

Náš domov

číslo 1/2021



Foto: Pavel Hubáč



Jaro 2021

Co v tomto čísle najdete

Co je u nás nového	3
Vážené klientky, vážení klienti, vážení zaměstnanci domova pro seniory	4
Změny úhrad od 1. dubna 2021	7
Očkování a průběh epidemie COVID-19 na jaře 2021	8
Poděkování.....	10
Sčítání lidu, domů a bytů.....	13
Jak se z vývoje současných událostí nezbláznit?	13
Imunita a její podpora	17
Tým „Laskavé děti“ = žáci třídy 3. A.....	18
Jak funguje obličejová jóga	21
Vítání jara a zabezpečení hojnosti aneb Proč a jak se slaví masopust	23
Kdo je kdo v našem domově?.....	25
Pobavte se jarním humorem	35
Koutek trénování paměti	38
Svoje narozeniny budou slavit.....	40
Noví obyvatelé našeho domova.....	42
S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili.....	44

Co je u nás nového

➤ Možná už jste zaznamenali v řadách našich zaměstnanců nové personální posily.

Na sklonku roku 2020 jsme se bohužel **museli rozloučit se sociální pracovnící Bc. Kateřinou Murinovou**. Kátě děkujeme a přejeme jí hodně sil do dalšího profesního působení v Alzheimer centru v Pardubicích.

Po mateřské dovolené se v lednu 2021 **navrátila sociální pracovnice Bc. Ilona Bínová**, která bude mít na starosti oddělení L1. Ilča byla nucena se s ohledem na lednovou situaci v našem domově velmi rychle zapracovat a ukázalo se, že empatie, pružnost a komunikační dovednosti ji na mateřské dovolené neopustily, za což jsme rádi.



V řadách zaměstnanců máme i dva nové muže. **Jakub Kopecký, DiS.**, řadu let pracoval v domově pro seniory ve Smilově ulici v Pardubicích na pozici provozního zaměstnance. V našem domově bude působit jako zdravotní bratr.



Jakub Kopecký, DiS.



Lukáš Novotný

Lukáš Novotný nastoupil na oddělení L2 a obohatí místní kolektiv pracovníků v sociálních službách. Doufáme, že se oběma pánům v našem domově bude líbit a že svým mužským prvkem zpestří týmovou atmosféru domova.

➤ V zimních měsících proběhla **rekonstrukce vnějších prostor přiléhajících k pokojům oddělení L0**. Byla zde nově položena zámková dlažba a vyměněno staré zábradlí za nové.



**Vážené klientky, vážení klienti,
vážení zaměstnanci domova pro seniory,**

nacházíme se v období roku, kdy jsme v předešlých letech každoročně uspořádali setkání zaměstnanců a klientů domova. Jednak abych já, jako ředitel domova, splnil povinnost a dle paragrafů 279 a 280 zákona č. 262/2006 Sb., zákoníku práce, Vás seznámil s výsledky hospodaření za uplynulý rok, jednak abychom si řekli, co nás přibližně čeká v roce probíhajícím. Protože epidemiologická situace v letošním roce toto setkání neumožňuje, pokusím se alespoň ve zkratce seznámit Vás s výsledky hospodaření za rok 2020 a s výhledem, co plánujeme pro letošek.

Takže popořádku, s čím bych Vás měl seznámit dle výše uvedených paragrafů zákoníku práce:

(1) Zaměstnavatel je povinen informovat zaměstnance o:

a) ekonomické a finanční situaci zaměstnavatele a jejím pravděpodobném vývoji:

V roce 2020 jsme hospodařili s vyrovnaným rozpočtem ve výši 74 968 000 Kč. Vysokými položkami na straně nákladů byly jako obvykle – plyn cca 1 mil. stejně jako elektrická energie, voda cca 800 tis. Kč, potraviny

5,6 mil. Kč. Nejvyšší položkou jsou však platy zaměstnanců, které včetně odvodů na sociální a zdravotní pojištění činily v roce 2020 cca 56 mil. Kč. Oproti předchozím rokům nám v souvislosti s pandemií samozřejmě narostly také výdaje na ochranné pomůcky, dezinfekci apod.

Na straně příjmů byly nejvyššími položkami dotace z MPSV (prostřednictvím Krajského úřadu Pardubického kraje) ve výši 24,5 mil. Kč, platby od klientů a jejich příspěvek na péči, které celkově činily cca 35 mil. Kč. Od našeho zřizovatele jsme obdrželi 3 mil. Kč.

Ještě několik informací o klientech a zaměstnancích. Pokud se jedná o klienty, kapacita zůstala i v loňském roce v počtu 164 lůžek, přičemž nejvíce klientů bylo ve věkových kategoriích 86 až 95 let (59 klientů) a 76 až 85 let (42 klientů).

Z celkového počtu 109 zaměstnanců bylo nejvíce ve věkové kategorii 41 až 50 let (53 zaměstnanců) a 51 až 60 let (43 zaměstnanců). Pokud se týká délky pracovního poměru, tak více jak 40 % zaměstnanců pracuje v domově v rozmezí 1–5 let.

Přesná čísla včetně podrobného položkového rozpočtu si mohou zájemci přečíst v materiálu Zpráva o činnosti a hospodaření za rok 2020, který mají všichni vedoucí pracovníci k dispozici nebo je ke stažení na našich webových stránkách.

b) činnosti zaměstnavatele, jejím pravděpodobném vývoji, jejích důsledcích na životní prostředí a jeho ekologických opatřeních:

Činnost domova zůstává stále stejná – poskytování sociální služby. Svou činností nijak významně nepoškozujeme životní prostředí. Jediným prvkem je produkce nebezpečného odpadu ve formě jehel a obvazového materiálu, v době pandemie také materiál použitý při péči o covid pozitivní klienty. Tento veškerý materiál je likvidován prostřednictvím firmy SOP Přelouč.

c) právním postavení zaměstnavatele a jeho změnách, vnitřním uspořádání a osobě oprávněné jednat za zaměstnavatele v pracovněprávních vztazích o převažující činnosti zaměstnavatele označené kódem Klasifikace ekonomické činnosti a uskutečněných změnách v předmětu činnosti zaměstnavatele:

I v loňském roce byl náš DPS příspěvkovou organizací města Heřmanův Městec, se stejným vnitřním uspořádáním. Statutárním zástupcem jsem byl já, zastupujícím v mé nepřítomnosti paní Svobodová Helena.

d) základních otázkách pracovních podmínek a jejich změnách:

V roce 2020 byla naistalována klimatizace na pokoje oddělení L1 a do kulturní místnosti. Pokud se jedná o zlepšení venkovního prostředí, byl v loňském roce postaven altán před oddělením D4, pergola před oddělením L0,

kde jsme zároveň upravili venkovní prostředí před pokoji. Také byl rozšířen chodník mezi odděleními L0 a D4.

e) opatřeních, kterými zaměstnavatel zajišťuje rovné zacházení se zaměstnanci a zaměstnankyněmi a zamezení diskriminace:

Nemám informace o tom, že by se v našem domově někdo cítil diskriminován, a myslím si, že ani v dotaznících zaměstnanců se tato záležitost neobjevila. Pokud by tomu tak přece jen bylo, není nic jednoduššího než tuto věc řešit buď přímo se mnou, nebo prostřednictvím Rady zaměstnanců.

f) nabídky volných pracovních míst na dobu neurčitou, která by byla vhodná pro další pracovní zařazení zaměstnanců pracujících u zaměstnavatele v pracovním poměru uzavřeném na dobu určitou:

Pro přechod z pracovního poměru na dobu určitou do pracovního poměru na dobu neurčitou máme stanovena pevná pravidla, se kterými jsou všichni zaměstnanci při nástupu do domova seznámeni.

g) bezpečnosti a ochrany zdraví při práci v rozsahu stanoveném v § 101 až § 106 odst. 1 a § 108 a zákonem č. 309/2006 Sb., ve znění zákona č. 362/2007 Sb.:

Pokud se jedná o bezpečnost práce, máme v domově zvolené zástupce zaměstnanců pro oblast BOZP (Hubáč Pavel, Bartoníček Vít, Blažek Jiří), kteří tuto oblast zajišťují ve spolupráci s externím spolupracovníkem panem Barcuchem.

V době, kdy píšu tento článek, nemáme ještě projednané požadavky jednotlivých vedoucích pracovníků na letošní rok a vzhledem k probíhající pandemii se těžko odhaduje, co budeme moci zrealizovat. Každopádně bych chtěl, aby došlo k vybudování bezbariérových WC na odděleních D a L1 – jedná se o akce, které jsme vzhledem k pandemii nemohli uskutečnit v roce loňském. Předpokládám, že nakoupíme další elektricky polohovatelná lůžka, abychom je postupně vyměnili za mechanicky ovládaná. O dalších akcích budeme teprve jednat.

Tolik z mé strany k obsahu pravidelného březnového setkání se zaměstnanci a klienty domova. Velice mě mrzí, že se nemůžeme setkat osobně, abyste i Vy měli možnost se k jednotlivým, ať už projednávaným nebo i jiným záležitostem vyjádřit. Je však potřeba si uvědomit, že to, kdy se zase budeme moci setkávat osobně beze strachu, že někdo někoho nakazí, závisí částečně i na tom, jak každý z nás bude přistupovat k jednotlivým nutným opatřením a dodržovat je. V této souvislosti mi dovolu, abych na tomto místě poděkoval všem zaměstnancům, kteří bez ohledu na řadu nejasností a neznámých okolo vakcín upozadili strach sami o sebe, uvědomili si, v jakém zařízení pracují, nepodlehli konspiračním teoriím, které se objevují ve sdělovacích

prostředcích a na sociálních sítích a nechali se očkovat proti covidu. Ať si říká kdo chce, co chce, v tuto chvíli je to prostě zatím jediná viditelná cesta z tohoto marastu. Podle dostupných zdrojů a názorů odborníků nám očkování zajistí nejen lehčí průběh onemocnění, ale zajistí i to, že nemocní budou kratší dobu infekční, a tudíž méně riziková pro své okolí, mělo by být méně závažných případů a tedy i méně hospitalizovaných v nemocnicích. Nikdo nezpochybňuje, že po očkování mohou u jedinců nastat určité komplikace, ale na druhou stranu každá léčba s sebou nese riziko zdravotních komplikací. Já sám reálnou výhodu očkování vidím v možnosti navrátit se k normálnímu životu člověka i společnosti, potkávat se s rodinou a přáteli beze strachu z fatálního dopadu onemocnění, proti kterému máme možnost se chránit.

