

Náš domov

číslo 3/2022



Foto: Pavel Hubáč: U Svobody nad Úpou



Podzim 2022

Změna ředitele domova

Dne 1. září 2022 jsme v našem domově pro seniory přivítali nově nastupující paní ředitelku PhDr. Evu Kunátovou Holečkovou, MBA, která byla jmenována po panu řediteli Ing. Petru Mazurovi. Ten se po devatenácti letech rozhodl odstoupit z funkce. Tímto bychom mu my, zaměstnanci domova, chtěli poděkovat za jeho obětavou práci, kterou po celá léta v domově vykonával. Naštěstí naše zařízení neopouští úplně, ale zůstává ve funkci vedoucího provozního úseku.

Rozloučení s panem ředitelem proběhlo za účasti starosty města Josefa Kozla a místostarosty JUDr. Tomáše Plavce, kteří mu krásně poděkovali za jeho odvedenou práci a zároveň přivítali nastupující paní ředitelku.

Paní ředitelce bychom chtěli popřát hodně sil a pracovních úspěchů na nové pozici a ať je její spolupráce s ostatními zaměstnanci pro celý domov i nadále přínosná.

kolektiv zaměstnanců domova



Co v tomto čísle najdete

Změna ředitele domova	2
Dobrý den, vážené dámy a pánové, dobrý den, vážené kolegyně a kolegové	4
Vážené kolegyně, vážení kolegové, vážené klientky a klienti domova pro seniory	5
Vzpomínka na Helenu	6
Evidence soukromých elektrospotřebičů	7
Podzimní sonet	7
Konec léta	9
Sychravé období nejvíc trápí seniory	10
Babičko, tak jsem ti to domluvil!	11
„Hanička písnička“	12
Královna Alžběta II. – milovnice koní	14
Kdo je kdo v našem domově?	15
Koutek trénování paměti	23
Kulinářský koutek	27
Přehled akcí konaných v našem domově ve 3. čtvrtletí 2022	29
Fotoreportáž z vybraných společenských akcí	30
Správné řešení úkolů z Koutku trénování paměti ze stran 22 – 25	34
Svoje narozeniny budou slavit	35
Noví obyvatelé našeho domova	36
S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili	37



Dobrý den, vážené dámy a pánové, dobrý den, vážené kolegyně a kolegové,

na začátku mého představení Vás chci touto cestou všechny pozdravit. Jsem velice ráda, že mohu být součástí Vašeho/našeho ☺ domova. Těšila jsem se na nové pracoviště, nové kolegy a Vás, obyvatele domova. Věřím, že nás čeká mnoho společně prožitých pěkných chvil...

Na úvod našeho povídání považuji za důležité se Vám krátce představit po své soukromé i profesní stránce.

Narodila jsem se v městě Sezemice u Pardubic v roce 1976, kde stále žiji se svou rodinou. Jsem vdaná, mám dva dospělé syny Tomáše a Ondřeje a šest andulek ☺. Jsem milovníkem zvířat (jedenáct let jsme měli psa Matýska, který nám bohužel odešel) a celý život mě provází sport.

Vystudovala jsem střední ekonomickou školu v Pardubicích a následně absolvovala Univerzitu v Hradci Králové, obor speciální pedagogika. Můj zájem o sociální oblast mě dovedl k akademickému titulu „doktor filozofie“ úspěšným splněním podmínek rigorózní zkoušky v oblasti sociálních věd. Vzhledem k tomu, že mě zajímalo řízení lidských zdrojů, úspěšně jsem zvládla manažerské vzdělávání pro získání přehledu v oblasti řízení.

V oblasti sociálních služeb se pohybuji již od roku 2005. Po mateřské dovolené jsem nastoupila jako sociální pracovnice do Sociálních služeb města Pardubice, do Denního stacionáře Slunečnice. Tato ambulantní sociální služba zajišťovala a stále zajišťuje péči pro osoby s kombinovaným, mentálním a zdravotním postižením. V roce 2006 jsem převzala vedoucí místo této služby, a to až do konce září 2015. V říjnu 2015 jsem nastoupila na pozici ředitelky do Domova seniorů Drachtinka v Hlinsku. Ptáte se proč? Po deseti letech na stejném pracovišti jsem měla pocit, že potřebuji změnu. Proto jsem se přihlásila do vypsaného výběrového řízení, které se mi podařilo „vyhrát“. V Hlinsku jsem působila pět let. Na starosti jsem měla nejen domov pro seniory, ale i centrum denních služeb pro osoby s mentálním a kombinovaným postižením. Na roky strávené v Drachtince vzpomínám velice ráda, měli jsme výborný pracovní kolektiv a byla jsem obklopena úžasnými lidmi. Bohužel, v té době nám vážně onemocněl tatínek. Proto jsem potřebovala být blíže svému bydlišti, neboť dojezdová vzdálenost z místa bydliště do Hlinska byla časově náročná. V té době jsem využila výzvy – vypsaného výběrového řízení na místo

ředitele v nově vzniklé sociální pobytové službě pro osoby s Alzheimerovou chorobou v Pardubicích, ve společnosti Alzheimercentrum. Na místo ředitelky jsem v Pardubicích nastoupila v září 2020. Po dvouletém působení v soukromém sektoru sociálních služeb jsem se ujistila, že se lépe cítím a lépe se mi pracuje v zařízení poskytujícím pobytovou sociální službu, které spadá do státního sektoru. Z tohoto důvodu jsem se rozhodla pokusit se uspět ve vypsaném výběrovém řízení na místo ředitele/lky v Domově pro seniory Heřmanův Městec. Měla jsem velikou radost, když mi bylo doručeno vyrozumění výběrové komise, že jsem jmenovaná do funkce.

PhDr. Eva Kunátová Holečková, MBA

od 1. 9. 2022 ředitelka domova

Na straně 14 si můžete přečíst rozhovor s naší novou paní ředitelkou, kde se dozvíte více o jejích prvních dojmech z působení v našem domově, o jejích pracovních vizích i koníčkách.



**Vážené kolegyně, vážení kolegové,
vážené klientky a klienti domova pro seniory,**

jak jistě všichni víte, dnem 31. srpna 2022 jsem ukončil po devatenácti letech a třech měsících své působení ve funkci ředitele našeho domova. Byly to roky, ve kterých jsme spolu prožívali dobré i méně dobré chvíle. Co je mi však hrozně líto, že jsem svůj odchod naplánoval snad na nejhorší období, které jsem si ani v tom nejčernějším snu nedovedl představit. Mám tím na mysli dobu Covidu a všechny peripetie s ním spojené, válku na Ukrajině. Co mě ale v posledním čase zasáhlo nejvíce, bylo úmrtí vedoucí ekonomického oddělení paní Heleny Svobodové. Odchod kolegyně, se kterou jsem byl v dennodenním kontaktu, pracovnice, se kterou jsme plánovali ekonomickou strategii a vývoj domova do budoucna, odbornice, která svoji profesi zvládala s lehkostí a bez jakýchkoliv potíží. S tím se dodnes těžko vyrovnávám. Takový je bohužel ale život a nikdo na tom už nic nezmění. Hezké vzpomínky nám ale na paní Svobodovou nikdo nevezme.

Nechci, aby mé bilancování vyznělo jen pesimisticky. Myslím si, že při pohledu zpět na celé mé funkční období mohu konstatovat, že se mi přes

všechny možné překážky, spolu s Vámi se všemi, podařilo vývoj domova posunout o notný kus dopředu. A to ve vybavení jak polohovacími pomůckami, tak všemi ostatními předměty usnadňujícími Vaši náročnou práci, ale i v celkovém zkrášlení prostředí domova. Co je však neméně důležité, povedlo se nám dále udržet a budovat dobré jméno domova mezi širokou veřejností. Těší mě, že v situaci, kdy už rodiny nezvládají sami pečovat o své blízké a musí vyhledat některou z pobytových služeb, jsme se stali vyhledávaným domovem, kam se rodinní příslušníci nebojí umístit své příbuzné.

