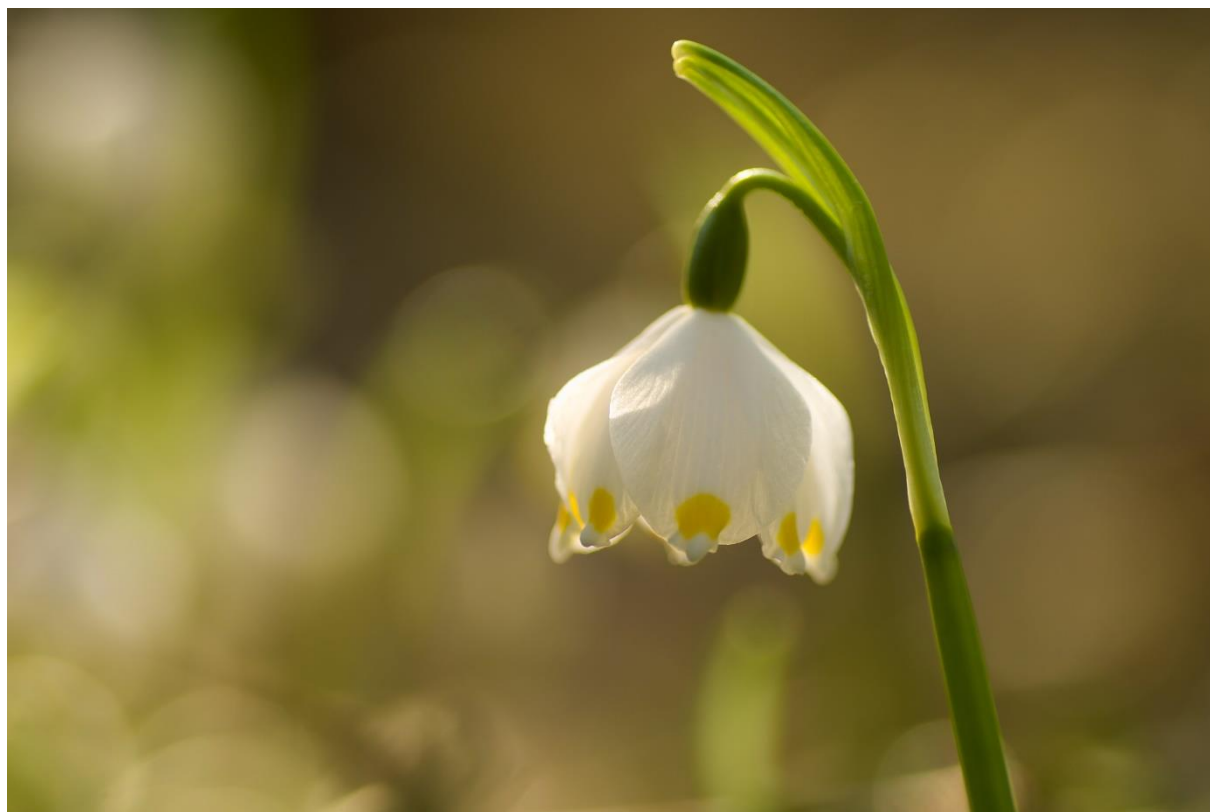


# Náš domov

číslo 1/2022



Foto: Pavel Hubáč



# Jaro 2022

## Co v tomto čísle najdete

|                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------|----|
| Vážené klientky, vážení klienti, vážené pracovnice a pracovníci domova ..... | 3  |
| Změny úhrad za pobyt a stravu od 1. května 2022 .....                        | 4  |
| Poděkování .....                                                             | 5  |
| Zjišťování spokojenosti klientů.....                                         | 5  |
| Nestárnoucí citáty Jana Wericha .....                                        | 6  |
| Jarní víla .....                                                             | 7  |
| Výměna vlády.....                                                            | 8  |
| Návštěva místního fotografa Jana Kočičáka Kočího v našem domově .....        | 9  |
| Počítač od Iresoftu.....                                                     | 12 |
| Zvířecí návštěvy v domově a Ježíškova vnoučata .....                         | 13 |
| Kdo je kdo v našem domově? .....                                             | 14 |
| Od všeho trošku.....                                                         | 22 |
| Koutek trénování paměti .....                                                | 24 |
| Oblíbené aktivity našich klientů.....                                        | 27 |
| Moje první vaření v domově .....                                             | 31 |
| Fandíme hokeji .....                                                         | 33 |
| Pyžamová párty na L2.....                                                    | 34 |
| Správné řešení úkolů z Koutku trénování paměti ze stran 24 - 26 .....        | 36 |
| Svoje narozeniny budou slavit .....                                          | 37 |
| Noví obyvatelé našeho domova .....                                           | 39 |
| S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili.....                            | 40 |

## **Vážené klientky, vážení klienti, vážené pracovnice a pracovníci domova,**

všichni jsme rok 2021 končili a začátek roku 2022 vítali s optimistickým výhledem. Očekávali jsme konec všech problémů spojených s Covidem, a že začneme zase žít bez strachu a všech možných omezení, která nám od podzimu roku 2019 připravují různá úskalí, nedovolují nám „normálně“ fungovat tak, jak jsme byli do té doby zvyklí. Bohužel se objevily další problémy, a to především v oblasti ekonomické, které budou mít velký vliv na naše hospodaření a na to, co si budeme, ale hlavně asi nebudeme moci dovolit nakoupit, opravit nebo vybudovat v našem domově. Mám na mysli především obrovský nárůst cen plynu, elektrické energie a potravin, které vlivem vysoké inflace rostou do enormní výše. K tomu je ještě potřeba přiřadit snahu vlády co nejvíce snížit schodek státního rozpočtu, což bude mít za následek nižší dotaci než v uplynulých letech.

Musím konstatovat, že v době, kdy píši tyto řádky, se všechny výše uvedené problémy, ať nám přinesou sebevětší omezení v rozvoji domova, jeví jako „malicherné“ v porovnání s tím, co v těchto dnech rozpoutalo Rusko na Ukrajině. Vůbec se nebudu pouštět do sáhodlouhých rozborů a hodnocení této záležitosti, ale jedno je jasné - asi nikdo z nás ani v těch nejčernějších snech nečekal, že v 21. století je možné, aby vedení jednoho státu, který se označuje jako vyspělý a chce se řadit k zemím, které ovlivňují dění na celém světě, řešil spor s jiným suverénním státem vojenskou silou, jehož výsledkem jsou mrtví nejen vojáci obou zemí, ale i civilisté a malé děti. Je to nehorázné a každý rozumný člověk tento způsob řešení problémů musí odsoudit. Tato událost má dopad na nás všechny, máme strach a obavy, co všechno ještě bude následovat.

Jak jsem oznámil na schůzi zaměstnanců dne 17. února 2022 a následně dne 22. února 2022 informoval i členy Výboru obyvatel, čekají nás v letošním roce v našem domově některé změny na vedoucích místech. K 31. říjnu 2022 se rozhodla ukončit pracovní poměr vedoucí ekonomického oddělení paní Helena Svobodová, která tuto funkci vykonávala 37 let. Jistě bude ještě dost příležitostí paní Svobodové poděkovat, ale přesto bych chtěl už nyní konstatovat, že vzhledem k odborným znalostem a létům praxe bude velice těžké ji nahradit.

Druhou změnou bude to, že jsem se rozhodl skončit ve funkci ředitele domova, což jsem také dne 8. února 2022 oznámil starostovi města panu Josefu Kozlovi a po dohodě s ním jsme stanovili termín odchodu k 31. srpnu 2022.

Vzhledem ke skutečnostem, které jsem uvedl v prvním odstavci, a kvůli tomu, že do dnešního dne neznáme výši přidělené dotace na letošní rok, si v tuto

chvíli netroufnu napsat, jaké nákupy a investiční akce budeme moci v tomto období realizovat.

Ale jak už mě jistě všichni znáte, jsem rodilý optimista, a tak věřím, že černé scénáře se nevyplní, vše se v dobré obrátí a život v domově bude i nadále pro všechny příjemný.

*Ing. Petr Mazura  
ředitel domova*

### **Změny úhrad za pobyt a stravu od 1. května 2022**

V souladu se zněním vyhlášky č. 34/2022 ze dne 18. února 2022 a především z důvodu výrazného nárůstu nákladů na energie a potraviny dochází v našem domově pro seniory **od 1. května 2022 ke zvýšení úhrad za pobyt a stravu.**

U ubytování půjde o 50 Kč za den. Nově se cenové rozmezí bude pohybovat v částkách **235 - 250 Kč/den**, v závislosti na typu pokoje.

U stravování o 30 Kč za den, na 195 Kč/den, u diabetiků s inzulinem odebírajících druhou večeři navýšení činí 35 Kč/den, budou tedy platit **205 Kč/den.**

**Celková úhrada bude tedy vyšší o 2 480 Kč za měsíc u normální stravy a o 2 635 Kč za měsíc u diabetické stravy s inzulinem.**

V průběhu dubna 2022 budou klientům sociálními pracovníci předány k podpisu dodatky smluv týkající se změny plateb.

