Náš domov

číslo 1/2018

Jaro 2018

Milé čtenářky, milí čtenáři.

V ruce držíte první letošní vydání časopisu Náš domov. Když píšu tento úvodník, Velikonoce jsou takříkajíc za dveřmi a já přemýšlím, zda budu s mou sedmnáctiměsíční dcerkou dodržovat tradice a pustíme se spolu do barvení vajíček. Představte si ale, že bychom je místo barvení po kolednících házeli. A dětem bychom nechystali velikonočního čokoládového zajíčka, nýbrž velikonočního vačnatce. Místo vázání mašlí na pomlázky bychom přivazovali muže k židlím. Ptáte se, co že je to za hlouposti? Přečtěte si náš článek o velikonočních zvycích jiných národností a hned budete mít jasno.

Ale **jaro není jen o Velikonocích** (a o jarním úklidu, jarní únavě a snaze rychle zhubnout do plavek). **Jaro je o přírodě.** Proto jsme zařadili příspěvek o „Starých stromech Heřmanoměstecka“. Víte, že třetí nejkrásnější evropský strom roku 2017 se nachází jen pár kilometrů od našeho DPS?

Jaro je také o změnách. Zjistěte, co je v našem domově nového. Třeba hned na straně pět.

Jaro je o radosti ze života. Proto si nenechte ujít příspěvek o pyžamové párty na oddělení L2. Povedené doprovodné fotografie Vám určitě vyloudí úsměv na tváři. Rozhodně také doporučuji oba rozhovory v rubrice „Kdo je kdo v našem domově?“, které pro Vás pravidelně připravuje sociální pracovnice Mgr. Lenka Kellerová. Ty dnešní jsou opět mimořádně povedené.

Jaro je také o mezilidských vztazích, o setkávání a vzpomínkách. Krásně to vystihuje úvodní článek paní Jaroslavy Rouskové nebo „Jen pár řádků...“ paní Marie Sekerkové.

A v neposlední řadě je jaro o zdraví a péči o tělo i ducha. Proto si zacvičte. Cvičení pro tělo najdete v článku „Zkuste se zbavit bolesti pomocí masáže prstů!“, cvičení pro mozek zase v pravidelném „Koutku trénování paměti“.

Mgr. Petra Holubová

šéfredaktorka

Co v tomto čísle najdete

Knihkupectví u Johnů v Heřmanově Městci 4
Co je u nás nového? 5
Kolik dnes zaplatíme za potraviny? 6
Zvýšení úhrady za stravu od 1. ledna 2018 7
Zjišťování spokojenosti klientů 8
Zjišťování spokojenosti příbuzných a známých klientů 8
Moudra o stáří 10
Jarní pranostiky 10
Jen pár řádků… 11
Staré stromy Heřmanoměstecka 11
Pyžamová párty na oddělení L2 13
Kdy přicházejí Velikonoce 16
Velikonoce a lidové pranostiky 18
Zkuste se zbavit bolesti pomocí masáže prstů! 19
Kdo je kdo v našem domově? 22
Koutek trénování paměti 31
Poděkování za sbírání víček 32
Přehled akcí konaných v našem domově v 1. čtvrtletí roku 2018 33
Co je křížovka a jak vznikla? 34
Sudoku 35
Správné řešení sudoku a úkolu z Koutku trénování paměti 36
Svoje narozeniny budou slavit 37
Noví obyvatelé našeho domova 39
S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili 40

Knihkupectví u Johnů v Heřmanově Městci

Do našeho DPS nastoupil pan učitel Jiří John. Byla jsem ho přivítat na oddělení L2 a chtěla jsem se zeptat, zda ještě žije jeho bratr, lékař pan Josef John, který žil v Praze a k němuž se vztahuje jedna úsměvná příhoda.

Jako malý chlapec Pepíček vzal za ruku malou Gábinku Barborovou, která vzala v obchodě své maminky závoj pro nevěstu, a obě malé děti se vydaly na náměstí do kostela a uspořádaly si svatbu. Potom prý nastoupily do autobusu a odjely na svatební cestu. To nám vyprávěl pan učitel Josef John, otec našeho pana učitele Jiřího. Působil na naší škole mnoho let. Byl dirigentem pěveckého sdružení Vlastislav po panu řediteli Přemyslu Žákovi. Když jsem pracovala na tehdejší jedenáctileté střední škole jako sekretářka, chodil s houslemi o letních prázdninách do školy a hrál a cvičil a jeho hudba byla jediným zvukem, který byl slyšet, protože zvonek, který ohlašoval konec a začátek vyučovací hodiny, o prázdninách nezvonil.

Maminka našeho pana učitele Jiřího Johna, paní Mánička Johnová, nás dorostenky cvičila v Sokole a s malými žákyněmi nacvičovala balet na veřejná vystoupení v sokolovně. Ráda na ni vzpomínám.

Tam také otec pana Jiřího zřídil loutkovou scénu společně s panem ředitelem Günzelem-Minaříkem a my jsme hráli pohádky malým dětem v malém sále sokolovny. Byly to krásné chvíle, na které ráda vzpomínám.

Pan doktor Josef John prý už zemřel, ale já ho vidím ještě jako malého ženicha s Gábinkou. Barborův dům však nešťastnou náhodou začal hořet a dnes již je zbouraný. Byl po levé straně z hlavní ulice směrem na Konopáč.

Do Johnova knihkupectví jsem chodila jako malé dítě pro „Punťu“, časopis pro děti, a tatínkovi pro noviny. Později jsem si objednávala knihy a nakupovala celá léta od Johnů. Babičku jsem moc dobře znala, byla moc milá a ochotná dětem poradit. Pan učitel Josef John miloval hudbu a tu lásku nám spolu s manželkou vštípil do našich tehdy mladých srdcí. A Johnovo knihkupectví mne od dětství naučilo milovat četbu a krásnou literaturu.

Píšu to s radostí a všechno bych ještě jednou vyprávěla znovu našemu klientovi, učiteli panu Jiřímu Johnovi, a jsem přesvědčena, že zde najde opravdový domov v krásném prostředí a bude v dobrých rukách našich sestřiček.

paní Jaroslava Rousková

bývalá pracovnice a současná obyvatelka DPS

Co je u nás nového?

Zlepšujeme podmínky i vybavení našeho Domova

Všichni se snažíme o to, aby v našem zařízení bylo klientům dobře a příjemně. Abyste si tu během adaptačního procesu zvykli a žili tu rádi.

Jak v minulých letech, tak i v letošním roce budeme pokračovat v duchu zlepšování prostředí a podmínek pobytu u nás. V únoru nám přišlo dalších 6 elektrických postelí, kterými postupně nahrazujeme ty mechanické. Cena jedné je 39 000 Kč. Elektrická postel zaručuje šetrnější, lehčí manipulaci s ležícím klientem a jeho polohování na lůžku. Zmíním jen zvednutí hlavy klienta u mechanické postele, které je pro ošetřující personál namáhavé a zdlouhavé, než nastaví vyhovující polohu horní poloviny těla. Někteří klienti se naučí ovládat elektrické lůžko sami.

Na odděleních jsme vyměnili 30 matrací, neboť stávající byly proleželé a hygienicky nevyhovující. Cena jedné nové matrace je 6 000 Kč.

Největším přínosem, a za to jsem moc ráda z hlediska péče o ležící klienty, je nákup 6 aktivních antidekubitárních matrací. Cena jedné je kolem 33 000 Kč. Jsou velkou součástí preventivních opatření proti vzniku proleženin a následně pak pomáhají při jejich léčbě. Jednotlivá oddělení si je mezi sebou i půjčují.

V měsíci březnu schvalujeme nákupy na tento rok pro jednotlivá oddělení, relaxační centrum, kuchyň, prádelnu a údržbu. Věřím, že bude dostatek finančních prostředků, abychom mohli nakoupit řadu nových výrobků, které naše zařízení zútulní a napomohou v profesionální péči o Vás.

Alena Vitvarová
vrchní sestra

Kolik dnes zaplatíme za potraviny?

Ceny potravin nám v poslední době neustále stoupají, a proto jsem pro Vás připravila tento článek, abych Vás seznámila s aktuálními cenami u potravin, které běžně používáme. Uvedené částky jsou orientační a mohou se mezi sebou lišit akční ceny v obchodních řetězcích od cen u malých obchodníků.

