

# Náš domov

číslo 4/2015



Foto Pavel Hubáč: Vřesová studánka v Jeseníkách

# Zima 2015

## Co v tomto čísle najdete

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| Vážení klienti domova, vážení zaměstnanci .....             | 3  |
| Modlitba ve stáří.....                                      | 5  |
| Příprava na Vánoce .....                                    | 7  |
| Zlaté listy.....                                            | 8  |
| Beseda o historii Heřmanova Městce s panem Ivo Šimákem..... | 9  |
| Chodovská šipka 2015 .....                                  | 10 |
| Návštěva dětí ze školky.....                                | 11 |
| Rotopedtours 2015 .....                                     | 12 |
| Zámecký šotek.....                                          | 14 |
| Předvánoční jarmark.....                                    | 15 |
| Mikuláš, anděl a čert .....                                 | 16 |
| Náš domov seniorů.....                                      | 16 |
| Sběr víček.....                                             | 16 |
| Návštěvy dobrovolníků v našem domově .....                  | 17 |
| Znáte zázvor? .....                                         | 18 |
| Vánoční tradice.....                                        | 19 |
| Dědovy vzpomínky .....                                      | 21 |
| Kdo je kdo v našem domově? .....                            | 22 |
| Význam křestního jména.....                                 | 28 |
| Osmisměrka.....                                             | 32 |
| Sudoku.....                                                 | 33 |
| Správné řešení osmisměrky a sudoku .....                    | 34 |
| Svoje narozeniny budou slavit .....                         | 35 |
| Noví obyvatelé našeho domova .....                          | 37 |
| S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili.....           | 38 |

## **Vážení klienti domova, vážení zaměstnanci,**

ač se to zdá neuvěřitelné, zase se už blíží konec roku a stojíme na prahu toho nového – roku 2016. Začínám mít pocit, že čím jsem starší, tím jsou ty roky kratší a kratší a ubíhají čím dál rychleji. Dovolte mi tedy, abych se ve stručnosti ohlédl za tím, co nám končící rok 2015 přinesl nového a v čem byl jiný než léta předchozí.

Rok 2015 byl především prvním rokem, kdy jsme pracovali pod novým vedením našeho zřizovatele – Města Heřmanův Městec. Přestože všichni členové nového vedení města pracovali v těchto funkcích poprvé, s valnou většinou věcí a postupů se teprve seznamovali, musím konstatovat, že vůči našemu domovu vystupovali vždy korektně a téměř všechny požadavky, které jsme na ně během roku vznesli, splnili v náš prospěch. Musíme si jenom přát, aby spolupráce s městem v tomto duchu pokračovala i v následujících letech.

Rok 2015 byl pro nás zlomový i v tom, že financování sociálních služeb, tedy i našeho domova, přešlo z Ministerstva práce a sociálních věcí v Praze na jednotlivé kraje, v našem případě tedy na Pardubický kraj. Ale i tato změna pro nás neměla žádný negativní dopad a financí – i když těch není nikdy dost – jsme obdrželi tolik, že jsme mohli pokračovat ve zkrášlování jednotlivých oddělení domova.

Co je ale pro nás podstatnou změnou, která však započala již před rokem 2015, je podmínění financování sociálních služeb tím, že bude pečováno o klienty, kteří jsou v opravdu těžké sociální a zdravotní situaci, tedy převážně o klienty, kteří mají III. nebo IV. stupeň závislosti. Tato změna přináší daleko větší nároky především na práci pracovníků v přímé péči a sociálních pracovníků, ale nepřímo se odráží i na nárůstu práce prádelny a ostatních pracovišť domova. Toto opatření se samozřejmě nijak nedotkne našich současných klientů, ale pouze těch nově nastupujících do našeho domova.

Pokud jsem zmínil zkrášlování domova, chtěl bych na tomto místě poděkovat za trpělivost a odvedenou práci všem pracovnícím a klientům oddělení L0 a L1, kde jsme v posledním čtvrtletí roku započali práce na výměně osvětlení (L1), podlahových krytin a malování. Samozřejmě v této souvislosti patří mé poděkování i pracovnícím úklidu a pracovníkům údržby, kteří se vždy nemalou měrou podílejí na zdárném průběhu těchto hektických období na konci roku.

