

Náš domov

číslo 4/2024



Foto: Ilona Bínová



Zima 2024

Co v tomto čísle najdete

Vážené dámy a pánové, milí čtenáři,	3
Zvýšení důchodů od ledna 2025.....	5
Možné zvýšení úhrady za pobyt a stravu od února 2025	5
Nová předsedkyně výboru obyvatel.....	5
Loučení s vrchní sestrou Alenou Vitvarovou.....	7
Jak vznikl betlém pana Michala	8
Vůně vánočního cukroví nesmí chybět	12
Umělá inteligence a vánoční zvyky	14
Poděkování dárcům veřejné sbírky	15
Jak udržovat tělo v rovnováze?	19
Kukuřičná sklizeň v našem domově	21
Dobrovolnické aktivity v našem domově	25
S Kaleidem na cestách.....	27
Koutek trénování paměti	29
Nový domov – II. část	30
Poděkování z bývalé „kantýny“	35
Kdo je kdo v našem domově	36
Přehled akcí konaných v našem domově ve 4. čtvrtletí 2024	47
Správné řešení úkolů z Koutku trénování paměti ze strany 29	49
Svoje narozeniny budou slavit	50
Noví obyvatelé našeho domova	51
S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili.....	51

Vážené dámy a pánové, milí čtenáři,

před sebou máte poslední číslo našeho časopisu v roce 2024.

Letošní rok pro náš domov byl ve znamení mnohých změn a věřím, že ku prospěchu všech - obyvatel domova, zaměstnanců i rodinných příslušníků. Kdybych měla vypsát vše, co jsme v tomto roce společnými silami zvládli, zabralo by to příliš místa. Proto shrnu ty nejpodstatnější aktivity:

- výmalba pokojů v celém objektu domova
- dovybavení suterénu - zázemí pro aktivizaci klientů, dílna, kuchyň, cvičení
- renovace, zkulturnění jídelny pro zaměstnance
- pořízení nového konvektomatu do kuchyně domova
- revitalizace venkovního prostoru u kuchyně
- zajištění parkování pro elektroskútry
- částečná rekonstrukce stoupaček v části objektu
- renovace vstupní chodby
- oprava plotu v celém rozsahu
- opravy elektrických přívodů na jednotlivých odděleních domova
- generální oprava dvou kusů rozvaděčů (zajištění bezpečného provozu)
- oprava kotelny: výměník, čtyři kusy čerpadel, digitální měřič kotle (nefunkčnost z důvodu zrezivění – dlouholetý únik vody)
- nově zřízen dálkový monitoring provozu kotelny
- přechod na automatické dávkování tekutých pracích prášků v provozu prádelny dálkově řízeným systémem (náhrada za sypké prací prášky dávkované personálem)
- přechod na centrální dezinfekční čištění v gastro provozu (podlahy a plochy)
- renovace linolea ve společenské místnosti na oddělení 1
- pořízení vertikálních žaluzií pro zakrytí zákoutí na oddělení 6 (aktivizační oddělení)
- zadán a zpracován projekt na klimatizační jednotky (systém chlazení) na oddělení 0, 3, 4, na jídelnu zaměstnanců
- pořízení klimatizace do kuchyně
- oprava silnice a chodníku na parkovišti domova – vjezd k budově
- zadání a zpracování projektu rekonstrukce toalet pro zaměstnance - oddělení 0, prodejna/kavárna, šicí dílna
- obchod/kavárna – vybudování provozovny včetně vybavení
- výměna osvětlení na spojovací chodbě oddělení 0 a 5



- realizace pietního místa v zahradě domova včetně posezení a přístupové cesty
- ohrada pro ovce, zajištění aktivizace ovciemi od jara do zimy 2024, v roce 2025 opět na jaře přijedou
- zřízení a vybavení reminiscenční místnosti/návštěvní místnosti na oddělení 4
- vybavení všech oddělení domova a jídelny zaměstnanců nápojovými automaty značky Fielbec, Bravior, Bonomat = zvýšení kvality nabídky podávaných nápojů klientům domova (denní snídaňové nápojové menu: čaj sladký, neslazený, chicora, čokoláda), voda pramenitá chlazená, pokojová, sifon; pro zaměstnance nápoje dvou příchutí.
- akvárium a rozcestníkový strom v přízemí budovy

Podali jsme žádost na radu města jako zástupce zřizovatele domova za účelem podání žádosti na dotační titul z výzvy MPSV - pořízení plošiny pro domov. Proběhla příprava podkladů pro společnost, která bude dotační titul zpracovávat. Žádost byla ministerstvem schválena v listopadu 2024 a realizace bude probíhat v roce 2025.



***Vážení klienti,**
věřím, že se v našem domově cítíte „jako doma“
a my, zaměstnanci, společnými silami přispíváme k Vaší spokojenosti.*

***Vážené kolegyně a kolegové,**
děkuji Vám touto cestou za celoroční společně odvedenou práci, za Vaše úsilí přispět každý svým dílem na vytváření příjemného prostředí pro nás všechny. Moc si tohoto přístupu vážím.*

Děkuji našim příznivcům, dárcům a organizacím za spolupráci v roce 2024, aktivní přístup, Váš čas, energii a chuť být nám nápomocni.

Děkuji vedení města za podporu celého domova a věřím, že společnými silami zajišťujeme kvalitní sociálně - zdravotní služby pro občany Heřmanova Městce a mikroregionu, kteří nás nezbytně potřebují.

Krásné vánoční svátky všem, hodně zdraví, štěstí a lásky v roce 2025!

*S úctou PhDr. Eva Kunátová Holečková, MBA
ředitelka domova*

Zvýšení důchodů od ledna 2025

Od 1. ledna 2025 dojde k pravidelné valorizaci všech druhů důchodů. Základní výměra se zvýší o 260 Kč a procentní výměra o 0,6 %. Důchody tedy vzrostou v průměru přibližně o 358 Kč. Zvýšení provede Česká správa sociálního zabezpečení automaticky, není potřeba o něj žádat. Poprvé od jeho zavedení dojde také k navýšení tzv. výchovného, které bude od 1. ledna 2025 za jedno vychované dítě náležet ve výši 503 Kč.

Všem příjemcům důchodu bude ČSSZ posílat oznámení o zvýšení důchodu. ***Aktuální výměr důchodu prosím dodejte sociálním pracovníkům do konce ledna 2025, které si jeho kopii uloží.***

Možné zvýšení úhrady za pobyt a stravu od února 2025

Ministerstvo práce a sociálních věcí předložilo návrh vyhlášky, kterou se mění vyhláška č. 505/2006 Sb., kterou se provádějí některá ustanovení zákona o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů. V návrhu vyhlášky se mění maximální výše úhrady za poskytování sociálních služeb v domovech pro seniory. Jedná se o navýšení úhrady za ubytování, kdy je maximální výše úhrady 315 Kč (z 305 Kč) za den a navýšení úhrady za celodenní stravu v maximální výši 260 Kč (z 255 Kč) za den.

V případě schválení vyhlášky s platností od 1. února 2025 by došlo k úpravě ceníku Domova pro seniory Heřmanův Městec a ***k navýšení úhrad o cca 15 Kč za den.***

Nová předsedkyně výboru obyvatel

Od listopadu 2024 je zvolena nová předsedkyně výboru obyvatel.

Členové výboru navrhli a zvolili ***předsedkyní paní Zdeňku Havlovou*** z oddělení 4.

Dalšími členy jsou: pan Milan Polínek- oddělení 0, paní Hana Novotná - oddělení 1, paní Marie Sršňová - oddělení 2, paní Bohumila Moškaničová - oddělení 3. **Výboru obyvatel děkujeme za spolupráci v tomto roce a budeme se těšit na další.**

Bc. Kateřina Murinová, vedoucí sociálního oddělení



KAVISS

'Smíšené zboží s kavárnou

PONDĚLÍ, STŘEDA, ČTVRTEK:

9:00 - 12:00 13:00 - 16:00

SOBOTA, NEDĚLE:

13:00 - 16:00

**Prodej zákusků, chlebičků,
pochutin a drogerie. Široký výběr
teplých i studených nápojů.**



Loučení s vrchní sestrou Alenou Vitvarovou

K 31. prosinci 2024 se loučíme s paní **Alenou Vitvarovou**, která do letošního roku zastávala funkci vedoucí přímé péče a odchází do důchodu. V našem domově Alena pracovala úctyhodných třicet čtyři let. Nastoupila jako sestra u lůžka, od září 1990 byla úsekovou sestrou, od července 1994 působila jako rehabilitační pracovnice. V roce 2002 se stala staniční sestrou a od ledna 2008 se ujala funkce vedoucí přímé péče. Aleně vždy záleželo na tom, aby to v domově vonělo a hezky vypadalo, klienti žili v čistotě a bylo o ně co nejlépe postaráno. Do následujících let Ti, Alčo, přejeme hlavně pevné zdraví a pohodu, aby sis užívala lásky a smíchu vnoučátek, která jsou pro Tebe nadevše. Užívej naplno sluníčka a koupání, zahrádky, zkrášluj domek ve Vápenném Podole, kde ráda trávíš většinu roku. Ať se ti splní to, co si v životě přeješ.

Děkujeme za vše, co jsi pro domov vykonala, a za dlouhá léta spolupráce, při které jsme se kolikrát i dost nasmáli.



Od 1. ledna 2025 bude zastávat pozici vedoucí přímé péče paní **Klára Svatková, Dis.**

Jak vznikl betlém pana Michala

Máme moc velkou radost, že naši společenskou místnost od počátku prosince 2024 zdobí krásně vyřezaný betlém, který nám vytvořil a daroval náš klient, pan Miroslav Michal (92 let) z oddělení 2. Stal se hezkou adventní výzdobou tohoto místa, kde se odehrává velká část akcí domova. **Panu Michalovi moc děkujeme!!!** Nejen za tento krásný dar, ale i za jeho tvořivost, nadšení a humor. Je pro nás příkladem, jak se dá žít ve vysokém věku a jak se nenechat semlít vnějšími okolnostmi.

Autora betlému jsem vyzpovídala, jak to vlastně celé vzniklo.

„Když jsem odcházel do důchodu, přemýšlel jsem, čím bych se mohl v té penzi bavit. Můj zeť dělá modely pro slévárny a pracuje velmi precizně se dřevem. Chodil jsem okoukávat, jak to dělá, a co je k tomu potřeba – jaké nářadí a podobně. Požádal jsem ho, že bych chtěl dělat řezbařinu, jestli by mi mohl koupit nástroje, abych to s nimi zkusil, jestli mě to bude vůbec bavit. Začal jsem s jednoduchými věcmi – chaloupka, podložky pro trofeje myslivců (sám jsem celoživotní prvozdatný myslivec). Dostal jsem pak odvalu se pustit do složitějších věcí. Na Veselém Kopci jsem potkal pana řezbáře ze Vsetína, který mě povzbudil v mé činnosti, ukázal mi různé řezbářské techniky a přípravu dřeva pro model. Byl jsem s ním potom v kontaktu, a když jsem něco potřeboval, vždy mi poradil. Postupně jsem dělal větší a složitější figury – například jsem vyřezal svatého Huberta, Dianu se čtyřspřežením či myslivecký pomník. Dila mám vystavená na chatě.