Na závěr mi dovolu, abych všem pracovníkům domova, bez rozdílu, na kterém pracovišti pracují, bez rozdílu, zda se nechali očkovat nebo ne, bez rozdílu věku a pohlaví, moc poděkoval za odváděnou práci v této nelehké době, za to, jak se vypořádávají nejen fyzicky, ale i psychicky s touto vypjatou dobou. Budu věřit, že letošní rok je poslední, kdy musíme žít v omezeném režimu, a že návrat k normálnímu životu bude co nejrychlejší.

*Ing. Petr Mazura
ředitel domova*

Změny úhrad od 1. dubna 2021

Z důvodu navyšování cen energií dochází v našem domově pro seniory **od 1. dubna 2021 ke zvýšení úhrad za pobyt a stravu**. Za ubytování dojde k navýšení o 5 Kč za den, v závislosti na typu pokoje a přítomnosti toalety u pokoje na rozmezí 175–190 Kč/měsíc.

U stravování se navyšuje úhrada také o 5 Kč za den a celkem budete platit 155 Kč/den, diabetici s inzulínem odebírající druhou večeři 160 Kč/den. **Navýšení celkové úhrady bude tedy o 310 Kč za měsíc.** Vratka za stravu v případě nepřítomnosti v zařízení zůstává stejná – ve výši 90–95 Kč/den.

V průběhu měsíce března 2021 byly klientům sociálními pracovníci předány k podpisu dodatky smluv týkající se změny úhrady. Klientům, kteří byli z důvodu pandemie v době podepisování dodatků v izolaci či karanténě, bude podepsání dodatku zprostředkováno následně v co nejbližším termínu.

*Mgr. Petra Linhartová
vedoucí sociálního oddělení*

Očkování a průběh epidemie COVID-19 na jaře 2021

Ve dnech 11., 12. a 15. února 2021 proběhla v našem domově první fáze očkování a ve dnech 11., 12. a 15. března 2021 druhá fáze očkování proti nemoci COVID-19. Do konce března 2021 bude proočkováno celkem 300 vakcín, o očkování projevila zájem většina klientů a $\frac{3}{4}$ zaměstnanců.

Dodávka vakcín firmy Moderna nám byla slíbena již na konci ledna 2021, nicméně se dodání zásilky opozdilo. Praktická lékařka MUDr. Zdeňka Procházková všechny zájemce z řad klientů předem obešla, seznámila se s jejich aktuálním zdravotním stavem tak, aby mohla relevantně rozhodnout, zda pacient může očkování podstoupit. Klienti, případně opatrovníci klientů, museli také podepsat dva dokumenty související s očkováním stvrzující jejich souhlas a obeznámení s informacemi. Aplikaci vakcín předcházelo ještě změření krevního tlaku. Očkování samotné probíhalo hladce a jsme rádi, že většina očkovaných klientů ho dobře zvládla, neprojevyly se u nich žádné vedlejší nepříjemné příznaky, pouze v několika případech došlo k začervení ramene.



U některých zaměstnanců se objevily silnější reakce na očkování (zvýšená teplota, zimnice, bolestivost paže, celková únava) jak po první, tak zejména po druhé vakcíně.



Je nám líto, že se opět potvrdilo, že v seniorské populaci si napadení virem COVID-19 často vybírá velkou daň a neubrání se tomu ani na první pohled odolnější jedinci. Onemocněla většina klientů oddělení L0 a B a řada z nich svůj boj prohrála. Snažili jsme se jim poskytnout tu nejlepší péči a situaci jsme prožívali s nimi i s jejich rodinami.

Byli jsme opětně vystaveni zvýšené pracovní zátěži v ochranných pomůckách a vzhledem k onemocnění velké části zaměstnanců i nutnosti vzájemné výpomoci pracovníků z různých oddělení. Kromě přímé péče byl kladen zvýšený nápor i na pracovníce úklidu, které jsou taktéž vystaveny velkému riziku a kvůli různým okolnostem (karantény, pracovní neschopnosti) musely sloužit více pracovních směn. V průběhu prvních měsíců roku jsme také museli řešit personální výpadky kvůli karanténám v prádelně (praní prádla bylo zajištěno externí firmou z Čáslavi) a v kuchyni (bylo období, kdy zde zůstal pouze jeden kuchař, na výpomoc přišly kuchařky z místní školní jídelny). V souvislosti s tím jste proto možná zaregistrovali určité nedostatky – zatoulané či chybějící prádlo, nebyly výběry jídel. Za uvedené záležitosti se omlouváme, nicméně v dané situaci jsme byli rádi, že se podařilo základní činnosti v kritické situaci vůbec zajistit.

Během měsíce května chceme v našem zařízení doočkovat klienty i zaměstnance, ale vše bude záviset na distribuci potřebných vakcín.

Věříme, že očkování nám přináší naději k postupnému vrácení se k normálnějšímu a veselejšímu životu, který bychom si přáli všichni – jak klienti, tak zaměstnanci.

Mgr. Lenka Kellerová, sociální pracovníce

Alena Vitvarová, vrchní sestra

Děkujeme

paní **Monice Ehrenbergerové** za příjemné chvíle při čtení knih. Přejeme jí hodně zdraví a těšíme se, až se zase brzy sejdem na společném čtení v našem „obýváku“.

paní Eva Kubelková

vděčná posluchačka z oddělení L2



Poděkování

Jak už zaznělo jinde v časopise, v poslední době jsme zažívali kvůli karanténám zaměstnanců zvýšené personální výpadky ve směnách. Ve chvíli, kdy se toto stane, je velmi těžké situaci nějak řešit a narychlo shánět posily. Snažíme se vždy nejdříve situaci zvládnout vlastními silami – výpomocí pracovníků z různých oddělení či různých profesí navzájem, změnami ve službách. Je to samozřejmě zátěž pro naše stávající zaměstnance, kterým všem chceme tímto poděkovat za velké pracovní nasazení!!!



Údržbář **Jiří Blažek** kromě pravidelné desinfekce společných prostor vypomáhal ve vypjatých chvílích v prádelně i v kuchyni (aneb Ferda mravenec – práce všeho druhu).



Pomoc nám nabídly v kritickou chvíli naše bývalé zaměstnankyně, paní **Mirka Stará** a paní **Alena Nováková**, které nastoupily do služeb na oddělení L0 a B. DĚKUJEME!





Za výpomoc v kuchyni jsme vděční paní **Haně Jakešové** a paní **Evě Horákové**, které k nám přišly z kolektivu místní školní jídelny. DĚKUJEME!



Jako dobrovolníci nám svůj dočasně volný čas věnovali pan **David Stybal**, slečna **Thea Palmer** a **Ing. Olga Čížková**.

Pomáhali pracovnícím v přímé péči a pracovnícím úklidu na oddělení a klienti ocenili, že našli i chvíli času na popovídání s nimi. DĚKUJEME!



Moc nás těší, že na nás nezapomínají ani místní skauti v čele s panem **Alešem Jelínkem**. V úterý 9. března 2021 bylo pro nás velmi milým překvapením, když Aleš přivezl na vrátnici šest krabic s pizzou jako gesto poděkování a ocenění práce zaměstnanců za práci v náročném covidovém období. Udělalo nám to velkou radost, moc DĚKUJEME!





Za naše klientky bychom moc rádi poděkovali **neznámému dárci**, který nechal na naši adresu v pátek 12. března doručit deset nádherných starorůžových růží, kterými jsme měli obdarovat klientky, které nemají blízkou rodinu. Klientkám udělal květinový dar radost převelikou, některé naposled obdržely květinu před mnoha lety.





Sčítání lidu, domů a bytů

V letošním roce 2021 bude po mnoha letech probíhat celorepublikové sčítání lidu, domů a bytů. **Rozhodný okamžik sčítání, tedy datum, ke kterému se vyplňují údaje na formulářích, byl stanoven na půlnoc z 26. března na 27. března 2021.** Sčítání podléhá zákonné povinnosti, to znamená, že každý občan by měl při sčítání spolupracovat a formuláře vyplnit sám on-line nebo v listinné podobě. Při vyplňování listinné podoby bude našim klientům nápomocna sčítací komisařka, která je pro tuto funkci proškolená. V našem domově to bude Mgr. Petra Linhartová, vedoucí sociálního oddělení.

S opatrovníky, kteří mají opatrovance v naší péči, bude dohodnuto, kdo sčítání bude provádět. Stejně tak by se měli domluvit s rodinou ti klienti, kteří v našem domově nemají trvalé bydliště – jestli je sečte rodina, nebo se budou sčítat v domově, a tuto informaci sdělit sčítací komisaře osobně nebo na telefonním čísle 469 660 268 nebo 774 710 576.

Informační letáky o sčítání lidu, domů a bytů budou do konce měsíce března 2021 rozvěšeny na všech odděleních domova. Aby se informace dostaly ke všem klientům, budou vyhlášeny také rozhlasem domova.

**Distribuce formulářů v našem domově bude probíhat
od 17. do 26. dubna 2021 a sběr vyplněných formulářů
od 27. dubna do 11. května 2021.**

Podrobnější informace budou klientům sdělovány průběžně během sčítání.

*Mgr. Petra Linhartová
vedoucí sociálního oddělení*

Jak se z vývoje současných událostí nezbláznit?

Stres, který aktuálně zažíváme v důsledku pandemie koronaviru, představuje pro většinu současníků tzv. západního světa s ničím nesrovnatelnou zkušenost, která přesahuje rámec jakékoliv dosud prožívané zkušenosti každodenního bytí.

Na psychice každého člověka se podepisuje:

- tempo, jakým se situace každým dnem mění,
- permanentní pocit ohrožení,
- nemožnost dohlédnout pozitivního konce v jasném časovém horizontu,
- reálná nemožnost předvídat skutečný vývoj budoucích událostí,
- omezení sociálních kontaktů a běžného života.



Podle odborníků lze současnou míru stresu ve společnosti přirovnat částečně pouze ke stresu podobnému z války. Důsledkem vleklého působení stresu je další zhoršování subjektivní situace jednotlivce, a to v podobě snížené imunity, zhoršování chronických onemocnění, zhoršení stravovacích návyků, nárůstu psychických obtíží atd.

Strategii, jak se z daného vývoje událostí „nezbláznit“, lze ve zkratce shrnout do těchto jednoduchých bodů:

Zavedení režimu postaveného na pravidelně se opakující denní rutině



To nejhorší, co můžeme pro svoji psychiku v současné chvíli udělat, je zavést mentální anarchii. To znamená nepravidelně a celkově špatně jíst, nehýbat se, chodit pozdě spát, permanentně sledovat zpravodajství a seriály a neustále přizívat svůj strach.