Jak víte, neloučím se s Vámi úplně, ale rozhodl jsem se ještě nějakou dobu pracovat ve funkci vedoucího provozního úseku a být nápomocen, pokud o to bude stát, nové paní ředitelce PhDr. Evě Kunátové Holečkové, MBA.

Ještě jednou Vám kolegům děkuji za dosavadní spolupráci a budu rád, když na mě budete vzpomínat jako na ředitele, jehož práce pro domov byla smysluplná.

Ing. Petr Mazura, od 1.9.2022 vedoucí provozního úseku

Vzpomínka na Helenu

Naše Hela Svobodová odešla velmi brzy z tohoto světa ve věku 63 let. V paměti si ji uchovám jako usměvavou kolegyni, která výborně znala a zvládala svoji práci. Pracovala v domově na ekonomickém úseku od roku 1985, tedy třicet sedm roků, z toho třicet let zastávala funkci zástupkyně ředitele. To už je velký kus života stráveného zde v zařízení.

Milovala svoji rodinu, a když začala vyprávět o vnoučátkách, rozsvítily se jí oči. Ráda cestovala. Každý rok prožila část dovolené na Šumavě, tam se jí moc líbilo.

V říjnu tohoto roku měla jít do důchodu, ale vše dopadlo jinak. Hela už nevykoupne ze dveří, nespočítá odměny. Je to smutné a nespravedlivé.

Navždy zůstane v našich srdcích.



*Alena Vitvarová
vrchní sestra*

Evidence soukromých elektrospotřebičů

V průběhu měsíce října bude probíhat evidence elektrospotřebičů v osobním vlastnictví klientů. Staniční sestra a sociální pracovnice jednotlivých oddělení společně obejdou pokoje a zaznamenají veškeré Vaše spotřebiče. Seznam bude vypracován pro případ, že by musela být provedena jejich revize.

Nově přinesené elektrospotřebiče je nutné zanést do evidence také, aby byl seznam stále aktuální.

U nových elektrospotřebičů nebo mladších dvou let nebude revize nutná v případě dodání dokladu o zakoupení.

O nutnosti revize a případných poplatcích za její provedení Vás budeme včas informovat.

sociální oddělení

Podzimní sonet

Přišel podzim a zelená stolistka uvadá,
zlatolistí se prohání utichající zahradou,
z nevinného poupěte je červený šípek,
s dýchnutím zimy poslední lístek opadá.

Suché větvičky jsou plné šípků,
se vzpomínkou léta kraj se stal paletou
nezralou,
nešika malíř štětcem se ohání po bábě léta,
jež s lehkostí bohéma s vánkem poodlétá.

Do mraků i do modrého nebe,
barvy rozmázlé krajinou jak od koštěte,
ukolébavka ticha a chladu.

Dohlíží na usínání zpozdilců ze zahrad a sadů,
už přišel čas zachumlat se do lože země,
cos zalehlo i hluboko ve mně.





*Autorkou básně i kresby je naše klientka z oddělení L2,
paní Miroslava Musilová.*

Konec léta

Ať se nám to líbí nebo ne, léto pomalu odchází, dny se zkracují. Brzy nastane čas hnijícího spadaneho ovoce, zralých jeřabin a ranních mlh. Na konci léta se v některých z nás mohutně vzdouvá vlna nostalgie a vnímáme ho s lehkou panikou, protože přicházíme o teplo a slunce. Energie ohně pomalu vystřídá studený kov. Hlavně ráno a večer cítíme, jak se nám chlad snaží dostat pod kůži. Nejvyšší čas se na chladné dny posílit. A čím jiným začít než imunitou. Ta má za úkol nás chránit před nepříznivými vlivy zvenčí. Je to jakési brnění. Důležité jsou vitamíny. Dostatek vitamínu D jsme nasbírali ze sluníčka v létě. Největším zdrojem vitamínu C je ovoce a zelenina. Velice důležité pro posílení imunity je také cvičení a otužování.

A hlavně nebuďme smutní. Dobrá nálada je také velice důležitá. Podzim rozkvetne do krásných barev a zbavíme se spousty věcí. Nebudou letní bouřky, přívalové deště. Skončí bolest v krku z klimatizace a za krkem z větráků. Nebudeme se ládovat zmrzlinou a tak přibírat na váze. Skončí věčné reprízy v televizi a studia přijdou s něčím novým. Nebude sluníčko, nepotáhne nás to ven a konečně stihneme věci, které jsme v létě odkládali. A budou brzy Vánoce!

Prostě každé roční období nese sebou příjemné a méně příjemné věci. Jako celý život. Přejeme všem krásný podzim i zimu a budeme se společně těšit na nové jaro.

kolektiv oddělení L2



Sychravé období nejvíc trápí seniory

Sychravé počasí a prudký pád teplot činí největší problémy seniorům. Jak toto roční období nejen přežít, ale pokud možno si ho užít?

1. Efektivně větrejte

I když venku už není žádné teplo, je nutné pravidelně větrat. Jen správná cirkulace vzduchu totiž znemožní bacilům a virům zabydlet se ve vaší domácnosti.



2. Chraňte se před respiračními chorobami



Pravidelně si myjte ruce. Zárukou čerstvé dávky vitamínů jsou sezónní potraviny. Zakousněte se do jablka či hrušky, ochutnejte letošní dýně, dejte si pokrm z řepy, celeru či kapusty. Potřebujete-li dodat tělu vitamíny uměle nebo „na vás něco leze“, jistě zakoupíte vhodný produkt v lékárně.

3. Proměňte šatník

Letní svršky musí do krabic a na jejich místo čisté oblečení pro podzim a zimu. Ideální je pletenina. Volte kvalitní materiály, protože levné oblečení, které vlnu jen imituje, po prvních vypráních žmolkuje a ztrácí tvar. Jste-li obdaření patřičnými schopnostmi i trpělivostí, můžete si něco uplést. Pletení je i vynikající relaxační aktivita pro podzimní večery.



4. Žijte aktivně

Pro televizní stanice je sice podzim obdobím, kdy mohou představit premiéry oblíbených seriálů a pořadů, vy ale netravte všechnen čas sezením u obrazovky. Slouží-li vám zdraví natolik, že můžete jít ven, využijte toho. Obdivujte podzimní přírodu!



Zdroj:

<https://www.blesk.cz/clanek/radce-zdravi-a-zivotni-styl/574320/sychrave-obdobi-nejvic-trapi-seniory-5-rad-jak-prezit-podzim-ve-zdravi.html>

*Bc. Ilona Bínová
sociální pracovnice*

Babičko, tak jsem ti to domluvil!



Jakmile uslyším tuto větu z úst mého vnoučka, vím, že je zle. „Bože, co mi to zase domluvil, já nechci!“ Občas si z něho děláme s dcerou legraci, že je jako Denis – postrach okolí. Má svou ulici u domu, kde mu nikdo jen tak neprojde, číhá tam na kole a s každým se dává do hovoru. Nejraději má starší obyvatele vesnice. Mají trpělivost a povídají si s ním.

