

Náš domov

číslo 1/2016



Foto: Pavel Hubáč

Jaro 2016

Co v tomto čísle najdete

Článek paní Rouskové.....	3
Poděkování našemu domovu.....	4
Ukázková hodina muzikoterapie	5
Zimní sportovní klání	6
Projekce v relaxačním centru	6
Beseda s myslivcem a lesníkem Ing. Josefem Jedličkou	8
Dalskabáty, hřišná ves aneb zapomenutý čert.....	9
Vystoupení sboru Bartoloměj a sboru Heřmánek	10
Zpívání v domově.....	13
Příprava na Velikonoce	13
Co nám to vyrostlo v zahradě?!.....	15
Červená knihovna.....	15
Nové přírůstky v knihovně.....	17
Tělo a duše jedno jest aneb trocha psychosomatiky	18
Udělejme něco pro duševní zdraví	20
Domácí mast na bolest kloubů – kolen, loktů a ramen	21
Prosba	22
Sběry víček úspěšně pokračují	23
Kdo je kdo v našem domově?	24
Osmisměrka.....	30
Sudoku.....	31
Správné řešení osmisměrky a sudoku	32
Svoje narozeniny budou slavit	33
Noví obyvatelé našeho domova	35
S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili.....	36

František Hrubín
*Táta včera na venku
našel první sněženku,
vedle petrklíč,
zima už je pryč.*



Báseň Františka Hrubína mne inspirovala k napsání článku po procházce přírodou.

Je 8. února a po zimě ani památky. Na naší zahradě vykukují první sněženky, v lednu bylo +15 °C a na zahradě vyrostly nějaké houby a ani jsme se nedivili, že si můžeme sednout na lavičku, jak sluníčko hrálo a nebyla taková zima jako loni a o sněhu se nám může jenom zdát. Jen vláhy by bylo potřeba.

V Růžové ulici, správně ulici Dr. Jarkovského, na obou stranách u Trávníčků, Chládků, Hrstků a v zahrádce u domu, kde dříve bydlela naše klientka, paní Sýkorová, kvete nádherný modrý hořec, všude jsou žluté tavolíny, jako když rozsype samé zlato, kvetou první zahradní petrklíče, čemeřice a kočičky, vykukují krokusy a všude samé sněženky.

Ta krásná procházka mne povzbudila, že bude líp, až se zima vzdá své moci kalendářně, a i když stárneme a ubývá sil, budeme se radovat z pěkného počasí.

Když byl masopust, chodili všichni ve sněhu, maškarády řádily a muzikantům zámly ruce a zamrzaly trumpety. Tolik sněhu bývalo, někdy až po kolena, a mrzlo, jen to praštělo. Všechno se mění, my i příroda.

*Jaroslava Roušková
klientka z odd. D3*



Poděkování našemu domovu

Vážený pane řediteli,

dovolte nám touto cestou poděkovat za péči, kterou pracovníci vašeho domova poskytovali naší mamince a babičce paní Marii Stýblové. Ta nás bohužel opustila 19. října 2015. Řadu let jste naší babičce zajišťovali kvalitní péči, se kterou byla nejen ona, ale také my spokojeni. Velké poděkování patří především personálu oddělení L0, kde babička trávila poslední roky svého života. Pracovnice tohoto oddělení pečovaly o babičku s velkou obětavostí a profesionálním přístupem. Velice si této péče a pomoci vážíme. Prosíme o předání poděkování také těmto pracovnícím a přejeme Vám i jim mnoho nejen profesionálních, ale také osobních úspěchů.

S pozdravem

Luboš Stýblo s rodinou

Vážený pane řediteli,

ráda bych touto cestou vyslovila veliké poděkování zaměstnancům Domova pro seniory, především tedy kolektivu oddělení L0, sociální pracovníci Mgr. Linhartové a MUDr. Procházkové.

Babička, Antonie Petržílková, je zde ubytovaná sice krátkou dobu, která bohužel byla přerušena opětovnou hospitalizací ve zdravotnickém zařízení, ale i tak jsme přesvědčeni o tom, že lepší péče by jí v jiném zařízení nebyla poskytnuta.

Všichni zaměstnanci přistupují ke klientům domova s úctou. Kdykoliv jsou o něco požádáni, s ochotou, úsměvem a trpělivostí plní přání klientů, ale i jejich rodinných příslušníků.

Klientům aktivně naslouchají, zajišťují jejich pitný režim (a to nejen nalitím čaje do hrnku na metr vzdáleném stolečku od lůžka), v případě potřeby klienty pravidelně polohují a využívají pomůcky k prevenci dekubitů a mj.

Ze zkušeností vím, že ne vždy je toto vše standardní, a proto si práce kolektivu oddělení L0 velmi vážím.

Velmi Vám děkuji a přeji mnoho spokojených klientů a jejich rodin.

S pozdravem

Helena Petržílková

Ukázková hodina muzikoterapie

Ve středu 27. 1. 2016 měli návštěvníci kulturní místnosti možnost zhlédnout první ukázkovou hodinu muzikoterapie. Paní Eva Motyčková představila několik velmi zajímavých hudebních nástrojů. Většinu z nich jsme dosud neměli možnost ani spatřit, natož jejich zvuk slyšet „naživo“.

Všechny nástroje jsou v přirozeném ladění, což znamená, že zvuk v nich není nijak upravovaný. Svůj koncert uvedla paní Motyčková frčákem. Jedná se o jednoduchý dřevěný nástroj pocházející z Austrálie. K jeho výrobě se používá jasanové dřevo. Potom následoval zemský gong, salašnická fujarka, asi nejzajímavější brumle a didgeridoo, což je pouze vydlabaná větev, ale když na ni člověk hraje, musí umět velmi dobře pracovat s dechem, protože je nutné se nadechovat i vydechovat zároveň. Poslechli jsme si i buben, tibetskou misku a ústní harfu.

Pokud se najde dostatečný počet zájemců z řad klientů, rád by náš domov v muzikoterapii pravidelně pokračoval.

A jaký je muzikoterapeutický přínos? Okamžitým efektem je zklidnění dechu účastníků, sníží se také tepová frekvence, zklidní se nervový systém, tělo se harmonizuje a je tak navozen klidový stav, ve kterém mohou nastat samouzdravující procesy těla.

Mgr. Petra Holubová

šéfredaktorka



Muzikoterapeutka Eva Motyčková.



Zimní sportovní klání

První únorové páteční odpoledne v našem domově bylo věnováno sportovnímu klání. Jedná se o sportovní akci, která má v kalendáři aktivit domova již pevné místo. I tentokrát se soutěžilo ve čtyřech sportovních disciplínách: v šipkách, v kuželkách, v hodu kroužky a v hodu míčem do koše. Všechny disciplíny jsou zároveň zábavou i výzvou.

