

Náš domov

číslo 2/2025



Foto: Bc. Nikola Trávníčková



Léto 2025

Co v tomto čísle najdete

Milí obyvatelé, rodinní příslušníci a přátelé našeho domova,	3
Nové venkovní posezení na oddělení č. 5 – místo pro odpočinek i setkávání	3
Změna výplatního termínu důchodů	4
Dotazníky pro klienty, příbuzné a známé klientů	6
Výběr stravy přes léto.....	6
Nový způsob záznamů péče o klienty	7
Vzdělávání zaměstnanců v našem domově.....	7
Poděkování	9
Ztratila rodiče při náletu, život věnovala rodině i práci. Teď slaví 100 let	9
Zahradní slavnost pro všechny generace.....	11
Úžasné povedené odpoledne	14
Botanická zahrada lékařských rostlin Hradec Králové	14
Májové koulení.....	16
Dej tělu šanci	17
Zvířata v našem domově a projekt Ježíškova vnoučata	19
Mobilní zvěřinec.....	20
Záchrana jehňátka.....	21
Koutek trénování paměti	22
Kdo je kdo v našem domově	24
Přehled akcí konaných v našem domově v 2. čtvrtletí 2025	28
Správné řešení úkolů z Koutku trénování paměti ze strany 22 - 23	30
Svoje narozeniny budou slavit	31
Noví obyvatelé našeho domova	32
S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili.....	32

Milí obyvatelé, rodinní příslušníci a přátelé našeho domova,

léto k nám dorazilo se svou typickou lehkostí, vůní rozkvetlých květů a hřejivými paprsky slunce. Dny se prodloužily, příroda nás zve ven a v domově ožívá letní atmosféra.

Ráda bych vás pozvala k letnímu posezení v našem parku i nově vybudované venkovní terase na oddělení 5, poblíž kavárny.

Ať už si přijdete třeba na chvíli odpočinout na lavičku, projít se mezi stromy, nebo posedět s přáteli, jsme tu pro vás a těšíme se na společné chvíle. Letní dny jsou ideální k tomu, abychom zpomalili a načerpali sílu ze slunce, zeleně a dobré společnosti.

Máme pro vás krásnou zprávu. Narodilo se nám jehně, které si okamžitě získalo srdce všech. Je radost sledovat, jak zvířata a příroda kolem nás dokáží potěšit, uklidnit, pobavit, ale i poučit. Proto se nezapomeňte při procházce zastavit u ohrady.



Všem zaměstnancům, klientům i rodinným příslušníkům přeji krásné léto a pohodové prázdniny. Najděte si čas na odpočinek, společné chvíle s rodinou a potěšte se malými radostmi, které nabíjejí tělo i duši.

Těším se, až se po létě opět všichni setkáme – plni nových zážitků, dojmů a s úsměvem na tváři.

S úctou a přáním příjemných letních dní

Eva Kunátová Holečková

Nové venkovní posezení na oddělení 5 – místo pro odpočinek i setkávání

S radostí vám představuji nově vybudované venkovní posezení, které je určeno pro naše klienty, jejich rodinné příslušníky i blízké. Najdete ho na oddělení 5 – klidném místě s výhledem na denní ruch ulice, které vybízí k posezení, rozhovorům i chvilce odpočinku.



Pro vaše pohodlí je posezení vybaveno stoly, venkovními křesílky a slunečníky, které poskytnou stín během slunečných letních dní. Pokud navštívíte naši kavárnu, můžete si přinést občerstvení právě sem a vychutnat si kávu nebo zákusek v příjemném venkovním prostředí.

Věřím, že toto místo přispěje k vašim pozitivně stráveným chvílím – ať už při rodinné návštěvě, tichém posezení nebo setkání s ostatními klienty. A tím zdaleka nekončíme!

Na podzim se chystáme prostor dále zkrášlit – venkovní část bude doplněna o trvalé květiny, které dodají místu barvy, vůni a živou atmosféru i v chladnějších měsících.

Neváhejte a přijďte si posedět. Věřím, že nově vybudované venkovní zákoutí se stane oblíbeným místem pro chvíle klidu i sdílené radosti.

Eva Kunátová Holečková

Změna výplatního termínu důchodů

Od července 2025 se mění výplatní termín důchodů pro klienty, kterým chodí důchod do domova. Nově bude výplata stanovena na 12. den v měsíci. Výše důchodu nebude změnou termínu ovlivněna. Uvedená informace se **netýká** klientů, kteří žijí v našem domově, ale nemají výplatu zprostředkovanou přes zařízení (důchod jim je zasílán na jejich osobní účet).

Výplatní termíny v roce 2025:

- pátek 11. července 2025
- úterý 12. srpna 2025
- pondělí 15. září 2025 (z provozních důvodů je termín přesunutý)
- pondělí 13. října 2025
- středa 12. listopadu 2025
- pátek 12. prosince 2025





*Rodinné příslušníky, příbuzné
a známé klientů domova zveme
na setkání s rodinami
aneb*

***Zahradní slavnost**
v sobotu 6. září 2025
od 13:00 do 16:30 hodin
v zahradě domova*

*Svou účast a počet návštěvníků prosím
potvrdíte (do 22. 8. 2025) na tel. čísle
469 660 268 nebo 774 710 576,
e-mailem na adrese socialni@dshm.cz
nebo při návštěvě na recepci.*

*Občerstvení zajištěno
Dětský koutek
Těšíme se na setkání s Vámi.*



Dotazníky pro klienty, příbuzné a známé klientů

V průběhu měsíce července budou mít klienti, příbuzní a známí našich klientů k dispozici dotazníky týkající se kvality služby. Tiskopisy budou všem klientům rozdány a s jejich vyplněním může pomoci pečující personál. Dotazníky pro příbuzné a známé klientů budou k vyzvednutí na recepci domova.

Tímto Vás prosíme o jejich vyplnění, které nám poskytne zpětnou vazbu na naši službu. Na každém oddělení a na recepci bude k dispozici schránka k odevzdání dotazníků.

Výsledky dotazníkového šetření budou zveřejněny v časopisu Náš domov.

Za vyplnění dotazníku děkujeme.



*Kateřina Murinová
sociální pracovnice*

Výběr stravy přes léto

V měsících červenec a srpen je možné vybírat ze dvou variant obědů **pouze ve středu**, kdy bude k výběru zejména salát nebo odlehčený typ jídla. Ostatní dny není výběr možný. Změna se týká také večeří, kdy teplá večeře je pouze ve středu. Od září se vrátí možnost výběrů ze dvou variant obědů a teplé večeře budou 3x v týdnu.



