

Náš domov

číslo 3/2019



Foto: Pavel Hubáč: Hanušovické vrchy



Podzim 2019



Milé čtenářky, milí čtenáři.

Letní sezóna dovolených skončila a my máme před sebou jen pár krátkých chvil, než se v obchodech objeví první adventní kalendáře, čerti z čokolády a vánoční balicí papír. Právě se nacházíme v té krásné době na přelomu léta a podzimu, v období, kterému říkáme tak nějak magicky „**babí léto**“. Když jsem byla malé dítě, vrtalo mi hlavou, co je to za zvláštní slovní spojení. Možná by i Vás zajímalo, jak toto pojmenování vlastně vzniklo. Tak to pojďme zjistit.

„Ve druhém svazku Slovníku české frazeologie a idiomatiky se o významu spojení *babí léto* dozvíme následující: 1. pavučinová vlákna poletující vzduchem koncem léta, 2. toto období na rozhraní léta a podzimu (zpravidla koncem září) spojené s pěkným počasím, 3. v lidském životě období začátku stárnutí. Původ pojmenování *babí léto* bohužel etymologické slovníky přesně nevysvětlují. Podle jednoho z možných výkladů připomínají dlouhé pavučiny, které proletují krajinou, jemné stříbrné ‚babské‘ vlasy. Karel Jaromír Erben vysvětluje pojmenování chladnějším počasím – tepla je v tuto dobu již namále, ‚jako ho má stará bába‘; *babí léto* tak znamená vlastně ‚zestárlé léto‘. Josef Jungmann zaznamenal ve Slovníku česko-německém výklad z oblasti tzv. lidové astronomie. Označení je odvozováno z názvu souhvězdí Plejády, nazývaného Kuřátka, ale lidově mnohdy i Baby: ‚toho času tyto hvězdy panují‘.“ (citováno z PRAVDOVÁ, Markéta. *Jsmo v češtině doma?*. Praha: Academia, 2014. ISBN 978-80-200-2146-5.)

Jak vidno, „babí léto“ ve významu „zestárlé léto“ a „období začátku stárnutí“ není zdaleka tak romantické pojmenování, jak se snad mohlo zdát. Léto je sice již pryč, ale i ostatní roční (a životní) období mají své kouzlo. O tom, že i podzim života si můžeme udělat krásný, si přečtete na stranách 17 a 18. A určitě nevynechejte dopis herce Petra Nárožného na straně 19, který se na období po šedesátce dívá s nadhledem a humorem.

Pokud jste dosud neobjevili kouzlo podzimu, nalistujte druhou polovinu časopisu a přečtete si 11 důvodů, proč je podzim nejlepší.

Mgr. Petra Holubová, šéfredaktorka

Co v tomto čísle najdete

Jak to letí.....	4
Jak se Vám žije v našem domově	5
Klimatizace na oddělení L1	9
Přechod na vysílání ve formátu DVB-T2	9
Májové koulení	10
Po stopách Giovanniho Punta.....	12
Ergoterapie v zahradě domova	13
Výlet do muzea zemědělské techniky Čáslav	14
Houbařský nález.....	16
Podzim v přírodě i v životě	17
Pozitivní přístup k životu	18
Petr Nárožný Janu Vančurovi k šedesátinám.....	19
Kdo je kdo v našem domově?.....	22
Nezapomněli jste přes prázdniny na trénování paměti?	28
Trénování paměti	29
11 důvodů, proč je podzim nejlepší	31
Přehled akcí konaných v našem domově ve 3. čtvrtletí roku 2019.....	32
Sudoku.....	33
Správné řešení sudoku a úkolu z Koutku trénování paměti.....	34
Svoje narozeniny budou slavit.....	35
Noví obyvatelé našeho domova.....	37
S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili.....	38

Jak to letí...

Jak to letí – bude konec prázdnin a letošní léto nám ukázalo svoji sílu. Ještěže máme krásnou zahradu a mohli jsme být v chládku a pít minerálky nebo čaje.

Za dobu dvaceti let, kdy jsem se stala klientkou našeho domova pro seniory, jsem poznala mnoho sestřiček a personálu a potkávala se třeba se svými spolužačkami ze školy. Přišla jsem do domova po operaci utrženého svalu pravé ruky od lokte po rameno a nosila jsem bederní pás předepsaný po prohlídce na hradecké ortopedii, která mne po třech kontrolách předala do Chrudimě na pravidelné prohlídky pohybového ústrojí na polikliniku k paní doktorce Kořenové. Byla jsem na dvojlůžkovém pokoji, kde kvůli spolubydlící nesmělo hrát rádio, a asi po jednom a půl roce jsem se přestěhovala na D3 na jednolůžkový pokoj. Je sice malý a sluníčko sem svítí až odpoledne, ale to mi nevadí.

Chodím ráda cvičit na skupinové cvičení a tam se seznámím s novými klienty a jsem ráda, že se pohybují. Dokud udržím tužku (brání mi artróza prstů), ráda píši do časopisu *Náš domov* i do *Leknínu*.

Máme čtyři sociální pracovnice, tři pracovnice relaxačního centra, které s námi cvičí, a kdo má rád kulturu, má tady tolik kulturních akcí, že si může vybrat podle svého vkusu. Vybavení relaxačního centra je nádherné a klienty hodně využíváné. Kromě toho se pracuje v suterénu v dílně, kde se za pomoci sester něco vyrábí nebo vaří nebo i peče. Co nemá každý domov, je pěvecký kroužek Heřmánek, který vedou pracovnice Hana Heřmanská, Mgr. Lenka Kellerová a Bc. Helena Plecháčková. Schází se kolem dvaceti klientů a při různých příležitostech účinkují za aplausu přítomných.

Mění se ale skladba obyvatel – z chodících se za tu dobu stali ležící.

Na D3 byla jídelna pro lidi s cukrovkou, větší pro ostatní klienty. Nebylo ležících. Dnes z jídelny pro diety jsou nové dvojlůžkové pokoje. Přibýlo také vozíků, ani je nelze někde uskladnit. Mnozí mají svá chodítka nebo vozík.

Dělá se spousta zájezdů a výletů a kdo nemůže chodit, sestry ho vezmou na vozík. Také k tomu je autobus, kam se vejde více vozíků. Je to náročné jako ostatní práce našich sester.

Jsme tady rádi. Stárneme všichni a čím dál tím více potřebujeme sestřičky. Jsme jim všem vděční a ceníme si jejich práce. Mají trpělivost a snaží se nám ve všem pomoci. Myslím, že si všichni uvědomujeme, že už nebudeme běhat jako dříve. Buďme k sobě vlídní, nemračme se, i když nás něco trápí, a děkujeme sestřičkám a ostatním pracovníkům, že jsou k nám vlídní a laskaví. Oni si to opravdu zaslouží.

Jsme vyhlášeným domovem v kraji a kdo má žádost, musí trpělivě počkat, až dostane oznámení, že má nastoupit. Všechno je tu vylepšené, stále se to tady mění k lepšímu – prostředí, koupelny, prádelna, chodby, rehabilitační pomůcky – díky našemu vedení. Málokdo si uvědomí, co to je starostí, porad, předpisů, pokynů, financí, aby to všechno fungovalo tak, jak to má být. Bylo by těch pochval ještě víc, a raději zase až příště, až se zase budeme moci pochlubit dalšími akcemi ke zlepšení celého našeho objektu – vodou, přestavbou, opravami a výměnou oken atd.

*paní Jaroslava Rousková
klientka z oddělení D3*

Jak se Vám žije v našem domově

V jarních měsících, v průběhu dubna a května, proběhlo v našem domově dotazníkové šetření spokojenosti klientů, do kterého se zapojilo více než 70 obyvatel domova. Všem, kteří jste se dotazníkem zabývali, vyplnili ho a vyplněný vrátili, děkuji za cennou zpětnou vazbu. Ráda bych Vás touto cestou informovala o tom, co jsme se od Vás prostřednictvím dotazníků dozvěděli, zda jste či nejste spokojeni s kvalitou poskytovaných služeb.

Dotazník byl rozdělen na tři oblasti: oblast poskytované péče, oblast poskytovaných služeb a oblast mezilidských vztahů a volnočasových aktivit.