*Mgr. Petra Linhartová  
vedoucí sociálního oddělení*

## Poděkování

Jmenuji se Natálie Rauchová, pocházím z Ukrajiny a v našem zařízení pracuji již deset let. Většina z Vás zná aktuální situaci na Ukrajině. Moje rodina byla nucena opustit svůj domov a přijela za mnou. Po první radosti ze setkání, že jsou v bezpečí, přišel strach z toho, jak to všechno zvládneme. Naštěstí se ukázalo, že mám kolem sebe hodné lidi, kteří nabídli svou pomoc, aniž by museli nebo je někdo žádal.

*Velmi chci poděkovat vedení domova, městskému úřadu, kolegům, klientům, ale i naprosto neznámým občanům. Každý z nich svou pomocí, dobrým slovem přispěl k tomu, že náš strach a obavy pomalu mizí.*

Jsem hrdá, že jsem původem z Ukrajiny, malého státu, který teď statečně bojuje za svou nezávislost a budoucnost. Jsem hrdá na jeho lid.

Jsem hrdá na Česko, které se stalo mým druhým domovem, na lidi, kteří tu žijí, za jejich postoj k válce a pomoc uprchlíkům.

**VŠEM VÁM VELICE DĚKUJI A VŠEM NÁM PŘEJI KLID A MÍR!!!**

Natálie Rauchová  
pracovnice oddělení LO

## Zjišťování spokojenosti klientů

Sešel se nám rok s rokem, a tak jsme pro Vás, klienty, opět připravili dotazníkové šetření. Pro všechny bude k dispozici dotazník, o jehož vyplnění Vás tímto žádáme. Neděje se tak jen z našeho rozmaru, nýbrž Vaše zpětná vazba nám pomáhá zjišťovat nedostatky, které bychom rádi napravili, aby se Vám v našem domově žilo spokojeně. Dotazníky Vám budou rozdány počátkem dubna a na jejich zpracování máte čas do konce května. Pokud budete potřebovat pomoc, můžete se obrátit na svého klíčového pracovníka či někoho z rodiny. Schránka na odevzdávání bude umístěna na chodbě oddělení L0 (společná i pro oddělení B), L1, L2, D4 (společná i pro oddělení D3).

Velice si vážíme Vašich připomínek a názorů. S výsledky dotazníkového šetření budete seznámeni v měsíci září na společné schůzce s vedením domova a v podzimním vydání časopisu Náš domov. O bližším termínu setkání budete včas informováni.

Mgr. Petra Linhartová  
vedoucí sociálního oddělení

## Nestárnoucí citáty Jana Wericha



Jan Werich byl, a vlastně doposud je, velmi významnou ikonou českého divadla, filmu a literatury. Všechna jeho díla jsou protkána nespočtem výroků, které pro svou neobyčejnou jednoduchost a výstižnost prorazily do světa a provází naše životy každým dnem. Potěšte svého ducha a pojd'te si s námi některé z nich připomenout.

- ❖ „Lidské štěstí, to je taková šňůrka, na kterou navlékáme malé korálky, taková malá štěstí - čím jsou drobnější a čím je jich víc, tím je to jejich štěstí větší.“
- ❖ „Nejhorší srážka v životě je srážka s blbcem. Blbce nikdy neusvědčíte z blbství. Z takové srážky vyjdete vždycky jako největší blbec pod sluncem.“
- ❖ „Kdo chce, hledá způsob. Kdo nechce, hledá důvod.“
- ❖ „Kdo se umí smát sám sobě, má právo se smát všemu ostatnímu, co mu k smíchu připadá.“
- ❖ „Mějte dobrou náladu. Dobrá nálada sice vaše problémy nevyřeší, ale naštve tolik lidí kolem, že stojí za to si ji užít.“
- ❖ „Když muž nemá rozum, musí být žena vynalézavá. Když žena není vynalézavá, musí mít muž rozum.“
- ❖ „Mít rád lidi a milovat lidi, to je celé tajemství a snad jediný recept na štěstí. Kdo myslí jenom na sebe, ochudí jiné o sebe, ochudí sebe o jiné, zakrní a zahyne.“
- ❖ „Čas si vymysleli lidé, aby věděli, od kdy do kdy a co za to.“
- ❖ „Není šedivých dnů. To jsou jen unavené oči, které nechtějí vidět jejich svátečnost.“

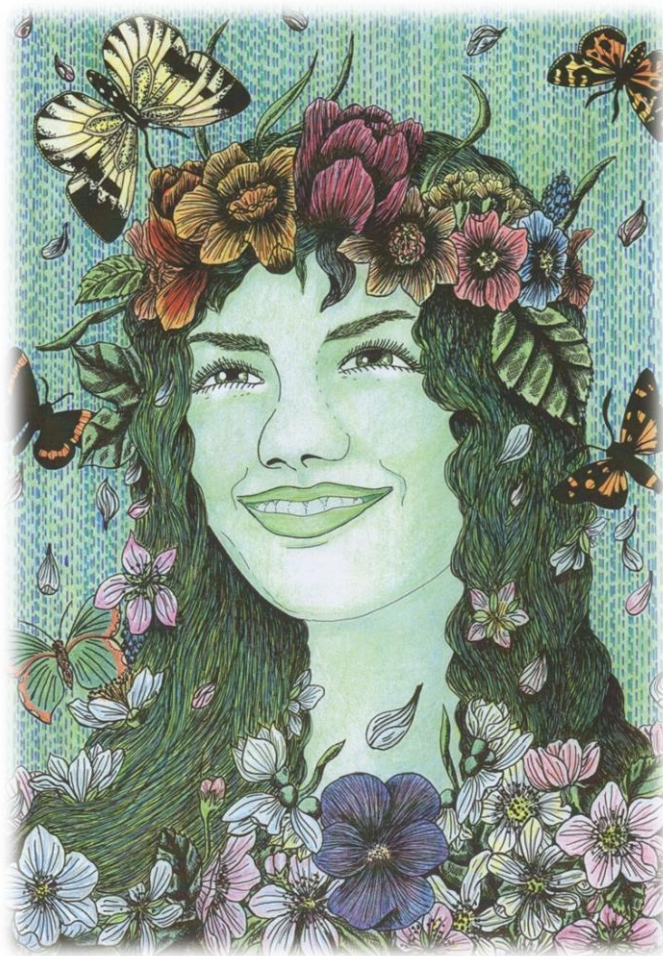
- ❖ „Člověk musí mít vždycky cíl, ale nemusí se vždycky trefit.“
- ❖ „Umění je jako slunce, které se taky nikomu nevztírá. Když zatáhnete záclony a zavřete okenice, tak vám slunce do bytu neleze, jenomže je to vaše chyba, pane, že chcete žít potmě.“
- ❖ „Arogance je parukou k zakrytí duševní pleše.“
- ❖ „Výplod chorého mozku nemusí být vždycky nesmysl, protože víme ze zkušenosti, že výplod zdravého mozku se často projeví co neskonalá blbost.“

**PŘEJI VÁM KLIDNÉ DNY A AŽ UŽ SE SVĚT VRÁTÍ  
K „NORMÁLNÍMU“ ŽIVOTU.**

*Alena Vitvarová  
vedoucí přímé péče*

### **Jarní víla**

Byla to dívka lehoučká jak sen,  
život vracela z rukou v suchou zem,  
vše co vzniklo z teplých dlaní,  
vetkla světu do zelených strání,  
v pěsti teplo semínko ochrání.  
Květy červené, žluté, modré, bílé,  
stále vykvétají nové a jiné,  
z veliké něhy vykvetly jí v dlani,  
čistá nevinnost životy chrání,  
vše co vzejde, je nám milé.



## Výměna vlády

Už brzy, brzy pokvetou kytky,  
motýli i včely posedají do luk mezi skřítky,  
už brzy, brzy místo jinovatky v trávě  
zatřpytí se rosné kapky popadavé,  
zimu vystřídá slunce jas,  
veselo v zahradě bude zas,  
a přesto vzpomeneme na vzácné okenní vitráže,  
dvorního umělce zimy-Mrazíka řezbáře.



*Autorkou básní i kreseb je naše klientka z oddělení L2,  
paní Miroslava Musilová.*

## Návštěva místního fotografa Jana Kočičáka Kočího v našem domově

Na jaře 2022 nás v domově navštíví místní amatérský fotograf Jan Kočičák Kočí, který se bude snažit skrze objektiv zastihnout život v našem domově.



Jan Kočičák Kočí svou zálibu objevil prakticky nedávno a náhodou.

Mezi jeho hlavní koníčky patří hledání detektorem kovu, tam jeho zájem o fotografování začal. Mezitím, co ostatní „hledáči“ po nálezů šli dále, Honza nejdříve pořádně naladil kompozici na mechu nebo hroudě hlíny a svůj objev řádně zdokumentoval. Spolupracuje s archeology ve spolku Hledáči historie Pardubicko.