Nový způsob záznamů péče o klienty

V následujících týdnech v rukou našich zaměstnanců uvidíte častěji mobilní telefony. Není to ale z důvodu, že by nepracovali. Naopak. Záznamy a dokumentace jsou součástí jejich práce, a protože přecházíme na nový elektronický systém, tak zapisujeme a evidujeme činnosti v mobilních telefonech.

Moderní doba nás doběhla, ale my dál pečujeme stále stejně srdcem.



sociální oddělení

Vzdělávání zaměstnanců v našem domově

Vzdělávání v oboru je již zcela běžnou praxí a náš domov není výjimkou. Poskytujeme ho všem zaměstnancům. U pracovníků v sociálních službách a sociálních pracovníků je tato povinnost stanovena zákonem.

Dobře proškolení zaměstnanci jsou schopni poskytovat kvalitní, profesionální a etické služby, které odpovídají potřebám klientů. Vzdělávání přispívá ke zvýšení jejich odborné úrovně, což zvyšuje důvěru klientů a veřejnosti v sociální služby. Vzdělávací programy často obsahují i podporu pro osobní rozvoj a zvládání stresu, což pomáhá předcházet syndromu vyhoření.

V letošním roce jsou vzdělávací aktivity opravdu pestré. V tomto článku se zaměřím hlavně na oblast přímé péče.

Začátkem roku někteří zaměstnanci absolvovali kurz Proměny ve stáří a jejich simulace s využitím gerontoobleku (speciální oblek, který simuluje fyzické obtíže spojené se stárnutím). Vyslechli velmi zajímavou přednášku

a také měli možnost na vlastní kůži zakusit zraková, sluchová a pohybová omezení našich seniorů.

V letošním roce nám mimo jiné poskytuje ucelené vzdělávání lektor z Domova u fontány v Přelouči, konkrétně kurzy Zavádění prvků paliativní péče v prostředí pobytových sociálních služeb a Doprovázení umírajících v pobytových sociálních službách.

Rok 2025 je hodně zaměřen na paliativní péči (celková péče o nemocné, kteří se dostali do takového stádia, které se již nedá léčit, zajišťuje především důstojnost poslední fáze života člověka), v této oblasti se vzdělávají nejen pracovníci v přímé péči, ale také náš zdravotnický personál. Měli jsme možnost zúčastnit se několika konferencí na toto téma.

Naši zdravotnický personál se také kontinuálně vzdělává v oblasti hojení ran. Navštěvují kurzy a konference. V této oblasti se objevují stále nové poznatky, vzdělávání je tedy nutností.

Několik našich zaměstnanců také absolvovalo školení Bazální stimulace, používání prvků bazální stimulace výrazně zlepšuje komfort našich klientů.

Velmi kvalitní vzdělávací kurzy také poskytuje společnost IRESOFT. Jsou zdarma a zaměstnanec si je může kdykoliv pustit znovu. Zaměřují se převážně na práci se softwarovým programem Cygnus 2, který používají ve své každodenní činnosti všichni zaměstnanci domova.

Máme za sebou první půlrok a po prázdninách se opět vrhneme do dalších zajímavých přednášek.

Dvě naše sestřičky čeká v měsíci listopadu několikadenní kurz Katetrizace mužů. Tento kurz je velice důležitý. Naši klienti již nebudou muset jezdit do nemocnice, pokud je třeba vyměnit katétr.

V neposlední řadě náš domov zaměstnancům poskytuje supervizi (forma odborné podpory a vedení, která pomáhá jednotlivcům nebo týmům v pomáhajících profesích reflektovat svou práci, rozvíjet dovednosti a hledat řešení problémových situací), která je součástí psychohygieny.

Naši zaměstnanci v dotaznících vyjadřují spokojenost s nastavením vzdělávání, v tomto trendu budeme i nadále pokračovat.

Vzdělaný a motivovaný zaměstnanec je klíčem ke kvalitní péči.



*Klára Svatková, DiS.
vedoucí úseku přímé péče*

Poděkování

Ráda bych srdečně poděkovala celému personálu Domova pro seniory Heřmanův Městec, za jejich každodenní obětavou práci. Zvláště pak veškerému personálu na oddělení 3, v čele se staniční sestrou Janou Radilovou. Děkuji za jejich úžasnou péči, kterou vykonávají vždy s úsměvem a ochotou.

Poděkování si zaslouží také paní ředitelka Eva Kunátová Holečková a sociální pracovnice za celkový chod a fungování tohoto zařízení.

Nemohu opomenout ani úklidové pracovnice, jejichž každodenní záslužná práce je naprosto nepostradatelná.

Velké díky patří také Městskému úřadu v Heřmanově Městci v čele s panem starostou, který se podílí na provozu domova.

Jana Truncová, klientka odd. 3

Ztratila rodiče při náletu, život věnovala rodině i práci. Teď slaví 100 let

Naše klientka paní Libuše oslavila 100 let a takto se o ní psalo v Chrudimském deníku.

V Domově pro seniory U Bažantnice v Heřmanově Městci oslavila 9. června své 100. narozeniny paní Libuše Čapková. Tato výjimečná dáma má za sebou pestrý, i když nelehký život, který je příkladem síly, odolnosti a lásky k rodině, práci i přírodě.

Libuše Čapková, rozená Vymetalová, se narodila 9. června 1925 v Pardubicích Marii a Václavovi Vymetalovým. Dětství prožila ve východočeském městě, kde navštěvovala reálné gymnázium.

Osudným se jí stal 24. srpen 1944, kdy během bombardování pardubické rafinerie Paramo (Semtín) přišla o rodiče. Dům na ulici Českova 1265, kde tehdy žili, byl náletem vážně poškozen. Mladá Libuše přežila a do péče si ji vzali příbuzní – teta a strýc z Prahy.

Svůj profesní život zahájila v kožešnictví. V roce 1946 se provdala za Rudolfa Čapka a o rok později se jim narodila první dcera Jana. Druhá dcera Libuška přišla na svět v roce 1953, a to po těžkém onemocnění žloutenkou, které paní Čapková překonala. Rodina bydlela na pardubické Dukle.

Od roku 1959 pracovala Libuše Čapková v podniku Tesla, společně se svým manželem. Později zakotvila v Komerční bance, kde si díky

své pečlivosti a spolehlivosti získala respekt kolegů i vedení. V této profesi setrvala až do důchodu.

„Paní Čapková vždy projevovala lásku ke zvířatům, zejména pejskům, a měla krásný vztah k dětem,“ říká staniční sestra Domova pro seniory Jana Radilová.