Kosmonauti a vojáci z válečných zón vědí, že to, co pomáhá snášet pocit ohrožení a izolace nejlépe, je řád postavený na jasně daných a pravidelně se opakujících bodech (budíček, hygiena, aktivita, oběd a tak dále).

V harmonogramu neopomeňte pravidelně střídat časové úseky pro aktivitu a odpočinek. Vstávejte a choďte spát v pravidelnou dobu. A dopřejte si rovněž hodně času na to, co Vám může takzvaně dobít baterky, co Vás povesele (pusťte si hudbu, čtěte si knížku).

Cvičení a pohyb

Naplánujte si cvičení, jakkoliv jednoduché. Aktivní pohyb spouští fyziologickou reakci, která působí proti úzkosti, oslabuje úzkostné pocity a uvolňuje napětí. Stačí si třeba jen vsedě protáhnout ruce a rozhýbat ramena nebo na lůžku se snažit zvedat nohy. Pokud nemůžete na procházku na zahradu, snažte se projít alespoň po chodbě či po pokoji. Můžete si zkusit zacvičit třeba

i obličejovou jógu, která je účinná proti vráskám a stárnutí. Přečtěte si článek o tomto zvláštním cvičení na dalších stranách našeho časopisu.

Naše pracovnice, které se Vám věnují při cvičení a při jízdě na motomedu, nyní kvůli personálnímu oslabení slouží v přímé péči na oddělení. Ale věříme, že se blíží čas, kdy už se náš život v domově vrátí do starých kolejí a budou obnovené i tyto aktivity.



Omezení přístupu informací

Pokud je Vám špatně pokaždé, když si přečtete nový článek nebo se v televizi dozvíte novou informaci, možná bude lepší, když je číst a sledovat nebudete. Když Vám to jinak nedá, dejte si limit, dávkujte si informace – jednou, dvakrát denně může stačit.

Zůstaňte v kontaktu s druhými lidmi

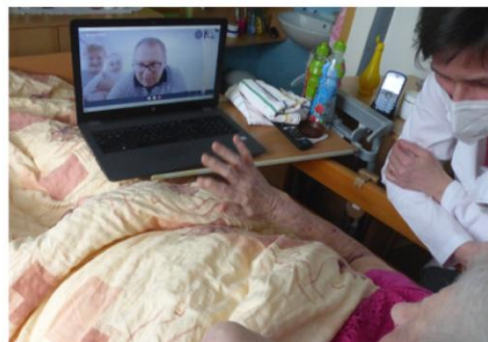
Martin Cooper se narodil 26. prosince 1928 v Chicagu a měl zásadní podíl na vynálezu mobilního telefonu, první kapesní mobilní telefon sestrojil již v roce 1973.

Zvláště teď mnozí oceňujeme, že můžeme být v kontaktu se svými blízkými za pomoci bezdrátových technologií. Volejte si se svými dětmi, vnoučaty, pravnoučaty a známými – povězte jim o sobě a vyslechněte i jejich starosti, třeba jim tím pomůžete. Lidstvo přežilo díky tomu, že jsme vždy fungovali v tlupách. Členové tlupy si pomáhali a vzájemně se podporovali. Jsme evolučně naučení na pospolitost a na sdílení v rámci naší tlupy.

V našem domově nabízíme i možnost spojit se s Vašimi blízkými prostřednictvím videohovorů, což znamená, že se nejen slyšíte, ale zároveň se s volajícími vidíte. Může to být pro Vás zajímavé zejména v období zákazu

návštěv. Oproti běžnému telefonování je tento druh kontaktu ještě živější a ti, co ho již vyzkoušeli, ho opakovaně využívají.

Od 1. října 2020 do 28. února 2021 jsme Vám zprostředkovali 120 takovýchto hovorů. Pokud byste měli o tento druh spojení zájem, bližší informace Vaším blízkým předají sociální pracovnice.



Zlepšujte si náladu aktivitami, které Vás rozesmějí

Při smíchu se mění nejenom Vaše duševní nastavení, ale také reagujete na hlubší fyziologické úrovni. Prohloubí se dech a zvýší se zásobení kyslíkem, stimuluje se Vaše srdce, plíce a svaly, sníží se pulzová frekvence a krevní tlak. Výsledkem je prohloubené uvolnění a snížení úzkosti. Sledujte v televizi komedie nebo si přečtěte třeba vtipy (například v našem časopise na stranách 35–37).

A v neposlední řadě k sobě buďte laskaví a odměňte se, dopřejte si něco, co máte rádi a co Vám udělá radost. ☺

S použitím článku z webových stránek www.marketahamrlova.cz se Vás snažila povzbudit



*Mgr. Lenka Kellerová
sociální pracovnice*

Imunita a její podpora

Imunita označuje schopnost organismu bránit se proti patogenům – virům, bakteriím, nádorovým buňkám. Jde o odolnost organismu vůči chorobě.

Za obecnou podporu imunity je považována především pestrá strava s dostatečným příjmem vitamínů, minerálů, plnohodnotných bílkovin a dalších složek potravin s optimálním příjmem kalorií. Důležitá je i dostatečná regenerace organismu odpovídající psychické a fyzické zátěži jedince.

Vitamíny jsou organické látky, které jsou potřebné pro správný průběh řady pochodů v organismu, zjednodušeně k dobrému fungování těla. Lidský organismus je, až na několik málo výjimek, nedokáže sám vytvořit. Proto je nezbytné je přijímat v jídle.

Obzvláště v chladném období míváme vitamínů nedostatek a v důsledku toho můžeme být náchylnější k nemocem.



Řeč je především o vitamínu C, který se přirozeně vyskytuje v ovoci – v černém rybízu, jahodách, kiwi, citrusech, ... Na vitamín C je bohatý šípek, rakytník, brokolice, květák a podobně. Je rozpustný ve vodě a díky tomu jeho nadbytečné množství, které tělo nevyužije, většinou vyloučí močí, takže se nemusíme bát předávkování. Je to silný antioxidant, který chrání tělo před vlivy takzvaných volných radikálů, tedy před látkami působícími škodlivě na organismus. Jeho nedostatek způsobuje únavu, krvácení z dásní, špatné hojení ran, sníženou odolnost vůči infekcím.

Dalším cenným vitamínem je vitamín D, známe ho jako takzvaný protikřivický. Je potřebný pro mnoho funkcí v těle, má významný vliv na imunitní systém a slouží i jako prevence různých onemocnění. Je právem považován za jeden z nejdůležitějších pro naše zdraví. Získáváme ho hlavně ze slunce, což může být v dnešní době docela problém. Abychom získali potřebnou dávku tohoto vitamínu, museli bychom se každý den pohybovat na slunci nejméně půl hodiny. Potravin, ve kterých se vitamín D vyskytuje,

jsou například losos, makrela, sardinky a další tučné ryby, rybí tuk, máslo, sýr, plnotučné mléko, sádlo, vaječný žloutek.

Ještě bych zmínila jeden důležitý prvek, který přispívá k normální funkci imunitního systému, a tím je zinek. Je to jeden z nejdůležitějších minerálů. Je obsažen v celozrnných výrobcích, luštěninách, ořechích, v červeném mase, v drůbeži. Pomáhá rozvíjet a udržovat imunitní systém. Podílí se na tvorbě a aktivaci imunitních buněk a aktivně se účastní boje s původci chorob.

Dalšími pomocníky k dobré imunitě jsou vitamín A, vitamíny B, vitamín E a selen, ale o těch zase někdy příště.



Zdraví je to nejcennější, co máme, a jelikož se nedokážeme vyhnout obdobím, během kterých je zvýšený výskyt infekčních onemocnění, je důležité myslet na imunitní systém a posilovat ho. Právě teď procházíme jedním

takovým extrémně náročným obdobím, proto bych doporučila užívání i potravinových doplňků z lékárny. Přísun vitamínů a minerálů je především u seniorů nedostatečný a o pobytu na slunci ani nemluvě. Díky silné imunitě tak budeme mít větší šanci, že se náš organismus vypořádá s případným onemocněním rychleji a snadněji, nebo se mu úplně vyhne.

Všem přeji hodně zdraví!!!

Jana Radilová

staniční sestra oddělení D

Tým „Laskavé děti“ = žáci třídy 3. A ze Základní školy Heřmanův Městec

V této neklidné době by výuka žáků neměla být zaměřena pouze na učivo jednotlivých předmětů, ale žáci by měli rozvíjet také jiné dovednosti a schopnosti. Ve třídě 3. A se proto stala důležitou součástí prezenční i distanční výuky výchova k ohleduplnosti, respektu a dobrým mezilidským vztahům.

Proto se třída 3. A v listopadu 2020 zapojila do celorepublikové akce #jsemlaskavec. V rámci distanční výuky jsme si povídali o laskavosti, vzájemném pochopení a pomoci potřebným. Ale nezůstalo jen u slov. Žáci si pro svůj tým zvolili název **Laskavé děti** a nakreslili obrázky nebo přání

pro seniory. Svůj vzkaz výtvarně ztvárnila také paní učitelka a přidali se i mnozí rodiče. Výsledky naší práce jsme předali 13. listopadu do místního Domova pro seniory U Bažantnice. V drobných laskavostech jsme se rozhodli pokračovat bez ohledu na datum v kalendáři.

Během prosince jsme navázali na listopadovou akci *Den laskavosti* a při prezenční výuce jsme vytvářeli vánoční přání a obrázky pro naše starší spoluobčany. Každý z nás přiložil ruku k dílu a z dětských dlaní obkreslených na barevný papír vznikl originální adventní věnec. Všechny výrobky jsme ve středu 17. prosince 2020 předali do místního domova pro seniory. Věříme, že naše vánoční pozdravy v adventní době seniory potěšily.

Další projekt vznikl v průběhu února 2021 na základě zadání úkolu v rámci distanční výuky žáků *Základní školy Školská z Karviné*. K jejich výzvě se postupně přidávaly školy z celé republiky.

Na začátku této výzvy byl jednoduchý úkol – vytvořit z přírodnin a dalšího materiálu tvar srdce. Laskavé děti tuto výzvu přijaly a zapojily se do vytváření srdíček z nejrůznějších materiálů a předmětů. Ze srdíček vznikla výstava fotografií, která putovala do domova pro seniory.