Oblast poskytované péče

S poskytováním péče, vystupováním a chováním personálu jste vyjádřili spokojenost. Při poskytování péče oceňujete zejména ochotu, vstřícnost, laskavost, pečlivou práci a otevřený přístup personálu. Jedna výtku byla adresována ošetřující lékařce, s jejímž přístupem nebyla klientka spokojena. Většinou také oceňujete snahu personálu o individuální přístup při poskytování péče. Z dotazníků také vyplynulo, že podpora Vaší soběstačnosti má svůj přínos a smysl, že je pro Vás důležitá nejen podpora samostatnosti při běžných denních činnostech ze strany personálu na oddělení, ale že nemalým dílem k tomu přispívají také pracovnice relaxačního centra, které Vám nabízí skupinové cvičení, jízdu na šlapacím kole, nácvik chůze v chodítku a nácvik vstávání u žebřin, individuální cvičení na lůžku, ale i další aktivity v rukodělné dílně. Existují objektivní příčiny, kvůli kterým se nedaří Vaší soběstačnost zlepšit

či udržet – zhoršení zdravotního stavu, vyšší věk a s ním úbytek sil, který se může projevit i nezájmem o nabízené aktivity.

Všichni jste uvedli, že se v Domově cítíte bezpečně. Většina z Vás také uvedla, že nemáte narušen pocit soukromí ani pocit ztráty lidské důstojnosti. Někteří jste se ovšem otázce vůbec nevěnovali. Jeden dotázaný má pocit ztráty soukromí v běžném životě, ale neuvedl konkrétně, v jakých situacích tento pocit zažívá.

Většinou se cítíte být dostatečně informováni o dění v DPS. Někdo by přivítal více informací o užívaných lécích a jiný postrádá dostatek informací kvůli absenci rozhlasu na pokoji. Většina z Vás také ví o možnosti stěžovat si a kam se se svou stížností obrátit.

Oblast poskytovaných služeb

Ubytování, stravování, úklid, práce prádelny, kadeřnice, holiče či pedikérky jsou služby, které máte možnost v domově využívat a jste s nimi převážně spokojeni. Ale výtky zazněly také. Někteří byste přivítali větší pokoj a někdo je nespokojen s postelí, protože vrže.

Nelze bohužel beze zbytku vyloučit, že se prádlo neztratí nebo „nezatoulá“ při procesu jeho třídění, praní a následném třídění zpět k Vám, klientům. Většina z Vás je s úrovní úklidu v DPS spokojena, ale dva dotázaní považují úklid za nedostatečný.

Velkou pozornost jste v dotaznících věnovali oblasti stravování. S časem podávaných jídel jste všichni spokojeni. Ne všichni se shodnete na velikosti porce (někdo má moc, někomu se zdá porce malá). Někdo by přivítal větší dopomoc při podávání stravy („krmit a neodnášet“, okrájet kůrky chleba, pokud to sám nezvládne). Další postrádá možnost jíst ve společné jídelně. Jiný by rád více ovoce, častěji zavináč nebo rybičky, více buchet, méně bílého pečiva, méně koření a méně soli. Nikdo nemá rád tvrdé hovězí maso či tvrdé těstoviny anebo tvrdou rýži. Byl také vznesen požadavek na tisk jídelníčku větším písmem a podrobnější rozpis diet jako dříve.

Většina z Vás je spokojena se službami holiče, kadeřnice a pedikérky. Dva dotázaní nejsou zcela spokojeni se službou kadeřnice (moc krátký sestřih). A jedna výtka směřovala k pedikérce, aby byla opatrnější při stříhání nehtů.

Oblast mezilidských vztahů a volnočasových aktivit

Všichni jste s celkovým prostředím DPS spokojeni. Někteří si všímáte pravidelné údržby a renovací, které v domově probíhají, a kladně je hodnotíte.

Pro jiné z Vás je nejdůležitější možnost pobytu v zahradě a na čerstvém vzduchu nebo pestrá nabídka aktivit, které aktivně využíváte.

Co se týká kontaktu a komunikace mezi obyvateli domova, tak zde se potřeby různí. Někteří máte potřebu a možnost navazovat vztahy a komunikovat s ostatními, jiní tuto potřebu nemáte a nevstupujete tolik do vzájemných interakcí. Jsou zde i obyvatelé, kteří by byli rádi v kontaktu s ostatními a rádi s druhými komunikovali, ale jejich možnosti navazovat kontakty či komunikovat jsou velmi omezené (špatně slyší, špatně mluví, ale rádi poslouchají, či jim brání jiné fyzické překážky, omezená mobilita či imobilita).

O volnočasových aktivitách máte přehled a dle svých potřeb je využíváte a většinou jste s nabídkou spokojeni. Někdo by chtěl více aktivit, ale nespecifikoval blíže, které aktivity postrádá. Většinou také máte v povědomí časopis *Náš domov*, který je čtvrtletníkem. Někteří z Vás patříte mezi pravidelné čtenáře časopisu anebo je Vám předčítán, když už sami aktivně číst nemůžete. Jedna klientka konkrétně vyzdvihla a děkovala za práci pracovnice relaxačního centra, která má na starosti knihovnu a výpůjčku knih, u níž oceňuje nejen její ochotu, ale i rady a doporučení při výběru knih.

Je potěšující, že většině z Vás se v DPS žije dobře a jste spokojeni. Někteří z Vás neváhali a do anonymního dotazníku připojili i svůj podpis, aby o Vaší spokojenosti nebylo pochyb. Vaše důvěra nás těší a zároveň zavazuje, proto neváhejte a nebojte se i příště využít možnost dotazníku k tomu, abyste nám s důvěrou sdělili to, co Vás těší i trápí. Ještě jednou Vám děkuji za povzbudivou zpětnou vazbu a za čas, který jste věnovali dotazníkům, a přeji Vám další spokojené dny prožité v našem domově.

Bc. Helena Plecháčková
sociální pracovnice





POZVÁNKA

na společné setkání
vedení Domova pro seniory Heřmanův Městec, U Bažantnice 63

s

rodinnými příslušníky, příbuznými a známými klientů domova.

Setkání se uskuteční v sobotu **19. 10. 2019 od 14:00 hodin**
ve společenské místnosti domova.

Program:

- Zahájení
- Hudební vystoupení klientů
- Představení členů vedení domova pro seniory
- Dotazníkové šetření spokojenosti se službou – vyhodnocení
- Všeobecné informace k pobytové službě
- Problematika přímé péče o klienty
- Diskuse
- Hudební vystoupení Mirky a Pavla Starých
- Závěr (předpokládané ukončení v 15.30 hodin)

Vzhledem k omezené kapacitě společenské místnosti je setkání určeno především pro rodinné příslušníky.

Heřmanův Městec 9. 9. 2019

Ing. Petr Mazura
ředitel

Klimatizace na oddělení L1

Jak jsem informoval zaměstnance na společném setkání v měsíci březnu a členy výboru obyvatel v měsíci květnu tohoto roku, byla v plánu investic pro letošní rok mimo jiné i instalace klimatizace na pokojích oddělení L1. Vzhledem k tomu, že se kvůli enormnímu vytížení všech v úvahu připadajících odborných firem nepodařilo včas vypracovat projekt, který je k realizaci takovéto akce podmínkou, bude vyhlášení zadávacího řízení uskutečněno až v průběhu září nebo října. A protože zadávací řízení včetně odvolání oslovených firem má zákonem daný časový průběh, je již dnes jasné, že tuto akci nestihneme do konce letošního roku zrealizovat. Chci Vás však informovat, že o finance počítané na tuto akci v žádném případě nepřijdeme a klimatizace na pokojích oddělení L1 bude instalována na jaře roku 2020.

Ing. Petr Mazura
ředitel domova

Přechod na vysílání ve formátu DVB-T2

Jak jsem Vás již v roce 2018 v zimním vydání našeho časopisu *Náš domov* v podrobnějším článku informoval, je v České republice v plném proudu přechod na vysílání televizního signálu ve formátu DVB-T2. Snažil jsem se Vám v tomto článku alespoň trochu laicky přiblížit, co tato akce znamená a jak se dotkne nás všech, kteří se na televizi díváme. Proto Vám dnes chci tuto skutečnost pouze připomenout a poskytnout některé aktuální informace, které jsou k dnešnímu dni známé.

Moderním formátem DVB-T2 pro pozemní (anténní) televizní vysílání je již pokryta celá ČR a nyní přichází druhá část celého procesu – **vypínání staršího DVB-T**. To bude, stejně jako pokrývání, probíhat postupně a mělo by být dokončeno během první poloviny roku 2020 – podle posledních informací v našem regionu by to mělo být během měsíců duben – květen 2020.