V prosinci 2023 se mi stal v lese úraz, mám prasklou páteř a přestal jsem bohužel chodit. Dostal jsem se do LDN v Ledči a v březnu 2024 jsem nastoupil sem do domova. A teď co s časem? Napadlo mě, že bych chtěl zkusit řezbařinu, a oslovil jsem personál, jestli by mi umožnili něco takového tady dělat. Ptal jsem se, jakou tady mají vánoční výzdobu, a personál napadlo: "Co kdybyste zkusil betlém?" Tak jsem se do něj pustil. Přes léto jsem chodil pracovat do venkovního altánu, kde jsem byl až do doby, než přišly chladnější dny. Na zimu mi umožnili přemístit můj dřevořezbářský koutek do suterénu domova.

Zeť mi shání lipové dřevo. Já udělám návrh figurky a zeť provede hrubé opracování dřeva, předřeže ho z velkého kusu na menší. Kdybych to měl celé dělat já, měl bych ruce hned zničené. Já pak za pomoci různě tvarovaných dlát a rašplí dopracovávám figurky do finální podoby. Pan Jenka, který dělá výmalbu v domově, mi nabídl výpomoc s nalakováním hotových dřevořezb. Betlém jsme 2. prosince naaranžovali ve společenské místnosti – chtěl bych,

aby dělal radost co nejvíce lidem. Těším se na neděli 22. prosince, kdy zde proběhne vánoční vystoupení mých pravnuček a mé dcery.“

Mgr. Lenka Kellerová, sociální pracovnice



NOVÁ NÁVŠTĚVNÍ MÍSTNOST

Využijte nově
vytvořený prostor na
oddělení 4, kde můžete
strávit spolu s vašimi
blízkými příjemné
chvilky v soukromí
návštěvní místnosti
v retro stylu.



Místnost najdete na
oddělení 4, vlevo za
prosklenými
posuvnými dveřmi
směrem ke kuchyni.
K dispozici jsou
toalety, automat na
vodu, kávový servis
i knihovna.

Pietní místo

V našem parku je zcela nově umístěna pietní deska. Je to místo, kde si můžete zavzpomínat na své blízké, zapálit si svíčku, položit květinu... Najdete jej v druhé polovině zahrady směrem k parku Bažantnice.



Vůně vánočního cukroví nesmí chybět

Blíží se vánoční svátky a k nim neodmyslitelně patří vánoční cukroví. Také v našem domově se tradičně peče, a to již měsíc předem, aby se vše včas stihlo.

Pro letošní rok jsme vybraly myslivecké knoflíky, perníčky, pracny, vanilkové rohlíčky, kokosové a linecké cukroví. Jako první jsme společně s pracovnící Jitkou a klientkami z oddělení 0, 1 a 5 pekly pracny a myslivecké knoflíky. Říká se, že „první plech je zkušební“, tak i nám se malinko připekl, ale pak už to šlo samo. Vůně cukroví se linula celým domovem a již brzy začaly chodit první zvědavci a ochutnávači.

Vše se zadařilo, první krabičky se naplnily, pár kousků jsme si nechaly ke kávě na ochutnání. Ve zbylém čase jsme si vyprávěly o tom, jaké druhy jsme my a naše klientky pekly, který druh byl nejoblíbenější a jak naše klientky trávily vánoční svátky.

Jako další pekla Anetka s klienty a pracovníci oddělení 2 - jejich vanilkové rohlíčky a linecké bylo tak dobré, že se po něm jen zaprášilo.

Naše nejnovější aktivizační pracovnice Zuzka tráví s našimi klienty první vánoční svátky a vsadila na jistotu. Společně s klientkami ze svého oddělení 1 napekla své oblíbené kokosové cukroví, které se jim velmi povedlo.

V našem domově ale máme velice šikovné dámy také na oddělení 3 a 4. Ty nám nejdříve napekly perníčky a následně s Ilonkou vykouzly také další várku rohlíčků a lineckého cukroví. Skvělá práce!

Všem zúčastněným patří obrovský dík. Část cukroví již byla velmi chválena při koncertu pěveckého sboru Vlastislav a další ochutnávka proběhla 18. prosince u sklenky vína při setkání s panem starostou a paní místostarostkou. My jsme připraveni.

*za aktivizační oddělení
Monika Ehrenbergerová*





Umělá inteligence a vánoční zvyky

K čemu slouží internet už spousta lidí ví. Často se ale také hovoří o umělé inteligenci. Přestože je tento termín v poslední době často skloňován, mezi lidmi se různé představy o tom, co znamená. Ani samotná definice vlastně není ustálená, ale všechny se shodují v tom, že to je program, který simuluje lidské myšlení a akce. Umělá inteligence má obvykle formu počítačového programu a slouží k řešení úloh, k nimž byl dříve potřeba lidský intelekt, a byly tedy doménou lidí. Chování člověka i dalších inteligentních živočichů systémy umělé inteligence často napodobují a vcelku běžně tedy mívají schopnost vnímat, učit se a přizpůsobovat. Důležité je, že nemusí jít o roboty, jak si lidé často myslí - systémy umělé inteligence si ke svému fungování ve většině případů vystačí s počítačem.

Tento text byl vygenerován umělou inteligencí:

Zapomenuté vánoční zvyky: Krása tradic našich předků

Vánoce jsou plné kouzel a tradic, ale některé zvyky, které naši předkové dodržovali, se dnes už téměř vytratily. Přitom právě tyto rituály přinášely Vánocům jedinečnou atmosféru. Víte například, co znamenala tradice „štědrovečerního stolu“? Na stůl se tehdy kladly symbolické předměty - chléb jako záruka hojnosti, česnek na ochranu zdraví nebo mince pro bohatství.

Zapomenutý je i zvyk věštění budoucnosti. Dívky házely pantofel přes rameno, aby zjistily, zda se příští rok vdají. Zdařile odlitý tvar olova z roztavené lžičky do vody zase naznačoval, co čeká celou rodinu.

Významnou tradicí bylo koledování s hvězdou nebo „obchůzky Barborek“, kdy dívky převlečené za svaté Barbory rozdávaly dětem ovoce a ořechy. I když tyto zvyky dnes ustupují moderním trendům, možná je čas vrátit se k nim a objevit jejich magii. Přenesou Vás zpět do doby, kdy Vánoce byly o blízkosti, tradicích a víře v lepší zítřky.

A jak si umělá inteligence představuje české Vánoce? Tak si prohlédněte obrázek.



Pracovníci oddělení O a 5

Zdroj: <https://aidetem.cz/obecny-uvod-do-umele-inteligence/co-to-vlastne-je-ai/> a nástroj umělé inteligence

Poděkování dárcům veřejné sbírky a poděkování za spolupráci organizacím a jednotlivcům

K 1. listopadu 2022 byla v našem domově zřízena veřejná sbírka, jejímž účelem je pořízení pomůcek pro aktivizaci uživatelů služby a pokrytí nákladů na kulturní a společenské akce pořádané pro obyvatele domova. V přízemí domova kousek od vchodu se nachází **sbírková pokladna**, do které mohou zájemci vhazovat finance v hotovosti. Zároveň mohou být finance zasílány bezhotovostně **na účet 1238469960267/0100 KB**, pobočky Chrudim.



Rozpečetění poklady se provádí vždy po roce. Dne 6. 11. 2024 proběhlo za přítomnosti paní ředitelky, ekonomky domova a paní tajemnice Městského úřadu Heřmanův Městec a spočítaná částka činila 15 814 Kč. Na sbírkový účet bylo v průběhu roku zasláno 8500 Kč. Celková suma tedy činila krásných **24 314 Kč. Všem dárcům moc děkujeme!!!**

Z peněz loňské sbírky jsme v roce 2024 zaplatili programy se zvířaty (pravidelná canisterapie, Mobilní zvěřinec, program Živá mláďata) a dvě hudební vystoupení. Věřte, že tyto zajímavé volnočasové aktivity byly pro klienty velkým zpestřením.

S koncem roku bilancujeme průběh letošních dní a moc rádi bychom opět poděkovali všem spolupracujícím organizacím i jednotlivcům z Heřmanova Městce, kteří nám jakýmkoliv způsobem pomohli, podali pomocnou ruku, zapojili se do různých činností v našem domově. Jsou to ***Základní škola a školní družina, Mateřská škola Jiráskova, Základní umělecká škola, Speciální základní škola, Dům dětí a mládeže Ježkovka, skauti pod vedením***

Lenky Urbanové a Aleše Jelínka, místní Sbor dobrovolných hasičů, zaměstnankyně České pošty. Za ochotu při realizaci volnočasových aktivit chceme moc poděkovat za hřebčín paní Tereze Machové a za zákusky na naši tradiční kavárnu paní Marii Plecháčkové. Samozřejmostí je pro nás úzká spolupráce s různými zaměstnanci Městského úřadu Heřmanův Městec.

Jsme nesmírně vděční všem, kteří se rozhodnou z dobroty svého srdce rozdávat radost lidem, které vlastně vůbec neznají. Mezi takové naše stálice patří **paní Lenka Králová a restaurace Maple Heřmanův Městec**. Věnují čas a energii do projektu Vraťme úsměv, který je zaměřen na klienty našeho domova. Není to činnost jednoduchá. Během pár týdnů je potřeba zajistit potřebné záležitosti, povzbudit dárce k zarezervování přání a hlavně pak sehnat od dárců dárečky a doručit je k nám do domova. Stojí to hodně sil a určitě i nervy, ale věříme, že ten pocit radosti z vykonané práce, která rozdává radost, vyrovná ty náročné okamžiky. Klobouk dolů také před všemi dárce, kterým patří také velké poděkování. Je hezké, když lidé nemyslí jen na sebe a své blízké a rozhodnou se potěšit i cizího člověka.



Paní Milada Svobodová z Klešic opět letos neklamala. Spolu se skupinou přátel dala dohromady finanční částku, za kterou nakoupili různý sortiment a vytvořili krásné dárkové balíčky pro všechny klienty našeho domova. Součástí balíčků vždy bývají vánoční přání od žáků ze Základní školy Závodu Míru z Pardubic. Dárcům vždy udělá radost, když jim pošleme fotky či videa, na kterých je zachyceno Vaše dojetí a překvapené pohledy. Touto milou aktivitou se potvrzuje, že obdarovávat dělá větší radost, než dárky dostávat.



Mezi nováčky, v porovnání s předchozími dámami, patří **Střední odborná škola Educa Pardubice a spolek Tilia23**, se kterými jsme navázali spolupráci v loňském roce. Ani letos nezapomněli na naše klienty. Moc děkujeme za jejich vstřícnost a čas, který věnovali děláním radosti pro naše klienty.





Všem dárcům moc děkujeme!

Věříme, že i další rok se bude odehrávat v atmosféře vstřícné a fungující spolupráce. Přejeme všem pevné zdraví, hodně sil, energie a úsměvů do roku následujícího.

kolektiv zaměstnanců Domova pro seniory U Bažantnice

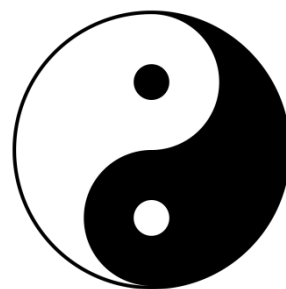
Jak udržovat tělo v rovnováze?