„Byla velmi společenská, pracovitá a volné chvíle trávil s rodinou na chalupě v Kameničkách u Trhové Kamenice. Vynikající kuchařka dokázala svou pohostinností okouzlit každého.“

Kromě osobních úspěchů se však nevyhnula ani těžkým zkouškám. Smrt milovaného manžela, který podlehl těžké nemoci ve věku 70 let, pro ni byla velkou ranou.

Sama prodělala stejnou nemoc, tři infarkty. Ten poslední udeřil v době pandemie covidu, kdy jí bylo 95 let. Po této události se 17. února 2021 stala obyvatelkou Domova pro seniory v Heřmanově Městci, kde dnes žije v klidném a pečujícím prostředí.

I když už téměř neslyší a nechodí, stále čte bez brýlí a se zájmem sleduje dění kolem sebe. Je živým svědectvím stoletého příběhu plného životních zvratů, pracovitosti, lásky a nezdolného ducha.

K jejímu krásnému jubileu přejeme pevné zdraví, klid a mnoho radostných chvil.

Zdroj: NETOLICKÁ, Romana. Ztratila rodiče při náletu, život věnovala rodině i práci. Teď slaví 100 let. In. *Chrudimsky.denik.cz* [online]. Chrudim [cit. 2025-07-01]. Dostupné z: https://chrudimsky.denik.cz/zpravy_region/domov-pro-seniory-bazantnice-libuse-capkova-stolet.html.



Zahradní slavnost pro všechny generace

V sobotu 31. května 2025 se v našem domově uskutečnila akce, u příležitosti oslav výročí 700 let od první písemné zmínky o Heřmanově Městci, pod názvem Zahradní slavnost pro všechny generace. Pořadateli byly příspěvkové organizace – DS Heřmanův Městec, MŠ Jiráskova, ZUŠ Heřmanův Městec a Spokul – pod záštitou Města Heřmanův Městec.

Pro děti bylo připraveno bohaté vyžití – disciplíny, po jejichž splnění obdržely odměnu, malování na obličej, megabublifuk, zmrzlina, Prepmen (zážitky pro malé dobrodruhy). V neposlední řadě nesmíme opomenout také naše ovečky, které dělají radost malým i velkým.

Kulturní program byl také bohatý. V úvodu se představily mažoretky MŠ Jiráskova, následoval mezigenerační pěvecký sbor složený ze sborů našeho domova (Heřmánek) a mateřské školy (Leknínek). Vystoupení sklídilo velký úspěch, stejně jako samostatné pásmo písniček Lekníнку. Základní umělecká škola navázala další hudební produkci. Jako třešnička na dortu pak bylo připraveno Duo MIZU, které málokoho nechalo chladným a rozhýbalo většinu z nás.

V rámci programu pak probíhala také soutěž o nejlepší slaný dezert, kde jsme hrdě převzali většinu umístění. Mezi nimi byla, kromě několika našich šikovných zaměstnankyň, také jedna z našich klientek – paní Miloslava Nováková. Všem děkujeme za skvělou reprezentaci našeho domova!

Pohodové atmosféry a výborného občerstvení bychom si užívali o něco déle, avšak ke konci akce nám již počasí tolik nepřálo a dalo by se říci, že jsme v rekordním čase zvládli vše uklidit tak, jako by se v naší zahradě téměř nic nekonalo.

Velice děkujeme všem zúčastněným za pomoc při realizaci této zdařilé akce, obzvláště pak naší partnerské Mateřské škole Jiráskova, která s námi intenzivně spolupracovala v rámci příprav – společná malba klientů domova a předškoláků, nacvičování a zkoušky mezigeneračního pěveckého sboru, nacvičování mažoretek, zajištění aktivit pro děti, návrh a realizace fotokoutku včetně hlavního hrdiny skřítky Leknínka a další activity.

Nesmíme opomenout také naše klienty, kteří kompletovali odměny pro děti a pomáhali na jednotlivých stanovištích či vchodech v doprovodu našich zaměstnanců, pedagogických pracovníků a dobrovolníků.

Těší nás veškeré pozitivní ohlasy na tuto akci, a zda se bude konat i další ročník – se vás dozvíte.

My se na Vás budeme těšit již brzy, a to v sobotu 6. září od 13 hodin, kdy se na naší „Zahradní slavnosti“ opět uvidíme s rodinami a blízkými našich klientů. Jste srdečně zváni!

*Martina Honková,
vedoucí úseku aktivizačních činností*





Úžasně povedené odpoledne

Zdravím všechny čtenáře a doufám, že měli stejně příjemný zážitek jako já. V sobotu 31. května jsem - stejně jako mnoho dalších dospělých i dětí - dorazila na zahradu Domova pro seniory U Bažantnice.

Domov spolu s Mateřskou školou Jiráskova a dále s Městem Heřmanův Městec, organizací Spokul a Základní uměleckou školou připravili pro děti spoustu zábavy právě na pozemku zahrady. Na mnoha stanovištích si děti mohly vyzkoušet svůj um i šikovnost.

Nechyběly ani stánky s občerstvením slaným i sladkým, pivem, limonádou, kávou i zmrzlinou. Proběhla i soutěž o nejlepší slaný dezert.

Hudba hrála, zpěváci i zpěváčci zpívali, babičkám i dědečkům bylo dobře. Někteří dokonce pomáhali u stanovišť s úkoly.

Ta zahrada je příjemná sama o sobě, a když se na ní sejde tolik dobrých lidí a skvělých dětí, tak radost kolem létá jako motýlek.

Tohle odpoledne se TAK! povedlo, že si zaslouží někdy zopakovat, i když už nebude sedmisté výročí vzniku Heřmanova Městce.

Děkujeme Domovu pro seniory i městským organizacím.

Za odpoledne na Zahradní slavnosti děkuje Jitka Řeháková

Botanická zahrada lékařských rostlin Hradec Králové

Okolo Hradce v malé zahrádce rostou tam tři růže a v botanický roste tolik růží a dalších rostlin, že se za jeden den nedá vše stihnout. Zaujala nás například růže Eiffelova, Šafránková a Magdaléna, která nese jméno po dceři lékaře, tragicky zesnulé při střelbě na vysoké škole. Paní průvodkyně poutavě vyprávěla o historii celé zahrady, rostlinách, které zde můžeme najít a také o sušení, zpracování bylin a ukládání semen pro výměnu a další pěstování. Výlet doporučujeme všem, kteří se zajímají o květiny a milují jejich vůni. A protože se náš autobus trochu opozdil, zůstali jsme déle, a navíc jsme si zpřijemnilí den na závodech místního hasičského sboru. Děkujeme paní průvodkyni a personálu za možnost prohlídky tohoto krásného místa. Díky posíláme také do naší kuchyně, kde nám na cestu, jako vždy, připravili výborné řízky.

