na plném invalidním důchodě, už jsem nepracovala. Byla jsem ráda, že se postarám o sebe a domácnost. Ovdověla jsem po padesáti pěti letech našeho soužití. Máme tři vnoučata, dva kluky a jedno děvče. Dělají mi radost i starost, jak to v životě bývá.“



Když byla vnoučata malá, nemohla jsem je hlídat, kvůli nemoci jsem neměla sílu. “

Co jste ráda dělala ve volném čase?

„Tím, že jsme stále opravovali dům, volného času moc nebylo. Když byla chvíle, jezdili jsme s mužem rádi na chatu na Seč, co nám zbyla po tchánovi. Taky jsme chodili do kina a jezdili na poznávací zájezdy. To se nám moc líbilo. “



Jak jste se dostala do domova pro seniory?

„Doma jsem upadla a měla úraz, zlomila jsem si žebra a lopatku, už jsem nebyla soběstačná. Syn se o mne staral - každé ráno přišel, ještě než šel do práce, a musel mi pomoci s hygienou, oblékáním, převléknutím postele, potom spěchal do práce. Nikdo jiný nebyl, kdo by mi pomohl. Chodily ke mně pečovatelky, ale to bylo jen na chvíli. Začala jsem přemýšlet o domově pro seniory, chtěla jsem synovi ulevit. “

Jak se Vám líbí v našem domově?

„Jsem tady opravdu spokojená – jídlo je tady dobré, chutná mi tady, vaří jídla, na která jsem byla zvyklá. Jsem moc ráda, že tady máme hezký pokoj, že na pokoji bydlím s Maruškou Mastíkovou, protože si rozumíme a vyhovíme si, jsem za ní moc ráda. Taky mě těší, že pečovatelky na oddělení mají takový dobrý kolektiv, je to tady takové domácké. Musím je pochválit za to, že i když ráno spěchají a mají napilno, jsou v takovém klidu a neznervózňují mě – toho si vážím nejvíc, protože mi to vše trvá, než já se s tou mojí nemocí rozejdu – někdy to jde líp, někdy hůř. “

„Líbí se mi, že se koná spousta akcí, jsou tady kulturní vystoupení, je to takové zpestření, ráda se toho zúčastňuji. Včerejší Pohádkové posezení – to bylo tak kouzelné. “

„Prostředí v domově je pěkné. Je tu krásná zahrada a okolí. Když to jde, jedu ven s doprovodem. Sama už to nedám. “

Je něco, co by se zde mělo být jinak, mělo by se změnit?

„Vadí mi, že je koupání jen jednou týdně. Třeba v létě je to hrozné, člověk je upocený, moc ráda bych vlítla pod sprchu. “

Na co jste hrdá?

„Na mého syna, který mi byl v životě vždy oporou, byl nápomocný a je moc hodný.“

Jaký máte recept na vitalitu?

„Je důležité si udržovat dobrou mysl a takovou pohodu. Já si vždycky říkám: "Budu vypouštět negativa a budu myslet jen na pozitiva." Snažím se být klidná. Taky se snažím udržovat v pohybu – chodím cvičit“

Co byste vzkázala (popřála) ostatním klientům?

„Ať jsou spokojení a ať se mají rádi.“

Co byste vzkázala (popřála) zaměstnancům?

„Moc jim děkuji za takový klid a pohodu, moc si toho považuji.“

Máte nějaké přání?

„Hlavně zdraví, aby drželo a abychom tady mohly být s Maruškou co nejdéle.“



Děkujeme za rozhovor.

Přehled akcí konaných v našem domově v 1. čtvrtletí 2025

Leden

13. 1. 2025	Animoterapeutické zkoušky
20. 1. 2025	Canisterapie
27. 1. 2025	Ochutnávka sirupů Oliví
27. 1. 2025	Canisterapie
28. 1. 2025	Promítání o Alpách - p. Nevečeřal
30. 1. 2025	Narozeninové posezení - 12/24
30. 1. 2025	Prodej textilu

Únor

3. - 28. 2. 2025	Výstava fotografií Mgr. Vaškové Pocta koňské krásy
5. 2. 2025	Beseda s Mgr. Vaškovou k výstavě Pocta koňské krásy
6. 2. 2025	Kino - Ostře sledované vlaky
13. 2. 2025	Zkouška pěveckého sboru
14. 2. 2025	Valentýnská kavárna
24. 2. 2025	Canisterapie
25. 2. 2025	Hudební vystoupení - p. Mašková

Březen

3. 3. 2025	Canisterapie
5. 3. 2025	Narozeninové posezení 1/25
6. 3. 2025	Návštěva skautů
7. 3. 2025	MDŽ - hudební vystoupení - p. Pecka
10. 3. 2025	Kino – Postřižiny
11. 3. 2025	Setkání s dobrovolníky domova
12. 3. 2025	Hudební vystoupení - ZUŠ Jablonné nad Orlicí

17. 3. 2025	Canisterapie
19. 3. 2025	Falconyterapie (sovy)
25. 3. 2025	Pohádkové posezení na oddělení 2
26. 3. 2025	Narozeninové posezení 2/25
27. 3. 2025	Cestovatelské povídání o Irsku – p. Bureš
28. 3. 2025	Zpívání na pokojích – p. Lněničková
31. 3. 2025	Kino – Holky z Porcelánu



autorka obrázku: Mirka Musilová, klientka oddělení 2

Správné řešení úkolů z Koutku trénování paměti ze strany 28

Řešení:



Co je pravda a co ne? Chyby opravte.