Emoce, to je to, co se ve snímcích Kočičáka zobrazuje. Když fotil květiny na zahrádce nebo krajinky, právě emoce na nich chyběly. Potom objevil street photo neboli pouliční fotografii. *„Jde o to, být ve správný čas na správném místě a mít k tomu naladěný aparát. Mým cílem bylo, je a vždy bude, aby mnou pořízené fotografie v lidech vyvolaly emoce a dělaly jim radost. Protože pak jsem šťastný i já. Snažím se zachycovat vzpomínky a život takový, jaký je,“* říká Jan.

Jeho záběry jsou černobílé, mají sílu dokumentu. Do lidí jde takřikajíc zblízka, chce v jejich výrazu, očích a vráskách najít příběh jejich života.



Snímky se líbily více a více lidem nejen v jeho okolí. Kamarádi ho lanařili, aby zkusil nějakou fotografickou soutěž.

Honza vždy s úsměvem a pokorou odmítl, že si na to nevěří. Hlavní zlom přišel 14. dubna 2020.

V ten den, v té době - době rouškové - vyfotografoval muže užívajícího si svoji chvilku kouřící

neřesti přes roušku (viz foto v úvodu). V ní Honza objevil sílu! Díky obrovskému ohlasu na internetu se odhodlal ji přihlásit do soutěže Czech photo s názvem: Můj život v karanténě....Svědectví doby rouškové. Fotografie pojmenovaná „Když musíš...“ zaujala i odbornou porotu a Jan v kategorii Portrét zvítězil.

Od té doby se mu podařilo vytvořit spoustu další zajímavých fotomomentek, které začaly oslovovat čím dál více lidí, včetně odborníků - jen za rok 2022 už Honza vyhrál 1. a 3. místo ve dvou soutěžích.

V roce 2021 se díky místní kulturní organizaci Spokul, za podpory Dalimila Nevečeřala, Mirky Valentové a starosty Josefa Kozla, v Galerii Dvojdomek v Heřmanově Městci uskutečnila výstava Honzových fotografií nazvaná Zachycené v okamžiku. Bylo zde možno shlédnout také záběry z povodně z roku 2020, která se prohnala i domem, kde Jan Kočí bydlí. Jak sám uvedl: *„Když valila voda naším domem, nemohl jsem nic dělat. Jen čekat. A fotit! Dokumentovat se musí.“*



Jan Kočí velmi vstřícně reagoval na můj dotaz, zda by nechtěl přijít do našeho domova a zachytit na fotografiích život v našem zařízení. Odvětil: *„Rád fotím staré lidi, ti mají ve tváři vše.“*

Pan Kočí nás poprvé navštívil v úterý 29. března 2022 a dokumentoval radost lidí, při setkání s pejsky či dalšími zvířaty při canisterapii. Vznikly velmi pěkné záběry.



Koncem dubna 2022 by měla paní Marie Lizánková z oddělení D3 oslavit úctyhodné 105. narozeniny, což je velká událost jistě hodná fotomomentky.

Na jeho černobílých fotografiích však bude možná zajímavě vypadat i jen běžný každodenní život v domově - když sedíte venku na lavičce a užíváte si pěkného počasí nebo cvičíte či hrajete společenské hry, případně něco tvoříte v dílně ručních prací.

*Mgr. Lenka Kellerová  
sociální pracovnice*

Zdroj:[https://chrudimsky.denik.cz/kultura\\_region/jan-kocicak-koci-voli-cernou-a-bilou-fotografie-maji-silu-dokumentu-20210802.html](https://chrudimsky.denik.cz/kultura_region/jan-kocicak-koci-voli-cernou-a-bilou-fotografie-maji-silu-dokumentu-20210802.html)

Informační materiál k výstavě Jana Kočího, Spokul HM

## Počítač od Iresoftu

V listopadu 2021 vyhlásila společnost Iresoft, zabývající se informačními technologiemi, soutěž o šedesát počítačových sestav. Zúčastnit se mohla pouze ta sociální zařízení v Čechách a na Slovensku, která služeb Iresoftu využívají. Náš domov od této společnosti používá program Cygnus, který vede hlavně klientskou agendu, zaměstnaneckou docházku, stravování a další, a tak jsme se mohli zapojit i my. Bylo také potřeba napsat nějaký osobní příběh týkající se práce s programem. I tento úkol jsme splnili a byli jsme zařazeni do soutěže. Příspěvků dorazila velká spousta a my měli to štěstí, že jsme byli vybráni mezi šedesát obdarovaných. 1. února 2022 pan ředitel převzal v našem domově dárkově zabalenou počítačovou sestavu od zástupce společnosti Iresoft. My za dar moc děkujeme a doufáme, že bude plně využit v naší další práci.

*Mgr. Petra Linhartová  
vedoucí sociálního oddělení*



## Zvířecí návštěvy v domově a Ježíškova vnoučata

S potěšením oznamujeme, že jsme uspěli se svou žádostí v grantovém řízení a i v roce 2022 budou zvířecí návštěvy v našem domově realizovány **za pomoci Nadačního fondu Českého rozhlasu ze sbírky Ježíškova vnoučata**. Náš projekt byl podpořen částkou **42 500 Kč**.

Můžete se opět těšit na návštěvy paní *Olgy Němcové* a *Radky Pátkové*, které k nám pravidelně docházejí s pejsky a někdy i s jinými zvířátky (surikata, kočka, poník, had a další).

13. června 2022 se uskuteční program mobilního zvěřince, který bude realizován ve venkovním prostředí naší zahrady. Opět se budete moci zblízka podívat na široké spektrum různých druhů zvířat, pohladíte si je nebo se s nimi vyfotíte.

Z Vašich ohlasů víme, že se Vám líbí i návštěva s poníky. Majitelka bude opět vyprávět o jejich životě a předvede s poníky různé úkoly.

Dárci, kteří přispívají do projektu Ježíškova vnoučata, rádi vidí, jak činnosti podpořené z jejich peněz přináší radost do života seniorům. Proto všechny aktivity fotíme a uveřejňujeme s Vaším souhlasem fotomomentky různými kanály – v časopise, na Facebooku a internetových stránkách, v novinách apod.

*Mgr. Lenka Kellerová*  
sociální pracovnice



## Kdo je kdo v našem domově?



O paní **Janě Görlichové** (52 let, pochází z Heřmanova Městce) lze říci, že se svým povoláním neminula. Ráda si s lidmi povídá a naslouchá jim. Věřím tomu, že pokud byste v jakoukoliv denní dobu požádali o pomoc, neodmítla by Vás. Dnes máte možnost se seznámit s jejím životním příběhem a žebříčkem hodnot.

### Jak dlouho a v jaké funkci tady pracuješ?

*„Prvního dubna, na Apríla, zde začnu pátý rok svého působení a pracuji jako pracovnice v sociálních službách na oddělení L0 a B.“*

### Jak se vyvíjel tvůj život?

*„Narodila jsem se a žila v Heřmanově Městci, jsem takový místní patriot, neumím si představit, že bych se měla někam stěhovat.“*

*„V dětství jsem to měla složitější – zemřela mi maminka, když mi bylo dvanáct let, tatínek se musel odstěhovat, vychovávala mě babička s dědou a teta se strejdou. Můj život to do velké míry poznamenalo. Dědeček rozhodl, že se půjdu učit švadlenou do Skutče. Po škole jsem až do doby listopadové revoluce pracovala v krejčovství v HM, kde byla zakázková výroba. Pak jsem dělala v Pardubicích v prádelně, kde se pralo pro fotbalisty. Následně se zde v HM zakládala agentura MB, vytvářeli jsme vizitky, razítka, pasparty, součástí byl i obchod s papírnictvím. Po mateřské dovolené jsem prodávala v obchodě s krmivy pro zvířata, kde byla i trafika, a pomáhala jsem v zemědělství. V zaměstnání mě baví hlavně kontakt s lidmi.“*

### Jak ses dostala k práci v domově pro seniory?

*„Se svojí kamarádkou jsem jezdila s dětmi z Jedličkova ústavu na letní tábory a chtěla jsem vždy jít pracovat k dětem nebo lidem s postižením. Dokud byla dcera malá a byla jsem s ní sama, tak to nebylo možné. Až když se dcera osamostatnila, nastoupila jsem do domova pro seniory. Dělala jsem si v Pardubicích kurz pro pracovníky přímé péče, některé věci pro mě byly nové a naprosto neznámé, výhodou bylo, že už jsem při absolvování kurzu měla nějakou praxi. Od úmrtí maminky jsem měla vždy pocit, že se potřebuji o někoho starat. Dává mi to životní smysl - pomáhat někomu, kdo už sám nemůže. Jsem tady moc spokojená.“*