V ten den se nás zeptal: „A kdo je ten Denis?“. Tak jsme mu pustili film. Jakmile viděl chlapce na kole, co veze vozík s haraburdím, ihned se urazil a rozplakal. „To nejsem já, já nevozím bordel za kolem!“ A odešel do pokojíčku. A bylo ticho... Pak se rozrazily dveře a stál mi u hlavy oblečený s helmou na hlavě a říká: „Babičko, pojď, jdeme!“ Vyskočila jsem z gauče a vyrazili jsme za vesnici na hřiště. Cestou jsme si všimli, že se něco děje v jedné budově – spousta aut, lidí, stolečky a pití. Říkám: „Až se budeme vracet, tak se sem podíváme. Asi bude fotbal, dáme si něco dobrého.“ Vnouček přikývl a sledoval, co se tam asi děje, protože tam vždy bylo zavřeno a ticho. Potom jsme byli hodinu na dráze pro cyklokros, kde si jezdil a skákal na kole. Cestou zpět mě na kole předjel a fičel si to k budově. Když jsem ho docházela, vidím, jak si povídá s nějakým pánem. Stáli tam u vchodu dva v červených vestičkách a vypadali velice důležitě. Zavolala jsem na Benžího. Otočil se na mě vítězoslavným pohledem a s úsměvem mi hrdě oznámil: „Babičko, tak jsem ti to domluvil.“ Strach ochromil mé tělo. „Co jsi mi domluvil?“ Malý mužík v červené vestičce nás sledoval a Benží překládal do francouzštiny. „Babičko, tady se dnes daruje krev, tak jsem řekl, že ji půjdeš dát!“ Vytřeštila jsem oči a v duchu mi prolétlo hlavou: „Já nechci a tady ve Francii to snad ani nejde. Jsem furt unavená a ještě mi seberou krev?! Née, pomóc, co mám říct??“ Vysoukala jsem ze sebe jen: „Ne, já nemůžu.“ Benží se otočil na pána a přeložil mu to. Ten mu něco odpověděl. „A proč nemůžeš, babičko?“ Pán se tvářil nepřátelsky. Rychle, co mám říct?? Nechci dát krev! „No, protože mám málo krve! Pojď, jdeme!“ A začala jsem couvat pryč.



Benží se otočil a řekl to pánovi. Ten se rozohnil a zamrskal svým knírem. A já mizela za roh. Benží mě dojel na kole a já mu říkám: „Co říkal ten pán?“ Benží odpověděl: „Co to plácáš za blbosti. Ale to nevádí, babičko.“ A usmál se.

Abych řekla pravdu, touto cestou jsem na hřiště už nikdy nechtěla jít. Raději jsem volila delší cestu, jen abych nemusela potkat pána v červené vestičce. Dcera se smála, jen já byla za hladovou Češku, co nedá EU svou krev.

Alice Šírková, pracovnice z oddělení LO

„Hanička písnička“



Ve věku 75 let zemřela 26. srpna 2022 zpěvačka Hana Zagorová. Patřila k nejznámějším českým popovým zpěvačkám, natočila cca 900 písní. Lidé jí přezdívali „Hanička písnička“, případně „Hanička bludička“ nebo také „milá holka“, jak Hanu Zagorovou nazval Miloš Jakeš ve svém památném projevu, kdy zpěvačku kritizoval kvůli podpisu Několika vět.

Hana Zagorová se narodila v roce 1946 v Petřkovicích na Ostravsku. Do povědomí lidí se dostala v šedesátých letech. Devět Sláviků v řadě posbírala v letech 1977 až 1985 a je držitelkou mnoha platinových a zlatých desek. V roce 1963 se zúčastnila ostravské soutěže Hledáme nové talenty, na JAMU v Brně ale poté začala studovat herectví. Studium dokončila roku 1968, rok poté se přestěhovala do Prahy. První singl Prý jsem zhýralá vydala až v roce 1968 a tehdy začala více vystupovat v rozhlase a v televizi. Její tvorba se pohybovala mezi šansonem a mainstreamovým popem.

S orchestrem Václava Zahradníka natočila první LP Bludička (1970) s hitem Bludička Julie. V roce 1972 hostovala v divadle Semafor (představení Kytice). V Praze začala spolupracovat s Tanečním orchestrem Československého rozhlasu a také vydávat v rychlém sledu velké množství desek, jako Cesta ke štěstí (1976), ...tobě, tebe, ti (1979), Oheň v duši mé (1980), Strípky (1981), Světlo a stín (1982) a Mimořádná linka (1983).

V roce 1977 podepsala spolu s ostatními umělci Antichartu.

Vystupovala s Michalem Prokopem, Petrem Rezkem, Petrem Kotvaldem a Stanislavem Hložkem nebo Italem Drupim. Koncertovala v někdejších východním bloku i západní Evropě. Největší slávu zažila v první polovině 80. let, kdy v jednom období se Stanislavem Hložkem a Petrem Kotvaldem

zpívala téměř každý den. Znamé jsou jejich písně Diskohrátky, Jinak to nejde, Spěchám nebo Můj čas. V televizi měla vlastní pořady, jako Zaváté studánky a Prázdniny. Hana Zagorová také moderovala a připravovala cykly televizních relací Písničky pro Hanku, Dluhy Hany Zagorové, noční televizní pořad Když nemůžu spát nebo Hogo Fogo. Úspěch zaznamenala v televizní inscenaci dramatu Josefína od Vladislava Vančury a filmové hudební komedii Trhák, vystupovala též v muzikálech Jack Rozparovač a Mona Lisa. Koncertovala také v Polsku, v Rusku a v Německu. V roce 1989 Hana Zagorová podepsala petici Několik vět, která požadovala propuštění politických vězňů a svobodu slova.



Byla také autorkou více jak osmdesátky textů, které do svého repertoáru zařadili Karel Gott, Eva Pilarová či Helena Vondráčková.

Ohlas u čtenářů měla autobiografická kniha *Než to zapomenu*, kterou roku 1996 napsala s Michaelou Zindelovou. S novinářkou Scarlett Wilkovou zpěvačka před 12 lety sepsala publikaci *Legenda Hana Zagorová* s podtitulem *Málokdo ví*, kde mimo jiné hovoří o nemoci, která ovlivnila její život – kvůli problémům s krvinkami musela 33 let jezdit na transfuze.



V letech 1986–1992 byla manželkou tanečníka Vlastimila Harapese, po rozvodu si vzala operního tenora Štefana Margitu.

Během deváté dekády už její popularita klesala, dál ale vydávala desky, například Ave – Hana Zagorová a Štefan Margita (1994), Když nemůžu spát (1994) a Já? (1998). Jejím posledním oficiálním LP bylo Konečně společně – Hana Zagorová a Štefan Margita (2020).

V roce 2014 byla uvedena do síně slávy hudebních cen Anděl.

Zdroj: <https://www.novinky.cz/clanek/kultura-zemrela-hana-zagorova-40406941>

<https://magazin.aktualne.cz/kultura/hudba/nepocitala-kolik-ji-zbyva-casu-zemrela-hana-zagorova/r~2b6cc584252d11ed9ae20cc47ab5f122/>

https://www.idnes.cz/kultura/hudba/hana-zagorova-stefan-margita-vlastimil-harapes-nekrolog.A200905_115823_hudba_spm

<https://www.extra.cz/stefan-margita-v-slzach-zemrela-vsemi-milovana-hana-zagorova-75--cadb5>

Bc. Ilona Bínová, sociální pracovníce

Královna Alžběta II. – milovnice koní

Ve čtvrtek 8. září ve věku 96 let zemřela britská královna Alžběta II., nejdéle vládnoucí panovnice v historii země, která stála v čele Spojeného království sedmdesát let.

Královna tu byla v časech druhé světové války, ve dnech vítězství, za dob studené války. Pamatovala čtrnáct amerických prezidentů. S Ronaldem Reaganem se královna Alžběta II. počátkem osmdesátých let ještě na prahu šedesátky projížděla windsorským parkem na koni a někdejšího hollywoodského herce prý v sedle naprosto utahala. Jízda na koni pro ni byla totiž nejoblíbenější volnočasovou aktivitou. Vyhrála přes 1800 dostihů a zásadně jezdila bez helmy.