Věříme, že tato spolupráce bude pokračovat i nadále. Všem zaměstnancům i klientům Domova pro seniory U Bažantnice přejeme hlavně pevné zdraví a také naději, že se vše brzy v dobré obrátí.

S přátelským pozdravem

Mgr. Monika Picková, třídní učitelka,

a tým „Laskavé děti“ ze 3. A

Paní učitelce Mgr. Pickové a všem dětem z týmu 3. A děkujeme za snahu našim klientům i zaměstnancům udělat radost svými kreativními výtvary.

Jsme rádi, že když není možnost osobních návštěv žáků, funguje mezigenerační kontakt touto formou a jsme za něj vděční. Přejeme žákům i paní učitelce, aby dobře zvládali distanční výuku a kromě učiva se zapojovali do dalších zajímavých projektů, které je také mohou obohatit.



Jak funguje obličejová jóga

Na obličeji a krku je přes sto malých svalů. Bez zátěže oslabují, ochabují.

Po padesátém roce se na tvářích mnohých žen začínají zobrazovat důsledky nevědomých návyků, kterými si celý život přidávaly roky do tváře. Tím se myslí nejen zbytečné mračení, zvedání obočí, jednoho ústního koutku, kousání stravy na jedné straně úst apod.



Zralé ženy si velice pochvalují, že jim obličejová jóga do tváře vrátí:

- symetrii,
- zvednou se ústní koutky do úsměvu (již není ztuhlý),
- zvednou se tváře (líčka) a opticky se otevrou oči,
- hluboké vrásky se zjemní,
- pokožka je hladká a méně náchylná na popraskané žilky a pigmentové (i stařecké) skvrny.

Při pravidelné józe svaly na obličeji zvětšují objem, díky tomu se pokožka napíná, jemné vrásky se vyhlazují, tvorba nových záhybů se zpomaluje. Poklesnutí obličeje související s věkem se stává méně výrazným. Cvičení navíc pomáhá zlepšit krevní oběh a stimulovat odtok lymfy.

Výsledkem je, že pokožka dostává dostatečné množství živin a kyslíku a toxiny jsou odstraňovány rychleji. Díky tomu se pleť zlepší, buněčný metabolismus se zrychlí a otok zmizí. A navíc, jak tvrdí milovníci obličejové jógy, Vám její pravidelné cvičení přinese vnitřní klid a celkovou pohodu.

Můžete ji provozovat v jakémkoli věku, je skvělá i pro zralé ženy. Babička jedné cvičitelky začala cvičit až po mozkové příhodě ve svých 72 letech. V té době měla polovinu obličeje absolutně ochrnutou. Nemohla hovořit ani přijímat stravu. Po pár týdnech cvičení se ochrnutá polovina rozpohybovala. Vrátil se cit. Dnes na babičce není nic poznat.

Při obličejové gymnastice je důležité vytrvat a cviky provádět pravidelně. Nejlepší je začít provádět cviky před zrcadlem, abyste mohli sledovat svou mimiku a kontrolovat ji. Série jednoduchých cviků připomínajících grimasy zpevní svaly, Vaše tvář nabude pevné kontury a díky zvýšené tvorbě kolagenu ji udělá zářivou. Cvičit můžete kdykoliv a kdekoliv během dne.

Stejně jako u posilování jiných částí našeho těla je i u obličejové jógy nutné dodržovat pravidla a postupy, aby trénink neměl na začátku zmíněný

opačný efekt. Pozor by si měli dát lidé trpící akutním onemocněním, infekcí, migrénou a potížemi s krční páteří. Obezřetní by měli být lidé trpící chronickým onemocněním, únavou či vysokým krevním tlakem. Když si nejste jisti, zda je pro Vás obličejová gymnastika vhodná, nejdříve se poraďte s lékařem.

Z počátku se nováčkům doporučuje cvičit cviky 1–2x denně, opakování každého cviku 5x, postupně si opakování přidávat, ve výdrži zůstat 5–10 vteřin.

Doporučuji si další informace k obličejové józe a tipy na cviky dohledat na internetu.

Informace k tomuto článku byly čerpány z webů www.rehabilitace.info, <https://jogamaniak.cz/>.

*Mgr. Lenka Kellerová
sociální pracovníce*

Cvičení pro rty a tváře



„O“ (jako Marilyn Monroe)

Vytvarujte ústa pěkně do kroužku, jako byste vyslovovali písmeno O. Napněte svaly kolem úst a po pěti vteřinách uvolněte.



Ještěrka

Přitiskněte rty k zubům a v co největším napětí vytrvejte pět vteřin, poté uvolněte.



Polibek

Nastavte rty jako k polibku a co nejvíce špulte. Po pěti vteřinách uvolněte.



Traktor

Vzpomeňte si, jak malí kluci napodobují traktor - uvolněte ústa a jako oni dělejte „trrrrr, brrrr“.



Pořádně otevřít ústa, jako jste křičeli UAAAA!



Balón

Ze všech sil nafoukněte ústa, jak nejvíce můžete. Ovšem ne tak, aby vám zčervenaly tváře! Asi po pěti vteřinách se udeřte do tváří jako děti - prásk!



Povislá víčka



Povyťáhněte prstem obočí a pomalu mrkejte.



Dívejte se rovně před sebe, oba ukazováčky pevně přiložte podél vnější části obočí a poté povytáhněte obočí pomocí ukazováčků vzhůru, až pocítíte tah na víčka. Pomalu, ale pevně zavřete víčka tak, abyste cítili sílu, která zvedá řasy směrem k obočí.



Přiložte ruce s propletenými prsty na čelo a snažte se zvedat obočí.

Vítání jara a zabezpečení hojnosti

aneb Proč a jak se slaví



Masopust, na Moravě *Fašank*, *Fašinek* nebo také *Ostatky*, je časem veselí a zábav probíhajících od svátku Tří králů až do počátku velikonoční postní doby. Připomínal nevázané antické slavnosti zimního slunovratu a oslavy vína. Ve slovanském světě byla jeho symbolika zaměřená spíše na vítání jara a zabezpečení hojnosti úrody a plodnosti.



Vrcholem jeho konání byly zejména tři dny před *Popeleční středou* neboli *Škaredou středou*, která zahajovala čas „opuštění masa“. Masopustní dny trvaly až do doby, kdy končí nadvláda zimy a jaro je za dveřmi. **A protože Velikonoce jsou pohyblivé svátky, masopustní neděle spadala do rozmezí od 1. února do 7. března.**

Karneval byl přijímán jako nezbytný ventil života, jinak svázaného přísnými předpisy a regulemi. Masky byly nejen humornou parodií společenských poměrů a lidských typů, jak je známe z komedií, ale i jakýmsi magickým nástrojem, jak přičarovat zdar a úspěch. Slavnosti bujaré zábavy zahajoval *Tučný čtvrtek*, konaný před masopustní nedělí, kdy se jedlo více masa než chleba. Obědvalo se ve dvě a někde i ve čtyři hodiny.



Hody zahajovala tradiční vepřová pečeně s knedlíkem a zelím nebo nadívaná husa. Panovalo přesvědčení, že by měl každý člověk hodně jíst a pít, aby zůstal při síle po celý následující rok. Podávala se nudlová nebo housková polévka, hovězí maso s křenem, na stůl přišla i bílá nebo rajská omáčka. Jako dezert

sladká krupicová kaše. K večeři se připravovaly nejrůznější pečeně či jitrnice. Koláče se dělaly buď „očkaté“, aby z nich vykukovala sladká nádivka, nebo ploché, potřené povidly nebo marmeládou.

Daleko méně práce daly „hnětýnky“. Pekly se po celém pekáči a nebylo je nutné složitě zabalovat. Byly to dvě placky položené na sobě, spojené mákem, mandlemi a rozinkami. Nezbytnou součástí jídelníčku byly šišky a především koblihy, smažené na másle nebo sádle, dříve i na bukvicovém oleji. Dělaly se prázdné nebo plněné povidly či mákem, nadívaly se šalvějí nebo palčivou řeřichou. V takovém případě byly považovány za vrchol všech dobrot. Jako obětní pokrm vynášel koblihy do polí hospodář, aby si zajistil pro příští rok dobrou úrodu. Z nekynutého těsta se smažily listy, boží milosti, třísky apod. Základem masopustních obřadních koláčů byl velký pletenec z těsta, ozdobený i ořechy, ovocem, fábory a pentlemi. A pokud byla třeskatá zima, karnevalovým maškaram přišla vhod i teplá polévka „zhřívance“.



V neděli hned po obědě vyhrávali na návsi hudebníci a zvali tanečníky do hospody k muzice. K dobré náladě náležel tanec, ale i pivo, které teklo proudem. Vrcholem masopustu bylo úterý, kdy se pořádaly průvody a přehlídky maškar. Ženy se převlékaly za muže a muži za ženy – ti hlavně za nevěsty nebo za matky s dítětem. Medvěda na provaze vodil medvěďák či Žid. Medvěd před každým stavením tančil s hospodyní a dcerami, aby se naplnila očekávaná plodnost. Nezbytnou součástí tohoto reje byl také širic – laufr, který důstojně krácel v čele průvodu. Nechyběl ani pověstný *Bakchus*, bůh vína, nebo jak se říkalo „bakus“. V Kolovči u Domažlic semleli báby na krasavice v takzvaném „babském mlýně“. Večer po obchůzce se vybrané peníze propily. Tancovačka byla také spojená s „pochováváním basy“. Do necek nebo na prostřený stůl či máry se položila basa pokrytá plachtou a pohřbila se na znamení, že v době postu si na ni nikdo nezahraje. Byla to jakási parodie na pohřeb marnotratníka. O půlnoci si sousedé na rozloučenou zazpívali postní píseň a rozešli se domů.

Následující den, o *Popeleční středě*, se v kostelích spalovaly ratolesti jehněd. Kněz znamením kříže pomazával věřícím čelo popelem se slovy: „Pomni, člověče, že prach jsi a v prach se obrátíš.“

Na statcích i v chalupách se vařila kyselica, o níž sedláci říkali, že je to „voda s vodů“.

Masopustní veselí Vám připomněla

Mgr. Petra Linhartová
vedoucí sociálního oddělení

Zdroj: www.lidovky.cz/

Kdo je kdo v našem domově?



O **Jitce Krbcové** (47 let, pochází z Heřmanova Městce) je známo, že je velkou milovnicí zvířat. V průběhu rozhovoru vyplynulo, že jako zdravotní sestra je odbornicí nejen na zdravotní problémy lidí, ale má bohaté zkušenosti i s léčením neduhů svých zvířat. Kromě péče o všechny svěřence se snaží myslet ještě i na pomoc dalším účastí v různých charitativních projektech. Aktivita se zvířaty jsou pro ni samotnou přínosné – jako psychické odreagování, ale i zdravá pohybová činnost.