„I díky této práci jsem si uvědomila různé věci, potvrdila si životní hodnoty. Například, že je důležité si vážit toho, že je člověk zdravý a má přátele. Jsou to běžné veličiny, ale zároveň to je to nejdůležitější. Také to, že když člověk něco chce, tak to má udělat hned, protože později už se to nemusí podařit. Stárneme a neuvědomujeme si, že ani to zdraví není automatické. Lusknutím prstu může být všechno jinak. Podobně to vidí i moje dcera pracující ve stacionáři pro klienty s postižením v Cholticích, kam dochází lidé se zdravotním hendikepem, třeba i v jejím věku.“

„Díky práci tady si uvědomuji, co má a nemá v životě význam, a malichernosti neřeším.“

„Jako důležité vidím mít dobré vztahy s lidmi - s rodinou a přáteli. Pozoruji to tady u seniorů, kteří jsou rádi, že za nimi chodí návštěvy nebo že jim aspoň někdo zavolá a necítí se být sami. Je to víc než majetek. To nám během normálního života někdy nedochází, ale když pak vidíme tu realitu tady, je to jasné.“

„Svoje profesní zkušenosti jsem mohla vloni využít při péči o mého tatínka, když se mu zhoršil zdravotní stav a zůstal ležet. Předtím bych to nikdy nezvládla. Také jsem ráda, že jsme si s tátou mohli povědět, co bylo potřeba, a že jsem mu řekla, že ho mám ráda. To jsem s maminkou bohužel udělat nemohla, protože mi prarodiče zatajili vážnost jejího onemocnění. Od té doby vím, že je potřebné v životě říkat pravdu, i když je to v některých situacích velmi složité.“

### **Co tě baví na práci v domově pro seniory?**

„Zajímají mě osudy a životní příběhy lidí. Když je někdy poslouchám, uvědomím si, že ač jsem zažila různé těžkosti, nemám se špatně.“

„Je hezké, že tady s lidmi navazujeme takový bližší vztah, že se o ně jen formálně nestaráme po stránce fyzické. Povídání je, myslím, důležitou součástí naší práce. Mluvím s klienty třeba o běžných věcech a starostech. Někteří mají rádi, když jim vyprávím, co dělám a co mě čeká, ptají se mě, jak dopadla třeba nějaká situace z mého života. Ze začátku mi to přišlo zvláštní, když oni tady musí ležet a já jim vyprávím, kde jsem byla a co jsem kde zažila. Ale u některých lidí vidím, že je to zajímavá a že to třeba i se mnou prožívají a přijdou rádi na jiné myšlenky. Někdy mi třeba i poradí, například v oblasti pěstování květin, mohou se tím pádem cítit i užiteční.“

„S lidmi, kteří pochází z Heřmanova Městce, máme společná témata, chodila jsem třeba s jejich dětmi do školy apod. Tak zavzpomínáme na nějaké veselé



okamžiky z dřívějšího, zasmějeme se, máme na co navazovat. Zajímá mě historie Heřmanova Městce, takže od nich, jako od pamětníků, je možné se spoustu věcí dozvědět, což třeba za pár let už nikdo znát nebude. Hodně z minulosti mi pověděla například místní rodačka, paní Sekerková, třeba o tom, jak se jmenovaly jednotlivé mlýny nebo kterými řemesly se živily jednotlivé



rodiny.

Klienti jsou zas rádi, když je někdo poslouchá a když to někoho zajímá. Nebo si třeba povídáme o tradicích, například na Vánoce, jak to každý slavil jinak, jaké měli zvyky. Myslím, že pro další generace je důležité, aby se dodržovaly tradice a posílaly se dál, že to je taková nějaká kotva národa.“

„Ráda zpestřuji život klientům například tím, že se převléknu za anděla a na začátku prosince s Mikulášem a čertem obcházíme celý domov.

### **Je něco, co by mohlo být v domově pro seniory jinak?**

„Pro generačně mladší obyvatele by zde mohly být realizovány jiné hudební programy, než dechovka. Poslouchali už jiný styl hudby, například Helenu Vondráčkovou, Katapult, Abbu.“

„Pro aktivnější klientky vymyslet možnosti, jak se zapojit i do nějakých nápomocných aktivit v domově - některé ženy se chodí ptát, jestli můžou třeba s něčím pomoci, dát jim možnost určité seberealizace. Můžou se pak cítit potřební. Já sama jsem člověk, který má dobrý pocit z toho, když pomáhá.“

### **Co tě baví ve volném čase? Čím si takzvaně dobíjíš baterky?**

„Práce na zahradě, mám u domečku malinkou pestrou zahrádku. Pěstuji zde hlavně kytičky, hodně skalničky, ale i květiny k řezu.“

„Těší mě kontakt s malými dětmi, nejlepší jsou ty do pěti roků. Občas hlídám holčičku kamarádce, ale sama už mám i tříletou vnučku.“

„Tím, že jsem rodačka z Heřmanova Městce, jsem taková patriotka, zajímám se o místní historii, chodím na přednášky. Když se zde konají nějaké akce, účastním se jich, abych je podpořila.“

„Jezdím plavat, chodíme s kamarádkami do sauny a na procházky. Teď se těším na pobyt na Slovensku, kam jedeme na konci března.“

### **Máš nějaké přání?**

*„Aby co nejdříve skončila válka na Ukrajině. Dost to prožívám, vadí mi zbytečné umírání mladých lidí, je to hrozná situace. Nikdy bych nevěřila, že se v 21. století může něco podobného stát.“*

*„Hlavně, abych byla zdravá a moje rodina byla zdravá – to je základ a pak už jde všechno.“*

### **Co byste přála (vzkázala) našim klientům?**

*„Aby tady byli spokojení, byli zdraví a užívali si každého dne života.“*

### **Co byste přála (vzkázala) našim zaměstnancům?**

*„Aby našli nějakou svoji vnitřní spokojenost.“*

**Děkuji za rozhovor.**



Pan Jaroslav Polívka (90 let, pochází z Dolní Rovně) zasvětil svůj život školství a veřejnému životu na Holicku.

V rozhovoru s ním se dočtete, že i ředitel školy může být mírumilovný. Také se můžete nechat inspirovat jeho životní filosofií a návyky, které jistě přispěly k jeho úctyhodnému věku.

### **Kde jste se narodil, kde jste žil?**

*„Pocházím z Chvaletic. Nikdy na ně nezapomenu, na rodiště se nezapomíná. Žil jsem zde až do dvaceti čtyř let.“*

*„Byl jsem jedináček, tatínek už byl starší pán. Dospívání bylo hezké, rodinné prostředí bylo moc fajn. Byl jsem obyčejný vesnický kluk, který se stýkal s největšíma sígrama, občas jsme dělali nějaké klukoviny. Měli jsme volejbalový tým a od jara do podzimu hráli volejbal nebo chodili čutat.“*

*„Nedá se říct, že bychom válkou ve Chvaleticích nějak trpěli, byl spíš nedostatek potravin, prodávaly se na lístky. Jednou jsem se setkal s gestapem. Zazvonil zvonek, bydleli jsme ve škole, kde tatínek jako učitel byl knihovníkem a měl na starost osvětu. Šel jsem s ním dolů, tatínek otevřel dveře, tam stál chlap v koženém kabátě. Tatínka sbalili a vtrhli do knihovny. Tam se prohrabali knihami, protože prý dostali hlášení, že jsou tam závadné knihy. Naštěstí ty byly včas uklizeny. Tatínka pak propustili, ale nebyl to pěkný zážitek. Setkal*

jsem se samozřejmě i s Hitlerjugend - chodil jsem do měšťanky v Přelouči, tam měli středisko. Měli kudličky a uniformičky a provokovali nás kluky, když jsme šli třeba ze školy na dráhu. My jsme dělali, že je nevidíme.“

„Jednou, když jsem šel z nákupu, bylo mi asi třináct let, mířil jsem domů a vedle plotu u školy seděl člověk v letecké uniformě s kuklou na hlavě. Koukal na mě a říkal: „Ich bin sehr dürstig.“ Co jsem měl dělat, byl jsem člověk, přinesl jsem mu vodu. Potom jsem se dozvěděl, že spadl s letadlem, ale nic se mu nestalo a doplazil se do vsi. Tak jsem spolupracoval s Němci.“ (směje se)

„Tatínek byl ředitelem školy. V rodině jsme měli hodně kantorů - tatínek, strýc Jindra, další dva strýčkové. Já jsem do patnácti let chodil do měšťanky a pak čtyři roky na reálné gymnázium do Pardubic. Po studiích jsem toužil. Tatínek s tím nijak moc nesouhlasil, ale když pak viděl, že mi to jde a jsem k něčemu užitečný, tak byl rád. Chodil jsem mu například pomáhat do školy - on neuměl ani azbuku a měl učit ruštinu. Já jako student jsem ji jakžtakž ovládal, tak jsem učil skupinku dětí rusky – ještě teď si vybavuji ruské básničky. Nebylo to na škodu. Masaryk jednou prohlásil: „Kolik jazyků znáš, tolikrát jsi člověkem.“