V případě zdárného uskutečnění tohoto scénáře tak bude v červnu 2020 přechod na DVB-T2 zcela hotov. Výjimkou je Praha, kde dojde k prvnímu **vypnutí DVB-T vysílačů Žižkov a Cukrák již 27. listopadu 2019**. Na konci roku 2019 ukončí vysílání i některé regionální televize.

Během měsíce září 2019 budou specializovanou firmou upraveny na příjem nového signálu antény v našem domově, abychom byli na výše uvedenou změnu včas připraveni. Jak už jsem ale uvedl v článku v roce 2018, televizory zakoupené před tímto rokem budou muset být vybaveny novým set-top-boxem, v horším případě bude muset být zakoupen televizor nový.

**Při koupi nového televizoru však dejte pozor,
aby byl označen níže uvedeným logem.**



*Ing. Petr Mazura
ředitel domova*



Májové koulení

V úterý 21. května 2019 se uskutečnil **XVI. ročník Májového koulení**. Zástupkyně našich seniorů samozřejmě nemohly na této již tradiční akci chybět. S koulemi pétanque jsme tedy dorazily na Zámek v Heřmanově Městci, kde se akce konala, ve složení: závodnice Alenka Marvanová, Bohumila Moškaničová a Marie Švadlenková, psychická podpora a podávání koulí – Mgr. Lenka Kellerová.

Kromě nás se soutěže zúčastnilo dalších 15 družstev z blízkého i dalekého okolí (Seč, Skuteč, Přelouč, šest družstev z Prahy). V deset hodin vypukl lýtý boj o to, kdo koule nejlépe přiblíží k malé dřevěné kuličce. Přesvědčili jsme se, že věk se vůbec nepodepisuje na sportovním nadšení – v očích závodníků se zrcadlila velká snaha a zaujetí, nervozita, napětí, adrenalin, ale sportovní klání doprovázel i humor a veselá nálada. A to věk některých účastníků dosahoval i číslic mezi 80 a 90! Po poledním občerstvení se dohrávaly ještě souboje o umístění na konkrétních místech. Před vyhlášením výsledků se o kulturní povyražení přítomných postaralo šermířské divadlo Zubří a poté jsme



již s napětím očekávaly, kdy bude jmenováno naše družstvo s příznačným názvem Bažanti. Umístily jsme se na 9. místě, za sebou jsme tentokrát zanechaly i zkušené sportovce ze Zámku, kteří jinak obsazují většinou přední místa.

Děkuji přítomným dámám za krásný příklad toho, že ačkoliv může člověka trápit fyzická bolest a zdravotní neduhy, důležité je se nevzdávat a udržovat si vnitřní životní elán.

*Mgr. Lenka Kellerová
sociální pracovnice*



Složení našeho týmu (zleva): paní Marie Švadlenková, paní Alenka Marvanová, paní Bohumila Moškaničová, sociální pracovnice Mgr. Lenka Kellerová.

Po stopách Giovanniho Punta

Ve středu 10. července 2019 do našeho domova již potřetí zavítal královéhradecký **Soubor lesní rohy pod vedením pana Jana Šustra**. Během hudebně-divadelního koncertu jsme si mohli vyslechnout životopisný příběh Jana Václava Šticha ze Žehušic, který byl myslivcem hraběte Thuna. Ten, aby se mohl věnovat hudbě, uprchl ze služeb hraběte, změnil si jméno na Giovanni Punto a úspěšně koncertoval po celé Evropě.

Vyprávění příběhu v podání paní Hany Polákové bylo doprovázeno hrou na lesní rohy. Atmosféru pořadu opět podtrhovaly dobové kostýmy, které měli účinkující na sobě.

*Mgr. Petra Linhartová
vedoucí sociálního oddělení*



Ergoterapie v zahradě domova



V pátek 19. července 2019 jsme využily příjemného letního dne a nabídly klientkám z oddělení D4 posezení v naší zahradě s možností výsadby bylinkové zahrádky ve spojení se společným obědem v přírodě.

Pracovnice relaxačního centra Ilona Vobejdová připravila spolu se zahradnicí vše potřebné (hlínu, bylinky, konvičku s vodou i příslušné hnojivo). A mohla začít výsadba. Mezi bylinky, které v budoucnu bude používat kuchyň domova na ozdobu některých našich pokrmů, patří TYMIÁN, BAZALKA, PAŽITKA, CITRONOVÁ PAŽITKA, PLOCHOLISTÁ PETRŽEL A ROZMARÝN. Vůně z bylinek se nesla po širokém okolí. Paní Božena Marvanová ještě na závěr vše zalila a květináče jsme přesunuly na příslušné místo. Po práci následovala zasloužená odměna v podobě oběda. Prostřely jsme dva stoly pěknými ubrusy a ozdobily je květinou. Podávala se uzená polévka, do které paní Mládková nakrájela pažitku, aby klientky vyzkoušely aroma čerstvých bylinek. Jako hlavní chod byla mexická kotleta s těstovinami. Vše moc chutnalo a spokojenost klientek s hezky prožitým dopolednem byla naší odměnou. V brzké době bychom tuto aktivitu rády zopakovaly pro některé z našich dalších klientů.

kolektiv oddělení D4



Výlet do muzea zemědělské techniky Čáslav

3. září 2019 jsme byli na výletě v **Národním muzeu zemědělské techniky v Čáslavi**. Výlet zorganizovaly pracovnice sociálního oddělení, za což jim děkujeme, dobře se o nás starají. Vyjeli jsme autobusem v 8:30 hodin a do Čáslavi dojeli v 9 hodin. Muzeum je umístěno za městem v pěkné poloze.

Jednotlivá technika je seřazena a umístěna v rozsáhlých halách. Zhlédli jsme mlátičky, motorové pluhy, vyorávače brambor, traktory domácí výroby i zahraniční. V muzeu je jediný dochovaný exponát motorového pluhu Oekonom, který sloužil v Cirkusu Kludský jako tahač.

Je tady umístěn Přemysl a Libuše – unikátní parní stroje pro lanovou orbu. Národní zemědělské muzeum usiluje o restauraci obou strojů tak, aby byly opět pojízdné. Národní zemědělské muzeum pečuje o jednu z největších sbírek traktorů a oradel ve střední Evropě.

Mechanizace a využití energie v zemědělství ukazuje, jak vynálezy a inovace ulehčují lidem těžkou práci.

Doufám, že jste si na své přišli a odnesli si pěkné poznatky. Po 11. hodině jsme se naobědvali v objektu muzea u stolů a laviček a ve 12:30 opustili muzeum.

Výlet to byl poučný a hezký. Ještě jednou moc děkujeme za uspořádání a těšíme se na další.

Přeji všem klientům hodně zdraví.

*paní Zdena Knapová
klientka z oddělení B1*



**Děkujeme všem zaměstnancům, kteří se zúčastnili,
za hladký průběh celého výletu. ☺**





Houbařský nález

Končí námi všemi tak milované léto, čas dovolených a prázdnin. Chtěla bych se s Vámi podělit o příhodu, která se mi stala na naší chalupě. Koncem června, už poněkolikáté, se ve „Vápeňáku“ konal *PODOLFEST*. Je vždy pozváno 4–5 kapel, které se na pódiu střídají. Samozřejmě největším tahounem je Vypsaná fixa. Je už hodně známá a hlavně zakladatelem festu je bubeník „Pítrš“, který má v Podole chalupu.

Přijíždí spousta mladých. Okolí areálu, kde se akce koná, se změní ve stanové městečko a parkoviště. Někteří se před akcí jdou ochladit do místního koupaliště, jiní se prochází po krásném okolí. Kolem naší chalupy je v tento páteční den živo. Do hluboké noci je z dále slyšet hudba.

V sobotu po ránu jsem se rozhodla, že dojdu nasbírat houby do polévky. Kolem nás rostou břízy u potoka i lesa. Mám už svá místa, kde nacházím kozáky, hříby kováře i babky. Tentokrát však nic, žádná houbička. Smířená s tím, že bramboračka bude bez hub, usedám na oprýskanou lavičku, abych se pokochala okolím. No, a jaké překvapení! V trávě se choulí stočená stokoruna. Říkám si: „Komu budeš chybět?“ Pomalu se vracím zpátky, abych se dala do vaření oběda. Už vím, co další den udělám. Natru lavičku barvou, kterou pořídím za nalezenou stokorunu.



Alena Vitvarová
vrchní sestra



Podzim v přírodě i v životě

Jaký je podzim?