Chléb	30 Kč	Slunečnicový olej (1 l)	30 Kč
Rohlík	2,50 Kč	Jogurt (120 g)	15 Kč
Mléko (1 l)	18 Kč	Brambory (1 kg)	12 Kč
Máslo (250 g)	50 Kč	Banány (1 kg)	40 Kč
Vejce (1 ks)	4 Kč	Jablka (1 kg)	30 Kč
Šunkový salám (1 kg)	130 Kč	Rajčata (1 kg)	50 Kč
Rýže (1 kg)	35 Kč	Vepřová kotleta (1 kg)	115 Kč
Cukr krystal (1 kg)	20 Kč	Hovězí (1 kg)	210 Kč
Mouka (1 kg)	13 Kč	Kuře (1 kg)	65 Kč
Sýr eidam (100 g)	15 Kč	Králík (1 kg)	170 Kč

Ještě pro zajímavost – kolik dnes zaplatíme za oběd v restauraci? Ceny jsou opět orientační a mohou se velmi lišit podle typu restaurace. Vybírala jsem z ceníků restaurací, které považuji za běžně dostupné. Jelikož nám dnes restaurace nabízejí nepřeberné množství a variace jídel, vybrala jsem ta klasická, která všichni známe.

Za polévku v restauraci zaplatíme okolo 30 Kč.

Holandský řízek s bramborovou kaší nás vyjde přibližně na 120 Kč.

Pečené kuřecí stehno se zelím a bramborovým knedlíkem asi 120 Kč.

Kuřecí rizoto se sýrem bude přibližně za 95 Kč.

Smažený vepřový řízek s bramborem stojí okolo 150 Kč.

Pstruh (200 g) přibližně za 130 Kč + příloha.

Smažený sýr s bramborem asi 110 Kč.

Vepřový guláš s knedlíkem kolem 100 Kč.

Ceny jsou na jídelním lístku často uvedené bez příloh, které se pohybují okolo 30 Kč, a když k tomu ještě přičteme nějaký ten nápoj, vejdeme se s odřenýma ušima do 200 Kč za osobu. V dnešní době se denně stravovat v restauraci opravdu nedá, ale občas se pokochat pěkným vzhledem jídla na talíři, jeho dobrou chutí a k tomu příjemnou atmosférou bývá pohlazením nejen v bříšku, ale i na duši ☺

Mgr. Petra Linhartová
vedoucí sociálního oddělení

Zvýšení úhrady za stravu od 1. ledna 2018

Vzhledem k neustálému zdražování potravin přistoupilo vedení domova od 1. ledna 2018 ke zvýšení úhrady za stravu z původních 140 Kč/den na 150 a 155 Kč/den. K poslednímu zvyšování úhrady za stravu v našem domově došlo k 1. lednu 2015.

Nově se projevuje rozdíl cen stravného u diabetiků na inzulínu, kteří mají druhou večeři, a ostatních diet. Níže jsou rozepsané ceny za jednotlivá jídla a režijní náklady.

Dieta 3 + 4 + 9 (bez inzulínu): celodenní strava celkem 150 Kč

z toho:	**potraviny celkem**	**90 Kč**	**režie celkem**	**60 Kč**
z toho:	snídaně	15 Kč	10 Kč	
	dopolední svačina	10 Kč	7 Kč	
	oběd	31 Kč	22 Kč	
	odpolední svačina	10 Kč	7 Kč	
	večeře	24 Kč	14 Kč	

Dieta 9 (inzulín): celodenní strava celkem 155 Kč

z toho: potraviny celkem 95 Kč režie celkem 60 Kč

z toho:	snídaně	15 Kč	10 Kč
	dopolední svačina	10 Kč	7 Kč
	oběd	31 Kč	22 Kč
	odpolední svačina	10 Kč	7 Kč
	večeře	24 Kč	14 Kč
	druhá večeře	5 Kč	

Text připravila vedoucí sociálního oddělení Mgr. Petra Linhartová

Zjišťování spokojenosti klientů

Sešel se nám rok s rokem, a tak jsme pro Vás, klienty, opět připravili dotazníkové šetření. Pro všechny bude k dispozici dotazník, o jehož vyplnění Vás tímto žádáme. Neděje se tak jen z našeho rozmaru, nýbrž Vaše zpětná vazba nám pomáhá zjišťovat nedostatky, které bychom rádi napravili, aby se Vám v našem domově žilo spokojeně. Dotazníky Vám budou rozdány počátkem dubna a na jejich vyplnění máte čas do konce května. Pokud se na jejich vyplňování sami necítíte, můžete poprosit svého klíčového pracovníka či někoho z rodiny, aby Vám pomohl. Schránka na odevzdávání dotazníků bude umístěna na chodbě oddělení L0 (společná i pro oddělení B), L1, L2, D4 (společná i pro oddělení D3).

Velice si vážíme toho, že vyplňování dotazníku věnujete svůj čas, a moc Vám za to děkujeme. S výsledky dotazníkového šetření budete seznámeni v měsíci září na společné schůzce s vedením domova a v podzimním vydání časopisu Náš domov. O bližším termínu schůzky budete včas informováni.

Zjišťování spokojenosti příbuzných a známých klientů

Stejně tak jako pro naše klienty, tak i pro Vás, příbuzné a známé, jsme letos připravili dotazníky, o jejichž vyplnění Vás tímto žádáme. Pomáhají nám objevovat skutečnosti, kterých si třeba my sami nejsme vědomi nebo se kterými

se Vaši blízcí svěří pouze Vám, a povědomí o nich by pomohlo zkvalitňovat naši službu.

Dotazníkové šetření bude probíhat v měsících duben a květen. Dotazníky budou k dispozici na vrátnici a stejně tak i schránka pro jejich vhazování. Za jejich vyplnění a odevzdání mockrát děkujeme. S výsledky budete seznámeni na podzim při setkání rodinných příslušníků s vedením domova. O bližším termínu budete včas informováni.

Mgr. Petra Linhartová, vedoucí sociálního oddělení

Foto pro časopis objevila Gabriela Ilková, staniční sestra oddělení L1

Moudra o stáří

Stáří je zdvořilý pán, jednou přijde a zaťuká, nikým však není dovnitř zván. Venku však zůstat se mu nechce, zabuší znova, pak se vecpe, a teď se zjeví drsný kmán.
Johann Wolfgang Goethe

Umění není zestárnout, umění je se s tím vyrovnat.
Johann Wolfgang Goethe

A přece je to krásné, když člověk vzpomíná, jak byl hloupý v mládí.
Romain Rolland

Mladí muži by chtěli být věrnými, ale nejsou. Staří muži by chtěli být nevěrnými a nemohou.
Oscar Wilde

Dbejme, aby nám stáří neudělalo vrásky na duši, když je dělá na tváři.
Karolina Světlá

To, co způsobuje stárnutí, není věk, ale opuštění ideálů.
Karolina Světlá

Mladá generace má pocit, že s ní přichází lepší svět. Stará generace má pocit, že s ní lepší svět odchází.
Karel Čapek

Ničím nestárne člověk rychleji než stálou myšlenkou na to, že stárne.
Georg Christoph Lichtenberg

Jarní pranostiky

Jestli březen kožich stáhl, duben rád by po něm sáhl.
Hřmí-li v březnu, sněží v květnu.
Prší-li 1. dubna, bývá studený máj.
V dubnu teplý déšť, požehnání jest.
Před Servácem není léta, po Serváci s mrazy veta.

Jen pár řádků…

Na doplnění volného místečka ve čtvrtletním vydání časopisu „Náš domov“. Vzpomněla jsem si na malou zapomenutou příhodu.

V pokročilém věku, kdy se jen vzpomíná a vzpomíná, mé myšlenky letí až na pátý kontinent – do Austrálie. Dostala jsem se sem na pozvání mého švagra, který zde žil v Sydney od roku 1948. Vyšli jsme si na poznávací procházku po krásných písčitých a čistých plážích u protinožců. Zde začíná období podzimu, pláže liduprázdné, jen naše stopy, než se ohlédneš, mizí pod přívalem vln. Na pobřeží je vidět několik pelikánů, kteří čekají, co jim vlny přinesou, ale náhle zklamaní odlétají. Pomalu přicházíme k menší zátoce, kde již oceán zmírnil svoji bouřlivost, a zahlédneme muže s velkým černým psem. Ten si prověřuje psí poslušnost a hází mu do vody asi kus dřeva. Jsme již v jeho blízkosti a já jen prohodím: „Jsem zvědavá, jestli ten pes aport přinese.“ Muž se otočí, zdraví a česky povídá: „To víte, paní, že přinese.“ – No šok. Byl z Moravy a v Austrálii žije 12 roků. Chvíli jsme si povídali a vyprávěl nám, jak se seznámil se svými krajany v jednom obchodě. Právě si prohlíželi nádobí a dohadovali se, jestli je to šufánek nebo to není šufánek, tak vzniklo jejich přátelství a trvá několik let.

Opět se potvrdilo, že Čechy potkáš na každém kroku. V dnešní době je to běžné, ale tenkrát to bylo krátce po roce 1990, kdy se volné hranice do celého světa teprve otevíraly.