Vážený čtenáři, vážené čtenářky, nejdříve mi dovolu, bych se představila. Jmenuji se Zdeňka Procházková, jsem lékařka a celý svůj pracovní život jsem tomuto oboru zasvětila. I když jsem vystudovala západní medicínu, v průběhu let jsem se dostala i ke studiu medicíny východní. Stále se v tomto oboru vzdělávám, stále pracuji. Snažím se tak pomáhat lidem ke zdraví a lepší kvalitě života. Posledních čtrnáct roků jsem se věnovala klientům Vašeho domova, dělala jsem zde do 31. prosince 2023 praktickou lékařku. Práce se seniory mě zajímala, spolu s kolektivem zaměstnanců jsme byli výborný tým. V mé paměti zůstanou trvalé vzpomínky.

Dostala se mi do rukou výborná kniha. Její autorkou je Ivana Stenzlová a jmenuje se DEJ TĚLU ŠANCI k přirozené rovnováze, štíhlosti a zdraví. Ráda bych Vás postupně seznámila prostřednictvím této fantastické knihy s novými poznatky.

ROVNOVÁHA JE NÁŠ CÍL

Z pohledu Tradiční čínské medicíny (TČM) je rovnováha vyjádřena pojmy JIN (ženský princip) a JANG (mužský princip). Jsou to dva protiklady, které musí být v rovnováze, abychom byli zdraví. Nemoc vzniká, jestliže tělo svoji rovnováhu ztrácí.



Z pohledu západní dietologie je tělo v rovnováze, tedy štíhlé a zdravé, jestliže je v rovnováze hladina metabolických hormonů. Hormony jsou chemické látky, které jsou roznášeny krví, jsou vylučovány buňkami v jedné části těla a vážou se na receptory v jiné části těla. Současná věda se zaměřila na studium čtyř hormonů, na základě kterých je vysvětleno, jak je v těle udržována metabolická rovnováha. Těmito hormony jsou **inzulín, leptin, glukagon a kortizol**.

INZULÍN, určitě jste o něm všichni slyšeli, zajišťuje vyváženou **hladinu cukru v krvi**. Je to hormon, který vzniká ve slinivce břišní a je vylučován beta buňkami. Pokud se najíme, je vyplaven inzulín do krve a dává jaterním a svalovým buňkám pokyn, aby z krve odebíraly přebytečný cukr a ukládaly jej do rezervy v podobě glykogenu. Cukr uložený v játrech se podle potřeby uvolňuje, ale cukr uložený ve svalech se neuvolňuje a slouží jako palivo pro svalovou činnost. Díky tomuto úkladu se zvýšená hladina krevního cukru

uvede opět do normálu. **Vyvážená hladina krevního cukru je zcela stěžejní pro zdravé fungování celého těla a celoživotní štíhlost.** Ten, kdo nemá hladinu krevního cukru v rovnováze, nezhubne, i kdyby cvičil a posiloval sebe více. Opakovaně vysoká hladina krevního cukru je nebezpečná, může poškodit naše orgány, což se manifestuje závažnými onemocněními.

LEPTIN udržuje vyváženou **hladinu tuků v krvi**. Tento hormon je zodpovědný za štíhlost a nazývá se **hormon nasycení**. Tento hormon produkují tukové buňky. Při zvýšené konzumaci tučných jídel se automaticky zvyšuje hladina leptinu v krvi. **Leptin komunikuje s mozkem.** Pokud mozek nedostává zprávu od tohoto hormonu, chápe situaci tak, že hladina tuku je v těle nízká, přikazuje tedy tělu, že má jíst více. Pokud zpráva do mozku přichází, mozek chápe, že hladina tuků se opět zvýšila a dává tělu pokyn jíst méně. Takto je řízená přirozená regulace naší váhy.

Hladina leptinu kolísá i v průběhu celého dne. V noci je hladina vyšší, čímž nám mozek sděluje, že nemáme hlad. V noci se nejí, noc je určena k regeneraci organismu. K ránu se pak hladina snižuje a my vstáváme s pocitem hladu. Ten kdo ráno vstává, nemá hlad, proto nesnídá, má kila navíc. To je signál, že tělo není v rovnováze. Je tu ještě jedna možnost - že občas nesnídáme, přestože máme hlad. To je dokonce varianta, která má velmi zajímavé ozdravné účinky. O ní si blíže povíme později.

GLUKAGON je hormon, který **uvolňuje do krve cukr ze zásob**. Tento hormon je také vylučován slinivkou břišní, k tomu slouží **alfa buňky**. Tento hormon otevírá jednosměrně buňky jaterní nebo tukové a uvolňuje tělu potřebnou energii. V případě cukru štěpí glykogen zpět na jednoduchý cukr, glukózu. Hlídá tělo, aby se nedostalo do stavu hypoglykemie. První, kdo reaguje na nedostatek cukru, je mozek a nervový systém. Nízkou hladinu krevního cukru vnímáme jako zvýšenou nervozitu. Proto diabetici při hypoglykémii mohou snadno upadnout do bezvědomí.

Pokud je slinivka zdravá, pak tělo uvolňuje cukr ze zásob samo. Díky tomuto hormonu může tělo využívat své zásoby energie v podobě cukru a tuku, účinně je spalovat. Uvolňování glukagonu je stimulováno nízkou hladinou krevního cukru, stresem a příjmem bílkovin. Zvýšená hladina inzulínu uvolňování glukagonu blokuje a zrychluje ukládání do zásob. Je-li hladina inzulínu zvýšena dlouhodobě, potom šance na úbytek na váze je mizivá. Tělo prostě nespaluje. Na otázku proč?... je jednoduchá odpověď. Důvodem je chronicky zvýšená hladina inzulínu.

Poslední hormon ze čtveřice metabolických hormonů je kortizol.

KORTIZOL, stresový hormon, **reaguje na nízkou hladinu krevního cukru**. Je vylučován žlázami nadledvinek. V případě, že poklesne hladina krevního cukru, reaguje tělo na tuto stresovou reakci vyloučením kortizolu. Ten dává pokyn k uvolnění cukru ze zásob (játra) do krve a glukagon dokončí štěpení glykogenu v jaterních buňkách na jednoduchý cukr – glukózu, která odchází do krve a tím se upraví hladina krevního cukru. Hladina kortizolu kolísá během dne. Tím umožňuje korigovat biodynamické cykly jako je usínání a probouzení. Přes noc, když je hladina kortizolu nízká - spíme. K ránu stoupá, atakuje glykogen v játrech na přeměnu v glukózu. Vzniklá energie nám umožňuje probudit se a vstát z postele. Nízká hladina kortizolu v noci pečuje o kvalitní spánek.

Takto funguje naše tělo za předpokladu, že jsme v hormonální rovnováze. Hormony vlastně za nás řídí tělo a my se pak cítíme skvěle. Co bude pro nás hlavní úkol? My musíme zařídit pro tuto rovnováhu správně sestavené a vyvážené pokrmy.

Asi Vás bude zajímat, jak vypadá vyvážený pokrm? My svoje tělo v podstatě ovládáme přes jídlo. Je důležité pochopit, že po každém zkonsumovaném jídle je třeba si zachovat nízkou hladinu inzulínu jako reakci na nízkou hladinu cukru v krvi. Samozřejmě, že Vám i vysvětlím, jak vypadá vyvážený pokrm, ale je nutno ještě vysvětlit jak vypadá hormonální nerovnováha a co způsobuje.

Na nové poznatky se můžete těšit v dalším čísle časopisu.

MUDr. Zdeňka Procházková

Kukuřičná sklizeň v našem domově

Cornhole, neboli „hod na cíl“ je hra, která nám zpříjemnila závěr léta a současně celý podzim.

Poté, co jsme si v září dovezli z Domova pro seniory U fontány bronzovou příčku z turnaje družstev, jsme se rozhodli, že tuto hru více rozšíříme mezi naše klienty. A že kromě občasných tréninků uspořádáme turnaj jednotlivců z řad našich klientů, tak jak jsme si slíbili při odjezdu z Přelouče a také v článku o cornholu v minulém čísle našeho časopisu.

Sliby se mají plnit, a abychom si pořádně zahráli, rozdělili jsme turnaj na dvě části. 8. října nejdříve soutěžili klienti 0., 5. a 2. oddělení, mezi něž patřili mimo jiné také naši reprezentanti z turnaje v Přelouči – paní Jolana, paní Emilie

a pan Jiří. Tito klienti se rádi podělili o své zkušenosti a ostatním ochotně pomáhali s tréninkem.

V úvodu jsme se trochu rozházeli a pak už to tam lítalo. Někteří házeli poprvé, jiní pečlivě trénovali. První místo nebylo v úvodním turnaji zas až takovým překvapením, vzhledem k tomu, že pan Jiří je de facto neomylný a každý ze sáčeků s kukuřicí nepromění za nic jiného, než za plný počet bodů. Zvláštní ocenění nedostal na turnaji v Přelouči přeci jen tak.

Druhé místo obsadila paní Dana, která cornhole hrála poprvé v životě, avšak tak bravurně, že dýchala na záda našemu favoritovi, panu Jiřímu.

Třetí místo obsadil pan Jindřich, který svými přesnými hody překvapil sám sebe a my pro změnu jeho při předávání diplomu a cenou za třetí místo.

Celá první část turnaje se nesla ve skvělém duchu. Zasportovali jsme si, pobavili se, vzájemně se podpořili a ocenili jsme zbylé účastníky drobnou odměnou.

Z oddělení 0, 5 a 2 se celkem účastnilo šestnáct klientů a stejně tak tomu bylo v druhé části turnaje pro oddělení 1, 3 a 4 - 11. října. Zde jsme objevili další skryté talenty! Stupně vítězů si rozdělili – 1. místo: paní Zdeňka, 2. místo: paní Marie a na 3. místě se umístil pan Václav, který náš domov již několik let reprezentuje na Májovém koulení – turnaji v pétanque. Paní Zdeňka svojí skvělou hrou překvapila nejen svého manžela, pana Václava, ale také nás všechny, protože původně šla jen jako doprovod a nakonec z toho bylo krásné první místo. V těsném závěsu hrála skvěle také paní Marie, bez většího tréninku. Stejně jako v první části turnaje i na zbylé účastníky čekala sladká odměna za sportovně strávené odpoledne.

Vzhledem k tomu, že naše vášeň pro kukuřici nebrala konce, domluvili jsme se již na samotném turnaji jednotlivců, že si zpestříme ještě jedno odpoledne, a to turnajem družstev a rovnou zapojíme i zaměstnance. Málokoho nechalo hrací prkno při projití kulturní místností chladným.

Účastníci turnaje družstev a turnaje zaměstnanců měli měsíc na přípravu a na konci listopadu jsme nestačili zírat, jak se někteří klienti zlepšili. Turnaje družstev se účastnili za oddělení 0 - tým Kočky a Tři veteráni, za oddělení 1 - Tým snů, oddělení 2 - Veselá trojka, oddělení 3 a 4 zastupovaly týmy Vrabčáci a Tým hvězd a 5. oddělení reprezentoval tým Mládí.

Z výše zmíněných týmů vzešel jasný vítěz - Veselá trojka v čele s panem Jiřím. O druhé a třetí místo se bojovalo až do poslední chvíle a nakonec získal stříbrnou příčku tým Mládí a krásný bronz si odnesl Tým snů.