Pokud zde některá pracoviště domova nebyla dosud zmíněna, děkuji samozřejmě i jim za odvedenou práci v roce 2015, neboť moje krédo je, a říkám ho nahlas od počátku své práce v domově, že bez vzájemné spolupráce všech pracovišť bez rozdílu, bez vzájemné úcty a vážení si práce druhých by náš domov nedosahoval tak dobrých výsledků, kterých doposud dosáhl. Také inspekční tým, který u nás v letošním roce prováděl kontrolu poskytování služby, se shodl, že zde panuje velice přátelská, domácí atmosféra, která se odráží i ve spokojenosti klientů s péčí o ně.

A jaký je výhled do nového roku? Možná už víte, že bychom chtěli provést rekonstrukci kuchyně, kterou jsme z různých důvodů po několik let odkládali. Předběžný termín pro tuto akci je stanoven na měsíce červenec a srpen, ale už nyní bych rád Vás všechny, jak klienty, tak zaměstnance domova, požádal o velkou dávku trpělivosti, shovívavosti a pochopení, neboť jsem si vědom, že se tato rekonstrukce dotkne po nemocech druhé nejdiskutovanější oblasti – kvality stravování. Budeme se snažit, aby vše proběhlo bez větších potíží, abyste co nejméně pocítili, že tyto práce probíhají, a budeme se těšit, že až bude všechno hotové, budou zaměstnanci kuchyně konečně pracovat v pěkném prostředí a ještě více pozvednou kvalitu stravy v našem domově.

### ***Vážení klienti, vážení zaměstnanci,***

*chci Vám všem, Vaším rodinným příslušníkům, přátelům a známým popřát do celého roku 2016 hlavně a především pevné zdraví a ať se Vám všechno daří dle Vašich nejtajnějších přání.*

*Chtěl bych také na tomto místě vzpomenout na všechny klienty domova, kteří nás v roce 2015 opustili a letošní Vánoce s námi již nemohou oslavit. Věřím, že v našich vzpomínkách stále zůstávají.*

### ***Vážení klienti, vážení zaměstnanci,***

*prožijte svátky vánoční a Nový rok v pohodě, spokojenosti a zdraví, abychom se na začátku roku 2016 znovu sešli a pustili se do další práce.*

*Ing. Petr Mazura  
ředitel domova*

## **Modlitba ve stáří**

### **František Saleský (1567 – 1622)**

Pane, Ty víš lépe než já,  
že den ode dne stárnu  
a jednoho dne budu starý.

Chraň mě před domněnkou,  
že musím při každé příležitosti  
a ke každému tématu něco říci.

Zbav mě velké náruživosti  
chtít dávat do pořádku  
záležitosti druhých.

Nauč mě, abych byl uvážlivý  
a ochotný pomáhat,  
ale abych při tom nešťoural  
a neporučnikoval!

Zdá se mi, že je škoda  
z přemíry moudrosti nerozdávat,  
ale Ty, Pane, víš, že bych si rád udržel  
pár svých přátel.

Nauč mě, abych dovedl mlčky snášet  
své nemoci a obtíže.  
Přibývá jich.  
A chuť hovořit o nich  
roste rok od roku.

Netroufám si prosit, abys mi dal dar  
z radosti poslouchat druhé,  
když líčí své nemoci,  
ale nauč mě trpělivě je snášet.

Také se neodvážuji prosit o lepší paměť,  
ale jen o trochu větší skromnost  
a menší jistotu, když se má paměť  
neshoduje s jejich pamětí.

Nauč mě té obdivuhodné moudrosti  
umět se mýlit.  
Drž mě, abych byl jak jen možno laskavý.  
Starý morous je korunní dílo d'áblovo.

Nauč mě u jiných  
odhalovat nečekané schopnosti  
a dej mi krásný dar,  
abych se také o nich  
dovedl zmínit.