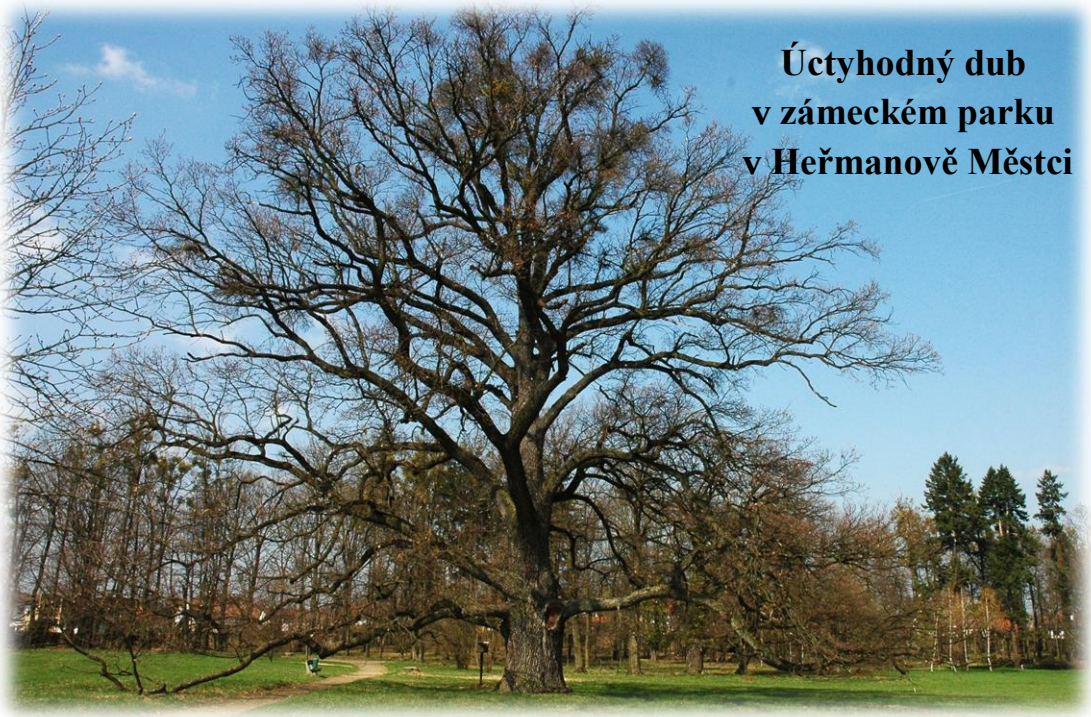
Vzpomínku na zapomenutou příhodu, moudra o stáří a jarní pranostiky sepsala paní Marie Sekerková, klientka z oddělení LO

Staré stromy Heřmanoměstecka

V úterý 20. března měli naši klienti možnost setkat se s botaničkou RNDr. Naďou Gutzerovou z Chrudimi, která si připravila povídání o starých stromech v Heřmanově Městci a jeho okolí. Paní Gutzerová své vyprávění doprovázela nejen fotografiemi, ale i dobovými dokumenty, protože významné či památné stromy často nejsou až tak krásné, ale mají pohnutou historii či se k nim váže zajímavý příběh. Mnoho významných či památných stromů bylo vysazováno po roce 1918 v souvislosti se vznikem samostatné Československé republiky nebo později jako „stromy republiky“ při výročích v letech 1928, 1938 anebo jako „stromy svobody“ po válce či v letech 1968–1969.

Samozřejmě jsou i stromy, které jsou obdivované především pro svou krásu navzdory svému stáří, a jedním takovým příkladem je lípa v Lipce u Horního Bradla. Tento strom je krásný a patří mezi nejstarší stromy v České republice. Jeho odhadované stáří je 800 let a obvod kmene činí 9 metrů. V roce 2016 získala lípa v Lipce titul Strom roku a v následujícím roce 2017 bojovala o titul strom roku v celoevropském měřítku. Tento titul sice nezískala (vyhrál polský dub), ale stala se třetím nejkrásnějším evropským stromem roku 2017. Nás může těšit to, že třetí nejkrásnější strom v Evropě v roce 2017 roste v Železných horách nedaleko Heřmanova Městce.

Bc. Helena Plecháčková, sociální pracovnice



Úctyhodný dub v zámeckém parku v Heřmanově Městci

Lípa v Lipce Strom roku 2016

Pyžamová párty na oddělení L2

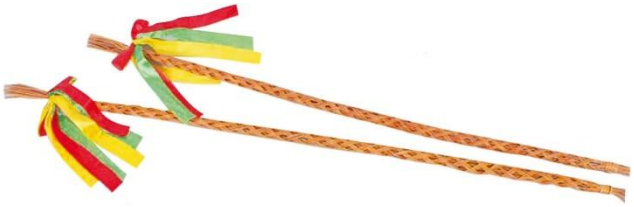
Pokud byste 22. února 2018 zavítali v raném odpoledni do společenské místnosti na oddělení L2, do tzv. „obýváku“, asi byste se podivili. Na základě nápadu zdejších pracovnic zde probíhala „Pyžamová párty“. Místnost byla vyzdobena balónky a místní osazenstvo, klientky i pracovnice, byly vystrojené v nočních úborech různého druhu a vzhledu – ve slušivých kytičkových a různě barevných nočních košilích nebo třeba ve flanelových proužkovaných pánských pyžamech, na hlavách párty čepičky. Už jen toto vzezření vyvolávalo úsměv na rtech a o nastolení veselé atmosféry bylo tedy hned od počátku postaráno. Při hře na kytaru a při zpěvu lidových písniček dokonce došlo na tanec. Tancovat se totiž dá v každém věku! A jak jsme při pyžamové párty zjistily, chuť si zatančit může povzbudit i některé hůře chodící dámy, které se třeba jinak pohybují za pomoci chodítka. Také na vozíku se dá tancovat! Jaké to všechno vyvolalo veselí a bezprostřední dobrou náladu, můžete vyčíst z tváří na fotografiích.

Na správné oslavě musí být postaráno i o uspokojení chuťových buněk – uvařilo se tedy kafíčko a k němu byl pro každého přichystán zákusek. V atmosféře této pohody přidaly paní Novotná a paní Musilová pro zasmání vtipy s „lechtivou“ tématikou, čímž všechny přítomné pracovnice odzbrojily. Rozcházely jsme se s úsměvem na rtech a s hezkým pocitem, že se podařilo, čeho mělo být dosaženo. I senioři a seniorky, kteří mají zhoršenou soběstačnost, ať už z jakéhokoliv důvodu, mohou díky podobným aktivitám zažívat chvíle humoru, uvolnění, zkrátka poveselení – tak, jak to prožívali třeba někdy v mládí.

Děkujeme všem zúčastněným.

Mgr. Lenka Kellerová, sociální pracovnice

Kdy přicházejí Velikonoce



Velikonoce jsou významný křesťanský svátek, který oslavuje zmrtvýchvstání ukřižovaného Ježíše Krista. V dnešní době oslava Velikonoc přerostla církevní rozměr a představuje také oslavu příchodu jara, probuzení přírody a nástupu teplejších a slunečných dnů. S Velikonocemi je dnes spjata spousta událostí v podobě velikonočních trhů a oslav. Velikonoce jsou pohyblivý svátek a připadají na měsíc březen nebo duben (22. března – 25. dubna). V křesťanských církvích je Velikonoční neděle první neděle po prvním jarním úplňku, který nastal po prvním astronomickém jarním dni, tj. 21. března (jarní rovnodennost). Byl-li úplněk v neděli, jsou Velikonoce až další neděli. V pravoslavné víře jsou Velikonoce zpožděny v závislosti na juliánském kalendáři.

Velikonoční zvyky v zahraničí

Velikonoční svátky s sebou přináší spoustu zvyků a obyčejů. V našich zemích pečeme beránky, barvíme vajíčka a pleteme žilu, pomlázku, tatar, metlu či šmigrus. Neodmyslitelným zvykem je však pondělní koleda – především u mužů.

Jak se slaví Velikonoce u nás, to většina lidí ví, jelikož v tomto ohledu jsou trendy a směry jasně dané. Co ale málo lidí zná, to jsou zvyky, jakými se slaví Velikonoce v zahraničí.

ANGLIE – MORRISOVI TANEČNÍCI

Během velikonočních svátků můžete v Anglii potkat skupinku mužů v černých kalhotách, bílých košilích a s klobouky na hlavě. Ti se svými tanečními kreacemi za pomoci různých zvonků, holí, stuh, kapesníků a ratolestí pokouší zahnat zimní duchy. Morrisův tanec je tradiční anglický tanec.