Tentokrát byla sportovní atmosféra podpořena i bojem o umístění na předních příčkách, neboť nejlepší účastníci sportovního

klání byli odměněni medailemi. Medaile sice nebyly z cenných kovů, přesto vítězům a vítěžkám udělaly velkou radost. Klání se účastnili nejen klienti a klientky domova, ale mohli se přidat i zaměstnanci. Je nutno dodat, že se zapojili v hojné míře a s velkou chutí.

*Helena Plecháčková, DiS.
sociální pracovnice*

Klienti dostali k Vánocům dárek do rehabilitační místnosti, kam chodíme cvičit (šlapat na kole a provádět další cviky). Na zdi máme velké barevné doprovodné video, krásné záběry přírody, podzimní barevné krásy a památky ve městech, kam se nedostaneme. Naše země je nádherná a tímto citlivým přístupem prožíváme nejhezčí pocity.

Děkuji za výborný nápad všem, kteří se zasloužili o radost, kterou při cvičení prožíváme.

*klientka z oddělení D3,
která si nepřála být jmenována*



Projekce reálných videotras z různých koutů České republiky i dalších evropských zemí zpříjemňuje čas strávený cvičením.

Vážený pane řediteli, vážení zaměstnanci.

Chtěla bych Vám touto cestou poděkovat
za finanční dar k mému odchodu
do důchodu. Použiji jej na nákup
rehabilitační a kompenzační pomůcky.

Zároveň Vám Všem přeji klid a pohodu
k práci, hodně zdraví.
Bylo mi ctí být, i jen malou, součástí Vašeho
kolektivu. Děkuji.

Bláhová Vlasta

Beseda s myslivcem a lesníkem Ing. Josefem Jedličkou

Ve středu 10. 2. 2016 k nám zavítala návštěva z heřmanoměsteckých lesů, lesník a myslivec v jedné osobě, Ing. Josef Jedlička. Nepřišel sám, ale doprovázen svým loveckým ohařem. Dorazili s ním i zástupci lesa, i když v neživé podobě – mohli jsme si prohlédnout a ohmatat kožešinu kuny skalní, tchoře, lišky. Přinesl také myslivecké trofeje – lopatu z daňka, parohy srnce obecného, vycpaninu výra velkého.

V průběhu jeho vyprávění jsme se dozvěděli o náplni práce lesníka a principech ochrany přírody. Oživením na závěr byla ukázka aportu loveckého psa a vysvětlení funkčnosti elektrického obojku. Ukázalo se, že mezi našimi klienty je více těch, které vztah k myslivosti a k lesu provázal v jejich dřívějším životě. Paní Sýkorová měla za manžela náruživého myslivce, lesníka a puškaře, na kterého spolu s panem Ing. Jedličkou zavzpomínali. Paní Štulínová má památku na svého manžela v prstenu, ve kterém má zasazen laní třetí zub (tzv. grandle). Manželé Šindelářovi si zase rádi pohladili loveckého ohaře, kterého měli dříve také doma. Povídání pana Ing. Jedličky bylo pro nás osvěžujícím programem, který nám připomněl rozmanitost přírody a dýchnul na nás vůní lesa.

*Mgr. Lenka Kellerová
sociální pracovnice*



Dalskabáty, hříšná ves aneb zapomenutý čert

V sobotu 5. 3. 2016 zavítal do našeho domova Divadelní spolek Jana Nepomuka Štěpánka z Chrudimi. Představil nám svou divadelní hru Dalskabáty, která asi na 1,5 hodiny bavila naše klienty.

Dokonale připravené kulisy a výkony účinkujících navodily atmosféru divadelního prostředí. Veselý příběh plný čertů a kovářů, který znala většina obecnstva z filmového provedení, si nechal málokdo ujít.



*Mgr. Petra Linhartová
vedoucí sociálního oddělení*



Vystoupení sboru Bartoloměj a sboru Heřmánek složeného z našich klientů

Neděle 20. 3. 2016 byla dnem, kdy v Čechách začalo astronomické jaro. My jsme se ho v našem domově rozhodli přivítat zpěvem a ten, kdo po obědě navštívil kulturní místnost našeho domova, se o tom mohl náležitě přesvědčit. Úvodním bodem programu bylo vystoupení **smíšeného pěveckého sboru Bartoloměj z Bítovan**. Diváci měli možnost vyslechnout tříhlasé provedení převážně lidových písní – českých, moravských, slovenských – proložené místy spirituály a písněmi jiných žánrů. V hudebním aranžmá tento pěvecký sbor používá také různorodé hudební nástroje – housle, kytary, violoncello, příčnou flétnu. Vystoupení klienty oslovilo, což dali najevo svým hlasovým doprovodem písní, které znali.

V druhé polovině programu došlo ke změně vystupujícího osazenstva a před sedícími diváky tentokrát zaujali místo klienti našeho domova, které spojuje láska ke zpěvu a k písničkám. Ti se od listopadu 2015 pravidelněji scházejí, aby si zpěvem a hudbou zpříjemnili volný čas. Zvolili si dokonce již název svého pěveckého uskupení – **pěvecký sbor Heřmánek**. Ten odkazuje nejen na počáteční pojmenování města, kde se náš domov nachází, ale také na blahodárnou bylinku, přinášející sílu do života. Stejně tak zpěv doprovázený radostí a úsměvem může mít na člověka blahodárný vliv.

Pro účely vystoupení si sbor Heřmánek připravil čtyři písně – *Okolo Hradce, Černé oči, jděte spát, Ach, synku, synku a Písničku českou*. Ačkoliv byli někteří členové hlasově indisponováni kvůli boji s nachlazením a většinu přepadla také tréma z veřejného vystoupení, na konečném pěveckém výkonu to nebylo vůbec znát. V řadách členů sboru jsou výrazné pěvecké talenty, které jsou schopné například zazpívat druhý hlas a nestydí se zpívat na mikrofon. Například pan Toman si vystříhl sólo v písni *Černé oči, jděte spát* a druhým hlasem doprovázel některé další písně.

Na všech vystupujících bylo znát, že zpívají rádi a baví je to. O to více je potěšilo, když po každé písni zazněl hlasitý aplaus a obecenstvo si na konci vyžádalo dokonce přídavek. Toto druhé veřejné vystoupení sboru můžeme považovat za velmi zdařilé a povzbudilo nás k dalšímu scházení se, zpívání a trénování.