Jak dlouho a v jaké funkci v DPS pracuješ?

„Se mnou to bylo takové zajímavé. Nastoupila jsem sem, když mi bylo 16 let. Měla jsem takové bouřlivější období, kdy jsem nechtěla chodit do školy, a rodiče ani nevěřili, že budu chodit do práce. Domluvila mi to tady teta a nastoupila jsem jako ošetrovatelka do přímé péče. Udělala jsem si sanitární kurz, jezdily jsme na něj do Hradce Králové. Nakonec jsem v práci vydržela a starší kolegyně do mě ‚hučely‘, že bych si měla udělat školu, abych měla nějakou budoucnost, a přivedly mě nějak k rozumu. Začala jsem večerně studovat na zdravotnické škole v Chrudimi, trvalo to pět let, a stala jsem se zdravotní sestrou, takže jsem pak tady pracovala jako sestra. Jsem ráda, že jsem zvládla dostudovat, protože jsem na této pozici spokojená a jinou práci bych dělat nechtěla, naplňuje mě to.“

Jaké byly Tvoje jiné pracovní zkušenosti?

„V roce 2012 se snižovaly stavy zdravotních sester v domovech pro seniory v celé republice. Šla jsem pracovat na internu do Nemocnice Chrudim, kde jsem ale nevydržela ani měsíc. Vadilo mi chování personálu k pacientům – s lidmi třeba vůbec nekomunikovali, bez upozornění pacientovi třeba zapíchli jehlu do ruky nebo se na něj utrhovali. Neměli pro ně vlídné slovo, žádný úsměv, někdy to bylo strašné jednání. Chyběl mi tam lidský přístup, který je potřeba k tomu, aby se lidé mohli léčit. Na oddělení byla příjemná pouze ošetrovatelka a uklízečka. Tam jsem vydržet nemohla a raději jsem odešla.“

„Šla jsem pracovat do domova pro seniory v Chrudimi (Lůžkové a sociální centrum pro seniory), pracovala jsem tam jeden rok i jako staniční sestra. Tam to také ale nebylo moc dobré. Zaměstnanci neměli v té době zkušenosti s prací se seniory, byla nám vyplácena špatně výplata apod. Odešla jsem a nastoupila do domova pro seniory na zámku v HM. Po nějaké době se ukázalo, že se uvolnilo místo zdravotní sestry i v tomto domově, takže jsem se nakonec vrátila v roce 2015 zpět sem. Někteří stálí klienti si mysleli, že jsem měla jen delší dovolenou, a vítali mě tady zpět.“

Co se Ti líbí na práci v domově pro seniory?

„Jsem ráda, že jsem mezi lidmi. Samozřejmě, že jsem někdy unavená, ale těším se do práce. Klienti jsou rádi, když jim povyprávím nějaké zážitky se zvířaty. Líbí se mi, když se se mnou zasmějí, povesejí. Jsou zvědaví a ptají se mě, co je nového, pamatují si, co jsem jim minule vyprávěla. Myslím si, že si zaslouží, abychom s nimi navázali bližší vztah a povídali si s nimi. Rádi se třeba podělí o svoje zkušenosti, suší třeba i pečivo pro zvířata a mají radost, že jsou užiteční.“

„Myslím, že je důležité klienty vnímat a snažit se je pochopit, i když jsou na nás třeba někdy nepříjemní. Nevíme, co si zažili ve svém životě, jak se k nim třeba chovaly děti, nebo že mají nějaké bolesti. My, zdravotní sestry, oproti nemocnici neděláme třeba určité odborné činnosti (jako např. dávání infuzí). Provádíme to, co je předepsané od lékařky, případně poskytujeme akutní pomoc, když je potřeba, voláme ARO. Jinak konzultujeme zdravotní stav s lékařkou, staniční sestrou a v případě potřeby řešení sociálních záležitostí spolupracujeme i se sociálními pracovníci. Stejně jako ostatní zaměstnanci se seniorům snažíme zpříjemnit a usnadnit konec života, který tráví u nás, aby se tady cítili dobře. U toho je zásadní umět jednat s lidmi a mít porozumění. Ke klientům takto přistupuji a myslím, že jsou za to rádi a rádi mě vidí.“

Jak jsi zvládala práci v době epidemie koronaviru?

„Byla to pro nás pro všechny neznámá věc – pracovat v ochranných oděvech, to jsme se ani ve škole neučili, nikdo nikdy nepočítal, že něco takového bude. Bylo mi líto klientů, když se nemoc rozšířila i u nás na oddělení. Když se rapidně horšil jejich zdravotní stav, když jsme do nich nemohli dostat ani pár lžiček jídla nebo pití a nebylo moc možností, jak jim pomoci. Museli jsme pracovat s nasazením a snahou, abychom těm lidem co nejvíce pomohli, a nic jiného si nepřipouštět. Vůbec jsem nemyslela na to, jestli to já dostanu nebo nedostanu. Mrzelo nás, když nás kvůli covidu opustili klienti, kteří by tady jinak mohli s námi ještě nějaký pátek být. Umírají bohužel lidé, u kterých by to člověk nečekal. Jsme profesionálové, musíme s tím umět pracovat, ale když je najednou tolik úmrtí, a to u lidí, kteří nemají tak závažný zdravotní stav, je to pro nás také těžké. Jsme profesionálové i v tom, že péči se snažíme poskytovat všem stejnou, ale po stránce lidské je přirozené, že s některými klienty navážeme třeba bližší vztah a prožíváme s nimi do určité míry to, co prožívají oni. Vzpomínám na některé klienty z našeho oddělení, kterým bohužel koronavirus život zkrátil.“

Od těchto těžkých témat si musí člověk po práci odpočinout. Co Tě baví ve volném čase? Čím si takzvaně dobíjíš baterky?

„Největším odreagováním jsou pro mě moje zvířata. Pátým rokem mám koně Honzika, plemena Hafling, kterému bude letos dvacet let a je ustájený v Úherčicích. Toto plemeno bývá dlouhověké, mohl by se dožít i čtyřiceti let. Jezdím za ním několikrát týdně – jdu se s ním projít po oboře, povídám si s ním. Očuchává mě, jestli nemám schované nějaké pamlsky. Jeho výživu jsem konzultovala i s výživovou poradkyní a vede se mu teď dobře.“

„Dále mám doma rybičky, čtyři menší akvária. Dokonce jsem si sama podle návodu vychovala pancéřníčka skvrnitého. Koupila jsem si v akvaristice

dva a ti nakladli jikry. Dočetla jsem se, že se mají jikry seškrábnout a dát na povrch rostliny. Vylíhly se z toho malinké rybičky, pozorovala jsem, jak postupně rostou.“

„Nejvíce času mi zabírá péče o mé dvě feny a dva psy. Jmenují se Charlie, Dustin, Kesidy a Tammy. Dustina mám od štěňátka a ostatní tři jsou adoptovaní. Jedna je zachráněná z ulice spolkem zvířat na Slovensku, jedna fenka je zachráněná z Bosny. Čtvrtý je kavalírek, kterého mi nabídla jedna paní po úmrtí mého nemocného kavalírka; měl epilepsii a problémy se srdcem. O tohoto pejska se špatně starali, byl ve velmi špatném stavu, když mi ho přivezli. Pejsci se snášej navzájem dobře, nejhůře si vždy zvykal přítel, ale už si také zvykl. Když se vracím domů, říkám, že se vracím do zvěřince – vždy mě vítají štěkotem a kvílením, kňučením. Kromě těchto pejsků mám ještě virtuálně adoptované dva psy a lemura – přispívám jim každý měsíc na jídlo.“

„Kesidy je fenka, pouliční kříženec ze Slovenska, a s ní jezdím na psí závody. Disciplína se nazývá běh za střapcem (coursing), což imituje lov zvěře. Dříve to běhali hlavně chrti. Pejskové mají GPS na sobě nebo se měří časomírou, v Kolíně a v Mladé Boleslavi mají i psí dostihovou dráhu. Při závodech jsou dvě kola, posuzují to dva rozhodčí a hodnotí se temperament, úsilí, rychlost, obratnost. Pes závodí buď sám, nebo ve dvou či třech a rozhodčí také sledují, jak pejsci spolupracují v nahánění. Nejdříve na tuto disciplínu musela udělat zkoušky, trénovala jsem ji s udičkou se střapcem, jezdili jsme na tréninky do různých měst. Když byla Kesi poprvé první a ještě byla vyhlášena nejlepší fenou závodu, tak jsem brečela. Účastnily jsme se různých závodů po celé republice – mistrovství Čech, mistrovství Moravy, mistrovství ČR, byly jsme i na Mistrovství Evropy na Slovensku. V roce 2020 byla první mezi patnácti ve své kategorii z celé republiky. Máme doma docela dost pohárů a medailí, musela jsem koupit věšák na medaile, abychom si je měly na co věšet. Je to někdy náročné – na závody se musí cestovat daleko a o víkendu kvůli tomu třeba i brzy vstávat, ale baví nás to.“

„V současné době se bohužel žádné závody nekonají, ale jsou organizovány virtuální běhy se psy, kterých se ráda účastním. Jdu na několikakilometrovou procházku se psy (v zimě jsme si dávali 6 km, v létě plánuji 10–15km) a můj pohyb měří mobilní aplikace. Když se přihlásím do virtuálního běhu, zaplatím poplatek (200–300 Kč) a po odeslání dat z aplikace, která potvrdí, že jsme danou trasu ušly, obdržíme třeba medaili a ještě přispějí na podporu nějakých zvířat. Moji psi mají radost, já mám pohyb, jsem v přírodě a ještě tím pomáhám. „Zúčastňuji se i aukcí, jejichž výtěžek jde na psy – kupuji věci, které vůbec nepotřebuji, někomu je pak daruji, ale podpořím pejsky. Tyto aktivity mě nabíjí, mám dobrý pocit z toho, že pomáhám zvířatům.“

„Vloni měla Kesi zdravotní problémy – když ji našli na ulici, měla zlomenou nohu a museli ji tam dávat do nohy hřeb. Po nějaké době začala kulhat. Byly jsme na rentgenu a na ortopedii a zjistilo se, že hřeb vyjel a píchal ji do kolene, muselo se to vyndat. Charlie byl také nemocný se zánětem prostaty. Myslím si, že mu pak pomohly bylinky – vařila jsem mu čaje, což mi doporučila jedna paní. Kavalír Dustin zase trpí na záda i krční páteř, s ním jezdíme k veterináři – chiropraktikovi – a byl i na akupunkturu a magnetu.“