Dalším z anglických zvyků je přivazování mužů k židlím. Anglické ženy, které takto poutají muže, žádají za jejich rozvázání a následné propuštění peníze. Jak je vidět, Angličanky jsou velmi vynalézavé při získávání peněz.

AUSTRÁLIE – VELIKONOČNÍ VAČNATEC

Pokud se přejíte velikonočních zajíčků, můžete vyzkoušet velikonočního vačnatce. Australané nahrazují zajíčka vačnatcem, protože králíky tam nemají rádi. Tito divocí ušáci, kteří sem byli v 18. století dovezeni kolonisty, měli velmi negativní vliv na zdejší přírodu.

ŘECKO – VAJÍČKOVÁ BITVA

Řekové mají poněkud zvláštní zvyk házet po sobě vejce. Vítězem se stává „hráč“, který zasáhne největší počet „protihráčů“.

POLSKO – ŽEHNÁNÍ VEJCÍM

Větší úctu k vajíčkům mají naši severní sousedé, kteří s nimi jdou do kostela, kde si je nechají posvětit, načež tyto posvěcené dobroty sní během oběda.

ŠPANĚLSKO – PROCESÍ V KÁPÍCH

Španělé na Velikonoce oblékají dlouhé hábity, na hlavu nasadí špičatý klobouk a vyrazí do procesí. Průvod s sebou nese sochy Ježíše Krista a dalších svatých. Jde o formu pokání.

FILIPÍNY – PŘIBÍJENÍ NA KŘÍŽ

Filipínci jdou s pokáním dál než Španělé. Nechávají se rovnou přibít na kříž. Tento zvyk se odehrává pouze v oblasti Pampanga. Jinde, většinou mladí muži od nějakých 18 do 30 let, tahají na bedrech těžké kříže a pochodují s nimi několik kilometrů ukazujíc hrůzu, kterou měl údajně Kristus prožít při své poslední cestě na smrt. S nimi rovněž pochodují mládenci s obnaženými zády a bijí se speciálními důtkami, až krev ze zad teče. I to je symbol utrpení Krista. Velikonoce se zde berou vážně a je to zvláštní tradice, kterou ze zdejšího národa nikdo nevymýtí.

NORSKO – DETEKTIVNÍ SVÁTKY

Severská detektivka se stala pojmem, proto se nelze divit zvyku, který mají v Norsku. Tuto zemi během Velikonoc zaplaví detektivky. Tento žánr se na Nory valí téměř odevšad. Mají dokonce speciální výraz pro velikonoční detektivku – *påskekrim*.

RUSKO – TÝDENNÍ ZPOŽDĚNÍ

Pokud byste toužili prožít velikonoční svátky dvakrát během jednoho roku, není nic jednoduššího než vyrazit po našich Velikonocích do Ruska a oslavit je znovu. V Rusku totiž používají juliánský kalendář, a proto mají oproti nám týdenní zpoždění. A pokud doma zapomenete pomlázku (houdovačku, pamihodu, šibačku, šlerkust atd.), nemusíte si z toho dělat hlavu, v Rusku je totiž nemají.

Zdroj: http://styl.instory.cz/477-velikonocni-zvyky-v-zahranici/

Velikonoce a lidové pranostiky

- **Je-li Zelený čtvrtek bílý, tak je léto teplé.**
- Na Zelený čtvrtek hrachy zasívej, na Velký pátek se zemí nehýbej!
- **Prší-li na Velký pátek, je k doufání úroda.**
- Velký pátek deštivý – dělá rok žíznivý.
- **Velký pátek vláha – úrodu zmáhá.**
- Když na Velký pátek hřmí, na poli se urodí.
- **Prší-li v noci na Bílou sobotu, bude málo třešní.**
- Odkud na Bílou sobotu vítr, odtud v létě deště.
- **Prší-li o velikonočním Hodu, bude v létě nouze o vodu.**

Zdroj: http://www.vyletip.cz/velikonoce-tradice-zvyky-symboly/

Za použití informací z uvedených internetových stránek velikonoční článek vytvořila vedoucí sociálního oddělení Mgr. Petra Linhartová

Zkuste se zbavit bolesti pomocí masáže prstů!

Tradiční východní medicína věří, že každý prst na ruce je spojen s určitým orgánem ve Vašem těle a může pomoci uvolnit zablokovanou energii, která způsobuje disharmonii v organismu, bolesti a nemoci, a to jak v rovině fyzické, tak psychické.

Životní energii si můžete sami povzbudit na počátečních a koncových bodech světelných drah, takzvaných bodech *ťing*. Najdete je mimo jiné na konečcích prstů, po stranách nehtového lůžka.

Stimulujte tyto body ukazováčkem a palcem jemným dotykem asi dvě minuty. Pokuste se o jemný krouživý pohyb, pohyb nechte postupně přejít v klidné proudění.

Jestliže Vás trápí konkrétní orgán, zaměřte se na prst, který je s ním propojen. Můžete ale promačkat všechny prsty a pracovat tak s celým tělem.

PALEC – Palec mačkejte, pokud Vás trápí problémy s dechem, kašlem, rýmou či bronchitidou.

UKAZOVÁČEK – Stimulujte ho, pokud Vás trápí střevní obtíže, žaludek, pomalé trávení, průjem či zácpa. Dokáže ale uvolnit také bloky v ramenou a pažích.

PROSTŘEDNÍČEK – Stimulací tohoto prstu harmonizujete oběhový systém a distribuujete životní energii od hlavy až k pánvi. Pomáhá i při menstruačních bolestech.

PRSTENÍČEK – Stimulace prsteníku pomáhá proti bolestem kloubů, depresím, trávicím obtížím, uvolňuje blokády nadloktí, ramen, krku a čelisti.

MALÍČEK – Na stimulaci malíčku reagují velmi dobře srdce a trávení, energetické blokády se zbavují také paže, ramena a krk. Stimulace malíčku může být dokonce nápomocna při akutních poruchách srdeční činnosti nebo krevního oběhu.

Procvičte si každý den své ruce!

1. Pro uvolnění prstu ho uchopte za špičku a zatlačte směrem k základně prstu.

2. Pro jemnější a krásnější ruce. Přiložte konečky prstů k sobě a jemně zatlačte. Nechte odpočinout a poté ještě párkrát zopakujte.

3. Pro silnější ruce. Protáhněte a roztáhněte prsty co nejvíce je možné. Na chvíli v této pozici vydržte. Poté zatněte v pěst, co nejsilněji to půjde. Několikrát zopakujte.

4. Pro uvolnění svalů. Držte ruce před sebou, nechte je volně přepadnout v zápěstí. Jemně protřepávejte ruce ze strany na stranu.

5. Položte ruce na plochou podložku. Postupně zvedejte prsty jeden po druhém.

6. Jemně přitlačte každý prst k palci.

7. Spojte ruce a oddělujte každou dvojici prstů zvlášť – velmi účinně protáhnete svaly mezi prsty.

8. Pravou rukou uchopte levé zápěstí a udělejte pár kroužků levou rukou. Stejný pohyb zopakujte i na druhé ruce.

9. Propleťte prsty a tlačte jednu ruku proti druhé, ohněte je tak moc, jak jen to půjde. Toto cvičení Vám uvolní namáhaná zápěstí.

Cvičení pro ruce pro Vás objevila
sociální pracovnice Bc. Kateřina Murinová

Zdroj: http://www.mavala.cz/?p=759
https://www.prozeny.cz/clanek/zbavte-se-bolesti-masazi-prstu-malicek-leci-srdce-palec-dychaci-cesty-28983/

Kdo je kdo v našem domově?

Jediný muž v našem domově pracující na pozici pracovníka přímé péče. Je rád mezi lidmi, rád si povídá a rád se zasměje, i proto je mezi klienty oblíbený. Řada z nich ho zná a oslovuje ho křestním jménem. Není to nikdo jiný než **Bohumil Vaníček** (62 let, žije v Klešicích).

Jak dlouho a v jaké funkci v DPS pracujete?

„Pracuji tady od 1. prosince 2009 v přímé péči. Pracuji tady rád, protože jsem zde chtěl pracovat.“

Jaké byly Vaše předchozí pracovní zkušenosti?