Mgr. Lenka Kellerová
sociální pracovnice



Smíšený pěvecký sbor Bartoloměj z Bítovan.



Pěvecký sbor Heřmánek složený z našich klientů.



Zleva: paní Kinclová, paní Kalvodová, paní Marini, paní Musilová,
paní Rambousková, paní Židková, paní Doležalová.



Zleva: paní Židková, paní Doležalová, paní Zikmundová, paní Novotná,
pan Toman, paní Horská, pan Fuksa. V pozadí pracovnice relaxačního centra
Hana Heřmanská a sociální pracovnice Helena Plecháčková, DiS.,
a Mgr. Lenka Kellerová.



Zpívání v domově

Rádi zpíváte? Máte rádi lidové písničky? Anebo byste si rádi zazpívali i jiné písničky než lidové? I u nás v domově si můžete s radostí zazpívat. Začali jsme se totiž scházet, abychom se potěšili krásou lidského hlasu. Setkáváme se jedenkrát za měsíc ve velké kulturní místnosti. Budeme rádi, když se připojí každý, kdo rád zpívá.

Další setkání při společném zpívání plánujeme na úterý 5. 4. od 13:30 hodin.

*Helena Plecháčková, DiS.
sociální pracovnice*



Příprava na Velikonoce

Rok se s rokem sešel a máme tu opět velikonoční svátky. Pro někoho jsou Velikonoce svátky jara, jiní si v těchto dnech připomínají zejména křesťanskou tradici.

S těmito svátky je spojeno mnoho zvyků, a jedním z nich je i barvení vajec a kraslic. I u nás v domově jsme si tento obyčej připomněly a na Zelený čtvrtek před Velikonocemi jsme se sešly při zdobení kraslic. Je to krásná tradice, při níž šikovné ruce a trpělivost bývají odměněny pěkným výsledkem a dobrým pocitem z tvůrčí činnosti.

*Helena Plecháčková, DiS.
sociální pracovnice*



Za touto kraslicí stojí zkušenosti, talent a léta „velikonoční“ praxe.
Autorkou je naše zaměstnankyně, paní Marie Hubáčová
(na horním snímku vlevo).

Co nám to vyrostlo v zahradě?!

Jednoho dne se v naší zahradě zničehonic objevily tyto pohádkové houby. Je to práce našeho údržbáře Jiřího Blažka.

Pokud jste je zatím nespatriili „naživo“, máte báječný důvod vyrazit na procházku do zahrady.

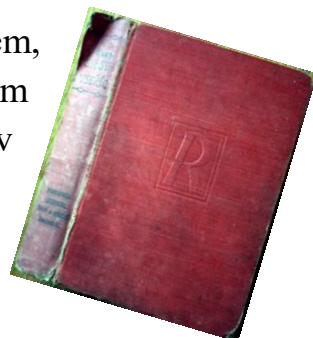
Mgr. Petra Holubová
šéfredaktorka

Červená knihovna

Červená knihovna byl původně název zcela konkrétní edice románů pro ženy vydávané ve 20. a 30. letech akciovou společností *Rodina*. Název edice byl odvozen od toho, že knihy byly vázány do plátna červené barvy, na které bylo vytlačeno písmeno „R“, tedy emblém vydavatelství. Červená barva ale nebyla zvolena náhodně. Jde přece o barvu srdce, a tedy i lásky.

Postupem času se z velkého „Č“ stalo „č“ malé – z názvu konkrétní edice se stalo obecné označení pro určitý typ četby. K uvedenému posunu v názvu nedošlo paradoxně v době, kdy tato edice vycházela, ale až tehdy, kdy se stala minulostí.

Červená knihovna neoplývá příliš napínavým dějem, kořeny zamilované četby totiž tkví v evropském sentimentalismu, který klade důraz na vnitřní prožitek, nikoliv na vnější akce. Příběh se odehrává v prostředí každodenního životního rytmu, pozornost je soustředěna na ústřední zamilovaný pár.



Nyní pár slov k historii červené knihovny (s malým „č“):

Předchůdkyní meziválečné červené knihovny byla Věnceslava Lužická (vlastním jménem Anna Srbová). Ta se nesoustřeďovala jen na peripetie zamilovaného příběhu, podrobně líčila prostředí, popisovala zevnějšek a duševní stav postav, do kterých zakomponovávala i své úvahy. Zamilovanou četbu tak nedělila od ostatní literární produkce nepřekročitelná propast. Práce V. Lužické představovaly typ výchovně-zábavné četby. Napsala například román *V bílém dvorci* (1896).

Další představitelkou tohoto žánru byla na přelomu století Vlasta Pittnerová. Byla velmi ovlivněna realismem a K. V. Raisem. Autorka se potýkala s nedostatkem financí, proto pro ni bylo psaní životní nutností. Za rok napsala většinou kolem třiceti próz do kalendářů a časopisů, k tomu jí každoročně vycházely 3–4 knížky. V té době, to je před 1. světovou válkou, ještě nebyla populární literatura oddělena od literatury „velké“. Po válce však vycházející hvězda Vlasty Javořické zcela zastínila dosud oblíbené dílo Pittnerové.

Další z žen, které až životní nutnost upoutala k psaní populární literatury, byla Popelka Biliánová. Ta prorazila románem *Do panského stavu*.

Na počátku 20. století se svět zamilovaného románu začíná prudce proměňovat, v dílech se objevuje Eros, který ještě v díle Lužické neměl žádný prostor. Její hrdinky cudně klopily oči a ve vrcholném okamžiku milostného vyznání se osmělily položit mu hlavu na prsa. Zatímco jeho ruka je objímala kolem ramen. O vpád sexu do literatury se zasloužila kulturní i duchovní atmosféra doby, kdy se hroutil hodnotový systém a kdy být moderní znamenalo také nebýt pruderní a hovořit bez ostychu o intimních polohách milostného vztahu. První díla tohoto typu pocházela od mužů, jako byl například Q. M. Vyskočil. Ten vedl v letech 1914–1920 edici nazvanou *V dámském budoáru*, kde vycházely docela seriózní milostné romány. Je vidět, že svět zamilovaného románu se výrazně proměnil. Vstoupila sem nejen erotika, ale i psychologie, tedy popis nitra moderního člověka. V tomto typu zamilovaného románu se happy end nekryje se svatbou. Ta bývá už uprostřed románu a je zdrojem mnoha potíží. Zamilovaný román se tak mění v román manželský, v román manželských krizí.

kollektiv oddělení D4

Nové přírůstky v knihovně

I u nás naleznete literaturu z oblasti červené knihovny, ale tím nabídka zdaleka nekončí. Zveme Vás tímto k návštěvě místní knihovny, kterou najdete ve velké kulturní místnosti na oddělení L1. Máme k zapůjčení nové tituly, a nabídka je tak zase o něco pestřejší. Aktuální otevírací dobu knihovny se dozvíte z ranního hlášení nebo od paní Evy Kvapilové, pracovnice relaxačního centra.