Zaměstnanecký turnaj byl velmi oblíbený. Účastnili se ho zástupci od údržby až po paní ředitelku a po těsném boji se nakonec na prvním místě umístila pracovnice Iveta z oddělení 1, druhou příčku zajistila pro oddělení 0

paní Pavla a třetí místo získala naše aktivizační pracovnice Anetka, která mi věrně pomáhala s tréninky klientů.

Děkujeme všem klientům a zaměstnancům, kteří svou hrou společně s námi šíří myšlenku cornholu a současně také celému realizačnímu týmu za přípravu jednotlivých kol. Kukuřici zdar! A u prkna brzy na viděnou.

*Mgr. Martina Honková
vedoucí aktivizačního úseku*





Dobrovolnické aktivity v našem domově

V roce 2024 pokračovala naše spolupráce s Dobrovolnickým centrem Oblastní charity Chrudim. Individuálně za klienty docházeli tři dobrovolníci. Povíдали si s nimi a trávili s nimi svůj volný čas, což je někdy to nejhodnotnější, co můžeme pro druhého člověka udělat. Děkujeme proto **Mgr. Ivaně Předotové**, **Michalu Burešovi a Mgr. Evě Nevečeřalové**, kteří takto činili.

Od ledna 2024 jste se při skupinovém cvičení potkávali také s naší novou dobrovolnicí, **PharmDr. Jarmilou Misařovou**, která se Vás snažila obohatit o nové poznatky pro zlepšení Vaší kondice (správné držení těla, správné dýchání, drobné protahovací cviky), přičemž využívá nejen své profesní odbornosti, ale dlouholeté zkušenosti cvičitelky Sokola. Paní Misařová od září také nabízí klientům možnost individuálního popovídání o tom, co Vás trápí v oblasti zdraví. Vyslechne Vás a pokouší se poradit, co by bylo možné učinit pro to, abyste se cítili lépe.



Dobrovolníci dále dojížděli a nabízeli Vám následující aktivity:

- ❖ **Paní Eliška Macháčová** pro Vás uspořádala přednášky s různými tématy spojenými s historií či cestováním.
- ❖ S **paní Ivanou Blehovou** jste zkoušeli různé úkoly a cvičení při aktivitě „Kdo si hraje, nezlobí“.
- ❖ Již tradičně jste si dobrovolníky z Charity mohli zasportovat při sportovním odpoledni.

❖ *S Katkou Bláhovou* jste si mohli vyrobit krásné a voňavé mýdlo.



❖ Těší nás dlouhodobé přátelství s malými skautíky pod vedením **Lenky Urbanové a Aleše Jelínka**, se kterými jste se mohli potkat v dubnu ve společenské místnosti, v červnu si s nimi opět buřty a nezapomněli na nás ani s barborkovými větvičkami v prosinci.



Mgr. Lenka Kellerová
koordinátorka dobrovolnictví v domově

S Kaleidem na cestách

Je tomu již téměř půl roku, co jsme díky nadaci Ježíškova vnoučata obdrželi pro naše klienty malý zázrak – virtuální brýle Kaleido. Brýle,



kteří Vás mávnutím kouzelného proutku dokáží přenést do míst, která jste dříve procestovali a máte na ně krásné vzpomínky, nebo naopak na místa, která Vám byla vždy na míle vzdálená až nedosažitelná. To vše Vám Kaleido dokáže splnit. Stačí pouze nasadit brýle a nechat se unášet hlasem průvodce.

O virtuální brýle jsme projevíli zájem především kvůli

klientům, kteří tráví většinu času na lůžku, a současně jsme je chtěli vyzkoušet u klientů s vadou zraku. V mnoha případech byly brýle vítaným společníkem, v případě klientů s vadami zraku velmi záleželo na typu a rozsahu zrakové vady. Například paní Jitka se ráda nechávala pravidelně unést zvuky přírody, relaxovala na horách nebo navštěvovala místa, o kterých se jí ani nesnilo. A i přes její zrakovou vadu viděla zážitky krásně a užívala si je na maximum. Jako by jí byly brýle šity na míru.

Pan Miroslav se opět dostal do přírody, kterou jako lesník miloval a vždy milovat bude. Paní Marie a pan Jiří mohli být opět v kontaktu se zvířaty, nejen prostřednictvím canisterapie, a paní Jaroslava měla možnost znovu navštívit Rujanu, kterou za mlada procestovala a má na ní krásné vzpomínky.

Mohli bychom pokračovat dlouhým výčtem úžasných zážitků, které Kaleido přineslo do našeho domova. Jsme velice rádi, že jsme měli tu čest vyzkoušet si tento malý zázrak půl roku zdarma. Nelze to celé dostatečně popsat slovy, Kaleido prostě musíte vyzkoušet sami na vlastní kůži.

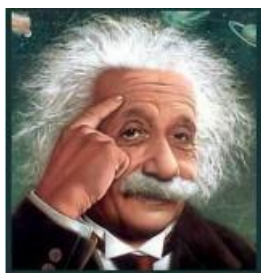
Nikdy nezapomeneme na krásné zážitky, kdy minimálně komunikující klienti odpovídají průvodci hovořícímu ve virtuálních brýlích, instinktivně zvedají ruku, aby pohladili lamu, nebo se zvědavě rozhlíží do všech stran v sále lednického zámku.

Brýle začátkem ledna sice odesíláme zpět, ale krásné zážitky nám zůstanou napořád!

Závěrem bych ráda poděkovala nejen nadaci Ježíškova vnoučata, ale také vstřícným a ochotným pracovníkům Kaleida, kteří nám byli vždy věrně po boku a okamžitě řešili jakékoliv naše dotazy. Děkujeme Vám všem!

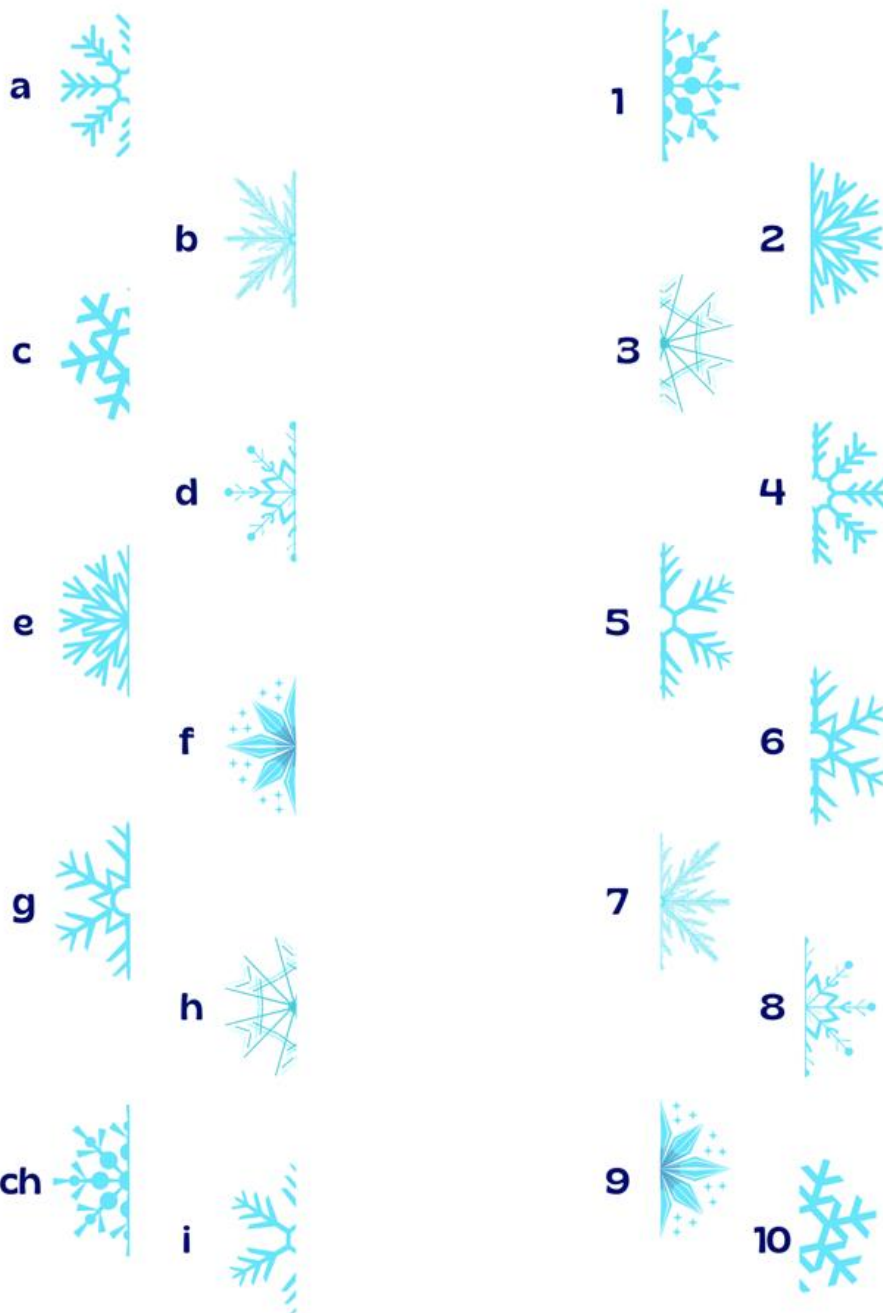
*Mgr. Martina Honková
vedoucí aktivizačního úseku*





Koutek trénování paměti

Dnes máme pro Vás obrázkový úkol.
Najděte poloviny vloček, které k sobě patří.



Řešení naleznete na straně 49.

Nový domov – II. část

Tentokrát něco o sestřičkách. Jsou to sluníčka v našem stáří. Snaží se nám vyhovět ve všem, co k životu potřebujeme. Bez ohledu na jejich vlastní život, obětují se pro nás.

Cvičení řídí a organizuje usměvavá sestřička **Anetka** v bílých kalhotách a v modré haleně. Sluší jí to, vždyť je mladá a veselá. Nedělá si z ničeho problém. Umí tak i jednat s pacienty. Kéž by každý z nás tak jednal u svých problémů, život by byl krásnější. V mém stáří její jednání a vztah má vliv na moji psychiku. Výsledky cvičení hodnotí: „No dobrý, zítra to bude lepší. Nesmíme to vzdát.“ Děkuji, sestřičko. I když je v modrém, není příslušnicí ODS, ale je hodná, přívětivá a naše, díky jí za všechno, co pro nás koná. Říkám jí: „Sestřičko, kdybyste byla tak o dva roky mladší, tak bych si Vás vzal. Takhle jste již pro mne stará.“ Zasmála se. Její smích se nesl místností jak zvoneček. Ano, přijme radost pacienta za svou. Vždyť se na ní podílí. Své oblečení nemění, stále ji vidíme v jedné barvě, dobře si jí pamatujeme. Tak sestřičko, ještě jednou děkuji.