„Vyučil jsem se strojním zámečníkem v Chrudimi, a když počítám i učení, pracoval jsem 35 let v Transportě. Transporta se pak rozpadla a přišel jsem o práci, což mi teda dalo dost zabrat. Synové mě dokopali k rekvalifikačnímu kurzu na pracovníka přímé péče. Během kurzu jsem v tomto domově dělal praxi. Po rekvalifikaci jsem pracoval dva měsíce brigádně v domově na zámku v Heřmanově Městci, kde byly nemocný sestřičky. První službu jsem si odsloužil a vyzkoušel si všechnu práci – 'hodili mě do vody, abych plaval', a tak jsem prý plaval dobře. Říkali, že bych tam mohl zůstat hned, že by mě brali. Sem do domova jsem chodil ještě předtím na návštěvy za různými lidmi, takže jsem věděl, jak to tady vypadá, než jsem sem šel pracovat.“

„Jednou mi zavolala paní vrchní, jestli bych se chtěl stát kmenovým zaměstnancem našeho domova, a já jsem toho využil. Takto jsem se sem dostal, pracoval jsem v průběhu času na dvou odděleních – L1 a nyní na oddělení L2. Jsem tady rád, práce mě baví. Našel jsem smysl svého života v práci, kterou dělám.“

„Koncem letošního roku bych měl odcházet do důchodu. Pokud mi to moje zdraví i zdraví mojí rodiny dovolí, rád bych zde ještě nějakou dobu nějakým způsobem pracoval, budeme se o tom ještě domlouvat s vedením domova.“

Co Vás baví na práci v domově pro seniory?

„Když jsem byl na vojně, udělal jsem si lapidušskej kurz (pozn. red. zdravotnický kurz). *Později jsem se staral o babičku mou a babičku manželky, takže jsem s tím měl zkušenost. Ještě v době, kdy jsem dělal drtiče kamene, jsem chodil do domova na návštěvy za různými lidmi, například za paní Františkou*

Chládkovou. Za tou jsem chodil rád, to byla zbožná paní a ta mě naučila a přesvědčila, že je potřeba k životu přistupovat pozitivně. Mít rád to, co se člověku povede. Jednou mi řekla: 'V životě poznáš víc hroznejch věcí a pak si musíš víc vážit těch pěkných, proto ty špatný jsou.' To si budu pamatovat do smrti.“

„Z každýho setkání s člověkem a z každé zkušenosti z minula se máme poučit – to říká pan páter Piťha. Myslím si, že naši klienti nám pracovníkům mohou hodně předat.“

„Někdy tady zažívám i dojemný setkání, když sem nastoupí někdo z bývalých spolupracovníků. Někdy pak o noční službě spolu vzpomínáme na Transportu a myslím si, že jim to pomáhá.“

„Uvědomuji si, že jednou také zestárnu, a vidím, do jakých nesnází se ve stáří člověk může dostat a že je potřeba člověku v tom nejvyšším věku pomoci, jak nejlíp člověk umí. A přitom se dovídám věci – osudy lidí, rodin a porovnávám si to s tím svým a myslím si, že mi bylo shůry dost přáno, nestěžuji si, že bych něco neměl. Každému říkám, že by si měl vážit toho, dokud sám chodí, sám si dojde na toaletu a nepotřebuje k tomu vůbec nikoho, sám se nají. Toho si považuje málokdo, protože to nikomu na mysl nepřijde. Jako to nepřišlo mně, když jsem dělal drtiče kamene v 'Transe', ale tady člověk pochopí, co jsou poklady života.“

Když srovnáte DPS v době Vašeho nástupu a nyní – jaké největší rozdíly pozorujete?

„Klienti nastupují v horším zdravotním, ale i v horším psychickém stavu. Někdy mě překvapuje, že chodí klienti v nižším věku – ne v devadesáti, ale třeba v sedmdesáti letech – je možné zde pozorovat, jak moderní doba dopadá na mladší lidi. Na oddělení jsme měli klientku, moji bývalou kolegyni, která byla se mnou stejně stará. Jsem za to vyšší moci vděčnej, že jsem Alenku mohl obsluhovat až do konce.“

„Mění se možnosti – zlepšuje se medicína, technické možnosti (např. polohovací postele), zlepšují se možnosti léčby, například dekubitů. Čím více je možností, je možné vyzkoušet individuálně u každého klienta, co právě jemu pomůže.“

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

„Toho je víc, já bych nerad řekl jednu věc. Mám radost z toho, když můžu třeba lidem, kteří už sami nemůžou a jsou na vozíku, udělat radost tím, že je vezmu ven, třeba do Bažantnice. Tam se se mnou baví úplně jinak, než když jsou na pokoji. Jsou uvolněnější, vstřícnější. Vzpomínám si na jednoho pána,

který byl málomluvný. Rodina mi řekla, že má rád stromy, tak jsem ho vzal k největšímu dubu v Bažantnici a on mi tam procítěně řekl: 'To jsou teda duby!' A pak už zase neřekl nic. Rodina byla šťastná, protože jinak s nimi nemluvil, ale po této zkušenosti se jim pochlubil, že byl na vycházce a viděl krásný duby.“
„Jsem rád, když jako muž můžu třeba pomoci kolegyním, protože někteří lidé jsou těžký, snažím se jim pomoci.“
„Mám radost z toho, když se stav některých klientů zlepší – není možné toho samozřejmě dosáhnout u všech, ale když se to u někoho povede, jsme všichni rádi.“
„Dostává se mi tady někdy ponaučení – byla tady paní, se kterou jsme měli krásný vztah, protože jsme byli oba čtenáři knih, ona byla učitelkou ve výslužbě. Ta mi řekla: 'Pamatuj si, já jsem to neměla v životě lehký. V manželství jsou hádky normální, ale na svou manželku nesmíš křičet sprostě a nikdy nesmíš na ženskou vztáhnout ruku – je to strašně ponižující, neetický a nelidský.'“

Co Vás baví ve volném čase? Čím si takzvaně dobíjíte baterky? Jak se odreagováváte od práce?

„Život je úsečka. Bod výchozí je zrození, bod konečný je smrt. V domově pro seniory pracuji s lidmi, kteří jsou v podzimu života a odcházejí. Já si to doma kompenzuji tím, že mám rád zvířata, jsem chovatelem zvířat a tam se dostávám k výchozí situaci – zrození života (porody kůzlat, malých králíků, štěňat, koťat). Když přijdu ze služby, převléknu se a jako první jdu mezi zvířata a pak se projdu nad sad a zpátky. Tím si prožitky z práce spojené s koncem života kompenzuji tak, že se snažím, aby byly pěkný začátky u zvířat u mě doma. Tím se mi to vyvažuje. Tady je radost a tady je žal, pokládá se to na mističky vah a mezitím se kýve takové moje osobní kyvadlo.“
„Baví mě číst knížky, knížky mě provázejí celý život, od dvanácti let jsem chodil do knihoven. Dočítal jsem pohádky, četl knížky pro mladý – verneovky, májovky, povinnou četbu jsem vynechával málokdy, 'Babičku' jsem pak za svůj život přečetl šestkrát. K některým knížkám se člověk vrací. V současnosti čtu rád životopisy a cestopisy. 15 let jsem pracoval jako knihovník u nás ve vesnici a donášel jsem knihy babičkám domů a už tehdy jsem se setkával se seniory a učil jsem se s nimi komunikovat, když jsem ještě dělal drtiče kamene.“
„Nerad cestuju, nevydávám se na velký dálky, jsem raději v tomhle regionu. Mám rád zámky a památky všeobecně – Častolovice a Žleby jsou moje srdeční záležitost. Častolovice se mi líbí kvůli parku a zoologické zahradě a také kvůli přístupu paní hraběnky – potkal jsem se s ní osobně v místní cukrárně, popovídal si s ní a poděkoval, že můžeme jezdit do tak krásného prostředí. Je to

velmi inteligentní paní, která nedělá rozdíly mezi lidmi. Byl to zvláštní pocit sedět s aristokratkou u jednoho stolu.“

„Od malička mám rád lidi. Mám rád starší lidi, ale i mladý. Nemám rád přetvářku – na vojně v Nepomuku jsem se setkal s řadou různých národností a menšin. Chodili tam hodně Slováci, Pražáci a chlapi ze severní Moravy. Pražáci neměli většinou rádi ty chlapy, který měli jiný nářečí – rozdíl mezi nimi byl a je v tom, že Pražákům já moc nevěřím. Kdežto lidi, kteří žili v nejdrsnějších podmínkách hor, např. Vysokých Tater (tzv. goralové), v té době tam nebyla ani elektrika, vlak a televizi viděli poprvé. Tak s nimi když se člověk na něčem domluvil, tak to platilo. Ale běda, jak je člověk podfouk, to bylo o rozbití pusy a pak šlus. Proto mám rád goralskou kapelu Kolárovce, byl jsem na jejich vystoupení nedávno v Pardubicích, to byl pro mě zážitek na celý život. Máme příbuzenstvo na Slovensku, já žiju pořád v Československu.“

„Říkají o mně, že jsem věčnej optimista, někdy i v situacích, kdy bych třeba neměl bejt. Já myslím, že na brečení je vždycky dost času. Dneska lidi na všechno nadávají, stěžují si, slyšíš víc negativního než pozitivního. Mně vadí i zprávy v televizi, to je černá kronika, není vyvážené to pozitivní a negativní. Proto já mám nejraději zprávy v Country Radiu, které mám naladěné v autě. Zprávy zde zabírají 30 vteřin a je tam to nejdůležitější a pak už zní jen písničky, koncerty.“

Je něco, co Vám tady v práci nevyhovuje?