V přírodě začíná podzim slunečnými dny plnými nádherných barev podzimních květů a potom se neskutečně zabarví listí. Po určité době ale tato krása pomine. Květy uvadnou a listí opadá. Počasí se pokazí a nastanou dny studené, deštivé a mlhavé.

Podzim nám ukáže svou nevlídnou tvář. Vlastně podobný je i podzim našeho života, který začíná odchodem do důchodu. Teoreticky získáme třetinu dne, kterou máme pro sebe. Je to ale tak trochu jinak. Zjistíme, že v poslední době jsme hodně věcí nestíhali, a koukáme to napravit. Ale už nejsme takoví „rychlíci“ a i ta hodina se zdá být kratší. I naše nohy nejenže už neumí utíkat, ostatně to už ani nepotřebujeme, ale často zabolí a potřebují si odpočinout. Náhle čas začíná ubíhat neskutečně rychle, síly ubývají, naopak přibývají bolístky. Neláká nás odlétat do teplých krajín jako tažní ptáci, tam se podíváme v televizi a jsme nejraději doma. A tehdy nastává čas pozdního podzimu jako v té přírodě.

Máme dvě varianty, jak se s tím vyrovnat. Ta horší je mračit se, pozorovat, jak stárneme, sledovat, co nás ještě nebolí, známým vypravovat o našich chorobách a nadávat na dobu.

Druhá varianta je brát život ve stáří s humorem. Ve skutečnosti jde i ty poněkud šedivé dny prosvítit. A právě tím světélkem jsou vzpomínky. Stačí se třeba podívat na staré fotografie, kde jsme jako děti s rodiči, a ožije se nám rázem vzpomínky na to hezké, co jsme prožili. Když nás něco bolí, do postele uléháme s tím, že ráno to bude určitě lepší. Můžeme se těšit z úspěchů dětí, vnoučat a možná i pravnoučat. Vymažeme ze vzpomínek to nepěkné a každý nový den berme jako dar nejvzácnější. Důležité je nemračit se, protože stará moudrost praví, že „smích je nejlepší lékař“. Takto zjistíme, že i ten pozdní podzim života je hezký.

Život je pestrá mozaika, každý den malý střípek.

Ty barevné jsou veselé, tmavé zas značí smutek.

Naše mozaika velká je a střípků přibývá.

Nechceme už žádné šedivé, lepší je barva zářivá.

Čerpáno z www.narodnikronika.cz.

kolektiv oddělení L1

Pozitivní přístup k životu

Naše myšlenky nás mohou učinit zdravými nebo nemocnými, mladými nebo starými. Na rozdíl od všech živých jedinců na Zemi ovlivňuje člověk díky své psychice všechny životní procesy organismu. Věda zná mnoho případů, kdy lidé, kteří neustále mysleli na nějakou chorobu, jí nakonec propadli. A opačně – díky pozitivnímu myšlení se odpoutali od neléčitelných chorob. Každý z nás žije podle svého scénáře a počet let našeho života závisí ve velké míře na našem přístupu k životu a ke svému organismu. Objevující se příznaky stáří jsou stavem, který si někdy přivoláváme i sami. Špatnou stravou, leností, nechutí být mlád.

Elixírem mládí jsou pozitivní myšlenky, emoce a pocity. Je důležité naučit se vzpomínat na mládí a první lásky, na všechny krásné chvíle, které jsme prožili. Přece pro člověka (hlavně pro ženy) není lepší lék na nemoci, než je láska! Ne náhodou kdysi ženy skladovaly své svatební šaty a někdy je vytahovaly ze skříně, aby se nad nimi rozplývaly, dokonce si je i někdy oblékaly.

Pravidelně si prohlížejme fotky, na nichž jsme stále mladí. Častěji se stýkejme s kamarády z mládí, ze školy. Taková setkání jsou pro náš organismus a naši psychiku jistým elixírem mládí. Trvalé mentální napojení na mládí a zdraví nejenže brzdí příchod stáří, ale může nám i mládí vrátit.

Ze spousty moudrých starodávných rad mudrců je zde několik nejúčinnějších, které Vám mohou pomoci zpomalit stárnutí a získat zdraví:

- 1. Měj se rád takový, jaký jsi.**
- 2. Nikdy nikomu nezávid'.**
- 3. Jestli se sám sobě nelíbíš – změň to.**
- 4. Zlost, urážky, kritika sebe a druhých – to jsou nejškodlivější emoce pro zdraví.**
- 5. Jestli ses pro něco rozhodl – tak to udělej.**
- 6. Pomáhej chudým, nemocným, starým a dělej to s radostí.**
- 7. Nikdy nemysli na nemoci, stáří a smrt.**
- 8. Láska je nejlepší lék na choroby a stáří.**
- 9. Tvým nepřítelem je přejídání, chtivost a podléhání vlastním slabostem.**
- 10. Největší hřích je strach a podlost.**

11. Nejlepší den je dnešní den.

12. Nejlepší práce je ta, kterou máš rád.

13. Největší chyba je ztráta naděje.

14. Největší dar, který můžeš věnovat nebo obdržet, je láska.

15. Nejvzácnější bohatství je zdraví.

Pokud byste se chtěli ještě blíže seznámit s tématem kladného přístupu k životu, budete mít možnost v I. čtvrtletí roku 2020, na který chystáme v našem domově přednášku Ing. Zdeňka Svobody z nadace Lepší senior.

Další zajímavé informace si také můžete přečíst v knize Michaila Tombaka *Je možné žít 150 let?*, odkud jsem čerpala a vybrala výše zmíněné věty. V této knize naleznete zmínky o správném dýchání, vhodném pohybu, pitném režimu, recepty pro zdraví i popis, jak se pozná, když něco ve Vašem těle nefunguje, a to vše v souvislostech.

Abychom žili dlouho, je třeba žít šťastně. To je umění, kterému Vás nikdo nenaučí. Každý se to musí naučit sám.

Tak ať se Vám to daří!

Mgr. Lenka Kellerová
sociální pracovníce

Petr Nárožný Janu Vančurovi k šedesátinám: „Jak to vypadá po šedesátce“

Milý Jeníku!

Tobě je teprve šedesát, mně bylo tuhle sobotu šedesát devět. Všichni mi gratulovali, že prý je to moc hezká číslovka. Já vím, že to něco znamená, ale už si nevzpomínám co.

Jako člověk, který je o těch devět let před tebou, ti píši pár věcí, na které by ses měl připravit, aby tě to nezaskočilo.

Pokud tě bolí klouby po ránu, budou tě teď bolet i večer. Často přes den a nejvíc v noci. Začneš se zlobit na lidi, že mluví moc tiše, jako by nechtěli, abys to slyšel. Je to přirozený úbytek sluchu a dobrý ušní lékař ti rád potvrdí, že se to bude dál zhoršovat.

Jestli i v prosinci máš pocit, že v tvé ložnici létá komár, není to komár, ale tinnitus neboli ušní šelest. Je to nepříjemné, a když jednou úplně ohluchneš, to pískání je to jediné, co pořád uslyšíš. Já už mám léta naslouchátko, to nejmodernější, ukryté ve zvukovodu, dokonale estetické, vlastně takový malý počítač v uchu. Stálo to strašný peníze a má to jedinou chybu, když to zasunu do ucha, slyším o hodně méně.

Pokud se pamatuji, tobě nerostly moc vousy. Aspoň jsi nebyl ten typ, který se musí denně holit. Neboj se, teď začnou. Tvrdé, husté, ale rostou jen v nose a uších. Je třeba to vystříhovat. Také obočí začíná mohutnět a kroutit se. Když to člověk trochu nehlídá, vypadá záhy jako Brežněv.

Možná časem zjistíš, že u Muzea se ti nechtělo na záchod a u Blaníku už je pozdě. U mladších ročníků je to takzvaný hyperaktivní močový měchýř. Ale u nás je to hyperplazie prostaty.

Když občas zdravíš kamaráda a voláš na něj: „Ahoj Franto!“ a ten člověk přijde blíž a ty zjistíš, že to není kamarád Franta, ale nějaká starší paní, stačí přidat dioptrie a je to na nějaký čas zase lepší.

Máš-li pocit, že tvoje žena už nevaří tak chutná jídla jako kdysi, nezlob se na ni, vaří stejně, ale tobě ubylo

chuťových buněk. A nejsi schopen rozeznávat jednotlivá jídla. Pro pozdější stravování v domově důchodců je to vlastně výhoda. Proto tam mnozí staří lidé říkají: „Tady nám vaří jako doma.“

Když je velký kloub u palce nohy tak velký, že nelze nosit žádnou botu, nestyd' se a vystřihni v botě otvor. Je třeba jenom sladit barvu ponožky a boty, není to potom tak nápadné.