Ted' přijde pro mne řešení rébusu. Barvy v oblečení sestřiček. Fialová barva značí sestřičky ošetřující. Nevím, jaký je rozdíl od druhých s výkonem prací. Během jejich práce se objevují sestřičky v jiné barvě. Nevím, zda k nám patří, či jen vypomáhají. Ale je to jedno, jsou milé. Ráno sestřičky přichází na pokoj a zdraví: „Dobré ráno chlapi, otevru Vám okno, je tu smrad jak v opičárně.“ „Sestřičko, to je z toho přejídání. Naše vnitřní ústrojí produkují výrobky i takové, které Vaším jemným nosánkům nelahodí. My se polepšíme.“

„Tak kluci, žádné povalování, umýt se a po snídani cvičit. Nezlobit, o všem víme.“

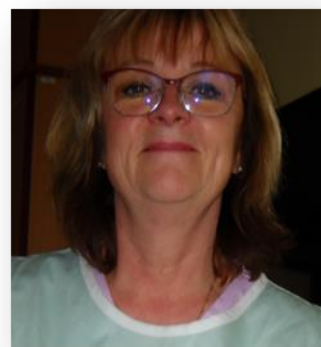
Bez jejich ranního úsměvu a veselé mysli by se nám den zdál šedivým. Vždyť jsou to andílci s čertovým vybavením. I když jim čertovina kouká z očí, jsou milé a hezké. Nedáme na ně dopustit křivdy. Sestřičky máme Vás rádi a za Vaši píli a oddanost vřelé díky. Jste naše.



Alice - čertovské kvítko, je hodná i když jí čertovina kouká z očí, mám ji rád. Byla první, s kterou jsem se seznámil při nástupu do pensionu.

Od té doby ji mám stále na mysli, vadí to snad? Svou práci vykonává svědomitě, ochotně i zaskočí, kde je třeba. Máme ji rádi. Škoda, že nás opouští. Jde pomoc dceři v cizině při hlídání dětí.

Zdenička, myslivecký benjamínek, přesto čertoviny má plný pytel. Ochotná, pomůže, kde je třeba. Je vyznavačem rodinné myslivosti. Za to jí chválím. Takových je málo a myslivost je potřebuje. Zdeničko, vydrž. Za vše díky vřelé.



Kateřina, přívětivá, laskavá, milá, no, někdy i zlobivá v dobré mysli. Je naše, máme ji rádi. Je ochotná a vždy nápomocná. Je to naše sluníčko. Kateřino, Kateřino lásko naše, sháníme pro tebe kytarové dřevo, plný les ho je. No, a co takhle Hanička mladší a starší. Co na ně povím?



Hanička starší, vážná, starostlivá, plná ochoty.

Haničku mladší zařazují do skupiny čerchmanských nápadů. Plná úsměvu a ochoty. Máme obě rádi a jsou to naše milé sestřičky.

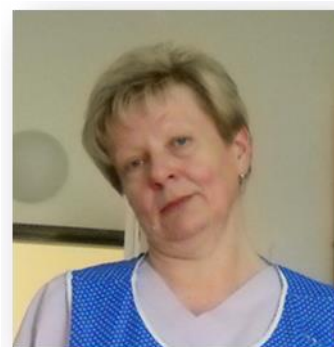


Další dvojka sestřiček ve fialovém jsou **Zuzka a Jana**, nevím, co bych jim připsal k dobru. Obě mne zlobí, ale v dobrém. Myslím však, že od svých spolupracovnic se v ničem neliší. Jedině snad ten slib

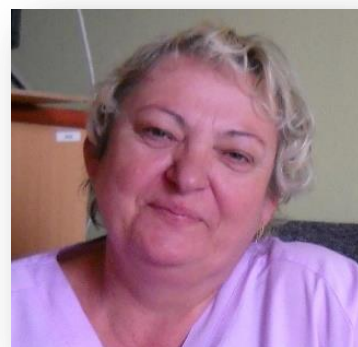
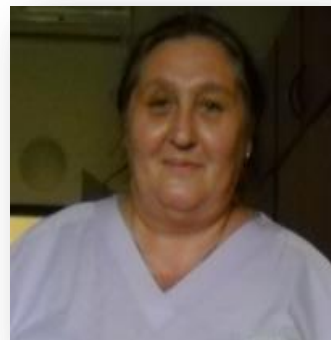


Zuzky, že se se mnou zúčastní lovu srnce jako zdravotní doprovod a pomocný myslivec při ošetření zvěřiny. Musí se naučit pozdravení úspěšnému střelci. Lovu zdar. Máme obě rádi, jsou naše.

Další jsou hodné pracovité, ochotné, jsou naše, máme je rádi. Nesmíte se domnívat, že jiné sestřičky se s námi nestýkají. Ano, i takové, které jsou na výpomoc. Ale jmenované jsou naše. Máme je rádi a nebyly zařazeny na konec, že by byly méně známé, to ne. Neměl jsem jejich jména a tak jsou doplněná a zařazena do našeho seznamu. Od svých předcházejících se v ničem neliší. Mají v zásobě též plný pytel taškařin. Pokud bych i ještě na některou zapomněl, odpusťte mi to. Nemám Vás ještě v paměti.

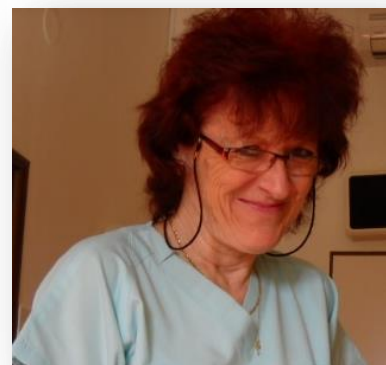
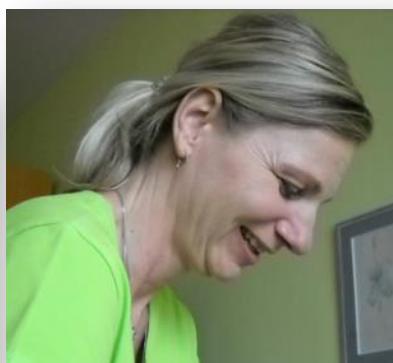
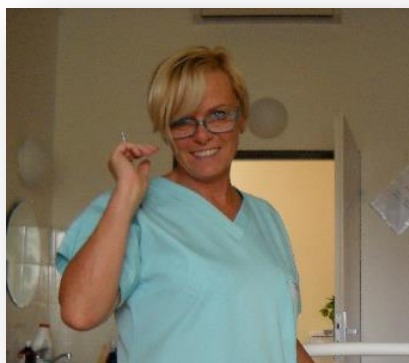


Jste naši andílci. Děkujeme za vše. Všechny sestřičky ve fialovém jsou pracovité, zaskočí, kde je třeba. Jsou naše a máme je rádi.

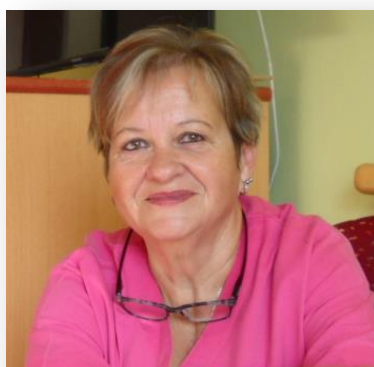
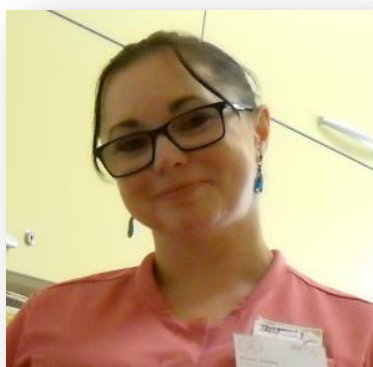


Na počet malá skupinka sestřiček v zeleném. Ty bych poznal, i kdyby se několikrát převlékly. Jde o **Danušku a Klárku**, i když jsou správkyně chýše jedů, věrme jim. Naporcovaný to jed roznáší po pacientech. A vždy ho předávají s úsměvem: „Tak pojd'te chlapi, máte tu zobání. Počkáme tu u Vás, až to sníte. My to s Vámi myslíme dobře.“ Zasmály se cha, cha. „Uvidíme, jak budete s naším přispěním tloustnout. Krásně zobete a sluníčko Vám ještě svítí, jen tak dál. Děláte nám radost.“ Čas od času jsou tyto nahrazeny speciálně odborně vystudovanou sestřičkou, která pro pohyb používá křídélek. Jejich zásah je pomocí injekce. Ano, bolí to. Sestřička je vosa. Aby tento vstup o sestřičkách nevyzněl tak, že tyto zdravotně vystudované sestřičky, andílci v zeleném, byly travičky podávající utrejš, to ne. To ne, jsou to hodná, laskavá a hezká děvčata,

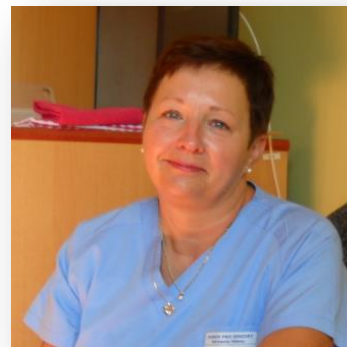
která ošetří a pomohou, kde je třeba. Sem tam se objeví i jiné sestřičky v zeleném, které jsou na výpomoc. I ony jsou příjemné a hodné, i jim děkuji. Ona zelená barva je nadějí, i já tuto barvu nosím, co by myslivec, ochránce všeho živého v přírodě. Tak děvčátka v zeleném, velké srdečné poděkování za Vaši práci. Zůstaňte takové, jaké jste.



Další malá skupinka jsou dvě sestřičky v červeném. Jde o **staniční sestřičku**, která zodpovídá za zdraví na oddělení 2. Příjemná, zajišťuje kontakt s doktorem a větší požadavky na ošetření. Druhá sestřička, též v červeném, čertisko je přímo u doktora. Je milá, příjemná, co slíbí, to /nesplní / splní. Jediný nedostatek - nechce vařit - nevím, možná, že neumí, takže mnou nabízený sňatek nepřichází v úvahu. Největší nedostatek u ní je ten, že je pro mne stará. Asi ne, že? Ale to jen v nadsázce. Je to hodná sestřička, příjemná. Jediné, co mi na nich vadí, je červená barva, moje životní prokletí. Sestřičky, velké díky za Vaši práci. Zůstaňte takové, jaké jste i v té červené barvě. Věřím, že nejste vyznavači této barvy. Děkuji Vám, ať vám sluníčko po celý život svítí na cestu životem.



Sestřička oblečená v modrém, jménem **Monika**, je skromná, přináší duševní potravu. Předčítá knížky a snaží se výběrem potěšit posluchače. Její přednes je emociální, s citovým zaměřením. Pomáhá při cvičení a kde je třeba. Její práci je třeba hodnotit jako přínos pro nás, kteří mají problém zrakový. Sestřičko, děkuji Vám za všechny, máme Vás rádi.



Uvedené sestřičky na obrázcích nejsou všechny, které jsou v ústavu zaměstnány. Jsou to sestřičky, které pracují na mém, a jsem s nimi ve stálém styku. Je jich ještě dosti. Ty pracují na jiném oddělení a já s nimi nepřicházím do kontaktu. Věřím, že v pokračování mé knížky se i ony objeví. Tak sestřičky zatím neznámé, i Vám se sluší za práci poděkovat.