Jiří Bláha, klient odd. O



Májové koulení

Májové koulení je akcí, na kterou se těšíme po celý rok. Nejen kvůli tomu, že nás žene touha vyhrát, ale především proto, že se opět vracíme do přátelského prostředí našich "sousedů ze zámku". Ne všichni naši klienti prostředí zámku znají, o to větším zážitkem pro ně byla návštěva Májového koulení.

Letos jsme vyslali dva týmy. Jeden ryze dámský a skvěle ho doplňovalo naše pánské trio. Všichni hráli s nadšením od samotných tréninků, až po poslední zápas.

Užili jsme si mnoho nezapomenutelných chvil, nasmáli se, pobavili se a spokojeně jsme odcházeli s dobrým pocitem a dvěma umístěními (4. a 10. místo). Pánům těsně utekly stupně vítězů a dámám sice nepřálo tolik štěstí, ale s každým zápasem se dařilo více a více. Všechny naše reprezentanty musíme pochválit za skvělou týmovou spolupráci a díky dobré náladě a smíchu jsme všichni omládli minimálně o 5 let.

Děkujeme kolegyním ze zámku za pohostinství i skvělou atmosféru soutěžního klání a těšíme se příští rok na jubilejní XX. ročník "Májového koulení".

*Martina Honková
vedoucí úseku aktivizačních činností*



Dej tělu šanci

Vážené čtenářky a čtenáři, přicházím s dalším pokračováním příběhu „Dej tělu šanci“. Vysvětlila jsem vám, jak vypadá hormonální rovnováha a nerovnováha. Někteří z vás zjistili, že jsou v hormonální rovnováze, jiní možná, že již trpíte civilizačními chorobami, které jsou důsledkem hormonální nerovnováhy. Zamysleme se nad tím, co dále. Původní záměr přírody, a to je uspokojit hlad, přišel vniveč. Tělo se přeprogramovalo na uspokojování chutí. Bylo by třeba skončit s konzumací nezdravých potravin.

Průmyslově upravené potraviny v sobě koncentrují velmi intenzivní chuť. Ty mají za úkol vyvolat silný stimulační efekt, který nedokážeme silou vůle ovládnout. A tak konzumujeme umělou potravinu plnou prázdných kalorií, nulové výživové hodnoty. A protože tělo nenachází v daném pokrmu žádnou výživu, žádá si o další a další porci. My se tak stáváme na těchto potravinách závislími. Navíc při konzumaci prázdné potraviny dochází k vyloučení endorfinů (hormonu štěstí), díky kterým se cítíme na krátkou chvíli velmi spokojeni. Skončit s konzumací nezdravých potravin je těžké. Změna jídelníčku se zdá téměř nemožná, neboť naše závislost se stává neovladatelnou.

Od pravěku se utvořil návyk na tři základní chutě (sladkou, tučnou a slanou). Tento návyk se vytvořil z užitečného důvodu. Šlo o chuť bezpečné, takové, které přinášejí tělu výživu. Moderní doba nám vzala výživnost. Místo výživných potravin konzumujeme náhražky, které nezasytí a jen stimulují a podněcují další a další chutě. A tak se přejídáme a přejídáme. Vždyť to nevádí, na přejídání máme přeci účinné zbraně! Diety, cvičení, disciplínu a silnou vůli. Mohu vás však ujistit, že na hormony žádné triky neplatí. Hormony nelze ošidit dietou, nelze je přecvičit, ani přelstít silnou vůlí a disciplínou.

Potraviny, které neobsahují žádné živiny, nepovedou nikdy k našemu zdraví. Můžeme je rozdělit na tři skupiny: nezdravé cukry, nezdravé bílkoviny, nezdravé tuky. Mezi nezdravé cukry patří: hlavně bílý cukr, dále fruktózová sladidla (agávový sirup, kukuřičný sirup), umělé cukry a stévie, bílá mouka, škroby z brambor a kukuřice, bílá rýže a rýžová mouka a další. Mezi nezdravé bílkoviny se řadí: průmyslově vyráběné uzeniny, sladké a nízkotučné mléčné výrobky, sójová mouka. Nezdravé tuky: průmyslové oleje (sójový, slunečnicový, kukuřičný) ztužené tuky a margaríny.



Cílem mého povídání není, abyste u každého zakoupeného výrobku sledovali množství obsaženého cukru. Cílem je vás ze závislosti cukru vymanit. Vy pak budete svobodní, na cukru nezávislí. A pokud si občas nějakou sladkost dopřejete, tak bude stát za to. Jak na to vám sdělím později.

Cukr je hlavním viníkem hormonální a metabolické nerovnováhy. K jakým nemocem vede? Cukr výrazně oslabuje imunitní systém, narušuje hospodaření s minerály a tak přispívá k osteoporóze. Vede k zvýšené hladině volných tuků v krvi, ke snížení hladiny dobrého cholesterolu a tím se podílí na vzniku kardiovaskulárních chorob. Cukr je za vznikem onemocnění, kterému říkáme cukrovka II. typu (diabetes mellitus). Je výživou pro rakovinné buňky a je dáván do souvislosti s rakovinou prsu, prostaty, konečníku, slinivky a žaludku. Výrazně zhoršuje autoimunitní onemocnění (roztroušená skleróza, revmatoidní artritida, astma). Stojí také za vznikem žlučnickových kamenů, zhoršuje průběh Crohnovy choroby. Stojí za neurologickými chorobami, vede k depresím, zvyšuje hyperaktivitu dětí a výrazně urychluje proces stárnutí. A to jsem vyjmenovala pouze nejznámější, v populaci často se vyskytující, onemocnění.

Cukr totiž nejen narušuje hormonální rovnováhu, ale poškozují také mikrobiální rovnováhu v tenkém střevě a současně je potravou pro patogenní mikroorganismy. Díky cukru se tyto mikrobi rychle množí, poškozují sliznici tenkého střeva. Takto změněná sliznice se po čase stává propustnou a do krevního řečiště se vedle mikroorganismů dostávají i toxiny z nestrávené potravy. Vzniká tak syndrom propustného střeva. Ten časem přerůstá v systémový zánět v celém těle.

Průmyslové potraviny jsou jen náhražkou potravin výživných. Jsou plné konzervantů, barviv, stabilizátorů a emulgátorů. Průmyslově upravené potraviny se nemohou nikdy podílet na stavbě zdravého těla. Hormonální rovnováhy dosáhneme pouze přes opravdové potraviny.