Vysoko v sedle byla k vidění i v den svých 94. narozenin. Později byla panovnice nucena kvůli horší hybnosti vyjížděky na koni „poněkud omezit“, ale svých koní se nadšená jezdkyň a majitelka mnoha dostihových i jezdeckých koní prostě odmítala vzdát.



Britská panovnice za svůj skoro stoletý život posbírala mnohá ocenění.

Jednu cenu ale odmítla: Ocenění pro lidi v pokročilém věku, kterou jí chtěl udělit výbor ceny Oldie of the Year (Stařenka/Stařík roku) za dlouholetou vládu, ale i za roli, již sehrála během pandemie Covidu-19. Královnin tajemník nicméně reagoval s tím, že „Její Veličenstvo se domnívá, že jste tak staří, jak se sami cítíte, a královna proto není názoru, že splňuje potřebná kritéria, aby mohla cenu přijmout, a doufá, že najdete vhodnějšího laureáta“.

Je dost možné, že právě láska ke koním a psům byla pro ni „elixírem mládí“, který jí celý život dodával vitalitu, radost ze života a sílu do další práce.

Zdroj: <https://forbes.cz/kralovne-alzbete-ii-je-96-let-slavi-i-se-svymi-milovanymi-konmi/>

Mgr. Lenka Kellerová, sociální pracovníce

Kdo je kdo v našem domově?



Jistě se těšíte na rozhovor s naší novou paní ředitelkou **PhDr. Evou Kunátovou Holečkovou, MBA** (46 let, žije v Sezemicích). I přes mladistvý věk má za sebou spoustu profesních zkušeností na manažerských pozicích. Nezapře však v sobě profesi sociální pracovnice, jejíž velkou dovedností musí být empatie, komunikativnost, vstřícnost a otevřenost. To vše na Vás dýchne i z jejích následujících odpovědí.

Jaké jsou Vaše první dojmy z působení v našem domově?

„Váš/náš domov mi není neznámý. Pana ředitele Ing. Petra Mazuru znám již mnoho let, neboť jsme se potkávali na poradách ředitelů v rámci Pardubického kraje. Pardubice – Chrudim – Hlinsko – Heřmanův Městec nejsou od sebe vzdáleny mnoho kilometrů. Domov pro seniory Heřmanův Městec se dlouhodobě těší dobré pověsti.“

„A mé první dojmy? Mám velice dobrý pocit z prostředí, které dýchá historií. Cítím se dobře při setkáních s Vámi, zaměstnanci a obyvateli domova. Jsem skutečně moc a upřímně ráda, že pan ředitel přijal místo vedoucího provozního oddělení. Vážím si, že mi je ochoten pomáhat a předávat informace, které jsou pro řízení domova nezbytné k rychlejšímu vhledu a celkové orientaci ve fungování tak velkého zařízení. Velkým dílem mi je nápomocný v převzetí problematiky provozu z hlediska zajišťování oprav, údržby budov, pozemků, technického vybavení, revizí apod.“

Je něco, co jste vyzorovala za tu krátkou dobu, co byste chtěla změnit?

„Příspěvek do časopisu píšu 16. 9., což je velice krátká doba na Vaši odpověď ☺. Navíc bych raději použila slova "přinést něco nového či jiného" než "změnit".

„V těch pár pracovních dnech od počátku září jsem se zaměřila na to, abych Vás všechny kolem sebe poznala, seznámila se s Vámi, obeznámila se s nastavenými pravidly a postupy. Čeká nás náročné podzimní období,

kdy se musí odevzdávat žádosti o dotaci na rok 2023, musí se zpracovat rozpočet pro zřizovatele. Doba je z pohledu financování velice těžká, a považuji za velmi důležitou, aby se podklady týkající se financí připravily s naprostou důkladností. Nebylo zatím moc času přemýšlet, co konkrétně nového bych chtěla vnést do domova. Mnoho věcí a inovací se odvíjí od finančních možností.“

„Co ale mohu prozradit již nyní je to, že budu velmi ráda, když se nám podaří realizovat pravidelnou společenskou měsíční akci s názvem „Narozeninová posezení obyvatel domova s překvapením“, zavedeme například pravidelnou každoroční oslavu svatého Martina 11. 11. s vínkem a zpěvem. Na organizaci již s kolegyněmi pracujeme. Věřím, že budete spokojeni.“

Jaké jsou Vaše plány či vize, které byste chtěla v domově realizovat?

„Vize jsou záležitostí dlouhodobého charakteru. K jejich úspěšnému dosažení je potřeba mnoho času na samotnou přípravu a pevné vůle nejenom mé, ale hlavně všech kolegů a kolegyně, kteří v zařízení pracují a bez kterých není možné dojít do vytyčeného cíle. Pod slovem vize mám hned několik „šuplíků“ týkajících se domova – oblast prostředí (např. možnosti inovace interiéru), rozvoje péče se zaměřením na životní příběh seniora, rozvoje vzdělávání zaměstnanců v oblasti paliativní péče, spolupráce s návaznými sociálními službami a veřejností. Představy o směřování mám, ale nechme tomu, prosím, ještě nějaký čas. O všem Vás budu s dostatečným předstihem informovat. Není to však jenom o mně, je to hlavně o nás všech, kteří v domově pracujeme.“

Co Vás vedlo k práci v sociální oblasti? Jaké byly Vaše předchozí pracovní zkušenosti?

„Na tuto otázku jsem Vám již částečně odpověděla v úvodu časopisu. Mohla bych snad doplnit to, že po maturitě na střední ekonomické škole jsem několik let (i při mateřské dovolené a dalším studiu) pracovala jako účetní a tlumočnice. Nejprve v soukromé české firmě v oblasti elektromontáží a poté v německé obchodní společnosti. Má životní cesta mě ovšem svedla ze světa soukromého sektoru v oblasti služeb a obchodu do sociální sféry, a to díky tragické rodinné události, která poznamenala celou naši rodinu.“

Co Vás baví na práci se seniory?

„Neuvěřitelné a krásné životní cesty a příběhy seniorů, úcta, respekt a možnost být potřebná těm, kteří prožili a zvládli ty nejtěžší roky z naší historie – druhou světovou válku, vzestupy a pády našeho státu. Uspokojuje mě pocit, že mohu přispět alespoň trochu k tomu, aby to, co senioři dávali po dlouhé roky nám mladším, mohu zase já, ve spolupráci s ostatními, opřít na oplátku zase jim.“

Co byste přála (vzkázala) našim klientům?

„Přeji všem klientům domova mnoho krásných chvil, zdraví a spokojenost z každého prožitého dne. Přeji jim, aby měli kolem sebe své blízké a cítili se v našem domově co možná nejlépe a bezpečně.“

Co byste přála (vzkázala) našim zaměstnancům?

„Všem mým kolegyním a kolegům přeji hlavně pevné zdraví, spokojený soukromý život. Přeji jim, aby do práce chodili rádi. Přeji všem, kteří investují svou energii druhým, aby se jim na oplátku vynaložená péče o druhé jednou vrátila v jejich životech.“

Jak trávíte svůj volný čas? Čím si takzvaně dobíjíte baterky?

„Od svého útlého dětství jsem hodně sportovala. Dvacet let jsem se aktivně věnovala baletu a tanci. Miluji přírodu (zejména hory) a pohyb (turistiku). Ráda lyžuji, běžkuji, jezdím na kole. Od svých osmnácti let jsem lektorkou Body Stylingu. Doposud pravidelně vedu jednou týdně hodiny cvičení se zaměřením na formování postavy. Mám ráda zvířata, práci na zahrádce. Baví mě poznávat nová místa u nás i v zahraničí a setkávat se se zajímavými lidmi.“



Jaká je Vaše vysněná dovolená?