Jestli špatně usínáš a často se budíš, je to normální. Časem budeš v noci vzhůru pořád. Většinou s myšlenkou, jestli už je čas vybírat písně a hudbu, co bys chtěl, aby ti ve Strašnicích zahráli.

Když ti zčervenají tváře, není to tím, že by ses styděl. Máš vysoký krevní tlak, nech si ho změřit, jsou na to prášky, berou se do smrti.

Bílé víno ti bude časem překyselovat žaludek, červené obsahuje puriny, což jsou látky, které produkují dnový záchvat. Předpokládám, že dnu máš, já už léta, ale dá se s tím žít. Koňak už léta nepiju a pivo je sebevražda pro diabetiky. Končí to tím, že člověk lže jak školák a tvrdí, že urologický čaj je to nejlepší, co se dá pít.

A takhle bych mohl psát dál a dál, ale proč.

Jeníku, já jsem rád, že ses té šedesátky dožil! Oba víme, že to vůbec není samozřejmé a mnoha našim kamarádům, které jsme měli rádi, to Bůh či osud nedopřál.

Tvůj Petr



Kdo je kdo v našem domově?

Když vstoupíte do našeho domova, uvítá Vás úsměvem některá z našich pracovnic vrátnice. Jednou z nich je i paní **Milada Kavenská** (55 let, žije v Prachovicích). Ani byste nevěřili, že už dvakrát navštívila vzdálený kontinent – Austrálii. Zajímá Vás, zda se jí tam líbilo? Přečtěte si rozhovor s ní.

Jak dlouho a v jaké funkci v DPS pracuješ?

„První moji službu jsem měla 15. dubna 2014, kdy jsem se stala ‚střídačkou‘ ve funkci telefonistky na vrátnici. Na ten den si dobře pamatuji. Ráno v devět hodin mi volala Vlastička Bláhová, že musím jít na odpolední službu. Docela jsem se toho lekla, měla jsem pocit, že nejsem ještě dostatečně zaučená, ale zvládla jsem to. Od té doby jsem chodila děvčata střídat při nemoci a dovolené. Od 30. listopadu 2015 jsem nastoupila na normální pracovní pozici.“

Jaké byly Tvoje předchozí pracovní zkušenosti?

„Jsem vyučená prodavačka obuvi a kožené galanterie, vyučila jsem se v Prioru v Pardubicích. Jako učenka druhého ročníku jsem byla i u toho, když se otvíral Prior v Hradci Králové. My učenky jsme byly moc důležité, že jsme u toho, když se otvírá nový obchodní dům (tehdy v roce 1981 to bylo něco). Natáčela tam i Československá televize, dalo se tam koupit docela dost zboží, které tehdy na trhu chybělo (osušky, mikiny, sady hrníčků, deodorant Bac, Impulse, ovocné žvýkačky, botičky z Německa na malé děti atd.). Byl to pro mě úžasný zážitek.“
„Několik let jsem prodávala, moc mě to bavilo. Později jsem pracovala v kuchyni prachovické školy – tam se mi líbilo ze všech zaměstnání nejvíce. Bezva holky, tam jsem se v životě asi nejvíce nasmála. Před nástupem do domova pro seniory jsem deset let uklízela v prachovické cementárně. S mojí kolegyní Maruškou jsem uklízela v budově centrálního velínu. Sice jsme se tam dost nadřely, ale i tak mě práce bavila.“

Co se Ti líbí na práci v domově pro seniory?

„Práce telefonistky na vrátnici (já ale ráda říkám na ‚recepci‘) mě moc baví, je různorodá. Baví mě být v kontaktu s lidmi – jak s klienty, kolegyněmi, tak i návštěvami. Ráda si s nimi povídám. Mám to tady moc ráda i z toho

důvodu, že jsem rodilá ‚Městečanda‘, takže jsem ráda, že mohu pracovat v místě, kde jsem se narodila, prožila zde mládí, znám tady spoustu lidí. Jsem zde moc spokojená.“

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

„Já mám vždy radost, když pohledem nebo slovem potěším nějakého ‚človíčka‘, když mohu někomu nějakým způsobem pomoci.“

„Pořídili jsme teď do vrátnice nový ventilátor – dcera si ho objednala domů, tak mě napadlo, že by nám to mohlo zlepšit pracovní prostředí v létě, kdy je na vrátnici velké teplo. Pan ředitel ho objednal. Jsem ráda, že i kolegyně jsou spokojené.“

Myslíš, že by se v našem domově mělo něco změnit?

„S klienty zase tolik do kontaktu nepřijdu, jen když si přijdou pro kafičko, tak si člověk s nimi popovídá. Ale co takhle vidím nebo slyším, myslím, že je zde o lidi dobře postaráno, že se jim pracovnice dobře věnují, třeba i pracovnice relaxačního centra. Na vrátnici slyšíme od rodin, že jsou zde jejich blízcí spokojeni, a rodiny jsou naopak rády, že je tady mají. Slyšíme od nich často chválu.“

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

„Důležitá je pro mě moje rodina. Miluju svoje vnoučátka, mám jich pět. Dvě vnučky mám v Prachovicích a tři vnoučata mám v Austrálii – dcera se tam provdala. Ty mi teď na měsíc přijedou a těším se na to, že poprvé budu mít malého Jimmyho v náručí. Těším se na to, až všichni přijedou domů a budu je tam mít jako kvočna všechny kolem sebe – moje děti a vnoučata. Samozřejmě to bude pro mě i trochu náročné, protože jinak jsme s manželem v domě už sami dva. Bude to taková bomba do baráku, ale rodina bude pohromadě a všichni se užijeme.“

„V Austrálii jsem byla za rodinou dcery dvakrát na návštěvě – je to tam úžasné. Lidi tam jsou moc vstřícní, je znát, že tam sluníčko svítí pořád a lidi jsou takoví nabití. Pohodoví, nestresují se, ochotní pomoci, usmívají se a komunikují. Příroda je krásná – není zelená, je hnědá, spálená od slunce, jsou tam jiné stromy. Oceán nemá chybu – vlny jdou z padesáti směrů, je to strašná síla, úžasná podívaná. Cestou na pláž potkává člověk koaly, varany; papoušci tam lítají jako u nás vrabčáci. Divocí klokani běhají za plotem zahrady mé dcery. Je běžné, že v domě se někdy po zdi proběhne ještěrka. Nemají se vyhazovat, protože prý přinášejí štěstí a zdraví. Byli jsme na různých výletech, v zoologické

zahradě a v australské zoo Stevea Irwina (který krotil krokodýly a zahynul, když ho propíchnul mečoun). Moc se mi tam líbilo. Ráda bych se tam ještě aspoň jednou podívala, ale asi by mě museli uspat do letadla, protože lety jsou strašně náročné – dvacet hodin ve vzduchu. Při minulém letu jsme zažili velké turbulence.“

„Baví mě zahrádka. Jsem člověk, který neumí odpočívat, pořád si hledám nějakou práci, musím být v aktivitě. Vymýšlím různé věci, co předělám na zahrádce a doma. Doma si třeba sama vytapetuji, natírám dveře. Mám z toho pak hezký pocit, že jsem si to udělala, jak jsem chtěla.“

„Strašně ráda se dívám na staré černobílé filmy a černobílé detektivky. Ráda čtu životopisy herců, zajímá mě doba první republiky a 30. léta, dokumenty o lidech tehdejší doby.“

Co bys přála (vzkázala) našim klientům?

„Hlavně, aby tady byli zdraví a spokojení, cítili se dobře a byli zde šťastní. Což si myslím, že zázemí zde je pěkné, že je zde hodně lidí rádo.“

Co bys přála (vzkázala) našim zaměstnancům?

„Aby byli zdraví a abychom všichni spolu hezky spolupracovali.“

Máš nějaké přání?

„Ať jsme já a moje rodina, všechny moje děti a vnoučata zdraví, to je nejdůležitější. Ostatní už nějak bude.“

„Ted' máme před sebou 28. září svatbu mého syna, tak aby se Lubošek dobře oženil. Ale to už vím, že to dobře dopadne – s budoucí snachou si dobře rozumíme. Jsem taková smutná, že už se i nejmladší syn odstěhoval, ale to je život.“

„Mám takové svoje individuální přání – letět sama s kamarádkou k moři. Já jsem vždycky jezdila s dětmi nebo vnučkami. Je to úžasné, ale chtěla bych si to jednou užít jen tak sama s kamarádkou. Příští rok bychom rády letěly do Bulharska.“

Děkujeme za rozhovor.