„V každé firmě se musí člověk pohybovat v mantinelech, které jsou dané. Co mi tady vadí, jsou individuální plány v té podobě, v jaké jsou. Je to nesmyslné množství papírů, nad kterými klienti, kteří přemýšlí, říkají: 'Proč to děláte? Jaký to má smysl? Každý z nás sem jde, aby bylo o něj postaráno po stránce zdravotní, po stránce jídla, pití, čistoty. Jsme vděční za nějaký kulturní program a že sem za námi jezdí návštěvy. Ale v podstatě tady chceme dožít v klidu. Riziko pádu u každého starého člověka je jasný – to hrozí každému. Tak proč kolem toho tolik papírů?' Já jsem zastáncem toho, že by stačily čtyři papíry.“

„Taky si myslím, že je zbytečné množství kontrol domovů, které jsou zřizované městy či krajem, a mám zjištěno, že ty samé kontroly se chovají jinak – pokud tam vůbec jdou – v soukromých domovech pro seniory, kde to navíc třeba dobře nefunguje. To mi vadí.“

Co byste přál (vzkázal) našim klientům?

„Aby se tady cítili pokud možno co nejlépe, aby jim to tady ten domov nahradilo, pokud možno v co největší míře. Přál bych si, aby měli pochopení pro zaměstnance, když to někdy zaskřípe a není vše podle jejich představ. Jsme

jenom lidi a děláme lidi s lidma, spokojenost musí být na obou stranách a ne vždycky se dá třeba udělat něco jednoduše. Aby klienti pochopili, že někdy ani nám nemusí být dobře, máme svoje nemoci nebo nemoci v rodinách, tak aby vstřícnost byla oboustranná."

Co byste přál (vzkázal) našim zaměstnancům?

„Vzkázal bych jim, aby některé nejasnosti mezi sebou nebo třeba i mezi vedením si vyjasňovali v krátké době, aby nevznikaly žádné konflikty, které zde zatím doposud nebyly. A přál bych jim, aby se jim tady líbilo stejně tak, jak se tady těch devět let líbilo mně. Aby si vážili toho, že pracují v teple a v čistém prostředí. Já jsem pracoval v mrazech, kdy mně zamrzala limonáda."

Máte nějaké přání?

„Přeji si, abych do konce své životní poutě zůstal v nějakém přiměřeném zdravotním stavu, to znamená, abych se najedl, abych chodil, i když třeba s kompenzačníma pomůckama. Aby se takových konců dožila třeba i má rodina a aby fungovala tak, jak funguje doteďka – rodinné vztahy jsou na prvním místě."

„Abych vydržel ve zdraví do konce tohoto roku a pak abych tady mohl nějakým stylem ještě fungovat dál, protože to tady mám opravdu tak nějak rád – to se uvidí a to souvisí se zdravím. Chtěl bych zde v práci 'dožít', jako jsem zde žil doposud. Spolupracovnice jsou ke mně vstřícné, mám se tady 'jako prase v žitě'. Já se snažím pro to dělat maximum, aby byli spokojení i oni se mnou – jak spolupracovnice, tak vedení domova, tak klientela. Vážím si toho, že to můžu dělat – chlapi z mého okolí říkají, že ani jeden by to dělat nemohl."

„Domovu bych popřál, aby fungoval takhle pěkně, jak funguje, aby se mu vyhýbaly nějaké kontroly a nevstřícné jednání a zbytečné vysvětlování, proč se to či ono dělá jinak. Abychom i my pracovníci mohli žít v nějakém nestresovém pracovním prostředí, starali se v klidu o klienty a nenervovali se papírama."

„Aby se lidi k sobě chovali jako lidi, protože někdy to tak není. Někdy to není jednoduché i tady v práci, kdy jsme rodinami tlačeni do nějakých představ a my se v zájmu klienta nebo zařízení musíme bránit slušnou cestou, protože těmi svými představami ubližují někdy i těm svým nejbližším."

„Aby se mi vedla zvířata."

Děkujeme za rozhovor.

Přinášíme Vám rozhovor s naší klientkou, paní **Marií Lizánkovou**, která v našem domově bydlí krátce, od ledna 2018. ***V současné době je naší nejstarší klientkou, má krásných 100 let.*** Do oslavy stých narozenin se paní Lizánková těšila poměrně dobré kondici a žila v domácím prostředí se svým synem. Bohužel při oslavě krásných kulatých narozenin špatně dosedla a zlomila si nohu.

Zahajovaly jsme rozhovor s tím, že paní Lizánková prohlásila: *„Není na mně nic zvláštního.“*

Ale pro mě to byl rozhovor velmi zajímavý. Posuďte sami.

Jak jste oslavila sté narozeniny?

„Oslavila jsem je v kruhu rodiny, nebylo to nic zvláštního. Nepřišlo mi, že by to byly jiné narozeniny než jindy. Přišel mi pak pogratulovat starosta a bylo to v novinách.“

Na konci dubna oslavíte 101 let. Máte nějaké speciální přání k těmto narozeninám?

„Nemám. Já jsem byla vždycky skromná, vždycky jsem chtěla, aby byli hlavně druzí spokojení. Jsem takový prostý člověk.“

Kde jste se narodila, kde jste žila?

„Bydlela jsem s rodiči v Pardubicích. Maminka mi zemřela brzo – v osmi letech. Tatínek se už neoženil, já jsem se o něj později starala. Vdala jsem se poměrně pozdě a s manželem jsme se přestěhovali do Čívic. Po válce jsme se stěhovali kvůli jeho práci do pohraničí – do Chomutova. Zde se nám narodil syn. V Chomutově se pak práce rušila a manžel byl poslaný pracovně na Slovensko, mně se nechtělo pořád nějak přesídlovat a se synem jsem zůstala v Pardubicích. Manžel jezdil na pracovní cesty a byl často mimo domov, musela jsem se postarat sama. V Čívicích jsme si postavili dům.“

Co jste ve svém životě dělala, kde jste pracovala?

„Studovala jsem dvouletou obchodní akademii. Později jsem nastoupila do Frankovky (nynější Kávoviny), to byla tehdy rakouská firma v Československu a vyráběla kávoviny už za první republiky. Tam jsem pracovala nejdřív jako korespondentka, vystřídala jsem další pozice a nakonec jsem byla provozní účetní. To byla dost zodpovědná pozice – zodpovídala jsem se za určitý úsek, který musel být v pořádku. Měla jsem za den třeba napsat

120 faktur, bez žádné mašinky, všechno z hlavy. Měla jsem třeba desetisloupcový součet počítat zpaměti, zvládala jsem to dobře.“
„Měla jsem na starosti cech, byla jsem vedoucí různých zaměstnanců. Později jsem zde pracovala také v archivu. Když jsem odešla do penze, povolávali mě pak ještě na různé výpomoci. 44 let jsem pracovala v jednom kuse.“
„Za války jsem byla ve Frankovce totálně nasazená, v tu dobu ji měli Němci. Normálně bych musela jít pracovat do Říše, ale starala jsem se o slepého tatínka – to mě zachránilo, že jsem nemusela do Říše. Pracovala jsem u jednoho stroje na lisování a sušení zeleniny do polévky, vznikal z toho asi půlkilový balíček. Budoucí manžel zde dělal strojníka. Musela se nejdřív rozmontovat mašina na cigorku a pak se na tom dělaly ty zeleninové kostky.“
„Vypomáhala jsem také na národním výboru, zastupovala jsem na určitý čas předsedu.“
„Když jsem něco dělala, dřela jsem na tom, až skoro že bych musela padnout, a muselo to být všechno pořádku. Nikdy jsem si nestěžovala. Snažila jsem si vždycky nějak ulehčit sama sobě, a když bylo možný ulehčit tomu druhému, tak jsem to udělala. Nikdy jsem nepotřebovala nějaké tlačítko, abych se někam dostala.“
„Neříkám, že bych se v životě jen upracovala, taky jsem si dovolila jít třeba zatančit. Všeho jsem využila k mýmu prospěchu, byla jsem ráda na světě.“

Co jste ráda dělala ve volném čase?