Tonometr (tlakoměr) měří krevní tlak. *Správně:* ANO
 Alergolog léčí alergie na prach. *Správně:* alergie
 ORL (otorinolaringologie) je zkratka oční ušní nosní krční
 Patolog léčí paty a ploché nohy. *Správně:* pítvá
 Krevní skupiny máme A, AB, C a 0. *Správně:* A, AB, B, 0.
 Při žloutence nám zežloutnou vlasy a oči. *Správně:* kůže
 Pediatr - **dětský lékař**; diabetik - **cukrovkář**
 Anemie – **správně: chudokrevnost**
 Pandemie - **rozšíření infekčního onemocnění**
přes státy a kontinenty
 Ergoterapeut trénuje paměť i tělo. *Správně:* ANO

Doplněte přísloví

Ve zdravém těle zdravý duch.
 Jez do polosyta, pij do polopíta.
 Kam nemůže slunce, tam chodí lékař.
 Zdravý člověk má mnoho přátel, nemocný jen jedno.
 Kdo křiká a prdíl, zdraví si tvrdí.
 Veselá mysl, půl zdraví.
 Kdo chce spát sladce, ať večerí krátce.
 Hlad je převlečená žízeň.
 Co tě nezabije, to tě posílí.
 Komu se nelení, tomu se zelení.
 Oko – do duše okno.

Svoje narozeniny budou slavit

v dubnu

p. Kalousek Bohumil
p. Pleskotová Věra
p. Šimák Josef
p. Špůr Jan
p. Pithart Vladimír
p. Jelínková Marta
p. Wolfová Marie
p. Kaiml Jiří
p. Englicová Helena
p. Růžicková Jolana
p. Vyskočil Jan
p. Polínek Milan
p. Kovaříková Marie
p. Skala Stanislav
Mgr. Kissová Zdeňka
p. Podaná Bohumila

v květnu

p. Hyršl Jiří
p. Mraček Zdeněk
p. Tichá Olga
p. Zlesák Jan
p. Mošnerová Marie
p. Havránková Václava
p. Havlová Zdeňka
p. Pavlíčková Jana
p. Šulcová Jana

p. Šimová Jiřina
p. Stará Marie
p. Petr Ladislav
p. Kokešová Vladimíra
p. Zdražilová Dagmar
p. Koubková Jarmila
p. Portyšová Pavla
p. Nosková Emilie
p. Průša Miloslav
Mgr. John Jiří

v červnu

p. Musilová Zdeňka
p. Beranová Marie
p. Blažková Eliška
p. Czibarová Markéta
p. Skalová Zdenka
p. Čapková Libuše
p. Komárková Drahomíra
p. Fenyková Marie
p. Růžicková Helena
p. Řeháková Jana
p. Koupilová Jindřiška



Přejeme všechno nejlepší!

Noví obyvatelé našeho domova

Leden

p. Pšikalová Jarmila
p. Kubelka Otto
p. Růžičková Jolana
p. Poláková Milada
p. Tuza Tibor
p. Tuzová Zdeňka
p. Salfická Jaroslava

Únor

p. Skala Stanislav
p. Kejval Jaroslav
p. Skalová Zdenka
p. Bláha Jiří
p. Bartošová Eva
p. Černíková Eva

Březen

p. Šlaichrtová Miluše
p. Chvojková Anna

Přejeme příjemný pobyt!

S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili

v lednu

p. Hovorka Jaroslav
p. Honzů Miloš
p. Kačová Marta
p. Mejtská Věra
RSDr. Zabloudil Oldřich
p. Bárta Josef
p. Zrůstová Zdeňka
p. Procházková Vlasta
p. Špás Petr
p. Kubelka Otto

v březnu

p. Kosinová Danuše
p. Naňková Věra
p. Dašková Eva
p. Jirásek Zdeněk

Čest jejich památce!





Náš domov

1/2025

Čtvrtletník vydávaný Domovem pro seniory Heřmanův Městec.

Kontakty: Domov pro seniory Heřmanův Městec
U Bažantnice 63
538 03 Heřmanův Městec

Telefon: +420 469 660 268

E-mail: socialni@dshm.cz

Fotografie na titulní straně: Pavel Hubáč

Redakční rada:

Mgr. Monika Fišnarová

Mgr. Martina Honková

Mgr. Lenka Kellerová

Bc. Ilona Bínová