Vážení čtenáři a čtenářky jak jste na tom vy? Máte již vyvinutou cukrovku 2. typu? Dodržujete správně dietu bez přímého cukru? Ale i vy ostatní, kteří jste prodělali rakovinu, je potřeba si uvědomit, že pomocí cukru jste svoje onemocnění přizívovali. Výše sdělené informace jsou pro vás k zamyšlení. V dalším pokračování budeme svoji pozornost věnovat všemu nezdravému. Nezdravé sacharidy, nezdravé bílkoviny a nezdravé tuky.

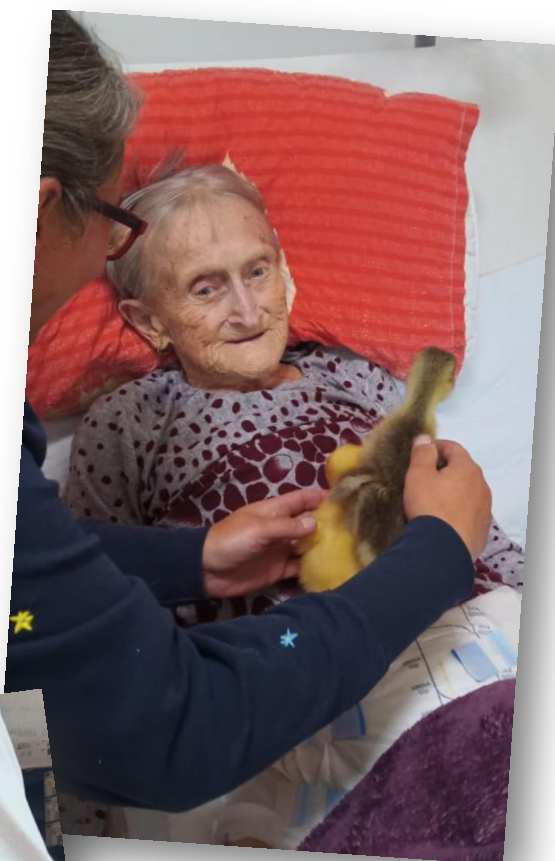
MUDr. Zdeňka Procházková

Zvířata v našem domově a projekt Ježíškova vnoučata

Zvířecí návštěvy jsou v našem domově dlouhodobým pravidelným programem, kterým rádi zpestřujeme Váš život.

Těší nás, že v období květen až listopad 2025 bude tento projekt realizován pomocí Nadačního fondu Českého rozhlasu ze sbírky Ježíškova vnoučata. Je naplánováno celkem dvacet návštěv různých zvířátek a pět návštěv poníků, které k nám přiveze paní Olga Němcová se svojí kolegyní Veronikou. Snažíme se cílit tento program na imobilní klienty, pro které je spektrum možných podnětných aktivit omezené. Jejich úsměvy na rtech mají velkou hodnotu a jsou tím nejlepším výstupem projektu.

Lenka Kellerová, sociální pracovníce



Mobilní zvěřinec

Mobilní zvěřinec je přesně vystihující název projektu, se kterým nás každý rok v červnu navštěvuje Zvěřinec na statku. Dodávka paní Olgy a Veroniky praská ve švech všemožnými druhy zvířat, která pak u nás rozdávají spoustu radosti. Na začátku se klienti mohou potěšit domácími zvířaty, jako jsou kuřátka, kachňátka, křepelky, králíci, morčata a selátka. Což pro naše klienty není nic neobvyklého a hodně slýcháme, že to znají a měli doma. Je tedy potřeba nastavit laťku o něco výš a představit exotičtější zvířata. A tak si naši klienti mohou pochovat želvu i agamy, vzít si do dlaně šneka afrického a obrovského švába, pohladit si ježka afrického. Vrcholem celé akce jsou dvě hadí dámy, které se moc rády fotí. A proto šup klientovi a odvážnému personálu za krk a vznikne tak hodně krásných fotek. Klobouk dolů před klienty a kolegyněmi, kteří překonají svůj strach a z toho dne pak mají nezapomenutelný zážitek. Velké díky za dlouholetou spolupráci se Zvěřincem na statku, který nám přináší mnoho úžasných vzpomínek.

Ilona Bínová, sociální pracovnice



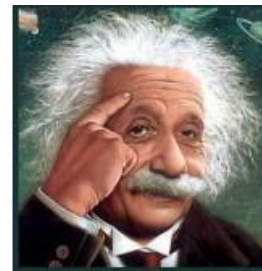
Záchrana jehňátka

Touto cestou bych chtěla velmi poděkovat Martině Honkové, Zuzce Zajko a Janě Jandáčkové.

Velmi si přály, aby naše ovčí holčička, která přišla na svět v pondělí 23. června 2025 ne tak silná, jak by bylo potřeba, pokračovala v žití a dělala radost klientům a zaměstnancům našeho domova. I když neměly žádné zkušenosti, rychle a obětavě vyvinuly velké úsilí, aby zajistily výživu narozeného jehňátka. Ve večerních hodinách prvního dne po narození ji krmily sušeným mlékem a pak dva dny ji neustále pozorovaly a dohlížely, zda je v pořádku.



Koutek trénování paměti



"Vzpomínky na běžný den"

Jak na to:

1. **Přečtěte si pozorně příběh:** Nejprve si pomalu a nahlas přečtěte následující krátký text o jednom obyčejném dopoledni.
 2. **Odpovězte na otázky:** Až dočtete, zkuste bez nápovědy odpovědět na otázky, které následují. Nemusíte si pamatovat každé slovo, spíše důležité detaily a souvislosti.
 3. **Zkontrolujte si odpovědi:** Po dokončení si můžete zkontrolovat, jak jste si vedli, a případně si přečíst text znovu.
-

Příběh: "Ráno u paní Novákové"

Paní Nováková se probudila v **sedm hodin** ráno. Venku svítilo slunce a z okna slyšela zpívat **kosy**. Nejprve si v kuchyni udělala **černý čaj** a k tomu si vzala **dva rohlíky s marmeládou**. Během snídaně si listovala ve starém **rodinném albu** a vzpomínala na léto. Poté šla do koupelny, kde si vyčistila zuby **zeleným kartáčkem** a učesala si vlasy. V obývacím pokoji si pak pustila **rádio**, aby si poslechla zprávy a předpověď počasí. Chvilí pletla **šedý svetr** pro vnučku Evičku. V **devět třicet** jí zazvonil telefon. Volala jí kamarádka **Jana**, aby se domluvily na odpolední procházce v parku.