Paní **Zdeňka Knapová** (86 let, pochází z Chrudimi) je v současné době asi nejčastější návštěvnicí naší dílny ručních prací, pod jejíma rukama vznikají velmi pěkné výrobky. Přečtěte si, co doporučuje ostatním lidem, aby si udrželi dobrou kondici.

Kde jste se narodila, kde jste žila?

„Narodila jsem se ve Ctětíně, to je obec u Nasavrk.

Můj otec byl obuvník a matka dělala síťky na vlasy pro kadeřnice a taky dělala síťovky na nákupy. Když mi byly tři roky, přestěhovali jsme se do Slatiňan. Měli jsme takovou malou místnost, asi dvanáct metrů, tam měl tatínek dílnu, spali jsme tam, byla tam kuchyň, bylo všechno v jedné místnosti. Sourozence jsem neměla, byla jsem jedináček, ale nebyla jsem rozmazlená. Základní školu jsem vychodila ve Slatiňanech, do školy jsem chodila devět let. V tu dobu byl JÚK – jednoroční učební kurz. Na Slatiňany ráda vzpomínám – na školu a na přátele, měla jsem tam hodně přátel, s některými si telefonuju ještě teď. Každý rok se scházíme na Monaku, vloni nás bylo 11 a letos v září zase bude sraz, chystám se tam. Od peřinky jsem znala zpěvačku Helenu Vondráčkovou, která pochází ze Slatiňan, znala jsem její rodiče – s jejím tatínkem jsem jezdila vlakem a autobusem.“

„V roce 1960 jsme začali stavět v Chrudimi domek a ještě ten rok na podzim jsme se do něj nastěhovali i s mými rodiči a dostavovali ho – bylo to náročné tam bydlet při dostavbě, zároveň vznikaly i nějaké nesrovnalosti s rodiči. V roce 1963 jsme se s mužem přestěhovali na Moravu, do Tišnova (okr. Brno-venkov). Tam jsme bydleli devět let a narodila se zde i naše jediná dcera. Na Moravě bylo krásně – hezká příroda, milí lidé, Moravu jsem milovala, ráda na to vzpomínám. Po úmrtí otce jsme se vrátili zpátky do Chrudimi.“

Co jste ve svém životě dělala, kde jste pracovala?

„Po základní škole jsem udělala zkoušky do rodinné školy. Tam jsem byla necelý rok, ale protože jsem si chtěla sama vydělávat, našla jsem si místo administrativní pracovnice v Transportě. Později jsem byla mzdová účetní, dělala jsem takovou skupinovou vedoucí. Tam jsem dělala 13 let, a když mi bylo 24 roků, poznala jsem svého pozdějšího muže Knapa. V roce 1960 jsem ještě začala večerně dělat ekonomickou školu. Měla jsem v té době na starosti stavbu domu a ještě večerně školu, bylo to náročné.“

„Když jsme bydleli na Moravě, pracovala jsem jako sekretářka u ředitele závodu Modeta. Po návratu zpátky do Chrudimi jsem pracovala na Okresním národním výboru na útvaru ochrany ve školství. V roce 1989 jsem odešla do důchodu a pak jsem ještě v důchodu 17 let pracovala (nejdříve zástupy po jídelnách, 13 let jsem dělala vrátnou na domově mládeže na průmyslové škole).“

Co jste ráda dělala ve volném čase dříve a co děláte nyní?

„To byla především zahrádka, tu jsem měla vypiplanou. Měla jsem tam všechno – 25 záhonů, pěstovala jsem zeleninu, brambory, kytičky. Všechno perfektně upravené, okopané, plevel vytrhaný – však teď mě dcera na zahrádce postrádá. Hodně mě to bavilo.“

„Po večerech, a když byla zahrádka v pořádku nebo bylo šeredně, jsem hodně pletla, háčkovala, vyšívala. Když se dcera vdala, hodně jsem tvořila věci na děti.“

„Když jsme byli ve Slatiňanech, chodila jsem cvičit do Sokola, to mě taky moc bavilo. Cvičili jsme na bradlech a na kruhách, v krajském kole jsme získali druhou cenu. Byla jsem také na posledním sokolském sletu jako dorostenka. Měli jsme tam akademie a tancovali jsme ‚Besedu‘ a úryvky z ní. Do Sokola jsem chodila asi do sedmnácti let a právě proto, že jsem toho pak najednou nechala, tak mě už v mládí postihla kloubová nemoc.“

„Teď ráda luštím křížovky, čtu časopisy, koukám na televizi. A strašně ráda chodím do místní dílny ručních prací – když jsem poprvé šla do dílny, měla jsem tak špatné ruce, že jsem si ani nepřišla knoflíček. Tvořením v dílně se mi to hodně vylepšilo. Vytvořila jsem si třeba pouzdro na mobil a tvoříme různé jiné věci. Nejvíc mě baví šití a obšívání. Dělala jsem tenkrát medaile pro sportovní hry, teď nedávno jsme tvořily levandulové pytlíčky. Vzpomínám na paní Šindelářovou, která tam s námi chodila, to byla bezvadná paní, byla s ní legrace. Strašně se mi tam líbí.“

„Baví mě chodit na skupinové cvičení do kulturní místnosti. Chodím taky na různé kulturní akce, co tady jsou. Mám ráda dechovku a chodím ráda i na zpívání s klienty.“

Na co jste ve Vašem životě hrdá?

„Mám radost z dcery Hany. Ta si udělala vysokou školu. Má dva pejsky, které ve volném čase cvičí na záchranáře, jezdí s nimi do terénu – na přehrady, na sních, na sutě. Pejsky miluju, vždycky mě opusinkujou.“

„Mám radost z vnoučat. Honzík začal studovat vysokou školu, ale kvůli lásce ji nedodělal. Je moc šikovnej na manuální práci, na dřevo, umí udělat krásné

výrobky. Kačenka má střední zdravotnickou školu, pracovala jako zdravotní sestřička čtyři roky v FN Vinohrady v Praze. Pak si dodělala ještě inženýrské studium – dostudovala při dětech. Dcera a vnučka jezdí za mnou na návštěvu každý týden, vnučka jezdí s malými miláčky, někdy zlobivými, s dcerou si každý večer telefonujeme. Máme se rádi.“

Je něco, co byste ve svém životě změnila?

„Nevzala bych si svého muže.“

Jak jste spokojená v našem domově pro seniory, co se Vám zde líbí?

„Jsem strašně moc spokojená. Byla jsem předtím v důchod'áku v Radimi u Luže, tam jsem vůbec nebyla spokojená, měli jsme tam strašně špatnou stravu. Však jsem říkala, když tady ženský nadávaly na stravu, že bych je poslala na čtrnáct dnů do Radimi – tam jsme neznali, co je ovoce, co je zelenina, sýr jen tence namazali na chleba, těstoviny od oběda nám ohřáli k večeři. Jsem spokojená se vším – sestřičky jsou strašně fajn a pomáhají mi, mám svůj pokoj, všechno mně tady sedí.“

Je něco, co byste chtěla v DPS změnit?

„U pokojů, jako bydlím já, je hrozně malá chodbička, a když jde někdo jiný na záchod a zůstane tam třeba chodítko nebo vozík, není možné projít. Nejlepší by bylo, kdyby měl každý svůj záchod, ale chápu, že tady na to není místo. Jinak mě nic nenapadá, nemám proti ničemu žádné výhrady.“

Co byste přála (vzkázala) našim klientům?

„Hlavně bych jim popřála zdraví, aby nepodléhali nějakému velkému odpočívání, aby se snažili co nejvíc procvičovat, a pokud můžou – co nejvíc se pohybovat. Těm, co nechutná tady strava, tak aby si uvědomili, že kdyby byli jinde, že by to takový nebylo. Tady se vaří bezvadně, dostáváme ovoce a výborné zákusky, to že by jinde nedostali.“

Co byste přála (vzkázala) našim zaměstnancům?