„Po maturitě, než jsem šel na vojnu, jsem pracoval v laboratoři na dolech ve Chvaleticích. Doly byly původně na mangan, který se dovážel do kladenských hutí. Po roce 1948 došlo k zastavení dodávek pyritu z kapitalistických států a náhradním zdrojem se stal pyrit z Chvaletic, a tak se z toho staly manganorudné a kyzové závody. Dělali jsme tam například analýzu síry, která se vyráběla z pyritu.“

„V roce 1952 jsem odešel na vojnu - v Jaroměři za vojáčka mě vzali. Protože jsem byl maturant, tak mě odlišovali do Červené Vody, tam byla roční škola důstojníků v záloze. Bylo to kruté studium podle sovětského vzoru, dávali nám kapky do těla. Sloužil jsem u chemického a atomového vojska. Z té školy jsem vyšel jako staršina a byl jsem odvelen do Rakovníka, kde jsem byl na pozici chemického náčelníka 4. autopraporu. Bylo to tam pěkný, moc jsem tam toho nedělal. Odjížděl jsem domů, kdy jsem chtěl, a pak mě kvůli tomu jednou honili četníci – u útvaru byl nějaký poplach, sháněli se po chemickém náčelníkovi a ten byl doma ve Chvaleticích (směje se). Naštěstí jsem z toho nic neměl.“

„V roce 1954 jsem se vrátil z vojny, udělal jsem si ještě pedagogickou nástavbu s maturitou a šel jsem učit. První moje místo bylo v Moravanech, byl jsem zde do roku 1957. Seznámil jsem se v té době s manželkou a za rok jsme měli svatbu. Bydleli jsme nejdříve ve Vysoké u Holic, odkud manželka pocházela, dostali jsme tam dvě místnosti v jednom starším domečku.“

„Pak sháněli kantora na jednotřídku do Jaroslavi, tak jsem to vzal a stal jsem se panem řídícím. Tam bylo moc hezky, rád na to vzpomínám. V roce 1965

se rušily jednotřídky a vzpomněl si na mě známý mých rodičů s tím, že bych mohl jít dělat zástupce ředitele do Dolní Rovně. Nastěhovali jsme se do tzv. učiteláku, kde jsme dostali velký byt. Jako zástupce ředitele jsem působil do roku 1975.



V tom roce se dostavil na školu školní inspektor. Bylo mi divný, že pořád za mnou slídí a chodil se mnou do třídy a zajímal se, jak dělám administrativu.

Pak jednou přišel a říká: „Starej dědek jde do penze, co kdybys to vzal po něm?“ Taková nabídka se naskytne jednou za život. Ředitele jsem dělal až do roku 1989, kdy jsem se stal trochu „obětí“ sametové revoluce. V té době jsem měl rok do penze. Protože jsem měl červenou knížku, kterou musel mít každý, kdo v té době byl ředitelem nebo funkcionářem, tak se na tu funkci tlačil jeden kolega a udělal všechno pro to, abych byl odvolán. Ze školy jsem nerad odcházel, nebylo mi v té době lehké.

„Prodal jsem dům po rodičích v Pardubicích, měl jsem základ, a tak jsme se s manželkou dohodli, že bychom si mohli postavit v Rovni dům. Stavba šla dost rychle, ale nechal jsem na tom krev. Postavil jsem si takovou „sokolovnu“, dvakrát 6+1, dvě haly, garáž, zahrada. Počítal jsem, že tam jednou budeme bydlet se synem. Ten vystudoval medicínu, oženil se, stal se obvodním lékařem v Pardubicích. Bydleli tam s námi asi šest let. Jenže osud tomu bohužel nechtěl a syn onemocněl roztroušenou sklerózou a zemřel. Se snachou Sašou máme dodneška vzorné styky, spolu s vnučkou Anetou sem za mnou jezdí. Ještě, když jsem byl doma, tak se o mne staraly a měly obavy, aby se mi něco nestalo, když jsem tam byl sám.“

### **Co jste rád dělal ve volném čase?**

„Věnoval jsem se plně rodině. Dále jako vesnický učitel jsem byl pochopitelně zavalen určitými funkcemi například v Červeném kříži, u hasičů. Bavila mě osvětová práce ve školských a kulturních komisích, organizovaly se různé akce na vesnici - oslavy dětských dnů, dne žen, dožínky. Takže moc času na svoje aktivity nebylo.“

„Manželka pocházela z Vysokého u Holic, kde žila její maminka s babičkou, mužský žádný. Bylo tam takové hospodářstvíčko, takže jsem se naučil kosit a orat s kravičkou. Měl jsem k tomu blízko, protože děda z matčiny strany měl taky hospodářství, takže ještě ve Chvaleticích jsem mu chodil pomáhat.“

„Rád jsem jezdil autem. S manželkou jsme toho hodně nacestovali - jako oblíbenou destinaci jsme měli Masarykovu chatu na Šerlichu nebo přehradu Pastviny, jezdili jsme do Chvaletic za rodiči a různě jinde po Čechách.“



„V důchodu jsem měl Felicii z roku 1998, mělo to diesellový volkswagenovský motor, byl to věrný auťák. Jezdil jsem každý den do Holic – prošel se rád po náměstí, něco nakoupil. Taky jsem zajel třeba na procházku do lesa, je tam takový zvláštní klid a ticho. Poslouchal jsem zpěv ptactva, pozoroval zvěř, někdy se objevil zajíc či srnec, to se mi líbilo. Když mě překvapila divoká prasata, to už bylo horší, přeci jen jsem se trochu bál. V mládí jsem ještě ve Chvaleticích chodil na borůvky, ostružiny, maliny, jahody, nosil jsem to domů mamince, dělala z toho knedlíky nebo buchty. Sbíral jsem rád houby. Mým oblíbeným receptem byly houby na paprice - místo masa se nakrájí houby a pak se udělá papriková omáčka jako ke slepici na paprice. K tomu houskový knedlík a bylo to dobré.“

„Pořídil jsem si skleník, pěstoval jsem zeleninu, dával jsem ji vnučce Anetě.“

### **Z čeho máte radost, co se Vám v životě podařilo?**

„Jak se říká, podařilo se mi zasázet stromy, zplodit syna a postavit barák. To jsem splnil.“

„Se synem jsem promlouval, sem tam ho k něčemu pošťouchl, pomohl mu v různých záležitostech. Nastolil se mezi námi určitý stupeň důvěry - jednoho k druhému, ale měli jsme to navzájem i s manželkou. Myslím, že jsme to dělali dobře, a těší mě, že jsme měli hezké rodinné vztahy. Ze syna jsem měl radost a pak tím větší žal, když odešel. Měli jsme jenom jeho. S manželkou jsme měli krásný život. Samozřejmě nějaké rozmršky byly, což bylo normální. Pamatuji se na slova kolegy Pavlíka: „Nad hněvem nemá zapadnout slunce.“ Problém se má vyřešit a jít klidně spát. Před několika lety začala manželka chátrat, všechno jí přestalo fungovat a během týdne byla pryč.“

„Jsem hrdý na to, že v Dolní Rovni na škole jsem vytvořil perfektní učitelský kolektiv, až nám to záviděli. Nechci se chlubit, ale ve škole byl pořádek, měl jsem přirozenou autoritu, vycházel jsem dobře se žactvem i kantory. Myslím, že jsem byl mírumilovný člověk. Snažil jsem se věci vysvětlovat, domlouvat se, nebyl jsem uzurpátor. Vytknul jsem si být tolerantní ke každému, nebrat nikomu jeho názor, ale dát možnost diskutovat. Nevyhledával jsem žádné střety, spíš jsem se snažil tomu vyhýbat. V některých záležitostech jsem byl možná

*až příliš ústupný, až mi to možná škodilo, chtěl jsem mít klid. Razantní jsem byl jen v nejnútnejších případech. Pro žactvo i pro kantorstvo jsem byl Šerif v tom dobrém slova smyslu. “*

*„Před letními a vánočními prázdninami se u nás ve škole pořádala rozlučková odpoledne – ne, že bychom se tam ožírali, ale poseděli jsme si půl dne u vínka, u cigárka, u vtipů, měli jsme pěknou zábavu a bylo to hezký. Myslím si, že na to dodneška kantoři vzpomínají. “*

### **Jaký máte recept na vitalitu a dobrou náladu?**

*„Žil jsem takovým běžným způsobem, byl jsem pořád mezi lidmi, měl jsem je rád a lidi měli rádi mě. Nějak jsem se ze života i přes různé překážky dokázal radovat. Těšil jsem se z každé maličkosti, a co přišlo šeredného, tak jsem se s tím rychle vyrovnával. Protože nemá cenu si lámat hlavu nad věcmi, se kterými se už nedá nic dělat, ale hledat cestu, jak dál. “*

*„Bral jsem život tak, jak šel. Nic jsem neprosazoval násilím, abych se třeba po někom vozil nebo někoho znemožňoval. Důležité je pro druhé dělat i drobnosti, které jim pomohou, má to pak velký vliv na mezilidské vztahy. “*