„Mnoho volného času jsem neměla. Když jsem byla se synem většinou sama a musela jsem se o něj starat tak, aby netrpěl a něco mu nechybělo. On se mi Petříček odměňuje, každej týden mě navštíví.“
„Ráda jsem pracovala na zahradě – pěstovala jsem různorodou zeleninu. Bavilo mě to, ale nedělala jsem to do úmoru.“
„Pletla jsem si svetry a různé věci, drobnosti na děti a vnoučata, dokud byly malý. Nebyla jsem taková zuřivá tvořitelka, ale dovedla jsem si udělat, co jsem potřebovala.“
„Chodila jsem cvičit do Sokola, ráda jsem cvičila, bavilo mě to. Cvičení bylo fajn a bylo to zdravý. Byla jsem dokonce cvičitelka, měla jsem děcka na starosti. Jezdili jsme na sokolské slety, na spartakiádu. Cvičit jsem chodila do šedesáti let. Vzpomínám, jak jsem se jednou houpala na kruhu a houpala jsem se až do stropu, až jsem se uhodila do hlavy. Spadla jsem vedle žíněnky, na záda, a nemohla jsem vydechnout, úplně jsem se dusila. To jsem byla hloupá, mladá. Říkala jsem si: 'Pane jo, to jsem si udělala krátkej život.' Ještě to dobře dopadlo, že jsem se z toho nějak zmátořila a uzdravila jsem se bez následků. Škoda, že ta léta tak utekla.“

„Když už jsem byla v penzi, přečetla jsem dost knížek. Chodila jsem moc ráda do kina i do divadla, nenechala jsem si to nikdy ujít.“

Čím to je, že se Vám podařilo dožít tolika let?

„Já sama nevím, nikdy jsem o tom nepřemýšlela. Když jsem byla osmdesátiletá, uvědomila jsem si, že už mi umírají sourozenci, příbuzní a vrstevníci, a říkala jsem si: 'Už to čeká na mě.' Ale nikdy jsem si to tak nepřipouštěla, že bych měla umřít. A ještě ani teď, když jsem si zlámala nohu. Byla jsem po operaci, tak jsem doufala, že to bude dobrý. Ale ono to moc dobrý není, nedá se svítit. Myslím, že mám před sebou tak ještě 2 až 3 roky, víc asi už ne.“

Byla jste se svým životem spokojená tak, jak proběhl?

„Já sama to, co jsem udělala, s tím jsem byla spokojená. Co druhý dělali, to jsem nechtěla kritizovat. Moc věcí se mi nelíbilo, ale byla jsem raději vždycky zticha, než abych někoho drezírovala, peskovala ho nebo na někoho hudrovala. Neměla jsem to jednoduché s manželem. Musela jsem si z toho vybrat to lepší a na ostatní se vykašlat. Už je to všechno pryč, život utekl jak voda.“

Na co jste ve svém životě pyšná, z čeho máte radost?

„Pyšná jsem nikdy nebyla. Mám radost ze všech mých dětí, mám asi šest vnuků a pravnuků dohromady. Jen jeden se nepodařil, protože utekl ze studií, ostatní studovali, jedna pravnučka bude doktorkou. Mám radost ze všech, že jsou zdraví, že jsou veselí, že nejsou sprostí, že jsou to slušný lidi.“

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

„Po operaci nohy jsem byla v LDN Rybitví, tam jsem byla moc spokojená. Tady nemám žádné připomínky, líbí se mi tady, starají se o mě dobře, občas jsou nějaké mouchy. Ale v Rybitví jsem byla spokojenější.“

Máte nějaké přání?

„Škoda, že se už nemůžu sama postavit na nohy.“

„Teď mě toho hodně bolí – bolí mě zlomená noha, ale bolí mě i druhá noha, bolí mě i hlava, všechno mě bolí. Občas plácám pátý přes devátý – kolikrát mě i syn říká: 'Babi, vždyť ty blouzníš.' Ale snažím se to vše dobře snášet – říkám si: 'Když to nebude ještě horší, je to dobrý.'“

Jaký máte recept na vitalitu?

„Člověk by měl dobře jíst, dobře se chovat. Já jsem dala hodně času cvičení.“

„Možná, že mě má Pán Bůh radši, že mě tu nechal dýl.“

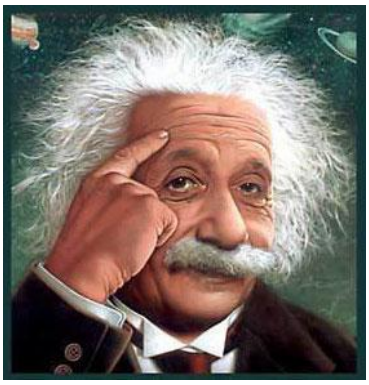
„Nenávidím opilství, taky přežírání. Vše přiměřeně. Mám ráda i sladké – větrové medové bonbony, med nemůže uškodit, je zdravej.“
„Vzpomínám si na jednu veselou příhodu – měla jsem sestřenici Máňu, chodila se mnou do školy. Jeden náš strýc měl obchod, a když potřeboval někam odjet, tak my jsme ho zastupovaly. Říkal nám: 'Děvčata, nikomu nic nedávejte zadarmo. Když někdo přijde, nalejte mu, ale zeptejte se, jestli má peníze.' Strejda odjel a my jsme si prohlížely pult s lihovinami – všechno jsme přečetly a prostudovaly. A pak sestřenice povídá: 'Víš co, Máňo, teď si dáme každá z každý láhve malinkej lok…' Dovedete si to představit? Z dvaceti lahví, jakej to byl 'malinkej' obsah, co jsme vypily na ochutnání? My vám byly tak strašně vzatý, že jsme šly po schodech, spadly jsme, naštěstí se nám nic nestalo. Ale co horšího – vprostřed dvora, tam byl velkej hnojník a toho času byl plnej močky. A my, jak jsme šly rozevlátý, tak jsme tam obě spadly. Na to nezapomenu do smrti a sestřenice taky. Vždycky jsme na to vzpomínaly, jak jsme ochutnávaly alkohol.“

Děkujeme za rozhovor.

Paní Lizánková se se mnou loučila s tím, že má pocit, že rozhovor s ní *„stál za houby, že už k ničemu není a patří do starého železa“*. Já si to nemyslím! I v tomto věku se s ní dá hezky popovídat, ráda se zasměje a při jejím vyprávění jsem se chvílemi zasmála i já.

Pro nás všechny mladší je příkladem v tom, že cvičit se dá v každém věku a že člověk může být veselý i ve 100 letech. Přestože už trochu zapomíná a někdy se jí stírá současná realita a minulost. Také je důkazem toho, že život nemusí být jednoduchý, ale záleží jen na nás, jak k němu přistupujeme a co si z něho odneseme.

Všechny rozhovory pro Vás připravuje
sociální pracovnice Mgr. Lenka Kellerová



Koutek trénování paměti

Dnes pro Vás máme následující úkol
týkající se doplňování barev.

Ke každé trojici slov se pokuste doplnit barvu tak, aby šla spojit se všemi třemi podstatnými jmény a tvořila tak ustálené slovní spojení.

1. eminence, vlasy, myš.....
2. kůň, pasažér, kašel.....
3. karta, Karkulka, knihovna.....
4. brýle, panter, zahrada.....
5. medvěd, sobota, paní.....
6. anděl, karta, ponorka.....
7. tráva, čtvrtek, pláně.....
8. vítr, medaile, prstýnek.....
9. Mauritius, krev, knížka.....
10. Praha, rybka, ručičky.....

Správnost svých odpovědí si můžete ověřit na straně 36.

Koutek trénování paměti připravují
sociální pracovnice Mgr. Lenka Kellerová a Bc. Kateřina Murinová
Zdroj: www.vzpominkovi.cz

Poděkování za sbírání víček

Je to zhruba rok, kdy nám bylo nabídnuto, že by Váš domov pro seniory zahájil sbírku víček pro naši nemocnou Ericku. Tato nabídka nás velmi potěšila a s radostí jsme ji přijali. A tak díky Vám, milé babičky a dědečkové, kteří jste zde ubytovaní, ale i díky zaměstnancům dostává naše Erička pravidelný velký přísun víček. Nyní v prosinci jsme posbírali víčka ze všech sběrných míst a podařilo se nám odvézt neskutečných 2 500 kg – bylo toho plné velké nákladní auto, a tak jste přispěli Ericce i Vy na další léčbu v lázních. Za to Vám moc děkujeme, a pokud Erice opět budete sbírat plastová víčka, budeme Vám moc vděční.

Renata Malátová

maminka Ericky s rodinou

Za poslední období se podařilo nasbírat celkem 107 kg železných víček a 8,5 kg plastových víček. Děkujeme!!!

Sběr sušené pomerančové kůry

Budeme rádi, když se zapojíte také do sběru sušené pomerančové kůry. Pomeranč, který dostanete třeba ke svačině, prosím omyjte, oloupejte a kůru usušte. Usušenou pak doneste na sociální oddělení.