„Jednou bych se chtěla podívat do Norska, Irska a na Nový Zéland. Prochodit, projezdit – na vlastní oči vidět tu čistou přírodu a poznat krásná místa, která znám z cestopisných pořadů.“

Na co jste ve svém životě hrdá, co se Vám podařilo?

„Na své dva syny. ...a snad se mi vydařila i jejich výchova...“ ☺

Máte nějaké přání?

„Ano. Aby všichni, které mám ráda a jsou mi velmi blízko, byli zdraví.

A to nemyslím jako klišé...“

Děkujeme za rozhovor.



Rozhovor s **Ing. Zdeňkem Kramářem** (78, rodák z Heřmanova Městce) probíhal při otevřeném okně a doléhaly k nám výkřiky dětí a zvuky z Bartolomějské poutě. Rozhovor jsme tedy zahájili vzpomínkami na dřívější heřmanoměstské poutě.

„Před sedmdesáti lety to vypadalo samozřejmě vše jinak. Z motorových atrakcí to byla horská dráha, řetízkový kolotoč. Dětské kolotoče s figurkami byly poháněny tak, že byly dvě nebo čtyři kola, kluci jeli na kole a ono se to díky tomu točilo. Jezdily i malé cirkusy. Tam měli třeba jednoho medvěda, který měl náhubek, a místní s ním chodili zápasit. Tady v Heřmanově Městci byli takoví dva nebo tři odvážlivci, kterým dělalo dobře, že se mohli předvést. Pout' bývala dříve na náměstí a byly dokonce tři poutě, každá byla jindy. Posvícení v pondělí po pouti bývalo vždycky sváteční, hodně dlouho se to drželo, místní si většinou brali dovolenou. Všechny hospody byly otevřené a od rána do večera byly plné, všude se hrálo, zpívalo, tancovalo, pilo a bylo veselo. U Bílého beránka se to drželo ještě do nedávna, že tam vedoucí vždy zval kapelu. Jezdilo sem spousta lidí vlakem – z okolních vesnic, ale i Chrudimáci, Pardubáci.“

„Já jsem rodák z Heřmanova Městce, narodil jsem se tady, doma v posteli, to se tehdy ještě rodilo doma, v nemocnici výjimečně. S rodiči a se třemi sourozenci jsem bydlel v Čáslavské ulici (předtím měla ještě několik jiných názvů – Benešova, pak Stalinova.) Na rohu ulice Barákovy a Čáslavské bydleli Plavcovi a já pocházím z této rodiny – moje maminka byla rozená Plavcová. Se současným místostarostou JUDr. Tomášem Plavcem jsme bratřenci. Rodina

Plavcova bývala honorace – můj dědeček dělal starostu města i starostu Sokola. Byl to činorodý, veřejně činný člověk.“

„Maminka byla dlouho v domácnosti, protože jsme byly čtyři děti. Bylo to tehdy i více zvykem, že byly ženy v domácnosti. Až po roce 1950 začali komunisti zavádět sovětské metody, že i ženy chodily do práce. Když jsme odrostli, tak začala tady na jedenáctileté škole učit řeči – uměla anglicky, německy, francouzsky. Táta byl úředník a pracoval v bankovníctví.“

Jak vzpomínáte na dětství?

„Měl jsem dětství bezvadný. Barák byl plný dětí, bylo nás celkem sedm - my jsme bydleli nahoře v patře a dole bydleli Plavcovi. U domu byl velký dvůr, stála tam stodola a chlívy. Před válkou měl můj dědeček hospodářství, zaměstnával řadu lidí. Když přišli komunisti, začaly být problémy. Dědeček umřel v roce 1946, ten se toho naštěstí nedočkal. Zemědělcům dali kvóty, co museli odvádět. Babička musela plnit kvóty na vejce, i když jsme neměli slepice – takže normálně kupovala vejce od ženských z vesnice a pak je odváděla.“

„My děti jsme museli chodit makat na pole – můj táta jako úředník na to nebyl, strýc byl advokát. Pamatuji, že jeden rok jsme měli předepsanou mrkev, tak jsme to museli nasázet na pole, ono to nějak nechtělo růst, táta nadával. Pole pak zabrali úplně. Po revoluci nám něco vrátili, naše pozemky má teď pronajaté ZD Načešice.“



„Měli jsme bezvadný mládí, chodili jsme sportovat, hráli jsme fotbal, košíkovou, tenis, do Sokola jsme chodili cvičit. Byli jsme pořád v pohybu. Přišel jsem domů, hodil jsem tašku do kouta a přišel jsem večer. Někde se hrály kuličky, hráli jsme si na vojáky. Chodili jsem na „Zad“ – dnešní Jonášova ulice – tam byla silnička a tam jsme chodili hrát fotbal, vybíjenou, tam jsme měli svůj plac. Auta žádná nejezdila, sídliště kolem nestála, všude kolem byla pole. I tam, co je dnes sokolovna, která stála v polích.“

„S námi se nikdo nezabýval. Dneska je všechno organizované, musí tam být dohled, aby se někomu něco nestalo.“

Dnes už mají děti jiné činnosti, mají mobily, počítače. Za nás nebyla ani televize, když jsme byli malí. Televizi jsme koupili, když mi bylo 17-18 let.“

„Ve škole mi to šlo, úkoly jsem psal ráno v posteli. Spolužáci mi nadávali, že chodím na poslední chvíli a nestihnou si pak opsat úkoly ode mě. Vystudoval jsem tady jedenáctiletou střední školu, odmaturoval, dokonce se samými jedničkami, učení mi šlo samo, skoro vůbec jsem se neučil.“

„Chtěl jsem jít na vysokou školu. Měl jsem problém, abych vůbec vystudoval kvůli špatnému původu (rodina s hospodářstvím). K přihlášce na VŠ mi napsali špatný posudek. Zavolał si mě ředitel školy a říká mi: „S tímhle posudkem tě na žádnou školu nevezmou.“ Otec říkal: „To bych se na to podíval.“ Vyrazil na Národní výbor – on se s těmi lidmi znal ještě před rokem 1948, protože tady dělal předsedu Národního výboru a po roce 1948 ho vyhodili. Posudek mi pak přepsali.“

„Jsem takový technický typ, hlásil jsem se na elektrotechnickou fakultu do Prahy. Tam to nejdřív nevyšlo, studoval jsem semestr v Plzni, ale pak jsem přestoupil do Prahy. Nakonec jsem se dal na obor, o kterém jsem nevěděl, že vůbec existuje – vzduchotechnika. Užívali jsme si studentského života – chodili na hřiště, do biografu, do divadla, do hospody. Jediný problém byly peníze, chodili jsme i na různé brigády – na nádraží se rozvážely brambory, do uhelných skladů jsme chodili pomáhat s uhlím.“

„Do důchodu jsem se tím oborem živil. Po škole se muselo nastupovat na umístěnky – měl jsem nastoupit do Ledče nad Sázavou, ale kvůli těžce nemocnému otci jsem nakonec nastoupil do Pardubic do Průmstavu a tam jsem byl 25 let jako projektant, projektoval jsem vzduchotechniku a topení. Vzduchotechnika se využívala hlavně v průmyslu v těžkých provozech, kde je velké teplo a musí odvětrávat. Po devadesátém roce, když se Průmstav začal rozsýpat, založili jsme si vlastní firmu v Pardubicích, starší dcera tam dělá účetní doted'. Projektovali jsme vzduchotechniku včetně klimatizace a topení.“