Ivo Šimák: *Kníže Oldřich Ferdinand Kinský*

Ivo Šimák: *Heřmanův Městec slovem a obrazem*

Alyson Richmanová: *Kabinet milostných dopisů*

Luca di Fulvio: *Chlapec, který rozdával sny*

Zdeněk Svěrák: *Povídky*

Barbara Woodová: *Vyvolená*

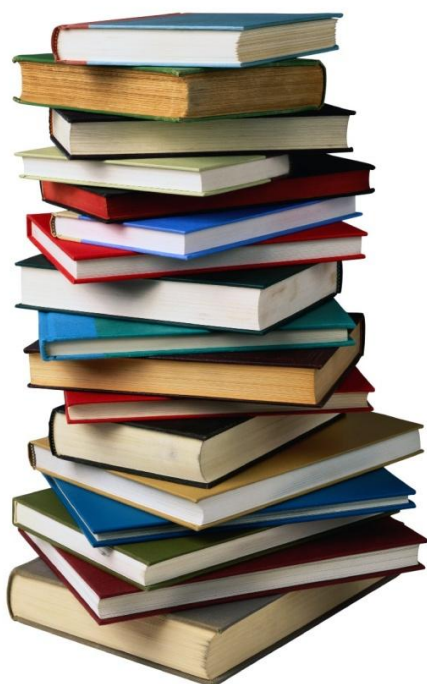
Táňa Keleová-Vasilková: *Ranč u dědečka*

Táňa Keleová-Vasilková: *Co to bude?*

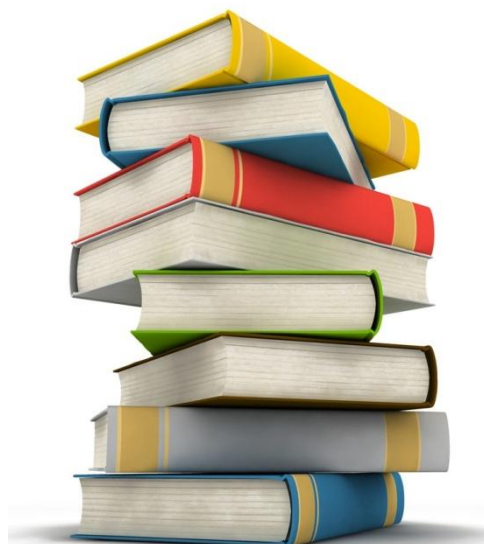
Táňa Keleová-Vasilková: *Manželky*

M. L. Stedmanová: *Světlo mezi oceány*

Jan Stejskal: *Pověsti a příběhy staré Chrudimě*



Přejeme pěkné počtení.



Tělo a duše jedno jest aneb trocha psychosomatiky

V zásadě existují tři hlavní náhledy na člověka a jeho nemoci. **Klasická západní medicína**, která je přesvědčena, že mysl a tělo jsou odděleny. **Tradiční čínská medicína**, která věří, že mysl a tělo jsou propojeny, a čínský lékař se tak zabývá celou osobou nemocného. A nakonec **psychosomatika** – medicínský obor, který hledá spojitost mezi tělem a myslí (psychikou). Píšu „nakonec“, ale psychosomatikou se zabývali již myslitelé ve starověkém Řecku. Není to tedy žádná novinka poslední doby. Už filozof Platón napsal: *„Nikdy se nesnažte léčit oko, aniž byste zároveň nevěnovali pozornost i hlavě. A věnujete-li pozornost hlavě a nevěnujete-li pozornost celému tělu, neděláte dobře. Stejně tak nedobře jednáte, když léčíte tělo a nevěnujete pozornost duši. Léčení jedné části by nikdy nemělo probíhat bez pozornosti věnované jiným částem.“*

I samotný pojem *psychosomatika* má původ ve starověké řečtině – je složen ze slov *psyché* (duše) a *soma* (tělo).

Níže Vám přinášíme článek, který nám pro zajímavost poskytla vrchní sestra Alena Vitvarová.

Nejdůležitější pocit na světě je být sám se sebou v míru.

Vaše tělo je jen obrazem toho, jak se cítíte uvnitř.

Pocity vždy ovlivňují vaše tělo a to zase ovlivňuje vaše pocity. Jsou jedním. Když skrýváme své pocity, trpí naše tělo vředy, bolestmi hlavy, rakovinou, nádory atd. Nové vědecké testy nyní bezpochyby prokazují, že naše pocity jsou mocnější než cokoli, co si dokážeme představit. Doslova mohou vytvořit naši realitu. Jde o obor epigenetické medicíny.

Vaše buňky jsou malí vojáčky, kteří čekají na instrukce a jsou ochotni jít do boje a zemřít pro vás. Každý z nich. Jen jim řekněte. A zde musíte být opatrní. Pokud máte zlomené srdce, začne vaše srdce slábnout. Pokud se cítíte skvěle a jste se svým životem spokojení, vaše tělo se začne zázračně uzdravovat, často popírajíc logické vysvětlení. Tento proces je okamžitý. V jednom testu nebyl v krvi muže zjištěn žádný cukr. Za několik minut, kdy se jeho osobnost změnila, odebrali muži krev znovu a zjistili u něj cukrovku.

Myšlenky jsou ti nejmocnější léčitelé či zabijáci v našich životech. Každá myšlenka, každý okamžik, každé konání má silný dopad na buňky v našem těle. Pozitivní myšlenky s vysokou energetickou vibrací mohou vaše

tělo zbavit nemoci. Negativní, stresující myšlenky s nízkou energetickou vibrací vám mohou způsobit nemoc.

Dávejte si pozor na to, co říkáte a posloucháte. Slova mají moc. Většina lidí mluví způsobem, který zvyšuje stres v těle a oslabuje imunitní systém a životní sílu (vůli žít). Slova mohou změnit způsob našeho myšlení a cítění.

Vypněte televizi a zprávy! Jde o opravdovou toxicitu, která do vás skrze vaše oči a mozek vstupuje. Zbavte se VŠEHO ve vašem životě, co je toxické – to zahrnuje negativní lidi, myšlenky, záležitosti životního stylu, obrazy, záležitosti z minulosti, otázky svědomí – udělejte si pořádný jarní úklid na duši! Vzdalte se ode všeho, co vás stresuje nebo nepodporuje vaši pohodu.