*„Velkou roli hrají taky geny. Z matčiny strany se babička dožila kolem 90 let a děda asi 88. Já sám jsem se cítil vitální až do 89 let. V té době mi lékař nedal potvrzení pro řidičský průkaz, a to mě dost sebralo. Pak jsem si zlomil nohu, ale šlo to operovat. Po operaci jsem byl šest neděl na rehabilitaci na Košumberku, tam se mi moc líbilo. “*

### **Jak jste spokojený v našem domově pro seniory, co se Vám zde líbí?**

*„Zatím jsem neměl možnost to všechno posoudit. Nemůžu si úplně zvyknout na menší pokoj v porovnání s mým velkým domem v Rovni, cítím se tady někdy jako v cele. Těším se, že až se udělá hezky, budu moci jít ven a nebudu tak vázaný jen na pokoj a na chodbu oddělení. “*

*„Předevčírem mi udělalo radost, když mě sem přišlo navštívit pět pejsků. Doma jsme měli taky psy – pudla, foxteriéra a naposled kokršpaněla, ale musel už před rokem bohužel odejít. “*

### **Máte nějaké přání?**

*„Abych byl zdravý, od zdraví se odvíjí všechno. “*

**Děkuji za rozhovor.**

## Od všeho trošku

### Nejlepší hádanky:

- Rádi mne máte, života by beze mne nebylo. Ale kdo se na mne dívá, vždycky se mračí. Kdo jsem?
  - Patří ti to, ale tvoji přátelé to používají víc než ty. Víš, co to je?
  - Můžeš mne uchopit svou levou rukou. Pravou to ale nikdy nedokážeš. Kdo jsem?
  - Máš-li mne v kapse, nemůžeš tam mít nic jiného. Kdo jsem?
- Správné odpovědi naleznete na konci celého příspěvku.

### Nejšílenější zákony na světě:

V Americe doposud platí, nebo ještě donedávna platily zákony, které z dnešního pohledu působí vtipně. Své opodstatnění ale nachází v historii, nebo ve svérázných rozhodnutích starostů a soudců.

Pokud zákony doposud platí, je to proto, že se na jejich zrušení zapomnělo.

- **Alabama** – Je zakázáno ublížit si na zdraví za účelem zbavení se povinnosti platit daně.
- **Aljaška** – Je zakázáno vystrkovat losa ven z pohyblivého letadla.
- **Arizona** – Ukradne-li někdo v Mohave County mýdlo a je přistižen, musí se jím poté mýt tak dlouho, dokud se celé nespotřebuje.
- **Idaho** – Jedete-li ve městě Boise zrovna na žirafě, nesmíte ze zákona současně rybařit.
- **Kalifornie** – Dle vyhlášky města Chico bude udělena pokuta 500 dolarů každému, kdo ve městě odpálí atomovou bombu. Platí také zákaz konzumovat žáby, které zemřou během skokanské soutěže.
- **Minnesota** – Je zakázáno překračovat státní hranice s kachnou na hlavě.
- **Rochester** – Všechny plavky musí být schválené velitelem policie.
- **Wisconsin** – V tomto státě se můžete legálně oženit se svým domem.
- **Západní Virginie** – Slepice smějí dle zákona snášet vejce pouze mezi 8:00 – 16:00.



Zdroj:

NOVÁK Petr. Nejvtipnější americké zákony: Kde je zakázáno vystrkovat losa z letadla? In: *chci doameriky.cz* [online]. Aktualizováno 27.7.2021. [cit. 23.3.2022]. Dostupné z: <https://chcidoameriky.cz/nejvtipnejsi-americke-zakony-kde-je-zakazano-vystrkovat-losa-z-letadla>.

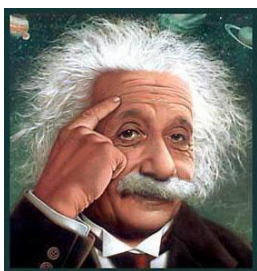
### Vtipné citáty:

- „*Strč mobil do čaje a máš T-mobile. Strč ho do vody a máš Vodafone. Rozlom ho a máš Óóó dva!*“
- „*Děti – první dva roky jejich života trávíme tím, že je učíme chodit a mluvit. Dalších 16 let pak naplníme tím, že na ně ječíme, ať si sednou a jsou zticha.*“
- „*Peníze si půjčujte zásadně od pesimistů. Nebudou očekávat, že jim je vrátíte.*“ (Oscar Wilde)
- „*Úspěšný muž je ten, který dokáže vydělat více peněz, než kolik dovede utratit jeho manželka. Úspěšná žena je ta, která takového muže najde.*“ (Lana Turner)
- „*Až jednoho dne ucítíš prázdno, jez. Je to hlad!*“
- „*Dovede-li se člověk zasmát sám sobě, nevyjde ze smíchu po celý život.*“ (Seneca)
- „*Nikdy nelituj ani jednoho dne svého života. Dobré dny Ti přinesou radost, špatné dny ponaučení, smutné dny sílu a ty nejlepší dny krásné vzpomínky.*“
- „*Hloupý všechno ví. Snob předstírá, že ví. Intelektuál přemýšlí, zda ví. Moudrý ví, že neví. Normální člověk žije.*“ (Jiří Květoslav Hrubý)
- „*Zatímco ztrácíme svůj čas váháním a odkládáním, život utíká.*“ (Seneca)
- „*Pouze dvě věci jsou nekonečné. Vesmír a lidská hloupost. U té první si tím však nejsem tak jist.*“ (Albert Einstein)
- „*Netrhejte motýlům křídla, vždyť oni pak pláčou. Nešlapte po kytkách, vždyť kytky tak krásně voní. Nezapíjejte lásku, vždyť láska je křehká jako ty kytky, a hlavně nezapíjejte lidi, vždyť lidi se milují.*“ (John Lennon)



**Řešení hádanek – slunce, tvoje jméno, pravá ruka, díra.**

*Od všeho trošku k zamyšlení a pobavení Vám píše oddělení LO.*

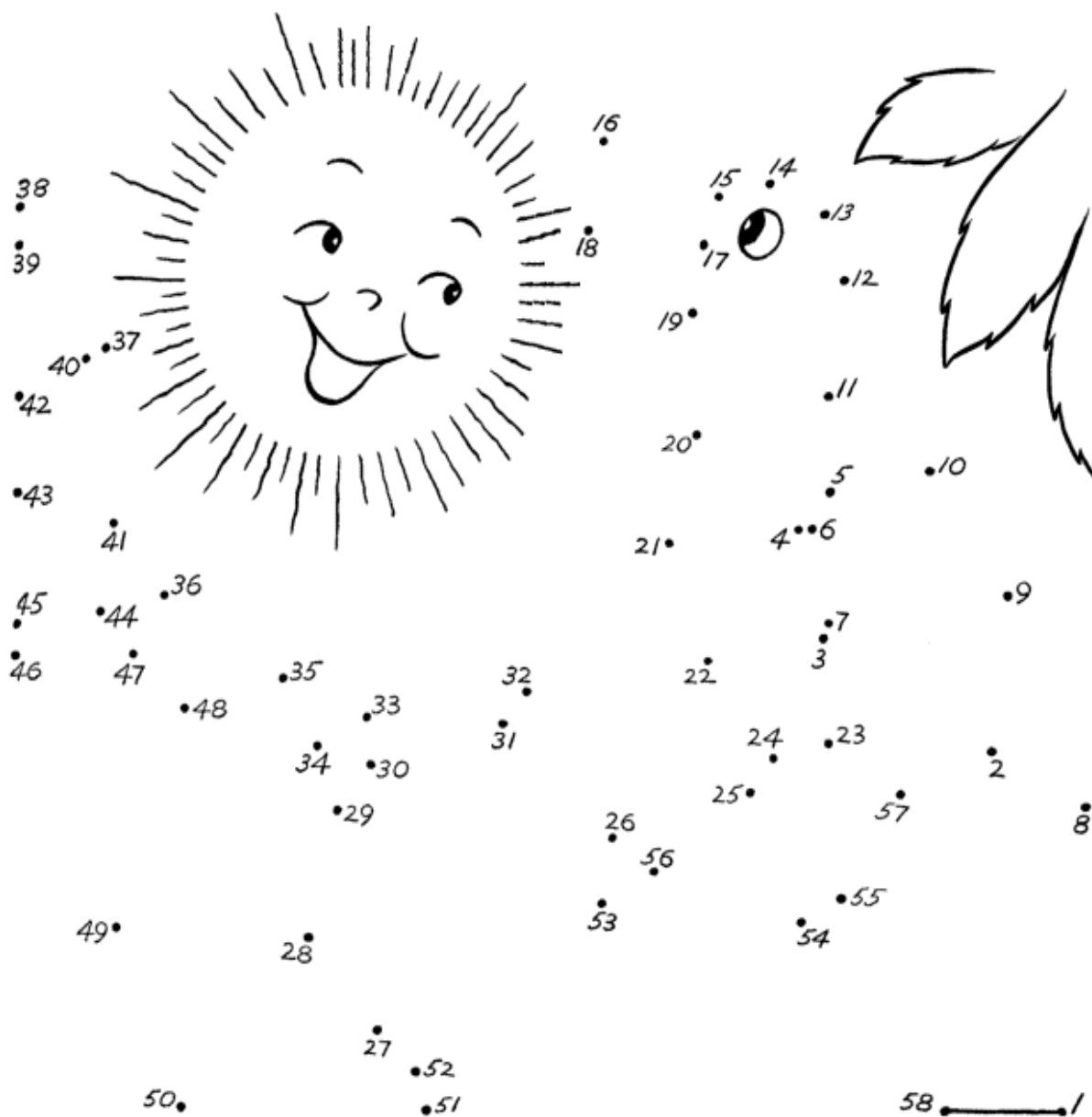


## Koutek trénování paměti

Pojďme si přivolat jaro pár úkolů na trénování paměti.