„Přes pejsky jsem se seznámila s mnoha dalšími lidmi, se kterými máme stejné zájmy, máme si o čem povídat. Jsem v různých facebookových skupinách, kde navzájem sdílíme naše úspěchy, radíme si ohledně péče o psy. Účastníme se socializačních procházek, kdy při procházce se psy probíhá i jejich trénink. Snažím se teď cvičit Charlieho, který má silné lovecké pudry a dříve mi utíkal, trénuju s ním sebeovládání. Vidím na něm, že ho to cvičení moc baví, budeme v tom muset pokračovat.“

„Zvířata jsem milovala od malička. Říkám, že ‚kdo nemá rád zvířata, nemá rád lidi‘. Když nejsem v práci, těším se, že s nimi půjdu na procházku, a musím říct, že i díky procházkám s nimi se mi zlepšilo zdraví – mám astma, ale zlepšily se mi plíce, dříve jsem se zadýchávala. Se zvířaty zapoměnu, že mě něco bolí. Jako jiný ženský si třeba rády kupují nové kabelky, tak já mám jedinou úchylku – nakupování psích obojků. Ty starší dávám do útulků, takže také ještě poslouží. Mám takovou zásadu – když máš zvíře, tak ať se má dobře. Stejně tak – když něco člověk dělá, má to dělat pořádně. To se vztahuje i na práci a na všechno. Zvířata jsou u mě na prvním místě.“

Co bys přála (vzkázala) našim klientům a zaměstnancům?

„Přeji klientům a nám všem zaměstnancům, aby už tady covid skončil a situace se brzy vrátila k normálu. Také hlavně pevné zdraví a nervy. Aby se všem dařilo hledat něco, co jim bude aspoň trochu dělat radost, u čeho se odreagují, což chápu, že zejména pro klienty je hodně těžké a že se jim třeba stýská po rodině.“

„Když pomínou koronavirus, myslím si, že klienti to tady mají dobré. Mají přiměřenou péči, je tady pěkné prostředí, krásná zahrada a park blízko. Za běžných okolností tady pro klienty bývá dostatek různých aktivit. Moc jim přeji, aby už se brzy aktivity rozjely, aby si to tady mohli užít opět naplno a měli zase i nějakou radost.“

Máš nějaké přání?

„Hlavně to zdraví, což je nejdůležitější. Teď mám nemocné rodiče, takže si o ně dělám starosti. Těším se, až k nim budu moci zajít zase třeba na kafe, posedět a nebát se, že je nakazím, kvůli čemuž jsem je poslední dobou nenavštěvovala.“

„V téhle době je asi největším přáním nás všech, abychom se vrátili k normálu, k tomu, co bylo dříve samozřejmé a čeho jsme si ani kolikrát nevážili. Musíme vydržet a věřit, že bude lépe.“

„Dokud tady budu a pokud budu moci (budu zdravá, budu mít práci a finance), určitě chci dál pomáhat. A pokud mi nějaký pejsek odejde, chci rozhodně adoptovat a pomoci nějakému dalšímu.“

Děkujeme za rozhovor.





Paní **Marie Sršňová** (87 let, pochází z Chrudimi) dlouhá léta působila v Nemocnici Chrudim jako zdravotní sestra. Svým povoláním žila naplno a potvrzuje se u ní, že zdravotní sestry mají rády pořádek. Jak se její život odvíjel a jak se jí podařilo vyhrát nad koronavirem, si můžete přečíst na následujících řádcích.

Kde jste se narodila, kde jste žila?

„Narodila jsem se v Jimramovských Pavlovicích na Vysočině a bydlela jsem tam s rodiči jeden rok. Rodiče poté koupili barák s malým hospodářstvím v Telecím u Poličky, vypůjčili si na to nějaké peníze, a přestěhovali jsme se tam. Za šest let

se narodila sestra. Vychodila jsem základní školu a už v té době jsem měla touhu jít na zdravotní sestru, ale tatínek ze mě chtěl mít úřednici. To jsem zas nechtěla já. Tak mě strčil do jednoročního výučního kurzu, abych si rozmyslela, čím budu. Měla jsem sestřenici v Poličce ve špitále a už jako desetileté dítě jsem za ní jezdila a pomáhala jí umývat například nástroje na chirurgickém sále. To už by dneska vůbec nešlo. Já jsem se v tu dobu do zdravotnictví zamilovala a prostě jsem řekla, že nic jiného dělat nebudu. Takže nakonec tatínek řekl: „Tak si běž! Ale pamatuj si, jestli já někdy uslyším, že nejsi hodná na lidi, tak uvidíš!“ Snad se to teda myslím nestalo.“

Co jste ve svém životě dělala, kde jste pracovala?

„V šestnácti letech jsem se dostala na zdravotnickou školu do Čáslavi. Bydlela jsem na internátě, každých čtrnáct dní jsem jezdila domů, dostala třicet vajíček a jela jsem v neděli zpátky. S děvčaty jsme se pak navzájem o jídlo podělily. Musím říct, že my tři, co jsme bydlely spolu, jsme si úžasně rozuměly. Měly jsme tam výbornou vedoucí sestru, která s námi chodila i na praxe – Vlastu Musílkovou, na tu hrozně ráda vzpomínám. Chránila nás, jak mohla, naučila nás spoustu věcí, které bychom se ve škole ani nenaučily, se vším nám poradila, mohly jsme se jí svěřit, byla jako moje sestra.“

„Ve čtvrtém ročníku jsem chodila pomáhat na dětské oddělení, vybral si mě pan primář. To mi ale nepřiřostlo k srdci. Táhla mě hlavně chirurgie.“

„Po škole jsme dostávali umístěnky a já jsem dostala umístěnku do Chrudimi, kam jsem přišla v roce 1954. Hned 15. července jsem šla do práce. Myslela jsem si samozřejmě, že půjdu na chirurgii, ale tam zrovna nebylo místo a nutně potřebovali někoho na ušním lůžkovém oddělení. Já jsem toho o ušním moc nevěděla. Jenom to, že máme dvě uši. Ve škole jsme měli jen pár hodin. Bylo to menší oddělení, které jsem vedla, nacházel se zde i operační sál pro jednodušší zákroky. Pracovala jsem zde asi 4–5 let a pak se uvolnilo místo na chirurgii na sále. Dlouho jsem tam však nepobyla, protože jsem otěhotněla a po mateřské jsem šla na příjmy všech oddělení (interny, chirurgie, gynekologie atd.). Kromě další přestávky na mateřskou jsem na příjmech pracovala asi 25–30 let. Byla jsem i u toho, když se špitál stěhoval ze staré polikliniky do nové budovy nemocnice.“

„Rok jsem jezdila i se záchrankou, ale nesnáším jízdu autem a někdy mě přivezli mrtvější než toho pacienta. Chvilku jsem byla také na mamologii. Když jsem tam nastoupila, říkala jsem doktorovi z legrace: „Ale pamatujte si, že nechci počítač!“ A bác ho. Přišla jsem do práce a na stole stál počítač. Tak jsem začala nadávat a řekla jsem, že jdu pryč. Ale nakonec jsem se na počítači naučila.“

V nemocnici jsem pak pracovala ještě i v důchodu, na mamologii a na ORL u doktora Černého na částečný úvazek. “

„Tím, že jsem dělala na příjmu, přišla jsem do kontaktu se všemi doktory v nemocnici, dost lidí mě zná. Bavilo mě to tam. Měla jsem ráda lidi, byla jsem šťastná, když se někdo vyléčil, pomohla jim naše zdravotní péče a třeba pak přišli poděkovat. Dělala jsem v nemocnici celkem asi 55 let. Snažila jsem se nemít s lidmi nějaká nedorozumění, s nikým jsem se nedohadovala. Jsem dost rázná, ale zase se umím stáhnout do sebe, když vidím, že to nemá cenu. Nebyla jsem falešná – když se mi něco nelíbilo, řekla jsem to slušně, ale řekla. Měli jsme tam na příjmu dobrý kolektiv, vycházeli jsme si vstříc. Ted', když potkám kteréhokoliv doktora třeba ve městě, zastavíme se spolu, prohodíme pár slov. “

Co Vám pomohlo v tom, že jste práci zdravotní sestry mohla tak dlouho a s nasazením dělat?

„Práci jsem měla moc ráda a těšila jsem se do práce. Měla jsem velkou výhodu, že jsem měla manžela, na kterého jsem se mohla spolehnout, že se doma o vše postará. Když jsem šla na 24hodinovou směnu, nemusela jsem vařit, obstaral děti, umyl nádobí, už jsem nemusela po práci doma nic dělat. To mi holky v práci vždycky záviděly. Jeden rok jsem byla před Vánocemi na operaci. Oni, že mě pustí domů po operaci, ale že musím doma odpočívat. Manžel si pro mě přijel a doma na stole stála spousta krabic napečeného cukroví, akorát mi říkal: „Ale ty náplně už si do toho udělej sama! ““

Co jste ráda dělala ve volném čase?