STRES = NEJHORŠÍ ZE VŠECH. Stres stojí téměř za všemi známými nemocemi. Doslova vás užírá. Jen se sami sebe zeptejte: co vás užírá? Jaké pocity schováváte či zadržujete, které jsou pro vaši bytost tak „kyselé“, že ve vás doslova vyžírají díry? Nemůžete je v sobě zadržovat, nebo vás to zabije. Vyrovnejte se s tím, nebo jednoduše odejděte a nechte to být. **Musíte se osvobodit od problému či vztahu, který vás takto užírá.** Pokud v sobě budete držet pocity a nepustíte je ven, pak budou hnisat. Tato energie někam musí jít, takže se někde na vašem těle projeví „užíráním“.

MUSÍTE ZREDUKOVAT STRES – to ovlivňuje každou buňku v těle. Mysl může posilnit či oslabit tělo v několika vteřinách. **Na cokoli myslíme, to také přitahujeme.** Přestaňte lpět na špatných věcech, na frázích typu „co kdyby“ a „neznám“. Soustřeďte se na to, co VÍTE. **Přestaňte přitahovat špatné věci tím, že z nich máte obavy!**

SMĚJTE SE jen tak, bez důvodu – trochu si zahrajte na blázna – přinese to pozitivní vibrace vašim buňkám a nastartuje se tak proces uzdravování. USMÍVEJTE SE – děje se něco magického, když se na lidi usmíváte. Ihned můžete pociťovat tu změnu energie. **Minulost už je historie a to, čeho se bojíte, se v budoucnu může stát. ALE NEMUSÍ!**

„Život člověka je takový, jaký si ho jeho myšlenky udělají.“

Marcus Aurelius

*Alena Vitvarová
vrchní sestra*

Udělejme něco pro duševní zdraví aneb trénujme svou paměť

V dubnu v našem domově znovu začne (již téměř tradiční) **jarní trénování paměti**. Deset hodinových lekcí opět povede zkušená trenérka paměti Bc. Eva Merclová. Pokud máte čas a chuť pro sebe něco udělat, baví Vás hrát se slovy a s čísly, různé slovní kvízy a není Vám lhostejná kondice Vaší paměti, přihlaste se u sociálních pracovníků. Kurz je pro naše klienty zdarma. Počet míst je omezen, aby měla lektorka dostatek času na každého účastníka.

První setkání se uskuteční už ve středu 6. dubna od 14:45 hodin!

Malá „ochutnávka“:

Najděte ve větách ukrytá ženská jména:

Může to být kdokoliv a naprosto kdekoliv i esotericky myšleno. (2 jména)

Obdivuji tkalce a jejich práci, také truhláře a jejich almary šatní. (2 jména)

Chtěla jsem, ale nakonec jsem ustoupila netaktnímu jednání. (2 jména)

Byl-li namol, galoše mu přišly vhod, alespoň je neztrácel, Iškarión jeden. (2 jm.)

Sandokan zařval: „Mocnej Ind Řiškaban dlouho již vládnout nebude!“ (1 jméno)

Změřte pořádně, kolik to má na dél a šíř i hloubku. (1 jméno)

Najděte ve větách ukrytá mužská jména:

Vyčistěte náhon za plotem, ať kolo klapě trvaleji. (2 jména)

Vyprávějte pohádku o takovém malém selátku, ba co víte kdokoli dál, ještě pán by povídal. (4 jména)

Ale – co to melu – Bošilecký mostek je ten s rozmarýnou. (1 jméno)

Mgr. Petra Holubová, šéfredaktorka

VYHLAŠUJEME SOUTĚŽ PRO KLIENTY! Přineste Vaše odpovědi do kanceláře sociálních pracovníků nejpozději do pátku 27. 5. 2016. Ze správných řešení vylosujeme jednoho výherce, který získá malou pozornost. Jeho jméno bude uveřejněno v příštím čísle časopisu spolu se správnými odpověďmi.

Domácí mast na bolest kloubů – kolen, loktů a ramen

Všichni známe nepříjemný pocit bolesti kloubů. Může to mít vícero příčin – trauma, zlomeniny, artritida nebo revma. Nemusíte mít časté bolesti kloubů na to, abyste si všimli, že někdy máte problémy se správným ohnutím kolena. Bolest může nastat i během sezení. Dá se však naučit, jak s těmito problémy bojovat.

Recept pochází ze stránky ruské lidové medicíny. Ingredience jsou jednoduché a snadno dostupné. Dnes se s Vámi chceme o tento recept podělit.

Suroviny:

med
hořčice
sůl
soda



Vše po 1 polévkové lžíci.

Použití:

Mast aplikujte na postižené oblasti, obalte mikrotenovým sáčkem a bavlněným šátkem. Nechte působit minimálně 1,5–2 hodiny. Nejlepší je ale aplikovat ji před spaním.

Mast uchovávejte v chladničce. Léčbu opakujte 4–5 dní. Její účinek budete cítit již po prvním použití.

Nebudete věřit tomu, co dokáže hořčice. Toto dochucovadlo je vyrobené z léčivých bylin. Dokonce i v medicíně se používá na bolavé klouby. Klidně ho však můžete používat i na jiné účely. Například, když na popáleniny nanese silnější vrstvu hořčice, bolest zmizí. Při bolesti hlavy je dobré ji aplikovat na čelo a spánky. Dokonce ji můžete i polykat při bolestech v krku.

*Článek dodala sociální pracovnice Mgr. Lenka Kellerová,
přepsala, upravila a na manželovi vyzkoušela šéfredaktorka
Mgr. Petra Holubová.*

V únoru jsme na nástěnky v našem domově umístili následující prosbu:

Prosba

Rádi bychom pro naše klienty na jednotlivých odděleních vytvořili „retro koutky“ vyzdobené předměty, které znají z dob svého mládí.

Pokud máte doma drobné předměty z dob našich babiček a prababiček a můžete je postrádat, budeme velmi rádi, pokud je věnujete našemu domovu.

Na mysli máme především staré vyšíváné dečky, hrnečky, talíře, vázičky, nástěnné hodiny, formy na pečení apod. **Tedy drobnosti, které pomůžou i na malém prostoru vytvořit místo, které bude klientům dobře známé a bude v nich vzbuzovat hezké vzpomínky z minulosti.**

Zastavte se za námi na sociálním oddělení, kde můžeme probrat podrobnosti.

Nyní Vám přinášíme obrázky z naší a Vaší společné práce. Máme velkou radost z toho, že se podařilo vytvořit první krásný retro koutek na oddělení D3. Děkujeme!