### 1. Spojovačka

Spojte čísla postupně, jak jdou za sebou.



## 2. Popletená přísloví

Vyberte správný konec přísloví a písmeno, které je za ním, napište do tabulky ke stejnému číslu, jako má začátek přísloví. Pozor! Některá písmenka se opakují.

1. Pálí ho dobré ..... večera. N
2. Kupuje zajíce ..... sám sobě škodí. J
3. Kdo jinému jámu kopá, ..... sedá. Í
4. Neříkej hop, ..... nad zlato. A
5. Ráno moudřejší ..... sám do ní padá. Á
6. Kdo se ptá, ..... dříví v lese. D
7. Kdo pozdě chodí, ..... chodí bosa. Y
8. Dobrá rada ..... v pytlí. R
9. Vrána k vráně ..... moc se dozví. É
10. Roste jako ..... bydlo. K
11. Kovářova kobyla ..... dokud nepřeskočíš. S

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |     |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|----|-----|
| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. | 7. | 8. | 2. | 5. | 9. | 10. | 5. | 11. |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |     |

## NAJDI 12 ROZDÍLŮ



Bc. Ilona Bínová

sociální pracovníce

Správné odpovědi najdete na str. 36.

Zdroj:

<https://www.ddmrako.cz/ukoly-vyzvy-navody/138-c-23-najdete-10-rozdilu>

<https://www.ddmrako.cz/hlavni-udalosti/136-c-21-popletena-prislovi>

<https://www.predskolaci.cz/spojovacky-pro-pokrocile/13311>

## Oblíbené aktivity našich klientů

Naposledy jsme Vás informovali o tom, co jsme vyráběli v naší dílně a kuchyňce do vánočních svátků. Minuty, hodiny a dny utíkají, a tak už jsou za dveřmi Velikonoce.

Vraťme se ale na začátek roku. V lednu naši dílnu navštěvovaly zdatné švadlenky, které se nebály titěrného šití a vyšívání. Některé i háčkovaly řetízky a pletly čelenky.



V únoru už došly poslední zásoby cukroví od Vánoc, a tak jsme začali v naší kuchyňce vařit.

Nejdříve jsme oslovily pány, aby s námi uvařili „buřtguláš“ a nakrájeli a uškvařili škvarky. Dozvěděli jsme se mnoho historek o vaření na vojně,

i jak se pouštěli do překvapení pro manželky doma, a jak to ne vždy dobře dopadlo. To by bylo na dlouhé vyprávění, možná na celý časopis.



Pak jsme pozvaly dámy, se kterými jsme pekly koláče, štrůdl a linecké cukroví. A kdo neměl chuť na sladké, mohl se podílet na tvorbě těstovinového salátu.



Pro jiné „hlavičky“ jsme připravily něco na zamyšlení, a to kvíz, ve kterém se postupně odhalovala česká přísloví. Pro další zájemce jsme organizovaly společenské hry jako jsou pexeso, dáma a karetní hry.



Vrcholem našich aktivit bylo celodenní vaření. Dva dny před akcí jsme vymyslely vhodné menu a následně nakoupily potraviny. Blíže Vám tento den popíše účastnice paní Zdeňka Smejkalová v následujícím článku.

Všem zúčastněným děkujeme za aktivní přístup a těšíme se na spolupráci s dalšími klienty.

*Pracovnice relaxačního centra*

## Moje první vaření v domově

Trochu s obavami jsem přijala pozvání na celodenní společné vaření v kuchyňce domova. Nedůvěru jsem měla sama v sebe, zda to zvládnu. Vždyť jsem v posledních dvou letech kromě jednoduchých úkonů, což bylo hlavně ohřátí jídla nebo například příprava vajíček na několik způsobů a podobně, hlavní chod nepřipravovala. Prý se vaření nezapomíná, ale člověku se časem vypaří z mysli recepty, postupy, jaké ingredience jsou potřeba. Váhání posílil i můj hendikep, kterým jsou moje nohy - neslouží mi, nemůžu stát, pohybuji se jen na vozíčku. Pak jsem si řekla: „*Ale co, ruce mám zdravé, tak proč se zdráhat.*“ To rozhodlo a já souhlasila.

Celá akce, pro mě první tohoto druhu, vypukla dne 22. února 2022, kdy jsme hned po ránu v počtu pěti k vaření schopných obyvatelk našeho domova nastoupily do kuchyňky. Snídaně byla „anglická“ - míchaná vajíčka se slaninou, takže nejdříve jsme se ujaly krájení cibule a anglické slaniny.

Obědové menu bylo opravdu sváteční, takřka vánoční. Vývar s játrovými knedlíčky, bramborový salát a obalované řízky z krkovic. Za pomoci pracovníc a pod jejich vedením jsme se každá zhostila nějakého úkonu. Jedna krájela zeleninu a cibuli, druhá loupala brambory, další klepala řízky, jiná obírala maso do polévky, další řízky obalovala. A tak jsme v symbióze a dobré náladě dovedly menu k dokonalosti. Nevnímaly jsme čas, dopoledne rychle uběhlo, blížil se oběd a nám se už sbíhaly sliny. Odměna stála za námahu. Jídlo bylo výborné a moc jsme si na něm pochutnaly. Jako sladká tečka byla káva a dezert s názvem Afrika řezy.

Jsem ráda, že jsem nabídku této aktivity neodmítla. Připomněla jsem si časy, kdy jsem několik desetiletí kralovala doma v kuchyni. S oblibou, a tak trochu z nutnosti jako každá žena, jsem vařila, smažila, pekla pro manžela, děti a nakonec i vnoučata a odměnou mi bylo poděkování a pochvala všech strávníků.



Díky této aktivitě mi stouplo sebevědomí, jsem na sebe hrdá, že jsem ještě schopná v kuchyni něco zastat. Ráda si tuto akci zopakuji, už proto, že jsem ve společnosti, v dobré náladě a dělám smysluplnou práci. Výborný nápad, za který patří velké poděkování všem iniciátorkám, které tuto akci vymyslely, připravily a uskutečnily.

*Zdeňka Smejkalová  
klientka oddělení D3*



## Fandíme hokeji

Zimní olympijské hry neminuly ani náš domov. Klienti fandili nejen na svých pokojích, ale sešli se i na společenských místnostech, aby podpořili naše hokejisty v duelu Česko – Švýcarsko. Ačkoliv výsledek nebyl pro naše hokejisty příznivý, užili jsme si alespoň hezkou fanouškovskou atmosféru.





## Pyžamová párty na L2

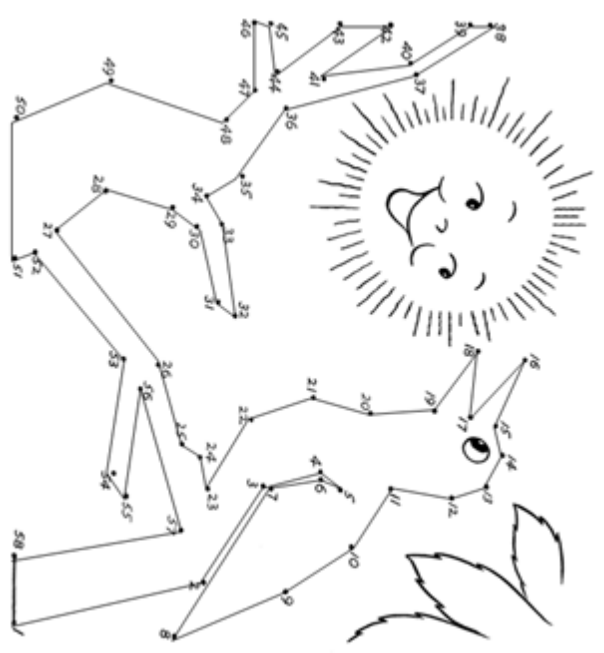
Koncem února si personál oddělení L2 pro své klienty připravil veselé rozptýlení. V „obýváku“ proběhla pyžamová párty, která začala přehlídkou všemožných spacích modelů. Také poslech hudby a dokonce i tanec zvedl náladu všem přítomným, společně jsme si i zazpívali pár známých lidových písniček. Sladkou tečkou byl hruškový řez a káva.