Ne málo důležitou skupinou jsou pracovnice úklidu. Jedná se o **Lucii** a **Martinu**, pomáhají jim i jiné, ty jménem neznám. Jejich oblek pruhovaný by spíše ukazoval na trestance, ale ne. Jsou to poctivá, pracovitá děvčata, která si za svojí práci stojí. Myslím si, že kdyby neuklízely, tak by se do nás dali švábi. Možná ještě horší havěť. Je třeba jim poděkovat. To od srdce a ocenit jejich práci.

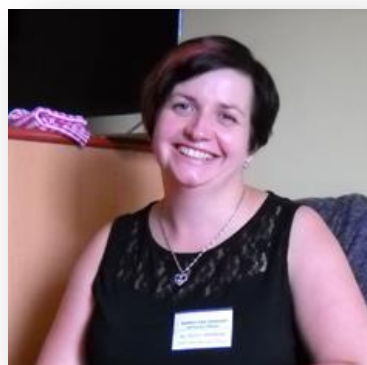


Abych nebyl nespravedlivý, sobecký a prosazoval jen sestřičky, tak je tu ještě dosti pracovníků ve správní službě, které se starají o bezchybný chod ústavu. V první řadě však musím postavit do čela tohoto ústavu pohlednou, mladou rozvážnou a nadmíru hezkou **paní ředitelku**. Ona řídí a koordinuje tu pracovní havěť. Ne ve zlém. No, a udržet je, aby svou krásou nezastínily Nymfu sedící na Olympu, to není snadný úkol. Krásu neschováš do pytle, ta se dere na světlo Boží. Aby udržela svoji nadřazenost, používá k tomu



svého postavení. Ale tak to není. Je mírumilovná, přející druhým. Podporující zdravou soutěž mezi svými odpůrci. Třeste se galejníci od nekalých postupů vůči paní ředitelce. Využijte její síly k úspěchu své práce. Paní ředitelko, jsem klientem Vašeho ústavu. Cítím se tu, jak doma. Za Vaší práci a spolupracovníků velké díky.

Závěrem této povídky bych chtěl poděkovat všem sestřičkám mnou nazývanými andílci v různých barvách. To nejsou jen andílci, to jsou záchranáři života starých lidí, odkázaných na pomoc druhých. A tu jsou sestřičky, drahokamy lidskosti, které bez odporu se otáčí kolem svěřených pacientů mající jasný cíl, pomoci. Poděkujme ještě jednou všem sestřičkám i ostatním pracovníkům za jejich obětavost v práci. To není práce, to je poslání, jinak by to nemohly vykonávat. Děkuji za všechny!



*Miroslav Michal
klient oddělení 2*

Poděkování z bývalé „kantýny“

Ráda bych poděkovala všem svým zákazníkům z řad klientů a spolupracovníků, kteří po celá léta nakupovali u mě v obchůdku. Vždy jsem se na Vás těšila, obohatili jste můj život. Jsem ráda, že novou prodejnu – kavárnu obsluhuje velmi příjemná a milá Deniska, můžete si zde dát kávu a vínko, posedět si spolu se svými blízkými. Přeji Vám krásné vánoční svátky, hodně zdraví v novém roce s úsměvem na tváři.

dřívější prodavačka Jana Jandáčková



Kdo je kdo v našem domově

Bc. Nikola Trávníčková (34 let, pochází z Turkovic) v našem domově pracuje od 1. prosince 2023 jako sociální pracovnice a nejvíce se setkává s klienty z oddělení 3 a 4. Co jí na práci v sociálních službách baví a jak je tato sympatická blondýnka čínorodá ve své obci se dočtete níže.

Jaké byly Tvoje předchozí pracovní zkušenosti?

„Studovala jsem gymnázium v Kolíně a poté vysokou školu v Hradci Králové na pedagogické fakultě, obor Sociální patologie a prevence. Každého vždy zarazí pojem „sociální patologie“. Pokud se i Vy pozastavujete nad tím, cože jsem to studovala, tak vysvětlím. Sociálně patologické jevy jsou společensky nebezpečné či nežádoucí jevy - kriminalita, násilí, bezdomovectví, alkoholismus, šikana atd. Už na gymplu jsem docházela jako dobrovolnice na volnočasové aktivity na geriatrii v kolínské nemocnici, vždy mi bylo dobře mezi lidmi a nějak mě ovládala touha pomáhat druhým. Po státnicích jsem začala pracovat v Kolíně ve sdružení Fokus v centru sociální rehabilitace. Cílovou skupinou jsou lidé s duševním onemocněním. Byla to moje první práce, když pominu nespočet různorodých brigád (cukrárna, pohostinství, jatka...). Odtamtud jsem odcházela v roce 2017 na mateřskou dovolenou a po ní jsem v roce 2020 začala pracovat v terénní pečovatelské službě Včelka v Přelouči, kde jsem měla na starost malý úl s osmi pilnými včelkami. Bohužel, tato služba v Přelouči zanikla v létě 2023, ale jak se říká, všechno zlé je k něčemu dobré. A tak jsem se přihlásila do výběrového řízení na pozici sociální pracovnice v Domově pro seniory u Bažantnice. ☺“

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

„Práci v sociálních službách musí člověk dělat srdcem, jinak by to asi nešlo. Jak jsem zmínila výše, baví mě pomáhat druhým. Naštěstí na to nejsem sama, vždy jsem měla velké štěstí, že pracovní tým nebyl a není jen pracovní záležitostí, ale pokaždé jsem našla v práci skvělé kolegyně a dobré přítelkyně! Mít kolem sebe lidi se srdcem na dlani a podobným smýšlením, to je základ úspěchu. V našem domově jsem ráda za kontakt s klienty. Poznávat nové tváře a hlavně mít možnost vyslechnout si jejich životní příběhy a nechat se obohatit jejich zkušenostmi, to mě baví a moc.“

Máš nějaké plány či cíle pro práci v DPS?

„Můj plán je chodit každý den do práce s úsměvem a radostí. Přeci jen pracovní doba zabere významnou část dne, a proto bychom měli tento čas strávit v dobrém rozpoložení. Netvrdím, že každý den je zalitý sluncem, přeci jen se někdy sejde povinností víc než dost. Ale v takovém případě je fajn zachovat klid, dát si kávu a k tomu něco dobrého. Moje motto zní: „Nejlepší sport je kafe a dort!“ ☺ Prostě a jednoduše – mým cílem pro práci je příjemná atmosféra v týmu. Kolegyně v kanceláři, ale i na oddělení a jiných úsecích, jsou pro mě hnacím motorem. Jsem moc vděčná za dobrou partu, kterou tady máme, za vřelé přijetí do tak velké pracovní rodiny.“

Je něco nového, co bys chtěla do své práce nebo obecně v DPS zavést?

„Myslím, že není potřeba nutně zavádět nějaké novinky. Jen bych si přála mít více času, který bych mohla trávit aktivně s klienty. Bohužel, administrativy je stále tolik, že více času člověk stráví v kanceláři než na oddělení nebo při nějaké volnočasové aktivitě.“

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

„Velkou radost mám rozhodně z toho, že jsem zvládla zkušební dobu a tak nějak si osvojila všechny procesy, které spadají do mojí náplně práce. Vzhledem k tomu, že jsem předtím pracovala v jiných typech služeb a menších týmech, bylo mnoho věcí, které jsem se musela naučit. Za to, že mě vzaly pod svá křídla a se vším mi trpělivě pomáhaly a pomáhají do teď, mají můj obdiv kolegyně sociální pracovnice a patří jim velký dík. Radost mám také z toho, že si pamatuji jména klientů, kolegyně a kolegů, minimálně z mého oddělení. To byl na začátku celkem oříšek. ☺ A pak jsou takové drobné kreativní činnosti, které někdy zpestřují to nekonečné papírování. Ať už to jsou letáčky na kulturní akce, které tvořím, kronika, adventní kalendář



a další činnosti v aktivizaci. Kéž by takových příležitostí bylo víc. “

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

„Není nic, co by se mi nelíbilo. Jsem tady spokojená. Jediné co mě napadá, že už se těším na inovaci naší kanceláře, jak si ji zútulníme, přidáme květiny, obrázky, dekorace... ☺“

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

„Když už mám chvíli volna, tak ráda zmizím do přírody, na výlet nebo do divadla. Nerada trávím volno zavřená doma. Baví mě také různé kreativní činnosti a tvoření. Na mateřské jsme začali chodit se synem Sebíkem do Choltíku, což je takový klub pro malé předškolkové děti v Choltické knihovně, tam se nám moc líbí. Do Choltíku sice už nechodíme, syn je už v první třídě, ale pokračujeme v Tvořícím klubu, kdy se scházíme jednou měsíčně a zkoušíme různé techniky (akvarel, modrotisk, keramiku). U nás v Turkovicích jsem členem zastupitelstva a realizuji své kreativní potřeby při akcích pro děti. Každoročně připravuji karneval pro děti, pálení čarodějnic, různé zážitkové stezky. V tuhle chvíli běží adventní hra, kdy s dětmi hledáme rozsvícená okna při procházkách obcí a budeme mít i vánoční tvořivé dílničky. Někdy bych potřebovala, aby měl den třicet šest hodin a dalo se stihnout vše, co mě naplňuje. “

Co bys přála (vzkázala) našim klientům?

„Jednoznačně přeji našim klientům a vůbec všem hodně zdraví! Ať si říká, kdo chce, co chce, zdraví je to nejcennější, co máme. Samozřejmě přeji všem i mnoho lásky a radosti, ať si každý den užijí naplno s těmi nejbližšími! Čas utíká neúprosně a je zbytečné řešit malichernosti a okrádat se o radost ze života. “

Co bys přála (vzkázala) našim zaměstnancům?

„To samé, co přeji klientům. A také, ať i nadále dělají svou práci srdcem a s odhodláním, jako doposud. Obdivuji spoustu kolegyň, které pracují v domově 10, 20 a více let! Práce v pomáhajících profesích není jednoduchá, každý den je výzva! O to víc si vážím toho, že mohu být součástí. “

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

„Můj sen je cestovat, poznávat nová místa, kulturu, historii, gastronomii. No a někdy na důchod bych chtěla malou kavárnu, kde by probíhaly workshopy, výstavy, já bych pekla dorty a vařila dobrý kafe. “

Krásné Vánoce všem! A hlavně hodně zdraví a spokojenosti v novém roce. ☺

Děkujeme za rozhovor!





Paní **Eva Horáková** (86 let, pochází z Pardubic) působí na své okolí klidným a usměvavým dojmem. Vůbec byste nehádali, že se v ní skrývá tak dobrodružná povaha a že měla pro ženu tak netypický koníček – létání větroněm. Moc ráda jsem se dozvěděla o této zálibě více a věřím, že i Vás to bude zajímat.

Kde jste se narodila, kde jste žila?