„Oženil jsem se. Postavil jsem barák s velkými potížemi, tři roky jsem to lepil, neměl jsem peníze a nikoho, kdo by mi s tím pomáhal z příbuzných. Přestavoval jsem bývalý chlív, musel jsem ho ubourat a postavil jsem na to patro. Později, když se dcera vdávala, dostavovalo se tam podkroví.“

„Manželka později ode mě odešla, když už naše dvě dcery byly dospělé. Říkal jsem: „Byl jsem 25 let svobodný, pak 25 let ženatý. Když vydržím dalších 25 let svobodný, tak budu spokojený.“ To už jsem překročil, takže já už teď žiju navíc. Akorát, že už nejsem tak svobodný, protože mě v šedesátce začalo trápit zdraví –

trápily mě kolena, začal jsem mít další zdravotní potíže, a když mi bylo sedmdesát, skončilo to tak, že mi udělali vývod. Později se přidaly další zdravotní neduhy, kvůli kterým mi museli amputovat palec u nohy, zůstal jsem déle ležet, měl proleženiny a přestal jsem chodit. Doma jsem se pak trochu rozchodil, dokonce si i sám vařil. Dcera o mě měla obavu, že jsem tam byl celý dny sám, pak se mi zase zhoršil zdravotní stav, tak jsem pak nastoupil k Vám. Teď se válím tady u Vás. Rád bych se teda neválel, snažím se cvičit. Už jsem došel v tréninku tak daleko, že dojdou s holemi až na druhý konec chodby, tam a zpátky. Potřeboval bych ještě víc cvičit, aby se to ještě zlepšilo. Ještě doma jsem si pořídil elektrický vozík, abych byl pohyblivý a někam se dostal.“

Co jste rád dělal ve volném čase?

„Od žákovského věku jsem sportoval. S fotbalem jsem skončil něco po třicítce



a s basketem po čtyřicítce. Vedle sportu už moc volného času nezbyvalo. 2x týdně trénink fotbalu, 2x týdně trénink basketbalu, v sobotu a v neděli zápasy. Manželce se to moc nelíbilo. V neděli odpoledne chtěla jít na procházku s dětmi a vyčítala mi, že беру kopačky. Když jsem přišel z fotbalu, nemluvila se mnou. Trvalo to 2-3 dny, pak začala komunikovat. Ale za týden přišla další neděle. Tak jsme tak kolem toho válčili. Občas jsme chodili do kina, do divadla.“

„Na dovolenou jsme jezdili hlavně po Čechách, objeli jsme celé Čechy, i na Slovensku jsme byli. Auto jsme si pořídili až v roce 1975. Nebyl jsem moc zvyklý jezdit autem, doma jsme ho neměli, říkal jsem, že já ho nepotřebuji. Ale manželka byla advokátka a potřebovala ho. Udělala si řidičák a pak na mě naléhala, abych si ho udělal i já. Zařídila mi řidičské zkoušky, v pátek jsem je absolvoval a v neděli se jelo na dovolenou do jižních Čech. Zastavili nás policajti a říkají: „Vždyť máte ten řidičák od včera, to si takhle troufáte?“ Já říkám: „Co mi zbývá a ukázal na manželku.“ Sježděním jsem neměl problémy, jsem technický typ – odhad na vzdálenosti jsem měl už ze sportu.“

„Teď se bavím tím, že koukám na televizi, na sportovní přenosy a kvízové soutěže – porovnávám svoje znalosti s jejich. Luštím křížovky. Chodím každou neděli koukat na hřiště v HM na fotbal.“

Na co jste ve svém životě hrdý, co se Vám podařilo?

„Myslím, že se mi toho podařilo poměrně dost. Dokázal jsem se prosadit v zaměstnání, ve sportu...Nebyl ze mě žádný ligový hráč, ale na místní úrovni (Heřmanův Městec a okolí) jsme hráli košíkovou – krajský přebor. Vlastníma rukama jsem postavil barák. Nenadělal jsem žádné dluhy. Vychoval jsem dvě holky, mám dobrá vnoučata. Myslím si, že jsem v životě uspěl a nemám se za co stydět. Vždycky jsem měl kamarády, jsem takový společenský typ, do party mě vždycky brali. Jsem spolehlivý, když něco řeknu, tak to platí.“

Je něco, co byste v životě změnil?

„To se dá těžko říct. Všechno se v životě nějak vyvine – jestli je to osud nebo náhoda.... Skončil jsem v nějaké škole, i když jsem chtěl dělat něco jiného.... Určitě bych se jinak oženil. Člověk, když je mladej, tak je blbej. Žena se mi líbila, byla hezká, chytrá a některé vady jsem nechtěl vidět.“

Máte nějaký recept na vitalitu, aby se člověk cítil dobře?

„Já si myslím, že hlavní je zdravý duch, jak říkal Tyrš. Mít na ten život a svět nějaký zdravý pohled. Neutápět se v nárákách a problémech, ale házet to za hlavu a zabývat se něčím jiným. Když mě něco bolí a věnuju se tomu, tak mě to bolí čím dál víc. Když začnu dělat něco jiného, na bolest zapomenou. U mě to byl sport, kamarádi, na ně jsem se mohl obrátit, když byl nějaký problém.“

„Když se po devadesátém roce začaly objevovat počítače, chodil jsem na týdenní kurz. Říkal jsem ve firmě, že musíme na tu výpočetní techniku přejít. My jsme dřív rýsovali na prknech. Původně jsme měli jeden počítač a teď je to na každém stole. Když jsem odešel z práce, pořídil jsem si počítač domů a začal jsem se tím zabývat. Řadu věcí stále neumím, případně mi členové rodiny pomohou. Největší radost mám, když jim to třeba taky nejde, že se ukáže, že nejsem tak blbej.“

Co byste vzkázal nebo popřál ostatním klientům?

„Aby se tady cítili dobře, aby neměli zdravotní potíže, což je ale samozřejmě problém. Jinak si myslím, že je to tady vcelku přijatelné prostředí, příjemné, já jsem tady spokojený. Jediné, že jsem omezený v tom se dostat ven – musím se vždy na někoho spolehnout, že mě doprovodí na vozíku.“

Co byste vzkázal nebo popřál zaměstnancům?

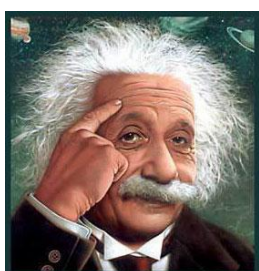
„Trpělivost s klienty a aby měli dost sil - psychických i fyzických. Víím, že je to pro ně náročná práce. Záleží i na vlastnostech jednotlivých zaměstnanců –

někteří jsou velice ochotní, někteří jsou trochu jiní, to už je dané povahovými vlastnostmi těch lidí. Nemají to jednoduchý.

Máte nějaké přání, které byste chtěl, aby se Vám splnilo?