Mgr. Lenka Kellerová a Bc. Ilona Bínová  
sociální oddělení

# Správné řešení úkolů z Koučky trénování paměti ze stran 24 - 26

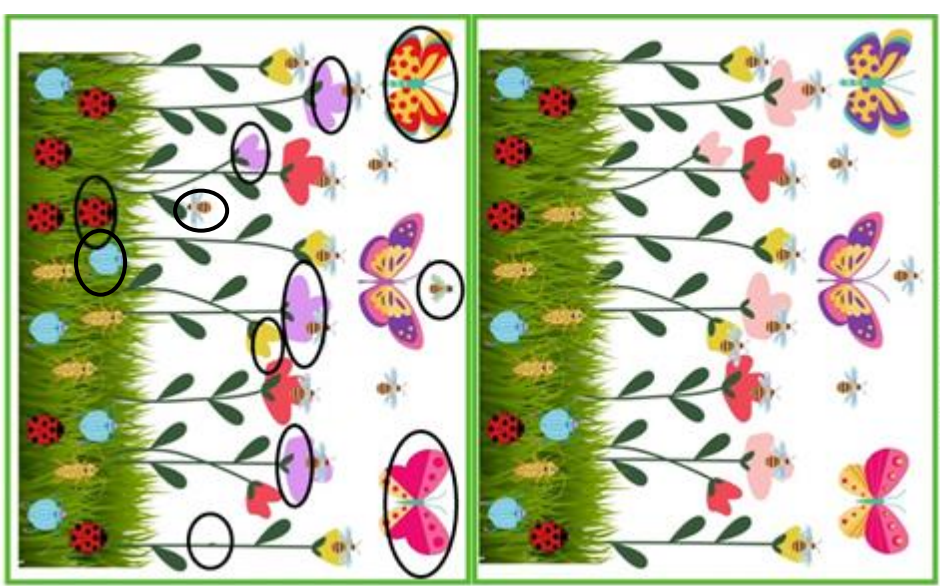


## POPLETENÁ PŘÍSLOVÍ

Vyber správný konec přísloví a písmeno, které je vytřásáno za ním, napíše do tabulky ke stejnému číslu, jako má začátek přísloví.

1. Pálí ho dobré..... večera N
2. Kupuje zajíce..... sám sobě škodí J
3. Kdo jinému jámu kopá..... sedá Í
4. Neříkej hop..... nad zlato A
5. Ráno moudřejší..... sám do ní padá Á
6. Kdo se ptá..... dříví v lese D
7. Kdo pozdě chodí..... chodí bosa Y
8. Dobrá rada..... pytlí R
9. Vrána k vráně..... moc se dozví É
10. Roste jako ..... bydlí K
11. Kovářova kobyla ..... dokud nepřeskočíš S

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|----|----|
| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. | 7. | 8. | 2. | 5. | 9. | 10. | 5. | M. |
| K  | R  | A' | S  | N  | E' | J  | A  | R  | N  | I' | D   | N  | Y  |



## Svoje narozeniny budou slavit

|                       |             |
|-----------------------|-------------|
| p. Šimák Josef        | 5. 4. 1949  |
| p. Špůr Jan           | 7. 4. 1937  |
| pí Bíbusová Jana      | 7. 4. 1945  |
| p. Košťál Miloslav    | 7. 4. 1948  |
| p. Pithart Vladimír   | 8. 4. 1947  |
| JUDr. Příbyl Bohumír  | 9. 4. 1937  |
| pí Wolfová Marie      | 12. 4. 1933 |
| pí Bartošová Eva      | 13. 4. 1947 |
| pí Fořtová Františka  | 16. 4. 1933 |
| p. Polínek Milan      | 18. 4. 1930 |
| pí Augustinová Alenka | 19. 4. 1937 |
| pí Kovaříková Marie   | 19. 4. 1951 |
| pí Švadlenková Marie  | 20. 4. 1938 |
| pí Měkotová Emilie    | 22. 4. 1929 |
| pí Grégrová Alena     | 24. 4. 1935 |
| pí Palečková Božena   | 25. 4. 1951 |
| pí Lizánková Marie    | 28. 4. 1917 |
| p. Grégr Jan          | 28. 4. 1935 |
| p. Fiala František    | 30. 4. 1953 |
|                       |             |
| p. Hyršl Jiří         | 1. 5. 1944  |
| pí Kubálková Věra     | 8. 5. 1950  |
| pí Havránková Václava | 10. 5. 1935 |
| pí Havlová Zdeňka     | 11. 5. 1950 |
| pí Kosinová Danuše    | 11. 5. 1934 |
| pí Šejblová Hana      | 12. 5. 1932 |
| pí Šulcová Jana       | 13. 5. 1930 |
| p. Plecháček Jaroslav | 14. 5. 1938 |
| pí Šimová Jiřina      | 15. 5. 1939 |
| pí Dolejšová Petra    | 18. 5. 1948 |

|                       |             |
|-----------------------|-------------|
| p. Procházka Jiří     | 22. 5. 1939 |
| p. Peřina Daniel      | 22. 5. 1944 |
| pí Zrůstová Zdeňka    | 26. 5. 1941 |
| pí Kokešová Vladimíra | 26. 5. 1953 |
| pí Zdražilová Dagmar  | 26. 5. 1964 |
| pí Koubková Jarmila   | 27. 5. 1937 |
| pí Nálevková Věra     | 31. 5. 1934 |
| pí Machová Marie      | 31. 5. 1935 |
| Mgr. John Jiří        | 31. 5. 1946 |

|                        |             |
|------------------------|-------------|
| pí Musilová Zdeňka     | 2. 6. 1932  |
| p. Mikulčík Antonín    | 5. 6. 1945  |
| pí Heřmanová Marie     | 6. 6. 1941  |
| pí Czibarová Markéta   | 7. 6. 1940  |
| pí Pospíšilová Milada  | 8. 6. 1929  |
| pí Čapková Libuše      | 9. 6. 1925  |
| pí Komárková Drahomíra | 11. 6. 1939 |
| pí Pazderková Ivana    | 12. 6. 1951 |
| pí Růžičková Helena    | 12. 6. 1946 |
| p. Fořt Oldřich        | 13. 6. 1933 |
| p. Fišer Bedřich       | 15. 6. 1943 |
| pí Kusá Zdenka         | 23. 6. 1936 |
| MUDr. Řehořová Blanka  | 23. 6. 1936 |
| p. Luňáček Vladimír    | 29. 6. 1933 |
| pí Čepková Olga        | 29. 6. 1937 |

**Přejeme všechno nejlepší!**



## Noví obyvatelé našeho domova

Ing. Kramář Zdeněk 29. 12. 2021

pí Doležalová Marie 11. 1. 2022

pí Mejtská Věra 19. 1. 2022

p. Polívka Jaroslav 20. 1. 2022

pí Holinková Emílie 25. 1. 2022

p. Kaiser Josef 31. 1. 2022

p. Fišer Bedřich 1. 2. 2022

pí Chládková Věra 7. 2. 2022

pí Jehličková Jiřina 9. 2. 2022

pí Nálevková Věra 1. 3. 2022

p. Procházka Jiří 9. 3. 2022

p. Zeman Lubomír 21. 3. 2022

pí Musilová Zdeňka 24. 3. 2022

pí Bláhová Marie 5. 4. 2022

p. Jilemnický Josef 6. 4. 2022

pí Dekunová Božena 7. 4. 2022

pí Pecinová Anna 11. 4. 2022

p. Jirásek Ladislav 12. 4. 2022

## Přejeme příjemný pobyt!

### Odchod do jiného zařízení

pí Kutřínová Marie 14. 3. 2022

### Odchod do soukromí

pí Ondrušová Marie 31. 3. 2022

## **S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili**

|                    |             |
|--------------------|-------------|
| pí Židková Jana    | 14. 1. 2022 |
| pí Vaníčková Marie | 15. 1. 2022 |
| pí Salavová Hana   | 26. 1. 2022 |

|                 |             |
|-----------------|-------------|
| p. Kaiser Josef | 16. 2. 2022 |
|-----------------|-------------|

|                        |             |
|------------------------|-------------|
| p. Kalousek Jaroslav   | 8. 3. 2022  |
| pí Valentová Alena     | 13. 3. 2022 |
| pí Bednaříková Naděžda | 14. 3. 2022 |
| pí Sekerková Marie     | 14. 3. 2022 |
| pí Marková Bohumila    | 18. 3. 2022 |
| pí Holinková Emilie    | 22. 3. 2022 |
| p. Král Rudolf         | 25. 3. 2022 |

|                       |            |
|-----------------------|------------|
| p. Škodný František   | 3. 4. 2022 |
| MUDr. Moučková Vlasta | 4. 4. 2022 |

**Čest jejich památce!**





## Náš domov

1/2022

*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.ddhm@seznam.cz*

**Fotografie na titulní straně:**

*Pavel Hubáč*

**Redakční rada:**

*Ing. Petr Mazura  
Alena Vitvarová  
Mgr. Lenka Kellerová  
Bc. Ilona Bínová*