Otázky k příběhu:

1. V kolik hodin se paní Nováková probudila?
2. Jakého ptáka slyšela zpívat z okna?
3. Co si paní Nováková udělala k snídani?
4. Čím si listovala během snídaně?
5. Jakou barvu měl zubní kartáček paní Novákové?
6. Co si pustila v obývacím pokoji?
7. Co pletla a pro koho?
8. V kolik hodin jí zazvonil telefon?
9. Jak se jmenovala kamarádka, která jí volala?
10. Na co se domluvily?

Najděte 9 rozdílů

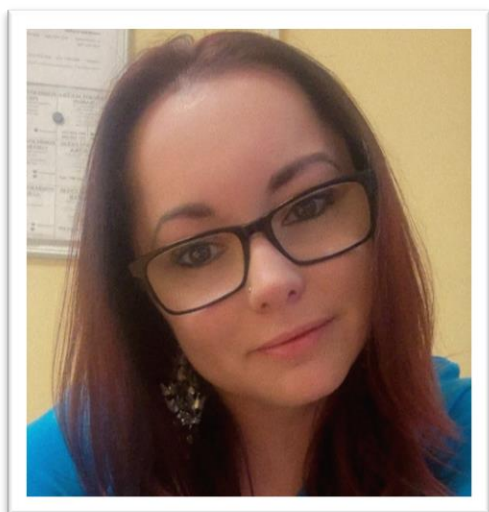


Image printed on www.supercoloring.com - for personal use only - reproduction is prohibited

Kateřina Murinová
vedoucí sociálního oddělení

Řešení naleznete na str. 30

Kdo je kdo v našem domově



Od února 2024 se vidáte v naší ordinaci praktického lékaře s drobnou, milou a usměvavou zdravotní sestřičkou **Zuzanou Jimenez** (čti Chimenez) 38 let, pochází z Heřmanova Městce, bydlí v Chrudimi, má čtyři děti. Nelze ji přehlédnout - ráda se barevně a vesele obléká, nosí různě kreativní náušnice, je komunikativní. Možná by Vás mohlo zajímat, jak přišla k cizokrajnému příjmení, a jaké jsou její profesní zkušenosti.

Jak se vyvíjel tvůj život?

„Když jsem se narodila, moji rodiče žili v Barákově ulici v Heřmanově Městci. Po několika měsících jsme se však museli ze zdravotních důvodů přestěhovat do Chrudimi. Zde jsem vystudovala střední zdravotnickou školu a většinu svého života jsem v tomto městě strávila.“

Tvoje příjmení není zcela typické - můžeme se zeptat, jak jsi k němu přišla?

„Před dvanácti lety jsem si dala na Facebook foto s komentářem, že si chci najít muže svých snů. Ten večer jsem se v baru Široká v Chrudimi potkala se svým budoucím manželem - za hodinu mě požádal o ruku, za 14 dní jsme spolu bydleli a za 3 měsíce jsme se vzali. Po roce jsme se stěhovali do USA, další rok jsme strávili v Dominikánské Republice. Manžel je Američan, ale část jeho rodiny je hispánského původu. Po určité době se mi začalo stýskat po rodině v Čechách, táhlo mě to zpět a v roce 2023 jsem se vrátila.“

Co se Ti vybaví, když si vzpomeneš na americký pobyt?

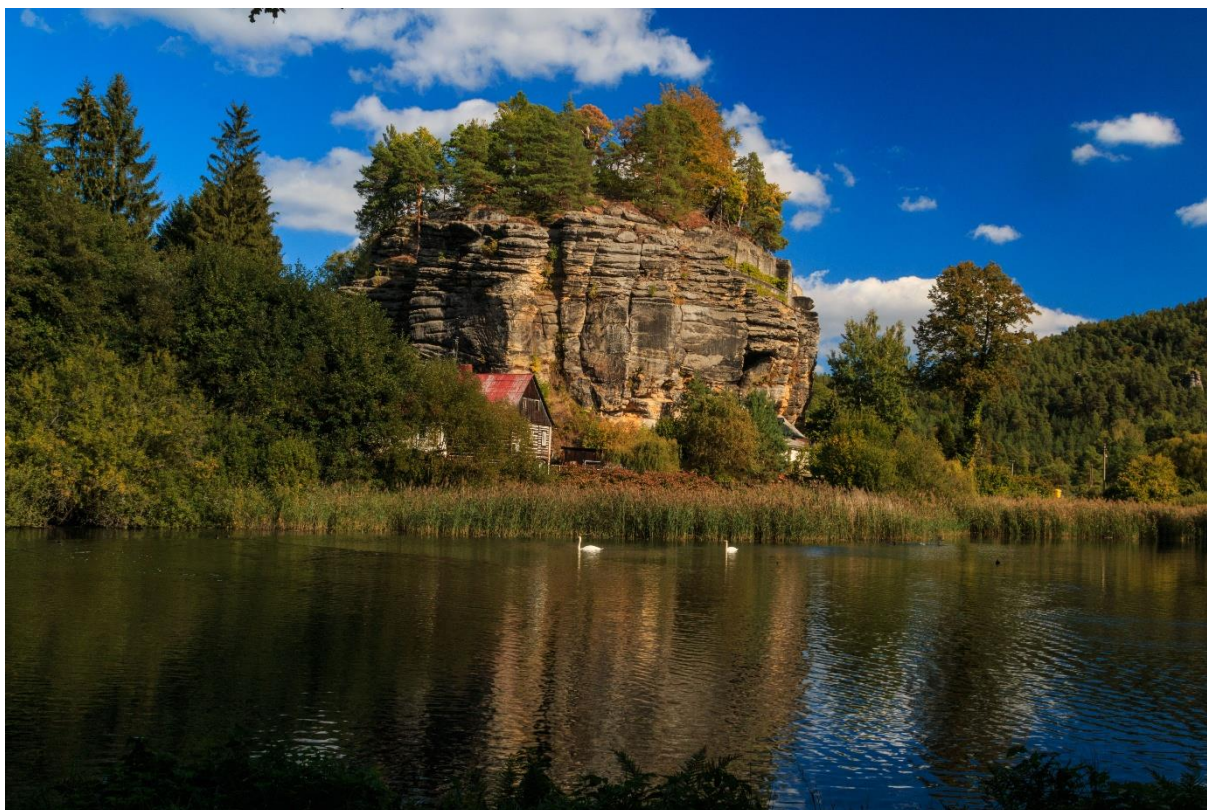
„Nikde se nedá sehnat polohrubá a hrubá mouka. Musela jsem se naučit dělat knedlíky z hladké mouky, což bylo dost složité. Nelze sehnat klasický kořenový celer, svíčková uvařit nešla. A hlavně - nikde na světě nemají tak dobré pivo a chleba.“