„Bydleli jsme v paneláku U Stadionu v Chrudimi. Věnovala jsem se hodně dětem, po nich jsem doma uklízela, měla jsem ráda doma vše naklizené. Maminka mi říkala, že mám chorobu z povolání. Byla jsem zvyklá ze sálu mít všechno v pořádku. “

„Zahrádka, to bylo moje, tu jsem milovala. Nějakou dobu jsme měli zahrádku s chatičkou v Chrudimi v zahrádkářské kolonii, ale pak zde postavili plavecký bazén. Zahrádku jsem měla hlavně v Telecím u Poličky, jezdili jsme tam jako na chalupu, v důchodu jsme zde i částečně bydleli. Pěstovala jsem veškerou zeleninu a spoustu kyték, všude kolem chalupy byl široký záhon s květinami. Tohle místo miluju dodnes. Vloni jsem ještě osázela záhony, ale v červnu mě skolil koronavirus a bylo po všem. “

„Hodně jsem štrikovala, napletla jsem spoustu věcí na členy rodiny, háčkovala jsem dečky. Je jich doma spousta, je mi líto to vyhodit, to když tak budou muset udělat děti. “

„Hrozně ráda jsem chodila do lesa, máme ho nad chalupou. Byl tam krásný les, jako mladé jsme chodily na borůvky. Na houby chodil moc rád manžel a já jsem je ráda jedla. Doteď mám houby moc ráda – nedávno zde v domově k obědu byla výborná kulajda. Houby jsme hodně sušili, zavařovali, dělali jsme z nich různé recepty. Rostlo tam hodně hub – kuřátek, lišek, dělala jsem z toho omáčky. Růžovky jsem vyhazovala – nevěřila jsem tomu. Jinak mě vaření nebavilo, k plotně jsem moc nepřišla, nemělo to tu kvalitu, jako když to vařil mužskej.“
„Ráda čtu – samozřejmě hlavně knihy z lékařského prostředí, detektivky, přírodopisné knihy.“

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

„Nikdy jsem nelitovala toho, že jsem si vymohla u tatínka stát se zdravotní sestrou. Měla jsem tu práci skutečně moc ráda a byla jsem tak spokojená.“

„Nebyla jsem nikdy moc nemocná, až vloni jsem si pobyla tři čtvrtě roku v nemocnici a byl zázrak, že jsem se z toho dostala. Nejdříve jsem chodila po doktorech a různých vyšetřeních a nemohlo se přijít na to, od čeho to je, až už mi bylo hodně špatně. Vnučka mě zavezla do nemocnice v Chrudimi, kde nade mnou jedna paní doktorka dumala a pak řekla, ať mi udělají výtěry na koronavir. Hned druhý den ráno jsem jela do Pardubic na infekční. Hodně mě to skolilo, skoro jsem o sobě nevěděla, museli mě krmit, měla jsem pleny, teploty čtyřicítky a šíleně jsem kašlala. Pardubičtí doktoři mi hodně pomohli, věnovali se mi. Po dvou měsících mě propustili do domácího léčení, kde jsem ale pobyla jen 14 dní a pak jsem si zlomila kyčel. Vezli mě zase do Pardubic a hned jsem šla na operaci. Po ní jsem vůbec nemohla vylézt z postele, ale říkala jsem si, že musím. V LDN Chrudimi se to pak pomalu lepšilo a dala jsem si za úkol, že chci chodit a že to musím rozchodit. Snažila jsem se nejdřív popocházet kolem postele, teď trénuji s chodítkem a holemi. Dovedu si poručit. A když si vůči sobě něco umanu, tak to chci dokázat. Pan primář Vondráček mi říkal: „Já vím, že Vy to dokážete!“ Už mě trochu zná. Koronavirus mi sebral veškerou radost ze života, ale teď už se mi chuť žít snad začíná vracet.“

„Mám dobrou rodinu – nehádáme se a nemáme problémy mezi sebou, stýkáme se přiměřeně. Dcera měla jít v mých šlépějích, ale kvůli těžkému zánětu ledvin jí to dětský lékař nedoporučil, tak šla studovat na laborantku a pracuje v nemocnici v laboratoři. Jsem ráda v kontaktu s vnučkami, vnuky a pravnučky, i když mám některé daleko.“

„Nebyla jsem nikdy náročná, rodiče toho moc neměli. Musela jsem si svůj život vybudovat sama a sama se o sebe postarat. Myslím, že jsem spokojená, že se mi to povedlo, i díky manželovi.“

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

„Jsem tady krátce (od ledna 2021), jsem spokojená. Sestřičky jsou hodné, pomůžou, udělají, co je potřeba. S jídlem jsem taky spokojená, i když občas mi nemusí něco chutnat, to je normální. Prozatím jsem se zde nesetkala s ničím špatným.“

Co byste přála (vzkázala) našim klientům?

„Spokojenost. A aby se jim nezhoršovalo zdraví.“

Co byste přála (vzkázala) našim zaměstnancům?

„Méně práce, více peněz a aby se s klienty snášeli a byli v pohodě – musí mít se všemi trpělivost – vím dobře, jak je to fyzicky i psychicky náročná práce.“

Máte nějaké přání?

„Abych tady ještě nějaký čas byla a abych se mohla stýkat s vnoučaty a pravnoučátky. Jedna malá pravnoučka je hodně výřečná, asi po mně, a když je na chalupě, říká mi: ‚Babičko Maruško, jsem na tvý chalupě.‘ Ptám se jí: ‚A líbí se ti tam?‘ Ona odpoví: ‚Vždyť to víš, že hodně.‘ Pravnoučata mi dělají radost.“

Děkujeme za rozhovor.

Pobavte se jarním humorem

Babička: „Brzy budou Velikonoce. Kubo, půjdeš na kočičky?“

„Těžko! Táta říkal, že mám na holky ještě čas.“

Pepíček přijde ze školy a ptá se: „Mami, nejsou dneska náhodou Velikonoce?“

„Ne, ty budou až za dva týdny. Proč se ptáš?“

„No, že jsem si vykoledoval pětku...“

„Milane, mám chuť na něco sladkého, načni tu nugátovou bonboniéru, co jsem ti dala k narozeninám – tu, kterou jsem od tebe předtím dostala k MDŽ!“

„Ani nápad, ta je putovní. Tu dostaneš příští měsíc k svátku.“



**Jaro je tady!
Už začínají kvést kočičky! ☺**

Perlička ze školy: „MDŽ je mezinárodní den žraloků.“

**Ptá se žurnalista dědečka: „Co říkáte, dědo, minisukním?“
„Náramně drahá móda! Už jsem si musel dvakrát koupit nové brýle.“**

**Manželka se vrátí domů celá rozjařená: „Poslouchej, co se mi stalo. Dneska
mi všichni chlapi říkali, jakej jsem kus ženský. Dokonce i ten zapšklej
soused seshora mi polichotil!“**

**Manžel jen nezúčastněně řekne: „Dívala ses do kalendáře?“
„Proč?“ diví se ženuška. „Co je v kalendáři?“
„Apríl!“**



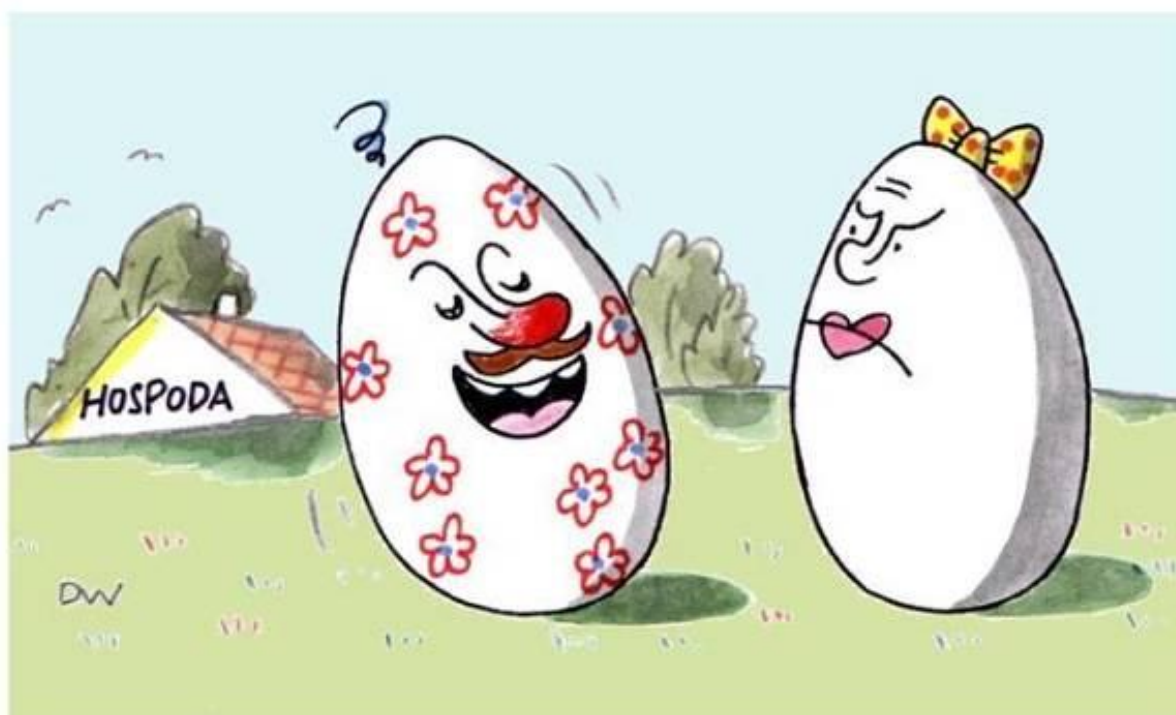
Bedřichu! Je tu jaro,
aby ti připomnělo, co jsi dělal na podzim!

„Pane,“ zvolal radostně sluha, „jaro je tady!“
„No dobře, Jean,“ povzdechl si starý lord. „Řekněte mu, že hned přijdu.“

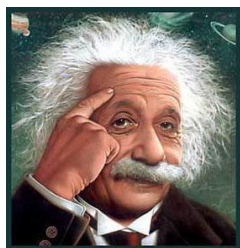
V domově důchodců: „Nechtěla bys se mnou chodit?“

„Chtěla.“

„No to je skvělé, tak já si jdu pro berle.“



Jasně, že jsem pil, namalovali na mě
kytičky, tak je musím zalévat!



Koutek trénování paměti

Pojďme spolu potrénovat paměť úkoly, které jsou jarně naladěny.

1. Spojte části jarních pranostik, které k sobě patří

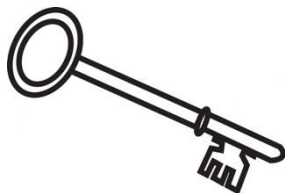
- | | |
|---|---------------------------------|
| A. Časné jaro – mnoho vody, | a. hojně bude vína, hojně sena. |
| B. Dá-li nebe deštička, | b. pole často zalije. |
| C. Na svatého Bedřicha | c. vylézají hadi a štíři. |
| D. Jaro krásné | d. jarní deště – mnoho škody. |
| E. V dubnu svrchu hřeje, | e. bude pěkná travička. |
| F. Až přijde máj, | f. slunko teplem zadýchá. |
| G. Svatá Žofie | g. všem tvorům spásné. |
| H. Je-li v květnu večer tráva zarosená, | h. duben rád by po něm sáhl. |
| CH. Jestli březen kožich stáhl, | ch. vyženeme kozy v háj. |
| I. Na svatého Jiří | i. od spodu mrazí. |

2. V řadě písmen najděte devět jarních slov

KRXOPPETRKLÍČZBTAWJAROXSATZVELIKONOCMKRASLICEQVRT
NARCISKWIZUSNĚŽENKAWCRTUIONEBERÁNEKXDRTBŘEZENZGM
OPOMLÁZKAQBU

3. Květinové rébusy

PETR



ATEC

TULI



PAMPE



7 IKRÁSKA

Správné řešení úkolů z Koutku trénování paměti

1. A – d

B – e

C – f

D – g

E – i

F – ch

G – b

H – a

CH – h

I – c



3. PETRKLÍČ

KOSATEC

TULIPÁN

PAMPELIŠKA

SEDMIKRÁSKA

2.