Mám vrásky a šedivé vlasy.  
Nechci si stěžovat,  
ale Tobě, Pane, to říkám...  
bojím se stáří.

Je mi tak,  
jako bych se musel rozloučit.  
Nemohu zastavit čas.  
Pociťuji, jak den ze dne ztrácím sílu  
a přicházím o bývalou krásu.

Byl jsem pyšný na to,  
že se stále ještě mohu měřit s mladými.  
Teď cítím a uznávám, že již toho nejsem schopen.  
Byl bych směšný, kdybych se o to pokoušel.  
Ale Ty, Pane, říkáš: „Kdo věří ve mne,  
tomu narostou křídla, jako orlovi!“

Dej mému srdci sílu, abych život přijal tak,  
jak jej Ty řídíš.  
Ne mrzoutsky, ne lítostivě se skleslou náladou.  
Ne jako odcházející,  
ale jako vděčný a připravený ke všemu,  
k čemu mě Ty ještě povoluješ.  
A k tomu mi dej všechnu sílu srdce.

Amen.

*Báseň dodala paní Honzíčková, dcera našich klientů, manželů Haisových,  
a  
podobnou skladbu poskytla také paní Jarmila Ježková, klientka z odd. L2.*



## Příprava na Vánoce

Sotva opadalo listí, najednou se začíná příprava na Vánoce. Sestřičky donesly chvojí a ozdoby a oddělení už máme ozdobeno na Vánoce. Naladilo to opravdu předvánoční náladu.

Začínám také vzpomínat, jak jsem si naplánovala na 10. prosince, že začnu péct naše oblíbené vánoční cukroví. Měla jsem velký sešit, kam jsem si psala dobré recepty už od mládí. Byly to oblíbené ořechové tyčinky, vanilkové rohlíčky, medvědí tlapičky, mocca oválky, pařížské dortíčky, linecká kolečka a asi 13 druhů vánočního pečiva a také kromě toho dorty, které jsem pekla všem kamarádkám, když vdávaly dceru nebo ženily syna. Dort na svatbu jsem ozdobila navrchu dvěma věnečky z myrty. Nejlepší ale byla velká ořechová podkova. Tu jsem upekla, a různé drobné cukroví, na rozloučenou se spoluzaměstnanci, když jsem odcházela do důchodu z našeho domova, kde jsem pracovala. Formu na podkovu mi udělal tatínek a také na svátek Josefa sám ořechovou podkovu vždy dostával a manžel Pepík a bratr Pepíček vždy měli dobrý ořechový dort. Ráda na to pečení vzpomínám, jak to doma vonělo a jak manžel rád pomáhal a hlídal trouby!

Letos jako každým rokem pekla některá oddělení vánoční pečivo. Byl uspořádán předvánoční jarmark s pohoštěním a prodejem výrobků klientů a zaměstnanců. Práce tu je nad hlavu a Vánoce se blíží. Budeme se všichni těšit. Kdo budete péct doma, přeji Vám, ať se Vám nic nespálí a vychutnávejte si tu předvánoční atmosféru. Ta zůstane v paměti až do stáří. A potom ještě radost dětí z dárečků od Ježíška. Stále to v duchu vidím a je mi dobře u srdce.

Při procházkách naší zahradou jsem si povídala o svém pečení s paní, která říkala, že také ráda peče, a já jsem jí říkala, že jsem těch dortů od mládí napekla moc a nejradši ořechovou podkovu. Slíbila jsem, že mi dcera recept opíše a že mi ho donese. Stalo se. Opsala jsem recept na ořechovou podkovu i ořechový dort a poslala je do kuchyně našeho domova, kde prý paní pracuje. Vozí na zahradě pana Marečka, našeho klienta, a tak jsem napsala na recept „paní Marečkové“ v domnění, že to je vnučka pana Marečka. Ale je to paní Knapová a s panem Marečkem jezdí na zahradě jako dobrovolnice. Už jsem se omluvila a spolu jsme se zasmály, jak jsem ji přejmenovala.