Při této příležitosti bychom Vám rádi ukázali moc pěknou malou společenskou místnost v „retro duchu“, kterou se již dříve podařilo vytvořit pracovním oddělení L1.



Sběry víček úspěšně pokračují



Sběr plastových víček od PET lahví a kovových zátek od piva, minerálek a limonád stále pokračuje. Za pouhé dva měsíce letošního roku se podařilo nashromáždit opět více než 50 kilogramů plechových víček.

Děkujeme všem, klientům i zaměstnancům, kteří se do sbírek zapojují. Pomáháte tak dobré věci.



Kdo je kdo v našem domově?



Nejen na oddělení L1, kde je staniční sestrou, rozdává upřímný srdečný smích a povzbuzuje svým smyslem pro humor. V tomto čísle našeho časopisu máte možnost se něco více dozvědět o Gábině Ilkové (40 let, pochází z Pardubic, ale již 22 let žije v Heřmanově Městci).

Jak dlouho a v jaké funkci v našem domově pro seniory pracujete?

„Nastoupila jsem do domova jako zdravotní sestra, nejdříve jako zástup za nemoc na oddělení L1. Přešla jsem poté na oddělení L2, pak jsem chvíli pracovala na rehabilitaci, udělala jsem si masérský kurz. Od roku 2011 pracuji na oddělení L1 jako staniční sestra.“

Jaké byly Vaše předchozí pracovní zkušenosti?

„Vystudovala jsem Střední zdravotní školu v Pardubicích. Hned po škole jsem nastoupila na několikaletou mateřskou dovolenou (mám syna a dceru) a po mateřské jsem nastoupila do domova pro seniory. I když jsem za dobu mé práce tady někdy přemýšlela, že bych si ráda šla zkusit práci klasické zdravotní sestry do nemocnice, jsem tady spokojená natolik, že jsem to nakonec nikdy nezrealizovala.“

Když srovnáte domov pro seniory v době Vašeho nástupu a nyní – jaké největší rozdíly pozorujete?

„Určitě se řada věcí změnila k lepšímu, zejména co se týče individuální péče o klienty a individuálního přístupu – snažíme se každému klientovi poskytovat péči dle jeho přání a potřeb.“

„Máme modernější vybavení, např. polohovací postele, inkontinenční pomůcky a řadu různých zdravotnických i technických vymožeností, což nám samozřejmě práci zjednodušuje. Na druhou stranu je pravda, že dříve sem chodili klienti v lepším zdravotním stavu a práce zde nebyla tolik fyzicky i psychicky náročná, jako je teď. Nebylo ani tolik lidí se závažnějšími psychickými problémy, kterým

se snažíme nyní také pomoci, ale někdy je to již bohužel nad rámec možností našeho zařízení. “

Co Vás baví na práci v domově pro seniory?

„Mám ráda práci s lidmi, neumím si představit, že bych dělala něco jiného. Myslím, že tady máme dobrý pracovní kolektiv, a to je také důvod, proč tady pracuji tak dlouho, proč jsem nezměnila zaměstnání. Velkou výhodou je samozřejmě také to, že pracuji v místě bydliště a nemusím dojíždět. “

Je něco, z čeho máte radost, co se vám za dobu Vašeho působení podařilo?

„Momentálně mám radost z rekonstrukce našeho oddělení, která proběhla před Vánocemi, a myslím, že se povedla. Slyšíme na to dobrou odezvu od návštěv i od klientů – líbí se jim, že chodba je prosvětlenější, i nová malba. “

Je něco, co byste chtěla mít ve své práci jinak, nevyhovuje Vám to?

„Potřebovala bych méně papírů – někdy se mi stává, že se musím věnovat více papírování, než abych se věnovala klientům, což mi vadí. “

Máte nějaké plány či cíle pro další práci?

„Snažím se, aby byli klienti na našem oddělení spokojeni. Zároveň také, aby moje kolegyně na oddělení chodily pokud možno rády do práce, snažím se pro ně dělat, co je v mé moci. “

Co Vás baví ve volném čase? Čím si takzvaně dobíjíte baterky?

„Máme fenku yorkshirského teriéra, osmiletou Besinu, takže když přijdu z práce, už na mě čeká. Musím vzít vodítko a jdeme spolu na procházku po Heřmanově Městci, chodíme např. do Mrdic (pozn. red.: místní část HM). “

„Když je fotbalová sezóna, v sobotu nebo v neděli chodím fandit místnímu fotbalovému družstvu FK Jiskra Heřmanův Městec, někdy chodím vypomáhat i do místní klubovny, např. točit pivo. V družstvu hraje můj syn Dominik na pozici útočníka, na fotbal začal chodit už jako malý v šesti letech, takže fotbalem žije naše rodina již dlouho. “

„Já jsem sama dříve také sportovala, do 16 let jsem hrála závodně volejbal za Dynamo Pardubice, poté jsem hrála fotbal za Staré Hradiště. Ted' už sportuji hlavně pasivně – v TV ráda sleduji sportovní dění – aktuálně např. biatlon, baví mě atletika, cyklistika, fotbal – fandím Spartě. “

„Ve volném čase ráda čtu – třeba detektivky od J. Deavera (např. Sběratelé kostí) nebo knihy se zdravotní tematikou, např. od spisovatele J. Cooka. “

Co byste přála (vzkázala) našim klientům?

„Aby tady byli spokojení, aby se tu cítili jako doma. Pokud mají nějaký problém, aby se nebáli za námi přijít, a my se budeme snažit to vyřešit. Hlavně aby byli v rámci možností co nejdéle zdraví – bez zdraví není vůbec nic.“

Co byste přála (vzkázala) našim zaměstnancům?

„Stejně jako klientům – aby oni i jejich blízcí byli zdraví. Aby byli v práci co nejvíce spokojení a pokud potřebují v práci něco vyřešit, aby se nebáli přijít za mnou nebo za Radou zaměstnanců, ve které jsem členkou.“

Máte nějaké přání?

„Svým dětem přeji, aby byly ve svém životě šťastné a spokojené. Abychom byli všichni zdraví – budu se opakovat, ale zdraví je to nejdůležitější. Člověk si v průběhu života různě srovnává svoje hodnoty a já mám zdraví na 1. místě. Pokud TO člověk má, pak se dá vyřešit všechno.“

Děkujeme za rozhovor.



Přinášíme Vám rozhovor s naší klientkou, paní Alenkou Marvanovou (86 let), která v našem domově žije již od roku 2004 a její vitalitu bychom jí mohli i my zaměstnanci leckdy závidět.

Kde jste se narodila, kde jste žila?