Nejen že Vám krásně provoní pokoj, ale kůra se ještě dále využije pro výrobu ovocných čajů. Děkujeme.

Přehled akcí konaných v našem domově v 1. čtvrtletí roku 2018

Leden

8. 1. 2018	muzikoterapie
11. 1. 2018	canisterapie
15. 1. 2018	kino – promítání filmu *Ohnivé léto*
25. 1. 2018	canisterapie
30. 1. 2018	promítání fotografií z akcí

Únor

5. 2. 2018	muzikoterapie
7. 2. 2018	kavárna
8. 2. 2018	canisterapie
15. 2. 2018	p. Vavřinková – hudební vystoupení
21. 2. 2018	trénování paměti
22. 2. 2018	canisterapie
26. 2. 2018	kino – promítání filmu *Dům na předměstí*
27. 2. 2018	trénování paměti

Březen

3. 3. 2018	divadelní představení *Divná hloupost*
5. 3. 2018	muzikoterapie
7. 3. 2018	trénování paměti
8. 3. 2018	canisterapie
12. 3. 2018	kino – promítání filmu *Svatební cesta*
20. 3. 2018	**přednáška *Staré stromy na Heřmanoměstecku***
21. 3. 2018	trénování paměti
22. 3. 2018	canisterapie
26. 3. 2018	p. Vávra – hudební vystoupení
28. 3. 2018	trénování paměti

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

Co je křížovka a jak vznikla?

Křížovky jsou dnes pravidelnou přílohou novin a časopisů a i v dnešní uspěchané době patří stále k jednomu z nejpopulárnějších druhů zábavy. Bez dobré křížovky si dokonce někteří z nás dovedou představit relax u kávy či čaje jen stěží.

Pro začátek je nutno říci, že křížovky mají na své luštitele jednoznačně pozitivní vliv. Bystří mozkové buňky, procvičují paměť a v neposlední řadě rozšiřují nabyté vědomosti. V Evropě jsou nejoblíbenějším druhem křížovek pravděpodobně švédské křížovky, kdy je legenda vepsána přímo do políček.

Křížovku definuje Svaz českých hádankářů a křížovkářů ve svých „Směrnicích pro tvorbu křížovek“ takto: „Křížovka je luštitelská úloha založená na křižování výrazů vpisovaných do obrazce. Cílem řešení křížovky je úplně a správně vyplnit, případně vytvořit obrazec křížovky a nalézt tajenku.“

Podle některých zdrojů se první křížovka objevila v tisku roku 1913 a jejím údajným tvůrcem byl Angličan Victor Orville z Oxfordu odpykávající si trest v jihoafrickém Kapském městě. Orville ve vězení prý přečetl všechny knihy ze zdejší knihovny, a když už neměl co číst, začal se nudit. Přemýšlel, jak si ukrátit čas, a zaujalo ho, že podlahu cely vytvářejí bílé a černé čtvercové dlaždice. Začal zapisovat na světlá políčka slova, která ho napadla, a objevil tak novou hru, založenou na hledání synonym. Se svým nápadem se obrátil na anglické noviny, ty však jeho nápad odmítly.

Prvenství v objevu křížovek se často připisuje Američanům. Údajně první křížovku uveřejnil americký učitel Arthur Wynne dne 13. prosince 1913, těsně před 1. světovou válkou, v amerických novinách. Pravdou však je, že se Wynne nechal Orvillem inspirovat, a některé zdroje uvádějí, že pouze jeho křížovku převzal.

A ještě krátká zmínka o historii osmisměrek. Ty mají historii kratší. První osmisměrku na světě vymyslel někdy kolem roku 1960 Pedro Ocón de Oro ze Španělska. Poprvé se však proslavila až v roce 1968 v USA, kdy ve státě Oklahoma vyšla 1. března v malých místních novinách. Tato osmisměrka se skládala z měst ve státě Oklahoma. Potom se již rychle začala šířit po světě.

Jana Radilová

staniční sestra oddělení D3 a D4

SUDOKU

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

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

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

Správné řešení naleznete na straně 36.

Správné řešení SUDOKU ze strany 35:

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

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

Správné řešení úkolu z Koutku trénování paměti ze strany 31:

1. ŠEDÁ
2. ČERNÁ
3. ČERVENÁ
4. RŮŽOVÁ
5. BÍLÁ
6. ŽLUTÁ
7. ZELENÁ
8. STŘÍBRNÁ
8. MODRÁ
9. ZLATÁ

Svoje narozeniny budou slavit

p. Dvořák Otakar	2. 4. 1925
p. Šimák Josef	5. 4. 1949
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 Kinclová Blažena	13. 4. 1929
pí Bartošová Eva	13. 4. 1947
pí Hajzlová Marie	15. 4. 1932
pí Stará Marie	17. 4. 1940
pí Pavlištová Ludmila	18. 4. 1924
pí Švadlenková Marie	20. 4. 1938
pí Janošíková Zdenka	21. 4. 1933
pí Marková Bohumila	24. 4. 1928
pí Borovcová Věra	24. 4. 1935
pí MUDr. Moučková Vlasta	24. 4. 1947
p. Šindelář Josef	28. 4. 1927
pí Lizánková Marie	28. 4. 1917
pí Krištofová Emilie	29. 4. 1929
p. Fuksa Petr	3. 5. 1949
p. Strašek Ladislav	4. 5. 1933
p. Janků Milan	4. 5. 1935
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 Dušková Ludmila	14. 5. 1934

pí Kopecký Antonín	17. 5. 1944
pí Hnejtková Marie	19. 5. 1941
pí Švadlenková Ludmila	20. 5. 1943
pí Vaníčková Marie	21. 5. 1931
p. Peřina Daniel	22. 5. 1944
p. Vlček Jan	26. 5. 1928
pí Červenková Jana	26. 5. 1933
pí Sedlmajerová Marie	28. 5. 1947
p. Mgr. John Jiří	31. 5. 1946
p. Beneš Ladislav	3. 6. 1927
pí Tůmová Jiřina	3. 6. 1929
pí Honzíčková Marie	7. 6. 1929
pí Bakešová Miloslava	12. 6. 1931
pí Konečná Marie	12. 6. 1940
pí Musilová Božena	15. 6. 1934
pí Hájková Věra	15. 6. 1942
pí Šedivá Ivanka	21. 6. 1936
pí Vojířová Aloisie	22. 6. 1925
pí Kusá Zdenka	23. 6. 1936
p. Slavík Vladimír	25. 6. 1936
p. Ing. Válek Oldřich	25. 6. 1950
pí Dittrichová Libuše	27. 6. 1939
pí Slanařová Lidmila	28. 6. 1943
pí Čepková Olga	29. 6. 1937

Přejeme všechno nejlepší!

Noví obyvatelé našeho domova

pí Lukešová Libuše	27. 12. 2017
p. Horký Zdeněk	3. 1. 2018
pí Kupková Růžena	8. 1. 2018
pí Borovcová Věra	22. 1. 2018
pí Lizánková Marie	24. 1. 2018
pí Slanařová Lidmila	29. 1. 2018
p. Kučera Stanislav	1. 2. 2018
p. Mgr. John Jiří	12. 2. 2018
pí Bilkovičová Miloslava	21. 2. 2018
pí Kučerová Marta	22. 2. 2018
pí Plucnarová Ludmila	27. 2. 2018
pí Koberová Libuše	1. 3. 2018
p. Janků Milan	14. 3. 2018

Přejeme příjemný pobyt!

S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili

pí Kramářová Květa	26. 12. 2017
pí Novotná Anna	27. 12. 2017
pí Tesařová Marie	13. 1. 2018
pí Vojáčková Marie	14. 1. 2018
pí Jeklová Jindřiška	21. 1. 2018
p. Debnár Ján	23. 1. 2018
pí Vašíčková Marie	5. 2. 2018
p. Horký Zdeněk	7. 2. 2018
pí Kučerová Božena	13. 2. 2018
pí Forštová Růžena	17. 2. 2018
pí Kohoutová Marie	19. 2. 2018
p. JUDr. Motyčka František	7. 3. 2018
pí Lukešová Libuše	16. 3. 2018
pí Pecková Věra	17. 3. 2018
pí Kubalová Olga	24. 3. 2018

Čest jejich památce!

Náš domov 1/2018

Čtvrtletník vydávaný Domovem pro seniory Heřmanův Městec.

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

Telefon: *+420 469 660 268*
E-mail: *socialni.ddhm@seznam.cz*
holubovapet@seznam.cz

Fotografie na titulní straně: *Helena Hovorková*

Redakční rada:
Ing. Petr Mazura
Alena Vitvarová
Jaroslava Rousková
Mgr. Petra Holubová
Mgr. Lenka Kellerová

Šéfredaktorka:
Mgr. Petra Holubová