„Abych si sem mohl vzít elektrický vozík a mohl se začít sám pohybovat po venku. S tímhle mechanickým vozíkem nejsou přejezdy po městě tak jednoduché. Na elektrickém se dostanu všude, je to rychlejší. Já jsem si to pořídil podle vzoru pana Polínka, který mi ho doporučil. Sem do domova mi to zatím nedovolili vzít, že to není kam dát. Byl bych za to rád.“

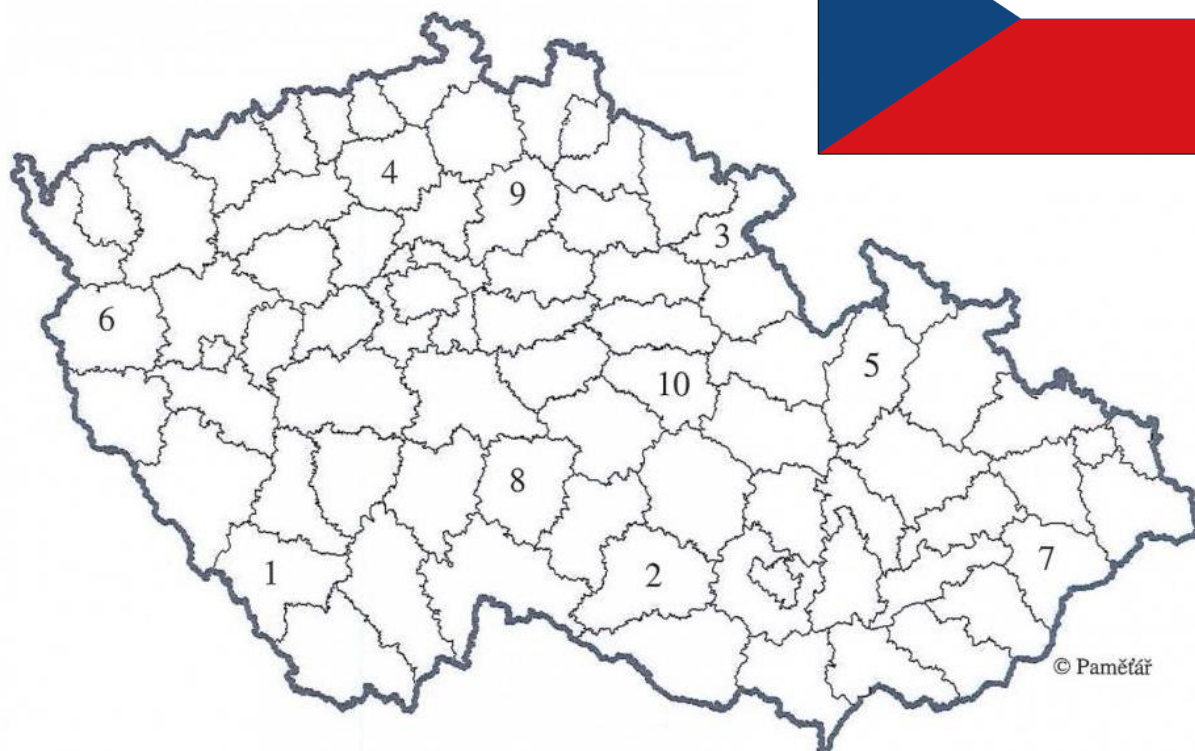
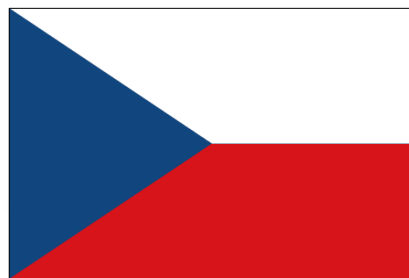
Děkujeme za rozhovor.



Koutek trénování paměti

Ve školních lavicích jsme získali spoustu vědomostí. Pojdme si se začátkem nového školního roku některé z nich připomenout.

1. Které okresy se skrývají pod uvedenými čísly?



Šumperk

Třebíč

Náchod

Vsetín

Mladá Boleslav

Chrudim

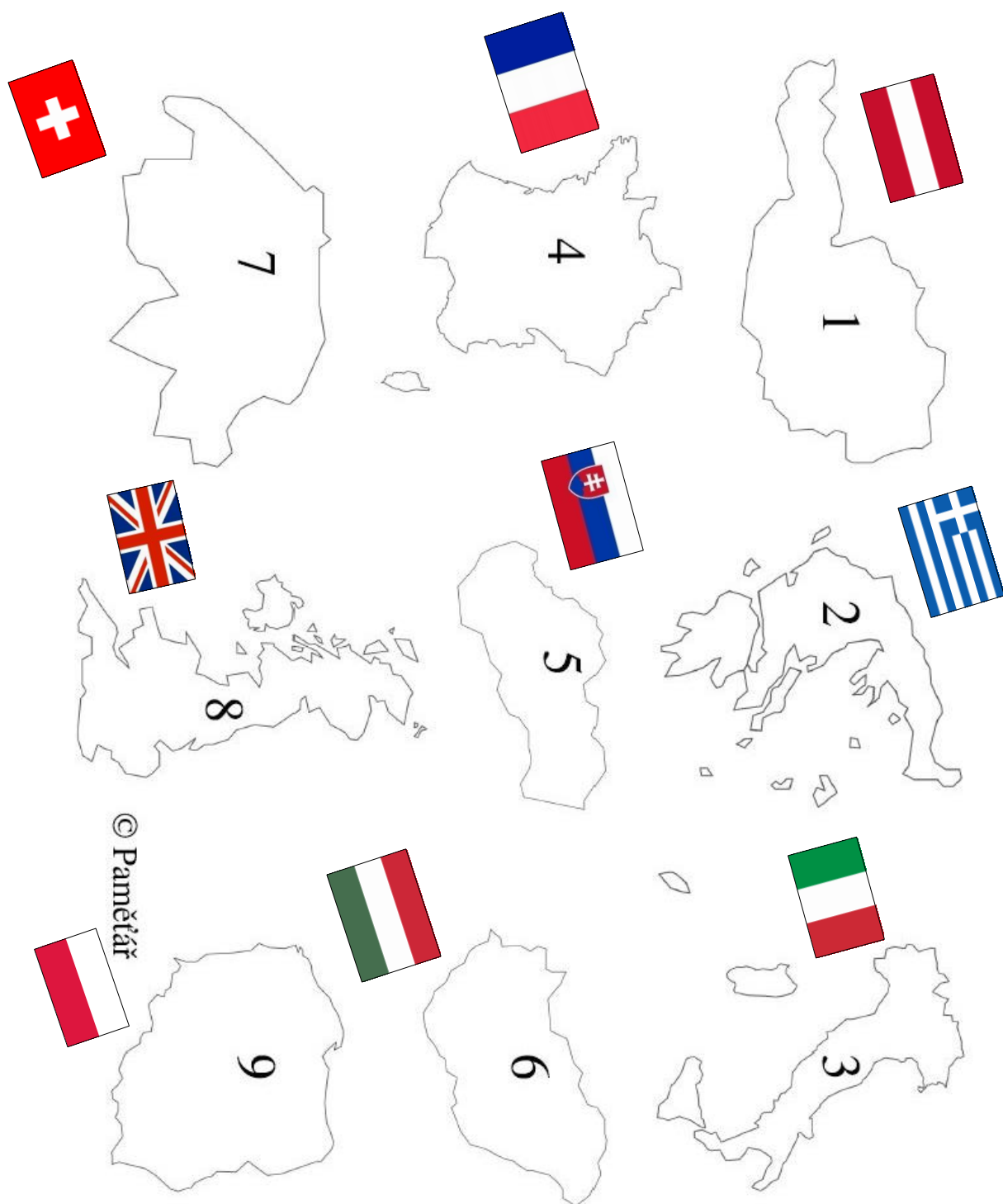
Tachov

Litoměřice

Prachatice

Pelhřimov

2. Přiřaďte k tvarům evropských států jejich názvy.



© Paměťář

Země:

SLOVENSKO

RAKOUSKO

ITÁLIE

ŠVÝCARSKO

POLSKO

VELKÁ BRITÁNIE

ŘECKO

MAĎARSKO

FRANCIE

3. Spojte rodové a druhové jméno rostliny.

1. šalvěj

2. kopr

3. libeček

4. máta

5. mochna

6. mařinka

7. vraní

8. kokoška

9. třezalka

10. mák

11. prvosenka

12. smetánka

13. trnovník

14. lípa

15. heřmánek

16. hluchavka

17. růže

18. bez

19. jírovec

20. kmín

A) peprná

B) jarní

C) černý

D) maďal

E) vonná

F) pastuší tobolka

G) pravý

H) lékařská

CH) lékařská

I) akát

J) vonný

K) lékařský

L) husí

M) oko čtyřlisté

N) tečkovaná

O) srdčitá

P) vlčí

Q) bílá

R) kořený

S) šípková



4. Pro odlehčení. ☺ Kterých pět obrázků z vrchního obrázku chybí ve spodním?



Bc. Ilona Bínová, sociální pracovníce

Zdroj:

https://www.obeckarlin.cz/?hledej=tr%C3%A9nov%C3%A1n%C3%AD+pam%C4%9Bti&search-words-type=allWords&kde_hledat=vsude&sortby=created&cas=all&doba=1&casod=&casdo=&lang=cs

Kulinářský koutek

7. září 2022 se sešlo několik klientů, aby si zpestřili jídelníček o smažený řízek a čerstvě upečený chléb.