„Narodila jsem se v Rozhovicích, v č. p. 12, kde jsem žila asi do svých dvaceti let. Po měšťanské škole jsem se nemohla jít vyučit, v té době to nebylo možné. Musela jsem zůstat v zemědělství a pracovala jsem spolu s rodiči a dalšími lidmi na statku manželů Mrázkových v Rozhovicích. Bylo mi 13,5 roku a musela jsem stačit zvládat práci, jako dělali dospělí. Byla to kolikrát velká dřina. Když zrovna maminka nemohla odejít z pole, musela jsem jít domů uvařit oběd a obstarat zvířata – měli jsme prase, králíky, husy.“

Jak se Váš život vyvíjel dál?

„V červnu 1949 jsem se vdala a šla jsem bydlet s manželem do Sobětuch. V roce 1950 jsem začala pracovat v elitce v Chrudimi – začaly se tam vyrábět punčochy. Já jsem nejdříve nastoupila na šicí dílnu. Měly jsme dané plány, které se měly plnit. Já jsem se snažila vždy pracovat poctivě, ale ostatní pracovnice to tak neměly a chtělo se po nás, abychom doháněly za ostatní plány, které se nestihly. To mi vadilo, přemýšlela jsem v tu dobu, že odejdu z práce, ale nabídli mi místo ve skladu režijního materiálu, dělala jsem tam nakonec vedoucí. Zde jsem se naučila práci s fakturami, psát na stroji, administrativu v kanceláři, kterou jsem později v dalších zaměstnáních využila.“

„Šla jsem na mateřskou dovolenou a postupně se mi narodily 3 děti – Alena, Karel a Milan, byla jsem s nimi 10 let doma. Když byly děti větší, sháněli v Sobětuchách někoho do traktorové stanice – potřebovali tam vypomoci s administrativou a fakturami, šla jsme tam pracovat na zkrácený úvazek.“

Kde jste dále pracovala?

„12 let jsem pracovala u Vodohospodářské správy. Nejdříve v Chrudimi – měla jsem na starosti obcházení domácností, opisování vodoměrů a výběr peněz. Později jsem pracovala na čerpací stanici v Chrasti – čerpali jsme vodu pro Pardubice. Tam se mi líbilo víc, pracovali jsme zde v čistotě. V té době jsem již byla podruhé vdaná a s manželem jsme bydleli v Horce u Chrasti.“

„Do důchodu jsem odcházela, když mi bylo 54 roků. Těšila jsem se, že se budu moci věnovat vnoučatům. V Horce jsme se scházeli s ostatními podobně věkově starými lidmi, měli jsme občas nějaké besedy, s kamarádkami jsme jezdily vlakem na výlety.“

Co jste ráda dělala ve volném čase?

„Pracovala jsem moc ráda na zahrádce. Pěstovala jsem všechno možné – kytičky, zeleninu, ovoce. Z květin jsem měla různé druhy a různé barvy – jiriny, gladioly, růžičky, narcisky, floxy – bylo jich hodně, krásně se to množilo, rozdávala jsem je i lidem. Jeden pán chodil kolem a říkal: „Vy to tady máte jak na Floře Olomouc!“

„S manželem v Horce jsme měli zahradu, která měla 30 arů, byla tam velikánská skalka. Pěstovali jsme jahody, česnek, brambory, hrách pro děti, fazole, všechno možné, měli jsme velkej foliák, kde byly okurky, rajčata, papriky. Manžel byl zvyklý pěstovat vše ve velkém, občas si od nás lidi kupovali třeba sadbu nebo zeleninu. Ještě, když už nemohl, obstarával záhonky na kolenou.“

„Přestože jsem měla celý život kožní problémy a doktorka mi řekla, že na hlínu nemám vůbec sahat, nedalo mi to a musela jsem.“

„Měli jsme samozřejmě i slepice, králíky, husy. Byla jsem zvyklá být pořád venku.“

„V Horce byl blízko les, ráda jsem chodila do lesa na houby nebo třeba sbírat jarní květinčky.“

„S dětmi jsme jezdily občas na výlety od Svazu žen.“

Co děláte ráda teď ve volném čase?

„Mojí každodenní činností je péče o kočičky na zahradě domova pro seniory. Nosím jim, když zbyde něco od oběda, nebo se s některými klientkami (např. s paní Valtrovou, paní Doležalovou) finančně skládáme a ve spolupráci s pracovníci našeho oddělení Květou Blehovou jim nakoupíme třeba granule.“

„V domově pro seniory jsem začala také sportovat. V roce 2006 jsem jela poprvé na sportovní hry do Lampertic. Držela jsem poprvé v ruce šípky a vyhrála jsem 3. místo v hodu šípkami. V roce 2007 dokonce 1. místo!

„V mládí jsem moc ráda tancovala – ještě i teď bych si šla zatancovat, kdyby pro mě někdo přišel. Mám také moc ráda hudbu.“

Na co jste ve svém životě pyšná?

„Jsem pyšná na to, že jsem i v těchlech letech soběstačná, že si zvládám hodně věcí udělat sama a nepotřebuji od personálu tolik pomoci. Nikdy jsem si nemyslela, že se takového věku dožiji a v takovém zdraví.“

Je něco, co byste ve svém životě změnila?

„Teď už nic. Beru život tak, jak proběhl, život jde dál.“

Kdo je Vám nejbližší?

„Děti. Jsem ráda, že je mám blízko, máme spolu dobré vztahy, jezdí za mnou a berou si mě domů. Když něco potřebuji, zařídí mi to.“

Jak jste spokojená v našem domově pro seniory?

„Jsem zde spokojená na 100 %. S personálem, s jídlem, s úklidem, se vším. Užívám si to tady.“

Je něco, co byste chtěla v DPS změnit?

„V poslední době mi vadí, že není dobré větrání a bývá nečistota na toaletě naproti mému pokoji. Tento týden máme schůzi výboru obyvatel, jehož jsem členkou, tak to panu řediteli řeknu.“

Co byste vzkázala nebo popřála ostatním klientům?

„Aby byli spokojení, jako jsem já, aby se jim tady líbilo.“

Co byste vzkázala nebo popřála zaměstnancům?

„Zaměstnancům děkuji za to, že jsou k nám ochotní, přijdou a ptají se, zda není něco potřeba, popřejí nám dobrou noc. Mají moc práce, takže jim přeji, aby to dobře zvládali.“

Máte nějaké přání?

„Abych byla pořád takhle čilá ještě nějaký rok a mohla žít v klidu bez větších problémů – starostí a problémů jsem si užila v životě dost.“

Děkujeme za rozhovor.