„Narodila jsem se v prosinci 1938 v Pardubicích, jako třetí dítě, už jsem měla dva starší bratry. V říjnu byla mobilizace a táta měl narukovat do armády, byla to pro maminku těžká situace. Dělal posluhu v rodinách. Pocházela od Pacova a tam různě v těch městečkách sloužila. Dostala se až do Prahy a tam poznala tátu. Když táta musel narukovat do Pardubic, maminka byla těhotná, takže se tam přestěhovali. Bydleli jsme ve vojenském lazaretu, takzvané karanténě, což bylo místo pro zraněné vojáky z první světové války na Skřivánku v Pardubicích, mezi letištěm a Jesničánkami. Bylo to takové bydlení pro chudé. Rodiče tam dostali jednu místnost. Na chodbě bylo umývadlo a záchod pro všechny, podobně jako v nemocnici. Na konci války si rodiče pronajali domeček na louce s velkou zahradou kousek od karantény. Tam už jsme měli koupelnová kamna, teplou vodu, bylo to tam krásné. Zahrada užitková na zeleninu, květinová, odpočinkový koutek. Bydleli tam s námi ještě prarodiče. Jeden z bratrů tam začal chovat holuby.“

„Vyrůstala jsem mezi partou kluků, kteří kamarádili s mými bratry, a to mě dost ovlivnilo. Po válce jsme chodili na pardubické letiště, sbírali jsme zbytky plexiskel a používali to jako podpalovač do ohně. Taky měli kluci plné kapsy granátů a všeho možného. Byla jsem malá, ale už tenkrát jsem měla obavy, co by se mohlo všechno stát. Během války nám Němci zabrali školu, takže jsme se chodili učit různě po hospodách. Od první do čtvrté třídy jsem chodila na Skřivánek, potom se začala stavět Dukla. Pro vybombardované postavilo město u plochodrážního stadionu ve Svítkově třicet řadových domků, takže jsme se v roce 1947 stěhovali tam, narodila se mi mezitím ještě sestřička.“

Vím o Vás, že jste byla ve svém životě dost činorodá.

„Byla jsem taková aktivní, nesměla jsem nikde chybět. Ve škole jsme měli pěvecký a recitační kroužek. Já zpívat neumím, takže jsem nezpívala, ale uváděla jsem a občas něco zarecitovala. Taky mě vždycky bavily ruční

práce, třeba jsem opravovala holkám jízdní kola - byla jsem technický typ, vychovávaná jako kluk. Chtěla jsem být automechaničkou. Ale v té době se říkalo, že dělnická mládež by měla studovat. Tak jsem vymyslela, že z měšťanky půjdu na střední školu chemickou.“

„Chodila jsem do Sokola. V prvéku jsem hrála za Sokol Popkovice ping pong, jeli jsme na celostátní přebor, který se konal na Slovensku, a tam jsme nakonec byli druzí. V druhéku mě vybrali jako necelou šestnáctiletovou holku za Pardubický kraj, že bych se měla zúčastnit ústředních školení na prostná (pozn. redakce sokolské cvičení) - skladbu pro ženy a muže. Cestovala jsem sama vlakem do Českých Budějovic na týdenní kurz, kde se to secvičovalo. My, co jsme se to tam naučili, jsme pak jezdili po okresech a učili to ty ostatní. Vystupovalo se s tím na první celostátní Spartakiádě v roce 1955. Byla jsem taky předsedou třídy nebo sportovním referentem.“



„Bohužel od šestnácti let jsem měla dlouhodobé zdravotní potíže - akutní zánět slepého střeva, později revmatickou horečku a akutní zánět kloubů. Byla jsem často po nemocnicích, nechodila jsem do školy, jen psát písemky, abych se v ročníku vůbec nějak udržela. V červnu odjížděly holky na spartakiádu do Prahy, já jsem se tam kvůli zdraví nedostala. Měli to vysílat v televizi, my jsme ji ale doma neměli. Věděla jsem, že v Pardubicích na nádraží je televizor. Tak jsem tam ještě s teplotou v té kulturní místnosti seděla a brečela jsem, jak malá holka. Byl to blbý rok, pořád jsem polehávala, nemohla jsem jet ani se třídou na chmel.“

Jak se Váš život vyvíjel dál?

„V té době si museli rodiče koupit dům, ve kterém jsme bydleli. A protože nebylo moc peněz, tak řekli, abych školy nechala a šla pracovat. Nemám tedy školu dodělanou. Od spolužačky jsem se dozvěděla, že berou do výzkumných laboratoří v Semtíně. Šli jsme se tam s maminkou zeptat. Poslali nás do Výzkumného ústavu průmyslové chemie, to byl státní ústav, teprve rok zřízený. Brali mě, jako bych měla hotovou průmyslovku. Dostala jsem se nejdříve do laboratoře, kde jsme dělali vysoko brizantní trhavinu pro vojáky. Měli jsme tam dennodenně drobné výbuchy. Po jednom takovém rozhodli bezpečnostní technici, že když mi není 18, musím jít jinam. Tak se se mnou vyčenzoval jeden kluk z analytické laboratoře. Tam jsem zakotvila a byla jsem tam až do důchodu. Byla jsem tam spokojená a bavilo mě to. Dělali jsme různorodé práce, pracovalo se s trhavinami, prachy. Jedna z nejznámějších trhavin - Semtex – byla v těchto laboratořích vyvinuta a zkoumána. Zkoušela se třeba spalitelná nábojnice, dále polarografie, spektroskopie, papírová

chromatografie. Musela jsem se toho hodně naučit, získala jsem postupně praxi mnoho zkušeností. Když byla potřeba pro práci trpělivost, vždycky přišli za mnou. Měli jsme tam brigádu socialistické práce, musela jsem být šéfkou, oni na mě vždycky něco ušili.“

A jak to bylo s tím Vaším nejvíce zajímavým koníčkem – létáním?

„Starší brácha modelařil, lepil modely motorových větroňů. Já jsem to okoukávala. Když jsem začala chodit do školy, měli jsme modelářský kroužek. Lepili jsme letadla z papíru nebo z dřevěných latěk. A přes klíč se vystřelovala do vzduchu. Bráchu bavilo lítání a to se pak stalo osudným i mně. Když jsme bydleli ve Svítkově, bratr jezdil nejdříve na letiště do Přelouče a potom do Podhořan. Já jsem vždycky škemrala, ať mě vezme s sebou. Když mi bylo tak 13-14 let, byla jsem poprvé ve vzduchu.“

„Když jsem nastoupila do práce, bylo tam spousta chlapů, co chodili na letiště. Dělal se nábor nových členů do Svazarmu na bezmotorové lítání (větroně) do Podhořan a přišli i k nám. Jak jsem to slyšela, tak jsem řekla, že je to jasný. To bylo v roce 1955. Přes zimu jsem prodělávala teoretický výcvik - musí se naučit celá osnova - start, přímé lety, samoletné zatáčky. Měli jsme asi šest předmětů včetně meteorologie, aerodynamiky, navigace, stavby letadel, předpisů o lítání. Od března jsme začali praktický výcvik. Záleží hodně na instruktorovi, jak to dokáže naučit, a kolik Vám nechá samostatnosti při učení. Léтали jsme letadlem Pionýr, kde byla sedadla za sebou, instruktor seděl za námi. Docela mi to šlo.

Ze začátku nás tam bylo i dost ženských, ale nakonec jsme zůstali dvě. Odpadlo i dost chlapů. Od té doby jsem měla o program o víkendech postaráno, bylo to v letech 1956-57. Platily se tam členské příspěvky, takže jsem zase měla funkci – pokladní.“



Jaké to je - létat větroněm?

„Pocity z létání nejsou k popsání. Startuje se za pomoci navijáku a lana, které se stáčelo na buben, a letadlo se vytáhlo nahoru. Nebo aerovlakem – připnulo se za motorovou mašinu a vytáhlo se nahoru. Když Vás vytáhli a letadlo se odepnulo, nastal takový klid, prostě nádherná. Dokonce jsem si v letadle zpívala, i když jinak nezpívám. V motorovém letadle to je jiné, vrčí to. Když Vás vynesli vzhůru, museli jsme vyhledávat stoupavý proud a nesměli jsme se dostat pod mrak - podle předpisů se muselo být 50 metrů pod základnou mraku. Člověk má pak už i v uchu rychlost - podle zvuku víte, jak letíte, i když jsme měli rychloměr.“

„Létali jsme tady na Chrudimsku. Ale byla tam i výkonnější letadla, takže se dělaly přelety z jednoho letiště na druhé nebo se sedalo do terénu. Bylo potřeba mít dobrý odhad, jestli se tam letadlo vejde, jestli tam není něco špatného na přistání. Někdy se přistávalo do brambor po řádcích. Když se šlo na přelet, nevědělo se, kde člověk vlastně přesně skončí. Byla sice určená trasa, ale muselo se uhýbat podle toho, jak to zrovna proudilo – bylo důležité mít pro to cit. V letadle je přístroj, tzv. variometr, který ukazuje stoupání. Museli jsme znát mapu a měli jsme ji s sebou na klíně, takže jsme pak srovnávali terén s mapou. Jeden kluk od nás dolétl až do Břeclavi, potřeboval už přistát a pak se zjistilo, že už je v Rakousku – to byl za komunistů velký průšvih.“

„Podle vzdálenosti doletu se pak udělovaly odznaky - stříbrný, zlatý, cečko, zlaté cečko. Já jsem dolétla poprvé 47 kilometrů, bohužel se mi kvůli složitějším okolnostem nepodařila padesátka, za kterou se dával odznak za disciplínu stříbrného céčka. Dolétla jsem do vesnice Františky směrem



na Poličku. Vždy nás varovali, že v této oblasti je les, bylo tam potřeba mít dostatečnou výšku. Potřebovala jsem chytit nějaký vzdušný proud, ale nikde tam nic nebylo. Pode mnou byla vesnice, tak jsem musela zkusit přistát na maličké louce. Naštěstí to vyšlo. Celá vesnice se přiběhla podívat, spousta dětí – bylo to zrovna na prvního června na mezinárodní den dětí. Sháněla jsem, kde by byl nějaký telefon. Poprosila jsem, ať to tam někdo pohlídá, a šla jsem kilometr do hájenky zavolat, aby pro mě přilétli.“

„Je to ale i rizikový sport, musí se dávat pozor - stalo se nám na závodech, že se nám jeden kolega zabil. Ale jinak je to krásný koníček - máte ve vzduchu takový hezký pocit, kvůli kterému Vás to žene znovu létat, je to návykové. Kdo u toho zůstane, bývá to na celý život. Jezdili tam i celé rodiny.“

Díky létání jste se seznámila i se svým manželem.

„V roce 1957 přišel na letiště kluk z vojny - Franta Horák. Shodou okolností pracoval i v Semtině. V roce 1958 náčelník rozhodl, že by bylo potřeba mít nové mladé instruktory. To už jsem měla nalítáno asi 100 hodin. Tak mě vybral na instruktora a Frantu taky. Jeli jsme na měsíc do Vrchlabí do Ústřední plachtařské školy. Tam jsme se začali sbližovat, on byl jinak spíše samotářský typ. V září 1959 jsme se pak vzali. Já jsem za měsíc neplánovaně otěhotněla a bylo po lítání. Manžel s tím ze solidarity přestal taky a až když děti odrostly, začal létat na rogallu. Semtín dostavoval v Ohrazenicích ubytovnu, dostali jsme 1+1 a žili jsme tam šest let. Narodil se nám syn a za tři a půl roku dcera. V roce 1966 jsme se stěhovali do družstevního bytu do Polabin, kde jsem bydlela do nedávna. S manželem jsem byla moc spokojená. Vždycky jsem chtěla, aby můj muž byl nekuřák, aby nechodil do hospody, což splnil. Měl moc hezké vztahy s našimi dětmi i vnoučaty, lepšího chlapa jsem nepoznala. Byli jsme spolu 64 let, bylo hezké, že jsme měli společné známé a vzpomínky. Diamantovou svatbu jsme oslavili, to byl ještě v pohodě. Pak se bohužel na konci života u něj rozvinula Alzheimerova nemoc, to bylo pro nás hodně těžké.“



Co Vaše děti, byly aktivní po Vás?