27. září 2022 si k úterní svačině naši klienti připravili cuketové bramboráky.



Přehled akcí konaných v našem domově ve 3. čtvrtletí 2022

Červenec

- 11. 7. 2022 Divadlo Slunečnice - *"Muzikoterapie, aneb léčba hudbou"*
- 20. 7. 2022 canisterapie
- 21. 7. 2022 canisterapie
- 22. 7. 2022 Choltíčanka p. Čermáka
- 24. 7. 2022 biblické čtení (Charita)
- 25. 7. 2022 přednáška pí Macháčové (Charita)
„Florencie, kolébka renesance, slavné renesanční osobnosti“
- 27. 7. 2022 hudební vystoupení p. Kubce - *"Ta naše písnička česká"*
- 28. 7. 2022 canisterapie

Srpen

- 3. 8. 2022 odpoledne s poníky
- 4. 8. 2022 canisterapie
- 8. 8. 2022 canisterapie
- 10. 8. 2022 přednáška pí Macháčové (Charita)
„Jaké pověsti vyprávějí pražské památky“
- 11. 8. 2022 canisterapie
- 18. 8. 2022 canisterapie
- 24. 8. 2022 zábavné cvičení (Charita)
- 25. 8. 2022 cestovatelská beseda S Jawou na cestách
"Na Jawě k Černému moři"
- 30. 8. 2022 canisterapie

Září

- 5. 9. 2022 přednáška pí Macháčové (Charita)
„Jaký obraz vytvářejí archeologické vykopávky o životě našich předků“
- 8. 9. 2022 canisterapie
- 11. 9. 2022 vystoupení mažoretek
- 12. 9. 2022 posezení s poslancem Mgr. Výborným
- 14. 9. 2022 sportovní dopoledne s dětmi z MŠ
- 20. 9. 2022 kavárna
- 21. 9. 2022 hudební vystoupení pí Vavřinková - *"Odpoledne s písničkou"*

Fotoreportáž z vybraných společenských akcí

Divadlo Slunečnice 11. července 2022 – *Muzikoterapie, aneb léčba hudbou*



Choltičanka 22. července 2022



Pan Petr Kubec 27. července 2022 *Ta naše písnička česká*



Návštěva poníka z Úherčic 3. srpna 2022



S Jawou na cestách 25. srpna 2022 *Na Jawě k Černému moři*



Mážoretky Meibelin Svinčany 11. září 2022



Návštěva dětí z MŠ Jiráskova 14. září 2022 *Sportovní dopoledne*



Paní Ilona Vavřínková 21. září 2022



Správné řešení úkolů z Koutku trénování paměti ze stran 22 – 25

1.

- | | |
|----------------|--------------------|
| 1 – Prachovice | 6 – Tachov |
| 2 – Třebíč | 7 – Vsetín |
| 3 – Náchod | 8 – Pelhřimov |
| 4 – Litoměřice | 9 – Mladá Boleslav |
| 5 – Šumperk | 10 – Chrudim |

3.

- | |
|---------|
| 1 - H |
| 2 - J |
| 3 - K |
| 4 - A |
| 5 - L |
| 6 - E |
| 7 - M |
| 8 - F |
| 9 - N |
| 10 - P |
| 11 - B |
| 12 - CH |
| 13 - I |
| 14 - O |
| 15 - G |
| 16 - Q |
| 17 - S |
| 18 - C |
| 19 - D |
| 20 - R |

4.



2.

- | |
|--------------------|
| 1 – Rakousko |
| 2 – Řecko |
| 3 – Itálie |
| 4 – Francie |
| 5 – Slovensko |
| 6 – Maďarsko |
| 7 – Švýcarsko |
| 8 – Velká Británie |
| 9 – Polsko |



Svoje narozeniny budou slavit

p. Vodehnal Miroslav	1. 10. 1927
p. Skvrnová Anna	4. 10. 1937
p. Hošková Eva	7. 10. 1932
p. Voldánová Miroslava	15. 10. 1927
p. Horáková Stanislava	21. 10. 1947
p. Heřmanská Věra	23. 10. 1926
p. Faltinová Vlasta	25. 10. 1936

p. Pošíková Marie	3. 11. 1935
p. Jehličková Jiřina	6. 11. 1934
p. Marini Vlasta	8. 11. 1934
p. Páclová Helena	10. 11. 1941
Ing. Kramář Zdeněk	20. 11. 1943
p. Kaněrová Věra	22. 11. 1946
p. Chlumská Marie	24. 11. 1948
p. Vaigantová Marie	24. 11. 1931
p. Šindlerová Danuše	26. 11. 1939
p. Dočekalová Božena	29. 11. 1928

p. Vomáčková Alena	1. 12. 1946
p. Vyhnálková Marie	3. 12. 1956
p. Hübnerová Miloslava	6. 12. 1953
p. Synková Věra	6. 12. 1941
p. Špás Petr	8. 12. 1952
p. Válková Věra	11. 12. 1924
p. Doležalová Ludmila	20. 12. 1934
p. Vilímovská Marie	20. 12. 1933
p. Kubíčková Eva	24. 12. 1936
p. Zitová Ivana	29. 12. 1960
p. Knapová Zdeňka	30. 12. 1932

Přejeme všechno nejlepší!



Noví obyvatelé našeho domova

p. Pavlíčková Jana	20. 7. 2022
p. Prušková Věra	26. 7. 2022
p. Šindlerová Danuše	1. 8. 2022
p. Tichá Olga	3. 8. 2022
p. Kovaříková Libuše	10. 8. 2022
p. Suchánková Marie	19. 8. 2022
p. Minaříková Helena	25. 8. 2022
p. Valentová Marie	7. 9. 2022
p. Honzíková Miluška	8. 9. 2022
p. Řípková Vlasta	12. 9. 2022
p. Voldánová Miroslava	16. 9. 2022
p. Štefáček Josef	23. 9. 2022
p. Mraček Zdeněk	27. 9. 2022

Přejeme příjemný pobyt!

S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili

p. Bláhová Marta	2. 7. 2022
p. Adámková Jiřina	6. 7. 2022
p. Dekunová Božena	10. 7. 2022
p. Drahá Emilie	18. 7. 2022
p. Pospíšilová Sabina	26. 7. 2022
p. Mrkvičková Marie	29. 7. 2022

p. Haisová Anna	4. 8. 2022
p. Pytlíková Věra	15. 8. 2022
p. Fiala František	18. 8. 2022
p. Zikmundová Božena	19. 8. 2022
p. Dolejšová Petra	30. 8. 2022

p. Marvanová Alenka	2. 9. 2022
p. Šafařík Josef	8. 9. 2022
p. Kožená Vlastimila	15. 9. 2022

Čest jejich památce!





Náš domov

3/2022

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:

PhDr. Eva Kunátová Holečková, MBA
Alena Vitvarová
Mgr. Lenka Kellerová
Bc. Ilona Bínová