„Můžeme být rádi, jaký máme zdravotní systém - péče, kdy je možné dojít kdykoliv při akutních problémech k lékaři, není v zahraničí samozřejmá. Pacienti si musí platit soukromé zdravotní pojištění, státní neexistuje. Za odběr

krve se platí na naše peníze třeba 6000 Kč, samotný převoz sanitkou se může dostat na statisíce českých korun, strašně drahé jsou třeba služby zubaře. “

„Libilo se mi, že všichni jsou pozitivní, 90 procent lidí se usmívá – jen se nepozdraví, ale ptají se, jak se máš. V obchodě na Vás nikdo nespěchá s uklizením nákupu nebo jsou pomocníci u pokladen - po návratu z USA jsem byla vyděšená, jak to tady chodí třeba v Kauflandu. “

„Nicméně jsem si po určitém čase uvědomila, že nikde na světě není tak krásně, jako u nás - máme hory, jezera, řeky, lesy. A to všechno vynahradí i moře nebo oceán. “



https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/d/d8/Skaln%C3%AD_hrad_Sloup_v_%C4%8Cech%C3%A1ch_04.jpg

Jaké byly Tvoje předchozí pracovní zkušenosti, než jsi nastoupila do našeho domova?

„Jako první jsem pracovala na pozici asistentky v mateřské škole ve třídě, kde byly integrovány i děti se speciálními vzdělávacími potřebami. Později jsem se na určitý čas stala učitelkou. Jako zdravotní sestra jsem působila na oddělení ARO - DIP (anesteziologicko-resuscitační oddělení - dlouhodobá intenzivní péče). V době, kdy jsem žila v USA, jsem byla zaměstnána jako obchodní zástupce firmy s reklamními účely. Pracovala jsem také jako skladnice nebo uklízečka, ale mojí největší "srdcovkou" byla domácí péče a domácí hospic v Oblastní charitě Chrudim. “

Co Tě baví na práci v sociálních službách, případně v našem domově pro seniory?

„Asi od deseti let jsem začala soutěžit v první pomoci, dokonce se mému týmu, jehož jsem byla kapitánkou, podařilo vyhrát druhé místo v celorepublikovém kole hlídek mladých zdravotníků. Spolupracuji s Českým červeným křížem Chrudim a byla jsem členem humanitární jednotky. Prostě mě bavilo pomáhat lidem. Našla jsem se ale až právě v domácí péči, kde pro mě pacient už nebyl jen rodné číslo a výkon, ale osobnost, se kterou jsem pracovala jako s celkem. V nemocnici na tohle čas nebyl. Je důležité poznat toho, o koho se staráte. V domácí péči jsem viděla, jak moji pacienti žijí, poznala jsem je i jejich rodiny. A to mi při mojí práci dělalo radost. Pár klientů z doby, kdy jsem pracovala v Charitě, je i teď tady v domově a někteří mě i po letech poznávají a rádi vidí. To je asi pro mě ta největší odměna.“

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

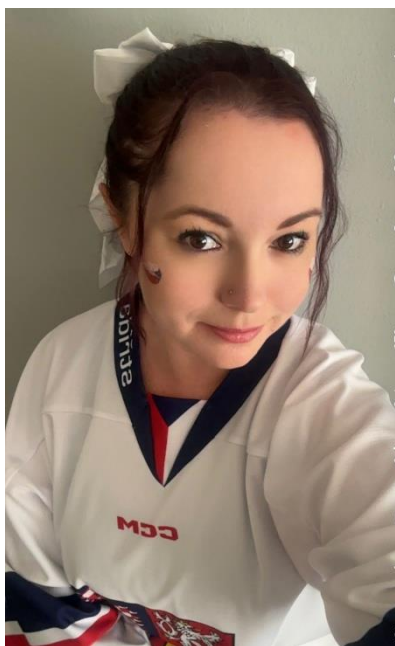
„Těší mě, že se mi podařilo zapamatovat si asi 95% jmen klientů.“

„Od doby mého nástupu do ordinace došlo k výměně na pozici vrchní sestry a vystřídali se zde tři praktičtí lékaři. Nebylo to vždy pro mě jednoduché zvládat. Děkuji staničním sestřičkám a současné vrchní sestře Klárce, že mi pomohly a podpořily mě, když jsem něco potřebovala.“

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

„Papírování... ale s tím bohužel nic dělat nejde.“

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



„Na sport moc nejsem, ale chodím běhat. Koupila jsem si kvůli tomu domů běhací pás a řeknu Vám - je to báječná věc - lepší věšák na oblečení jsem si nemohla pořídít 😊. Jsem ale obrovský hokejový fanď - fandím hlavně české hokejové reprezentaci při olympiádách či mistrovstvích světa. V tu chvíli všichni poznají, že se to koná, protože chodím do práce třeba celý týden v dresu. Mám totiž sbírku pěti hokejových reprezentačních dresů. V patnácti letech jsem měla brigádu na zimním stadionu v Pardubicích, prodávala jsem zde občerstvení, a tam mě to chytlo.“

„Ve volném čase, když opravdu potřebuji vypnout, hraju

videohry. A když je sezóna, jdu na houby. “

„Hrozně ráda nakupuji, nejlépe na internetu, a nejvíce náušnice - neptejte se, kolik jich mám, ani už to nepočítám. “

Co bys přála (vzkázala) našim klientům?

„Asi, že doufám, že se budeme potkávat všude jinde, jen ne v ordinaci. Ať nás s paní doktorkou potřebují co nejméně. Aby se jim u nás v domově líbilo. “

Co bys přála (vzkázala) našim zaměstnancům?

„Asi hlavně to, že je to úžasný kolektiv „srdcařů“. Je vidět že to vše dělají s láskou a porozuměním. A že jsem neskutečně vděčná všem, jak mě přijali mezi sebe, jakou se mnou mají trpělivost, vážím si jejich vstřícnosti. “

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

„Pro svou rodinu a blízké hlavně to zdravíčko. “

„A přání jenom pro mě? Cestovat. Korea, Čína, Island, Mexiko ... Jen ne někam, kde je moc zima.“ ☺

Děkujeme za rozhovor!



V ordinaci praktického lékaře se v současné době setkáváte s **MUDr. Gustavou Plockovou** (72 let).

I paní doktorka odpověděla na naše všetečné otázky a její odpovědi si můžete na následujících řádcích přečíst.

Kde jste žila a pracovala?