Ještě je pár dnů do Vánoc, a tak bych ráda všem spoluklientům popřála hezké dny strávené tady o Vánocích a všem našim pracovníkům přeji radostné prožití vánočních svátků v rodinném kruhu a děkuji jim za péči o nás a za jejich snahu o naši spokojenost a stálé zlepšování celého zařízení.

*paní Jaroslava Rousková  
klientka z odd. D3*



# Zlaté listy

Naladění úspěchem z loňského roku jsme se i letos s naším časopisem přihlásili do soutěže Zlaté listy. Pro připomenutí: Zlaté listy jsou soutěží o nejlepší časopis domova pro seniory. Pořádá ji Asociace poskytovatelů sociálních služeb České republiky ve spolupráci s Domovem pro seniory Heřmanův Městec „Zámek“. Jedná se o soutěž celorepublikovou, podmínkou je, aby domov vydával časopis z vlastních finančních i personálních zdrojů, měl vlastní redakční radu a publikoval minimálně 4x ročně. Podle jejích tvůrců je cílem „ocenit a hlavně podpořit vydávání tištěných periodik za účelem šíření aktuálních informací nejen ze světa konkrétního domova pro seniory, ale i ze světa za jeho hranicemi, a přispět tak k otevření sociálních služeb směrem k veřejnosti“.

Vloni jsme se zúčastnili prvního ročníku této soutěže a časopis Náš domov obsadil skvělé druhé místo. O pár bodíků nás předběhl hlinecký domov Drachtinka. Letos jsme do boje vstupovali s novými grafickými a obsahovými úpravami. Do časopisu pravidelně přispíváte Vy, naši klienti, a články jsou tak rozmanité a uplatňují se v nich různé úhly pohledu. Za to Vám velice děkujeme. Zařadili jsme také pravidelnou rubriku „Koutek pro trénování paměti“, křížovky, osmisměrky a sudoku. V elektronické verzi časopisu jsme přidali hypertextový obsah (přímo z obsahu se jedním kliknutím myši dostanete na vybraný článek). Na příští rok máme připravené další novinky a vylepšení, ale to si necháme zase na jindy.

V letošním ročníku se soutěže v naší kategorii A (do šesti vydaných čísel za rok) zúčastnilo 25 domovů se svými časopisy. Slavnostní vyhlášení výsledků proběhlo na Galavečeru VII. výročního kongresu poskytovatelů sociálních služeb 8. 10. 2015 v Táboře. Cenu za opět krásné druhé místo si došel na pódium převzít z rukou prezidenta asociace Ing. Jiřího Horeckého, Ph.D., a paní ředitelky Domova pro seniory v Heřmanově Městci hl. města Prahy Marie Málkové, kteří jsou hlavními organizátory, náš pan ředitel Ing. Petr Mazura. Stejně tak jako vloni se na prvním místě umístil Domov pro seniory Drachtinka z Hlinska. Přestože jsme nedosáhli na první příčku, můžeme být hrdí na úžasné umístění vzhledem k vysokému počtu zúčastněných. A stále máme prostor ke zlepšování.

*Mgr. Petra Holubová a Mgr. Petra Linhartová  
sociální oddělení*



## Beseda o historii Heřmanova Městce s panem Bc. Ivo Šimákem

Ve čtvrtek 15. 10. 2015 měli zájemci o historii Heřmanova Městce možnost zúčastnit se zajímavé besedy s panem Bc. Ivo Šimákem, autorem tří knih úzce spjatých s Heřmanovým Městcem. Všechny tři knihy jsou součástí naší knihovny a autor nám postupně přiblížil okolnosti jejich vzniku.

Kniha *Šedesát let života sto kilometrů od Prahy* zachycuje historii a současný život v domově pro seniory na zámku. Kvůli získání informací do knihy pan Šimák například pátral po jeptiškách, které dříve na zámku pracovaly, některé z nich se mu podařilo dohledat a vyzpovídat.