„S uklízečkami jsem velice spokojena, dobře a pečlivě uklízí. Sestřičkám i rehabilitačním pracovnícím bych přála, aby jim o něco zvýšili platy, myslím, si, že to nemají tak valný. Přála bych jim, aby byly zdravé, aby jim vydržela trpělivost. S klienty se dost nadřou, když mají někoho těžkého zvedat. A jinak si myslím, že tady mají mezi sebou dobrý pracovní kolektiv.“

Jaký máte recept na vitalitu?

„Nepodléhat sezení a lenošení, snažit se pořád udržovat v aktivitě – cvičit, chodit. Když mě bolela záda, ležela jsem na posteli asi šest týdnů, měla jsem hroznou bolest. Ale pak jsem se snažila to trochu překonat, začala jsem trochu chodit, šourat se, abych nezlenivěla. Bolesti se mi vrazily do noh. Mrzí mě, že už teď nemůžu chodit s chodítkem, došla jsem si s ním, kam jsem potřebovala. Teď jsem odkázaná na vozíček a na sestřičky, člověk je na někom závislý. Zvládla jsem už několikrát na vozíku dojet do přední budovy i sama. Důležité je tomu všemu nepodléhat, snažit se hýbat a třeba se i nepřejídat, hlavně ne na noc. Já se držím hesla: „Snídej sám, obědvej s přítelem a večeri nech nepříteli.““

Máte nějaké přání?

„Aby mně vydržela mysl tak, jak ji mám, abych si pamatovala jako doposud. Aby mně vydrželo trochu zdravíčko.“

„A hlavně si přeji, aby moji milí blízcí byli zdraví. Chtěla bych tady ještě nějaký rok pobejt, abych viděla, jak se ti moji milí mají, jak rostou pravnuci. Třeba do 90.“

Děkujeme za rozhovor.

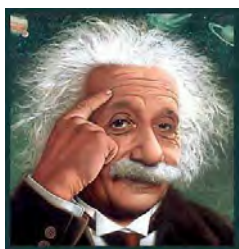
Nezapomněli jste přes prázdniny na trénování paměti?

Naše skupina trénování paměti ukončila v červnu druhý ročník předáváním vysvědčení, které jsme ukázali rodině, a slíbili jsme si, že budeme pokračovat dál, protože nás to baví. Scházíme se 2x v měsíci a program na každou hodinu připravují naše učitelky Mgr. Kellerová a Bc. Murinová, kterým děkujeme. A my se snažíme přimět naše mozkové buňky k soustředění, přemýšlení, také luštění přesmyček, doplňovaček a k oživení naší paměti vzpomínáním na události a zvyky dávno zapomenuté. Hodina rychle uběhne a my jsme zvědaví, jaké dostaneme domácí úkoly, které si v příští hodině společně porovnáme, doplníme, sporné odpovědi vysvětlíme. Naše skupina začíná třetí ročník trénování paměti, snad i ten dokončíme s dobrými výsledky. Ale hlavně, aby naše paměť a náš zájem o všeobecné dění se nepozastavil a my měli pocit, že to dotěrné stáří nezrychluje svoje tempo. Také je potřeba nezabývat se věcmi, které se nemohou změnit.

Objeví se někdo z nových obyvatel našeho domova mezi námi?

klientka domova

Trénování paměti



Chcete si potrénoval Vaše myšlení? Rádi luštíte různé úkoly a řešíte doplňovačky? Chcete se seznámit s různými paměťovými technikami? Pokud ano, tak se s námi můžete od října 2019 dvakrát měsíčně setkat při trénování paměti v kulturní místnosti. Zájemcům budou sděleny termíny našeho setkávání.



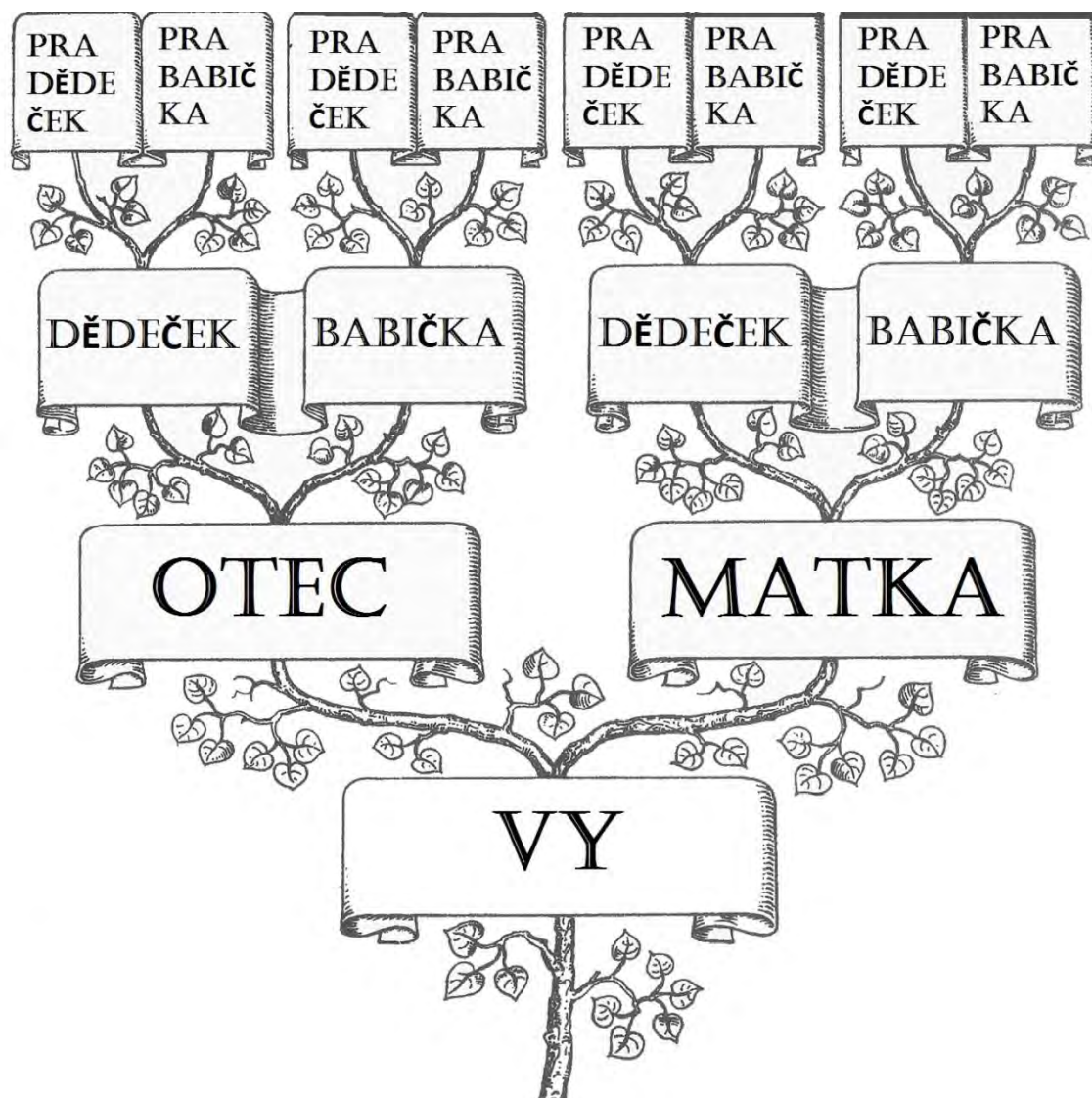
Napište správné označení pro popsanou osobu:

- a) matka manželky
- b) manželka bratra
- c) bratr otce
- d) otec manželky
- e) manžel sestry
- f) manželka syna
- g) dcera sestry
- h) sestra matky

Jaké významy mají pojmenování, která se používala v minulosti nebo bývala užívaná jen v některých krajích? Tipněte si, o koho se jedná:

- 1) pastorkyně
- 2) švigrmutra
- 3) synovkyně
- 4) pohrobek
- 5) ujec
- 6) tetěnc

Důležitou součástí Vašeho životního příběhu je rodinná historie. Zkuste potrápit svou paměť a podle vzoru nakreslete na listu papíru svůj vlastní rodokmen – schválně, jak hluboko do minulosti se dostanete.



Bc. Kateřina Murinová
sociální pracovníce

Zdroj: CINGROŠOVÁ, Klára a DVOŘÁKOVÁ, Klára. *Knížka pro vzpomínání a procvičování paměti*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0703-0.

Na správné řešení úkolů se podívejte na stranu 34.