„Narodila jsem se, bydlela a pracovala jsem v Pardubicích jako obvodní lékařka pro dospělé. Na posledním pracovišti jsem byla 31 let s jednou sestřičkou a někteří zde žijící klienti byli i mými pacienty. “

„Měla jsem štěstí, že se mi podařil dětský sen - vystudovala jsem medicínu a celý život ji mohla dělat. Někdy to bylo na úkor osobního života, ale byla

jsem spokojená. Ráda jsem pracovala se staršími lidmi, asi proto, že jsem měla starší rodiče a byli jsme s bratrem vychováni k úctě a slušnosti k nim.“

„Za svůj profesní život jsem viděla několik zařízení sociální péče a věřte, že Váš domov pro seniory se mi líbí nejvíc.“

Co ráda děláte ve volném čase?

„Ráda jsem cestovala, nyní jezdíme několik let na Šumavu, kterou jsme si zamilovali. Mou vášní je houbaření. Také pracuji na zahrádce, vařím a trávím čas se svými třemi vnoučaty.“

Co byste přála (vzkázala) našim klientům?

„Našim klientům přeji, aby se jim zde líbilo – věřte, že se všichni snažíme, aby tomu tak opravdu bylo.“

Co byste přála (vzkázala) našim zaměstnancům?

„Našim zaměstnancům přeji mnoho zdraví, optimismu a stále dobrou náladu jakou mají doposud.“

Máte nějaké přání, co byste chtěla, aby se Vám splnilo?

„V mém věku již moc neplánuji, beru vše s díky, jak to je.“

Děkujeme za rozhovor!

Přehled akcí konaných v našem domově v 2. čtvrtletí 2025

Duben

2. - 3. 4. 2025 Burza oblečení

6. 4. 2025 Prodejní výstava Velikonoce - p. Eisová

7. 4. 2025 Heřmanoměstský sraz

9. 4. 2025 Hudební vystoupení - DUO MIZU

10. 4. 2025 Povídání o bylinkách - p. Binková

20. 4. 2025 Hudební vystoupení - p. Beran

23. 4. 2025 Tvoření s dětmi z MŠ Jiráskova - mezigenerační setkání

23. 4. 2025 Přednáška paní Macháčové - Toulky kolem Vranovské přehrady

28. 4. 2025 Narozeninové posezení 3/25
29. 4. 2025 Přednáška Amerika - Jakub Greschl
30. 4. 2025 Čarodějnice – opékání buřtů

Květen

5. 5. 2025 Canisterapie
12. 5. 2025 Den matek - zpívání dětí z MŠ Jiráskova
12. 5. 2025 Tvoření s Charitou
15. 5. 2025 Prodej textilu
19. 5. 2025 Canisterapie
21. 5. 2025 Přednáška paní Macháčové - Znojmo - křižovatka cest a významné centrum
26. 5. 2025 Zkouška pěveckého sboru s MŠ - trénink na mezigenerační setkání
26. 5. 2025 Narozeninové posezení 4/25
27. 5. 2025 Májové koulení
31. 5. 2025 Zahradní setkání pro všechny generace

Červen

9. 6. 2025 Canisterapie
9. 6. 2025 Sportovní odpoledne s Charitou
10. 6. 2025 Výlet - Zahrada léčivých rostlin HK
11. 6. 2025 Mobilní zvěřinec
16. 6. 2025 Hipoterapie
17. 6. 2025 Narozeninové posezení - p. Vavřínková
23. 6. 2025 Canisterapie
24. 6. 2025 Hudební vystoupení - p. Pecka
25. 6. 2025 Kytarové vystoupení ZUŠ HM - p. Franková
25. 6. 2025 Přednáška paní Macháčové - Pozvánka na Pálavu i Podpálaví
26. 6. 2025 Prodej textilu

Správné řešení úkolů z Koutku trénování paměti ze strany 22 - 23

Řešení:

Odpovědi:

1. v sedm hodin,
2. kosa,
3. černý čaj a dva rohlíky s marmeládou,
4. rodinným albem,
5. zelenou,
6. rádio,
7. šálu pro vnučku Evičku,
8. v devět třicet,
9. Jana,
10. na procházku v parku



Svoje narozeniny budou slavit

v červenci

p. Mahlerová Bucháčková Zdena
p. Dubská Bohuslava
p. Klimprová Markéta
p. Dachovská Jiřina
p. Chvojková Anna
p. Kudláčková Marie
p. Řípková Vlasta
p. Havel Václav
p. Marková Hana
p. Kronesová Alenka
p. Minaříková Helena
p. Pošíková Božena
p. Nováková Marie
p. Kopecká Viola
p. Janatová Zdenka

v srpnu

p. Nešetřilová Jaroslava
p. Čížek Stanislav
Ing. Kloboučník Josef
p. Bílková Blanka
p. Kučerová Dana
p. Schwarzová Marie
p. Nováková Miloslava
p. Vašková Libuše
p. Lukačišin Andrej

p. Truncová Jana

p. Blažek Jiří

p. Musilová Miroslava

v září

p. Pochobradská Vlasta
p. Fišarová Marie
p. Konstantinová Věra
p. Řehák Josef
p. Merclová Marie
p. Dobrovolná Eva
p. Tatičková Jana
p. Hemrová Mária
p. Moravcová Marie
p. Žďárský Stanislav
p. Chládková Eva
p. Lesáková Milena
p. Fidrová Emilie
p. Procházková Věra

Přejeme všechno nejlepší!



Noví obyvatelé našeho domova

Duben

p. Choutková Olga
p. Svoboda Rostislav
p. Nováková Miloslava
p. Cachová Hana
p. Stehlíková Květa

Květen

p. Faitová Libuše

Červen

p. Majerová Anna
p. Homolka Miroslav
p. Schejbalová Jaroslava
p. Zelená Hana
p. Novotná Hana
p. Murdych Karel
p. Plecháčková Zdeňka

Přejeme příjemný pobyt!

S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili

v dubnu

p. Černíková Eva
p. Podroužková Anežka

v květnu

p. Těšíková Tatiana
p. Bátěk Josef
p. Czibarová Markéta
p. Stránský Josef
p. Blažková Eliška
p. Vilímovská Marie
p. Málková Pavlína

v červnu

p. Vyčítalová Jaroslava
p. Špůr Jan
p. Korečková Ludmila
p. Dočekalová Božena
p. Vodehnal Miroslav
p. Provazníková Zdeňka

Čest jejich památce!





Náš domov

2/2025

Čtvrtletník vydávaný Domovem pro seniory Heřmanův Městec.

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

Telefon: +420 469 660 268

E-mail: socialni@dshm.cz

Fotografie na titulní straně: Bc. Nikola Trávníčková

Redakční rada:

Mgr. Monika Fišnarová

Mgr. Martina Honková

Mgr. Lenka Kellerová

Bc. Ilona Bínová