OSMISMĚRKA

Řezník má těsně před zavíračkou a zůstalo mu jedno kuře, kterého by se před víkendem rád zbavil. Najednou doběhne chlapík a jako zázrakem se ptá: „Máte kuře?“ Řezník: „Ano, samozřejmě.“ A vytáhne kuře z chladničky a hodí ho na váhu. „Kilo a dvacet deka, může být?“ Chlapík: „A o něco větší nemáte?“ Řezník vrátí kuře do chladničky, vytáhne to samé, trochu ho otočí, nenápadně přitlačí na váhu a říká: „Kilo sedmdesát, může být?“ Chlapík: „Super! **TAJENKA MÁ 10 PÍSMEN!**“

O	T	V	K	R	U	P	I	É	R
T	R	O	B	A	E	N	H	Z	É
R	E	A	M	S	T	O	N	M	P
E	Z	K	T	E	R	A	N	I	M
S	E	R	R	O	P	U	K	N	A
Ť	D	V	K	U	Ř	E	R	C	S
Í	A	I	S	S	Ž	I	Á	E	E
L	L	T	N	R	U	N	D	A	O
K	I	T	A	V	O	L	I	S	U
T	B	M	S	Ě	E	L	U	C	E
D	O	M	Á	C	N	O	S	T	E

ABORT
AMPÉR
DEZERT
DOMÁCNOST
ELUCE

INTERVAL
KLIKOROH
KRUIPÉR
KRUŽNICE
MARŽE

MINARET
MINCE
NAPUSTIT
ORATOŘ
RÁDIUS
RUNDA

SANSKRT
SEDLÉČ
STRDÍ
TAKCE
TRESŤ
USILOVAT

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

Správné řešení naleznete na straně 32.

SUDOKU

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

Cílem hry je vyplnit všech devět hracích polí číslicemi od 1 do 9, přičemž se žádná z nich nesmí opakovat ve čtverci, v řádku ani ve sloupci.

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

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

Správné řešení naleznete na straně 32.

Tajenka osmisměrky ze strany 30:

VEZMU SI OBĚ



Správné řešení SUDOKU ze strany 31:

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

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

Svoje narozeniny budou slavit

p. Dvořák Otakar	2. 4. 1925
pí Potůčková Ludmila	5. 4. 1928
p. Šimák Josef	5. 4. 1949
pí Dubská Danuše	7. 4. 1926
pí Giňová Margita	7. 4. 1929
pí Bíbusová Jana	7. 4. 1945
pí Tichá Jarmila	8. 4. 1924
pí Paulusová Marie	11. 4. 1945
pí Bartošová Eva	13. 4. 1947
pí Hajzlová Marie	15. 4. 1932
pí Stará Marie	17. 4. 1940
pí Švadlenková Marie	20. 4. 1938
pí Šarochová Marie	22. 4. 1923
pí Kulíková Helena	23. 4. 1932
pí Marková Bohumila	24. 4. 1928
pí Zlesáková Anna	25. 4. 1930
p. Žoudlík Jaroslav	27. 4. 1929
p. Šindelář Josef	28. 4. 1927
pí Kramářová Květa	29. 4. 1936
pí Nováková Blažena	30. 4. 1931
p. Fuksa Petr	3. 5. 1949
p. Strašek Ladislav	4. 5. 1933
pí Koubová Božena	7. 5. 1926
pí Vopatová Marie	8. 5. 1927
pí Mouricová Kamila	9. 5. 1927
pí Sladká Květa	10. 5. 1939
pí Židková Jana	11. 5. 1933

p. Regent Josef	12. 5. 1919
pí Šejblová Hana	12. 5. 1932
pí Kubalová Olga	17. 5. 1925
pí Švadlenková Ludmila	20. 5. 1943
pí Ježková Jarmila	23. 5. 1928
pí Sedlmajerová Marie	28. 5. 1947

p. Beneš Ladislav	3. 6. 1927
pí Zemková Milada	3. 6. 1929
pí Tůmová Jiřina	3. 6. 1929
p. Patolán Jaroslav	3. 6. 1931
pí Launová Anna	3. 6. 1938
pí Hubáčková Anna	5. 6. 1924
pí Sázavská Božena	5. 6. 1928
pí Honzíčková Marie	7. 6. 1929
pí Vašíčková Marie	9. 6. 1924
pí Bakešová Miloslava	12. 6. 1931
p. Ing. Wasserbauer Karel	12. 6. 1941
pí Sýkorová Božena	13. 6. 1923
pí Musilová Božena	15. 6. 1934
pí Ficková Květa	17. 6. 1927
pí Vojířová Aloisie	22. 6. 1925
p. Tichý Ladislav	24. 6. 1933
p. Slavík Vladimír	25. 6. 1936
pí Čepková Olga	29. 6. 1937
p. Benda Ladislav	30. 6. 1922

Přejeme všechno nejlepší!



Noví obyvatelé našeho domova

p. Trávnička František 21. 12. 2015

pí Rohalová Jitka 11. 1. 2016

pí Ulrychová Marie 18. 1. 2016

pí Marková Verona 18. 1. 2016

pí Pleskotová Miloslava 21. 1. 2016

p. Tlapák Stanislav 22. 1. 2016

pí Stybalová Markéta 25. 1. 2016

pí Kramářová Květa 4. 2. 2016

pí Bednářová Milada 23. 2. 2016

pí Slavičková Helena 7. 3. 2016

pí Procházková Věra 14. 3. 2016

pí Krejčíková Blažena 21. 3. 2016

pí Horáková Růžena 24. 3. 2016

Přejeme příjemný pobyt!

S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili

pí Beranová Františka	25. 12. 2015
pí Boháčová Vlasta	27. 12. 2015

pí Mifková Helena	2. 1. 2016
pí Sigmundová Olga	15. 1. 2016
p. Dostál Václav	15. 1. 2016
pí Pleskotová Miloslava	25. 1. 2016

pí Odehnalová Jarmila	9. 2. 2016
pí Besperátová Marie	25. 2. 2016

pí Pešková Hana	2. 3. 2016
pí Rohalová Jitka	4. 3. 2016
pí Houfková Růžena	9. 3. 2016
pí Turayová Anna	20. 3. 2016
p. Hais Otakar	23. 3. 2016

Čest jejich památce!





Náš domov

1/2016

Čtvrtletník vydávaný Domovem pro seniory Heřmanův Městec.

Kontakty:

*Domov pro seniory Heřmanův Městec
U Bažantnice 63
538 03 Heřmanův Městec*

Telefon:

+420 469 660 268

E-mail:

socialni.ddhm@tiscali.cz

Fotografie na titulní straně:

Pavel Hubáč

Redakční rada:

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

Šéfredaktorka:

Mgr. Petra Holubová