11 důvodů, proč je podzim nejlepší



Jasně, na jaře všechno pučí, v létě koupání a klíšťata, v zimě si zase můžete dát svařáka, bramborovej salát a přes hubu na ledu. Každý období má zkrátka ty svoje radovánky. Ale podzim, podzim je prostě král. Podzim je nejlepší na světě. Tady se dočtete proč.

- 1. Takové fantastické barvy Vám žádná pitomá zima nebo léto nenabídnou. Bez urážky.**
- 2. I když svítí sluníčko, nejste spocený jak prase.**
- 3. Spadané listí perfektně chřoupe pod nohama.**
- 4. Je po sklizni a po všech těch vinobraních, takže Vás na každém kroku čeká nějaká ta lahoda.**
- 5. Můžete si začít pomalu dávat drinky na zahřátí.**
- 6. Když o víkendu leje, můžete strávit celý den sledováním filmů a čtením knížek. Bez pocitu promrhaného času.**
- 7. Milovníci svíček mají pré.**
- 8. Stejně jako milovníci zázvorových čajů s medem a citronem. A to jsme, ve skrytu duše, všichni.**
- 9. Hromada ptáků odletí do teplých krajín, takže rapidně klesá šance, že Vás poto... potento.**
- 10. Mouchy a komáři vymřou.**
- 11. Vánoční šílenství je pořád ještě daleko.**

Převzato a upraveno z internetové stránky
<https://cilichili.cz/blog/20-duvodu-proc-je-podzim-nejlepsi/>.

Přehled akcí konaných v našem domově ve 3. čtvrtletí roku 2019

Červenec

- | | |
|-------------|---|
| 10. 7. 2019 | Lesní rohy Hradec Králové – hudební vystoupení |
| 15. 7. 2019 | muzikoterapie |
| 22. 7. 2019 | <i>Odpoledne s písničkou</i> (Mirka a Pavel Staří) – hudební vystoupení |
| 29. 7. 2019 | Divadlo Slunečnice – hudební vystoupení |

Srpen

- | | |
|-------------|--|
| 8. 8. 2019 | Cholčičanka – hudební vystoupení |
| 17. 8. 2019 | <i>Návštěva s poníky</i> (paní Štumpflová) |
| 21. 8. 2019 | <i>Točte se pardálové</i> (pan Kubec) – hudební vystoupení |

Září

- | | |
|-------------|---|
| 2. 9. 2019 | muzikoterapie |
| 3. 9. 2019 | výlet do Muzea zemědělské techniky v Čáslavi |
| 10. 9. 2019 | canisterapie |
| 11. 9. 2019 | smažení langošů |
| 12. 9. 2019 | promítání starých pohlednic z Heřmanoměstecka (pan Pleskot) |
| 17. 9. 2019 | kavárna |
| 23. 9. 2019 | muzikoterapie |
| 24. 9. 2019 | canisterapie |

O barevně zvýrazněných akcích se můžete dočíst více na stránkách tohoto čísla časopisu.

SUDOKU

8		4	3	5				1
	5	6	4	1	9	8		
7		1	6		8	4	9	5
5	7	8	9	3				2
	4		5	7	6		1	8
1	6		2	8			3	
		3		4	5			
9	2	7			3		5	
			7		2		8	6

1				3				
6		4	7				5	
	8		1	6		7		4
						6		
	1							7
5		3		1			4	9
		8	4		7	1		
4		5				9	7	6
	2			9	3		8	

Převzato z internetové stránky <http://www.krizovkarsky-raj.cz/>

Správné řešení naleznete na straně 34.

Správné řešení SUDOKU ze strany 33:



8	9	4	3	5	7	2	6	1
2	5	6	4	1	9	8	7	3
7	3	1	6	2	8	4	9	5
5	7	8	9	3	1	6	4	2
3	4	2	5	7	6	9	1	8
1	6	9	2	8	4	5	3	7
6	8	3	1	4	5	7	2	9
9	2	7	8	6	3	1	5	4
4	1	5	7	9	2	3	8	6

1	5	7	9	3	4	2	6	8
6	9	4	7	8	2	3	5	1
3	8	2	1	6	5	7	9	4
2	4	9	5	7	8	6	1	3
8	1	6	3	4	9	5	2	7
5	7	3	2	1	6	8	4	9
9	6	8	4	5	7	1	3	2
4	3	5	8	2	1	9	7	6
7	2	1	6	9	3	4	8	5

Správné řešení úkolu z Kóutku trénování paměti ze strany 29:

- | | |
|-------------|---|
| a) tchyně | 1) nevlastní dcera |
| b) švagrová | 2) tchyně |
| c) strýc | 3) neteř |
| d) tchán | 4) dítě, které se narodilo po smrti otce |
| e) švagr | 5) strýc (matčín nebo otcův bratr) |
| f) snacha | 6) bratranec (syn otcovy nebo matčiny sestry) |
| g) neteř | |
| h) teta | |

Svoje narozeniny budou slavit

pí Fařková Miroslava	1. 10. 1928
p. Vodehnal Miroslav	1. 10. 1927
pí Janečková Hedvika	3. 10. 1926
pí Hořková Eva	7. 10. 1932
pí Hovorková Vlasta	9. 10. 1927
p. Valenta František	9. 10. 1940
pí Hlaváčková Helena	16. 10. 1932
pí Horáková Stanislava	21. 10. 1947
p. Málek František	24. 10. 1926
pí Pospíšilová Sabina	27. 10. 1922
pí Chaloupková Miroslava	28. 10. 1943

p. Chudomel Ladislav	6. 11. 1928
pí Marini Vlasta	8. 11. 1934
pí Koderová Libuše	10. 11. 1932
pí Bláhová Marta	12. 11. 1949
p. Kučera Stanislav	13. 11. 1933
pí Horáková Emilie	16. 11. 1937
p. Pitra Jaroslav	19. 11. 1936
pí Havelková Vlasta	21. 11. 1927
pí Korbelová Vlasta	23. 11. 1927
pí Chlumská Marie	24. 11. 1948
pí Spálenská Jaroslava	25. 11. 1933
pí Soukupová Dana	26. 11. 1944
pí Sýkorová Marie	28. 11. 1925
pí Hodanová Jana	29. 11. 1938

pí Vyhnálková Marie	3. 12. 1956
pí Hübnerová Miloslava	6. 12. 1953
pí Dubcová Věra	11. 12. 1936
pí Válková Věra	11. 12. 1924
pí Šimková Zdeňka	13. 12. 1943
p. Novák František	18. 12. 1947
pí Vilímovská Marie	20. 12. 1933
p. Hrdlička Zdeněk	25. 12. 1940
pí Marvanová Alenka	27. 12. 1929
pí Novotná Marie	27. 12. 1932
pí Rambousková Miloslava	29. 12. 1931
pí Dospělová Irena	30. 12. 1944
pí Knapová Zdeňka	30. 12. 1932

Přejeme všechno nejlepší!



Noví obyvatelé našeho domova

pí Chaloupková Miroslava	11. 7. 2019
pí Konstantinová Věra	17. 7. 2019
p. Švadlenka Ladislav	24. 7. 2019
pí Procházková Marie	31. 7. 2019
pí Czibarová Markéta	2. 8. 2019
pí Danielová Ludmila	5. 8. 2019
pí Beranová Ludmila	15. 8. 2019
pí Ryšavá Eliška	22. 8. 2019
pí Binderová Marie	30. 8. 2019
pí Tlustá Marie	12. 9. 2019
p. Malivánek Jaroslav	25. 9. 2019

Přejeme příjemný pobyt!

S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili

pí Víšková Růžena 24. 6. 2019

pí Kramaříková Jaroslava 30. 6. 2019

pí Petránová Libuše 9. 7. 2019

pí Hloupá Anna 10. 7. 2019

p. Fenyk Jiří 10. 7. 2019

p. Sommerauer Josef 20. 7. 2019

pí Skalová Zdeňka 2. 8. 2019

pí Krupičková Matylda 12. 8. 2019

pí Plucnarová Ludmila 18. 8. 2019

pí Trávníčková Jiřina 28. 8. 2019

p. Vích Miloslav 15. 9. 2019

pí Stoklasová Olga 24. 9. 2019

p. Šindelář Josef 25. 9. 2019

Čest jejich památce!





Náš domov

3/2019

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
holubovapet@seznam.cz*

Redakční rada:

*Ing. Petr Mazura
Alena Vítvarová
Jaroslava Rousková
Mgr. Petra Holubová
Mgr. Lenka Kellerová*

Šéfredaktorka:

Mgr. Petra Holubová

Fotografie na titulní straně:

Pavel Hubáč