KRXOPETRKLÍČZBTAWJAROXSATZVELIKONOC~~EM~~KRAS
LICEQVRTNARCISKWIZUSNĚŽENKAWCRTUIONE~~BER~~ÁNE
KXDRTBŘEZENZGMO~~POM~~LÁZKAQBU

Svoje narozeniny budou slavit

p. Šimák Josef	5. 4. 1949
pí Bíbusová Jana	7. 4. 1945
p. Košťál Miloslav	7. 4. 1948
p. Pithart Vladimír	8. 4. 1947
JUDr. Příbyl Bohumír	9. 4. 1937
pí Wolfová Marie	12. 4. 1933
pí Bartošová Eva	13. 4. 1947
pí Fořtová Františka	16. 4. 1933
p. Polínek Milan	18. 4. 1930
pí Kovaříková Marie	19. 4. 1951
pí Švadlenková Marie	20. 4. 1938
pí Měkotová Emilie	22. 4. 1929
pí Marková Bohumila	24. 4. 1928
pí Grégrová Alena	24. 4. 1935
MUDr. Moučková Vlasta	24. 4. 1947
pí Palečková Božena	25. 4. 1951
pí Kutřínová Marie	26. 4. 1944
pí Lizánková Marie	28. 4. 1917
p. Grégr Jan	28. 4. 1935
pí Bednaříková Naděžda	4. 5. 1933
pí Židková Jana	11. 5. 1933
pí Kosinová Danuše	11. 5. 1934
pí Šejblová Hana	12. 5. 1932
pí Šimová Jiřina	15. 5. 1939
pí Dolejšová Petra	18. 5. 1948
pí Vaníčková Marie	21. 5. 1931
p. Peřina Daniel	22. 5. 1944

pí Zrůstová Zdeňka	26. 5. 1941
pí Kokešová Vladimíra	26. 5. 1953
pí Zdražilová Dagmar	26. 5. 1964
pí Sedlmajerová Marie	28. 5. 1947
pí Machová Marie	31. 5. 1935
Mgr. John Jiří	31. 5. 1946

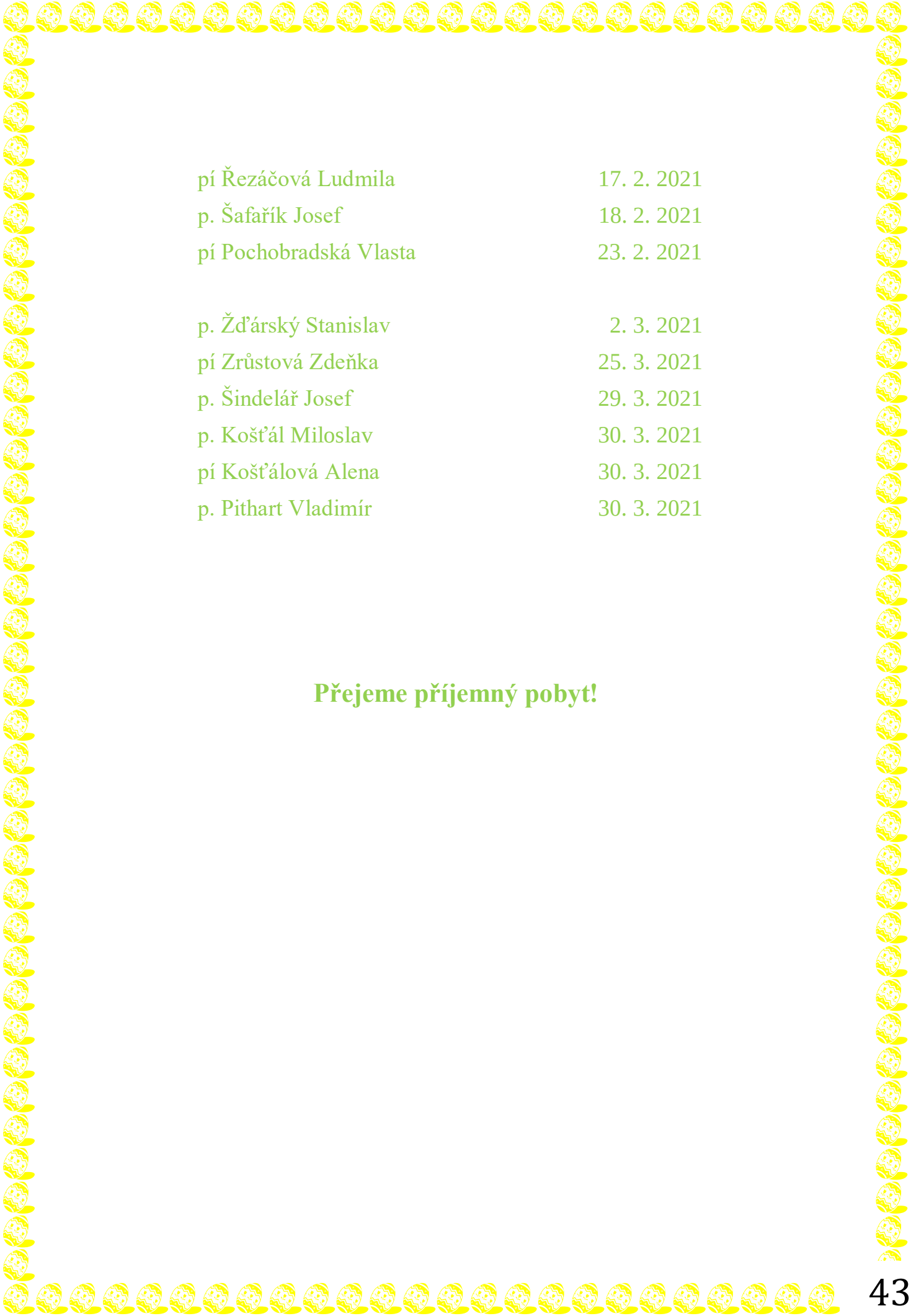
pí Tůmová Jiřina	3. 6. 1929
p. Mikulčík Antonín	5. 6. 1945
pí Heřmanová Marie	6. 6. 1941
pí Czibarová Markéta	7. 6. 1940
pí Pospíšilová Milada	8. 6. 1929
pí Čapková Libuše	9. 6. 1925
pí Komárková Drahomíra	11. 6. 1939
pí Pazderková Ivana	12. 6. 1951
pí Kusá Zdenka	23. 6. 1936
MUDr. Řehořová Blanka	23. 6. 1936
p. Tomeš Ivan	23. 6. 1950
pí Matějková Magdalena	24. 6. 1933
pí Slanařová Lidmila	28. 6. 1943
p. Luňáček Vladimír	29. 6. 1933
pí Čepková Olga	29. 6. 1937
p. Šindelář Josef	30. 6. 1941

Přejeme všechno nejlepší!



Noví obyvatelé našeho domova

pí Dolejšová Petra	12. 1. 2021
p. Houžvička Jaroslav	12. 1. 2021
p. Špás Petr	13. 1. 2021
pí Kopecká Viola	14. 1. 2021
pí Palečková Božena	14. 1. 2021
pí Komárková Drahomíra	18. 1. 2021
pí Sršňová Marie	19. 1. 2021
pí Šímová Jiřina	20. 1. 2021
pí Pospíšilová Milada	21. 1. 2021
pí Macháčková Ludmila	25. 1. 2021
pí Kosinová Danuše	28. 1. 2021
pí Pekárková Marie	2. 2. 2021
p. Grégr Jan	3. 2. 2021
pí Grégrová Alena	3. 2. 2021
pí Kovaříková Marie	4. 2. 2021
p. Tomeš Ivan	8. 2. 2021
p. Rossi František	10. 2. 2021
pí Zdražilová Dagmar	10. 2. 2021
Mgr. Janatová Míla	16. 2. 2021
pí Machová Marie	16. 2. 2021
pí Čapková Libuše	17. 2. 2021



pí Řezáčová Ludmila	17. 2. 2021
p. Šafařík Josef	18. 2. 2021
pí Pochobradská Vlasta	23. 2. 2021
p. Žďárský Stanislav	2. 3. 2021
pí Zrůstová Zdeňka	25. 3. 2021
p. Šindelář Josef	29. 3. 2021
p. Košťál Miloslav	30. 3. 2021
pí Košťálová Alena	30. 3. 2021
p. Pithart Vladimír	30. 3. 2021

Přejeme příjemný pobyt!

S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili

pí Novotná Marie	22. 12. 2020
pí Giňová Margita	23. 12. 2020
pí Vančurová Anna	23. 12. 2020

p. Beneš Ladislav	4. 1. 2021
pí Reinišová Věra	4. 1. 2021
pí Tlustá Marie	12. 1. 2021
pí Bílá Věra	25. 1. 2021
p. Michek František	30. 1. 2021

pí Kameníková Miroslava	6. 2. 2021
pí Křištofová Emilie	7. 2. 2021
p. Hušek František	17. 2. 2021
pí Rošková Julie	20. 2. 2021
p. Jozka František	21. 2. 2021
pí Beranová Ludmila	22. 2. 2021
pí Hnejtková Marie	23. 2. 2021
pí Nováková Marta	24. 2. 2021
pí Pekárková Marie	28. 2. 2021

pí Hodanová Jana	1. 3. 2021
pí Švadlenková Ludmila	1. 3. 2021
p. Linhart Josef	2. 3. 2021
pí Šedivá Ivanka	2. 3. 2021

pí Hiadlovská Valerie	3. 3. 2021
Ing. Kypěnová Marta	3. 3. 2021
pí Dittrichová Libuše	6. 3. 2021
pí Spálenská Jaroslava	8. 3. 2021
p. Novotný Vladimír	13. 3. 2021
pí Horčicová Věra	15. 3. 2021
p. Houžvička Jaroslav	17. 3. 2021
p. Votava Stanislav	18. 3. 2021
p. Novák František	22. 3. 2021

Čest jejich památce!





Náš domov

1/2021

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*

Fotografie na titulní straně:

Pavel Hubáč

Redakční rada:

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

Šéfredaktorka:

Mgr. Petra Holubová