„Náš kluk Aleš měl rád vodu, od malinka začínal s Pepou Doktorovým (otcem olympijského vítěze Martina Doktora). Později si udělal průkaz námořního kapitána a jezdí na plachetnici po Jadranu. Díky sázce udělal taky pilotní průkaz na ultralight letadlo, ale nebere ho to tak, jako ta voda.“

„Dcera Zuzka byla deset let v reprezentaci v rychlostní kanoistice. Později ji vybral znojemský oddíl na dračí lodě, zúčastnila se mistrovství světa klubových posádek v Hongkongu a jednu z disciplín vyhráli. Běhala na lyžích a triatlony, vždycky byla někde na bedně. Teď v září byli s manželem ve Španělsku na pouti do Santiaga de Compostela.“

„Já jsem šla do předčasného důchodu v roce 1991, užívala jsem si vnoučat. Doprovázela jsem šestiletého vnuka na hokejové tréninky, chodila jsem mu utahovat tkaničky. Vloni ho vytáhli na hokejbalové mistrovství světa veteránů tady v Čechách. Hodně jsem hlídala i nemocného vnuka z Prahy, byl alergik. Jedna vnučka je surfařka a sjíždí vlny, každý dělá něco. Všichni jsou takoví divoký ☺. Mám šest pravnoučat.“



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

„Jsem pyšná na děti a na to, že se v mém životě nic tak hrozného nestalo. Velká škoda, že mi maminka umřela moc brzo - když jsem byla těhotná a porodila jsem, maminka už byla nemocná a musela jsem ji ošetřovat. Kojila jsem a každý den jsem jezdila za ní do Svítkova – to byl těžký životní úsek. Měla jsem ji moc

ráda a brala ji jako Pána Boha. Chodila jen do páté třídy, ale tak moudrou a inteligentní ženskou jsem jinou nepoznala.“

„Jsme v rodině takoví dobrodruzi. Mně vždycky říkali, když se něco nabízelo – "Hele, zkus to." A já to zkusila - někdy jsem si něco rozbila, ale nebála jsem se jít do nových věcí. Proto mám od malinka pochroumané klouby.“

„Už od mládí jsem ráda fotila, nadělala jsem tisíce fotek, měla jsem flexaretu na dvanáct snímků. Měla jsem zvětšovák, vyvolávala jsem si to v koupelně, kde nebylo okno, takže jsem měla takovou temnou komoru. Na vanu jsem si dala vál, na něj zvětšovák, všechno jsem si dělala sama. Dopoledne jsem děti venku vyfotila, vyvolala jsem to, mezitím jsem vařila oběd a než přišli z venku domů, už se viděli na fotce. Co nešlo udělat ve dne, tak jsem dělala v noci - člověk byl mladý, tak se nějak všechno zvládlo. Potom mi koupili digitální foťák, dávala jsem to do počítače a vytiskla jsem si to.“

Je něco, co byste změnila?

„Už jsem nad tím kolikrát přemýšlela. Asi nic. Muselo se vše brát, jak to přicházelo. Syn onemocněl před jedenácti lety vážnou nemocí, to mě hodně sebralo a zdravotně poznamenalo (zhoršily se mi oči, neuropatie). Manžel měl trojnásobný bypass, pak rakovinu tlustého střeva. Všechno jsme zvládli. Ale pak mu odešla hlava (Alzheimerova nemoc) a to bylo hodně těžké. Mám teď různé zdravotní problémy. Hlava mi vcelku dobře slouží, ale jinak mi všechno odešlo, i když na to nevypadám. Trápí mě, že se mi hodně horší oči.“

Jaký máte recept na vitalitu?

„Do všeho jít, nebát se. Já jsem taková, že nerada odkládám věci. Když je nějaký problém, hned ho vyřešit a nemít starosti. Moje maminka vždy říkala: "Odklady patří na hnůj." Byla jsem zvyklá být pořád v pohybu. Když jsem si našla čas na čtení knížek, tak i v těch knížkách jsem chtěla zažívat nějaké dobrodružství, vzrušení, tak jsem četla třeba Rodokapsy apod.“

Jak jste spokojená v našem domově pro seniory?

„Když jsem přišla do domova pro seniory z domu, tak jsem se cítila jak v ráji. Mám naservírováno jídlo, je tady uklizeno, všechno v pohodě, to jsem si vždycky přála mít. Ale těch dvacet čtyři hodin tady je dlouhých. Nejsem úplně typ, abych s každým navazovala kontakty. Na akce chodím, ale kvůli špatným očím (špatná sítnice) nevidím třeba na promítání. Zrak mě hodně omezuje ve všem - nemůžu číst, nemůžu psát. Nevidím, co kde mám na talíři, musím to zblízka okoukávat. Chodím se dívat na chodbu na televizi a musím si sednout dvacet

centimetrů k TV, abych něco trochu viděla. Když bylo třeba mistrovství světa v hokeji, tak jsem si to nemohla nechat ujít. Poslouchala jsem třeba i namluvené knihy.“

Co byste vzkázala nebo popřála ostatním klientům?

„Těžko se přeje něco lidem, kteří už mají vážné zdravotní problémy. Já osobně bych si přála, aby to když tak rychle skončilo. Vždycky jsem v životě chtěla být potřebná a teď mám pocit, že jsem k ničemu. Jsem ráda, že mám s dětmi a vnoučaty takové hezké nadstandardní vztahy.“

Co byste vzkázala nebo popřála zaměstnancům?

„Mám k nim velký obdiv a uznání. Nevím, jestli bych tu jejich práci dokázala.“

Děkujeme za rozhovor.

Přehled akcí konaných v našem domově ve 4. čtvrtletí 2024

Říjen

1. 10. 2024	Kavárna
8. 10. 2024	Turnaj jednotlivců - Cornhole 1 (odd. 0, 5, 2)
9. 10. 2024	Přednáška - Vzestupy a pády Habsburků - p. Macháčová
10. 10. 2024	Vystoupení - Speciální základní škola ke Dni seniorů
11. 10. 2024	Turnaj jednotlivců - Cornhole 2 (odd. 1, 3, 4)
14. 10. 2024	Kino
15. 10. 2024	Návštěva hřebčína odd. 1
18. 10. 2024	Přednáška o Tanzánii - p. Štainerová
21. 10. 2024	Povídání o levanduli - p. Pospíšilová
22. 10. 2024	Langoše
27. 10. 2024	Prodejní výstava p. Eisová - dušičky
30. 10. 2024	Narozeninové posezení 09/2024 s vystoupením p. Pecky

Listopad

5. 11. 2024	Hudební vystoupení na pokojích – p. Pecháček
-------------	--

- 
- | | |
|--------------|--|
| 6. 11. 2024 | Přednáška - Nejvýznamnější představitelé Habsburků
- p. Macháčová |
| 7. 11. 2024 | Hry pro děti z Mateřské školy |
| 8. 11. 2024 | Oslava narozenin |
| 11. 11. 2024 | Sv. Martin – hudební vystoupení DUO Šálek |
| 12. 11. 2024 | Hry pro děti z Mateřské školy |
| 14. 11. 2024 | Kino |
| 19. 11. 2024 | Přednáška – Titanic - p. Šimková |
| 24. 11. 2024 | Prodejní vánoční výstava p. Eisová a p. Slavičková |
| 26. 11. 2024 | Zkouška pěveckého sboru Heřmánek |
| 27. 11. 2024 | Turnaj družstev Cornhole – klienti a zaměstnanci |
| 28. 11. 2024 | Prodej textilu |
| 28. 11. 2024 | Narozeninové posezení – 10/2024 |

Prosinec

- | | |
|--------------|---|
| 3. 12. 2024 | Skauti - barborky |
| 5. 12. 2024 | Mikulášská kavárna |
| 8. 12. 2024 | Pěvecký sbor Vlastislav |
| 9. 12. 2024 | Živý betlém |
| 10. 12. 2024 | Šlágr |
| 11. 12. 2024 | Narozeninové posezení – 11/2024 |
| 11. 12. 2024 | Česko zpívá koledy - sbor Heřmánek |
| 13. 12. 2024 | Zdobení perníčků na kulturní místnosti |
| 16. 12. 2024 | Zpívání koled na pokojích - Tilia 23 |
| 17. 12. 2024 | Děti z mateřské školy – zpívání a dárčky |
| 18. 12. 2024 | Vánoční posezení se zástupci města, hudební vystoupení
Retrobandu a sboru Heřmánek |
| 22. 12. 2024 | Vánoční setkání u betlému pana Michala |

Správné řešení úkolů z Koutku trénování paměti ze strany 29

Řešení:



e2



i5



g6



d8



c10



a4



h3



ch1



b7



f9



Svoje narozeniny budou slavit

v lednu

p. Novotná Hana
p. Novotná Jindřiška
p. Řezáčová Ludmila
p. Fofňková Miloslava
p. Jirásek Ladislav
p. Hanková Milada
p. Macháčková Ludmila
p. Vilímová Blanka
p. Sršňová Marie
p. Školoudová Růžena
p. Chobotová Marie
p. Šimek Ladislav
p. Vyčítalová Jaroslava

v únoru

p. Mejtská Věra
p. Karbanová Danuše
p. Moškaničová Bohumila
p. Korečková Ludmila
p. Mastíková Marie
p. Svobodová Marie
p. Šulc Vladimír
p. Chmelík Jindřich
p. Málková Pavlína
p. Bárta Josef

v březnu

p. Dostálová Jolana
p. Těšíková Tatiana
p. Bátěk Josef
p. Volejník Otakar
p. Honzů Miloš
p. Šragová Eva
p. Beran Vladimír
p. Kovářová Stanislava
p. Nekvindová Libuše
p. Štusková Jiřina
p. Matysová Marie
p. Procházková Vlasta
p. Smejkalová Zdeňka
p. Bakeš Oldřich, Mgr.
p. Kačová Marta
p. Tvrdíková Marie
p. Konířová Jaruše

Přejeme všechno nejlepší!



Noví obyvatelé našeho domova

Říjen

p. Jandová Hana
p. Kindl Ivan, Ing.
p. Hronková Milada
p. Komorádová Blanka
p. Fenyková Marie
p. Fofňková Miloslava

Listopad

p. Nosková Emilie

Září

p. Součková Dagmar
p. Zlesák Jan
p. Stránský Josef

Přejeme příjemný pobyt!

S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili

v říjnu

p. Záborská Libuše
p. Knapová Zdeňka
p. Strouhalová Ludmila
p. Hronková Milada

v prosinci

p. Kindl Ivan, Ing.
p. Součková Dagmar
p. Krejčová Marie

v listopadu

p. Komorádová Blanka
p. Fišer Bedřich

Čest jejich památce!





Náš domov

4/2024

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: Ilona Bínová

Redakční rada:

Mgr. Monika Fišnarová

Mgr. Martina Honková

Mgr. Lenka Kellerová

Bc. Ilona Bínová