V rámci sběru informací do publikace *Kníže Oldřich Kinský na zámku a panství v Heřmanově Městci v letech 1919 – 1938* se pan Šimák dostal k unikátnímu nálezu čtyřiceti krabic s osobními dokumenty a materiály rodiny Kinských, jež nebyly doposud otevřeny. Kniha vypovídá o rodinném životě Kinských a je doplněna řadou fotografií i zajímavým životním příběhem Oldřicha Ferdinanda, jehož život byl nešťastně poznamenán smrtí milovaného syna.

Poslední knihu dostal pan Šimák a kolektiv autorů za úkol sepsat k výročí 690 let od první zmínky o Heřmanově Městci. V publikaci *Heřmanův Městec slovem a obrazem* nalezneme známé, ale i méně známé informace vážící se k historii Heřmanova Městce.

Beseda s panem Šimákem se protáhla na dvě hodiny, protože vyprávění autora bylo velmi poutavé. Klienti se také zapojili svými vzpomínkami a postřehy, které pan Šimák potvrdil či doplnil.

Mgr. Lenka Kellerová  
sociální pracovnice



## Chodovská šipka 2015

Ve středu 21. 10. 2015 se sportovtivé zástupkyně našeho domova zúčastnily VII. ročníku akce Chodovská šipka, který pořádá Domov pro seniory Chodov v Praze. Paní Marvanová, paní Spálenská a paní Moškaničová se na turnaj v šipkách dlouho dopředu připravovaly a chodily poctivě trénovat. Bohužel se v našem případě úplně nepotvrdilo přísloví „trénink dělá mistry“. Šipky z nám nepochopitelných důvodů občas létaly mimo terč. Dle našeho pohledu byli také mírně zvýhodněni sportovci vyššího růstu, protože se házelo na terč zavěšený 2,5 m vysoko, což našim klientkám s průměrnou výškou okolo 158 cm trošku komplikovalo startovní pozici. Medaile a poháry z rukou ředitelky chodovského domova tedy nakonec nepřebíraly ani klientky ani doprovod našeho týmu, ale tím jsme si nenechali zkazit náladu. Naopak se nám ji snažil v kulturním programu po obědě pozvednout pan Josef Zíma svým veselým vyprávěním a zpěvem oblíbených melodií.

Stříbrné medaile a poháry přesto ale nakonec do Heřmanova Městce putovaly. Sportovci z domova pro seniory na zámku opět ukázali, že jsou opravdu šikovní. A my si klademe za cíl, že příští rok už do naší vitríny kromě diplomu za účast také něco lesklého dovezeme!

*Mgr. Lenka Kellerová  
sociální pracovnice*



## Návštěva dětí ze školky

Stejně jako každý rok na podzim, i letos nás dne 22. 10. navštívily děti z mateřské školky v Jiráskově ulici z oddělení Ježeček. Připravili jsme pro ně soutěže na rozvoj smyslových funkcí. K dispozici měly čtyři disciplíny, v nichž rozvíjely čich, hmat, chuť a paměť. Aby se také mohli zapojit naši klienti, byla jim nabídnuta spolupráce s dětmi na každém stanovišti, kde razítkovali kartičky za splněné úkoly či podávali předměty k poznávání. Ostatní klienti se přišli na děti podívat a potěšit se z jejich přítomnosti.

Na závěr nám předškoláčky zarecitovali a zazpívali známé říkanky a písničky. Jako dárek si odnášeli výrobky našich klientů, které zpracovávají v rámci ergoterapie.

*Mgr. Linhartová Petra  
vedoucí sociálního oddělení*







## Rotopedtours 2015

Měsíc říjen patřil v našem domově sportu, konkrétně pak jízdě na motomeđu. Zapojili jsme se totiž spolu s dalšími 89 zařízeními z 12 krajů republiky do akce Rotopedtours 2015. Projekt Rotopedtours a Pěškotours realizuje Národní síť podpory zdraví ve spolupráci a s finanční podporou Ministerstva zdravotnictví ČR a Nadace Taťány Kuchařové Krása pomoci. Cílem akce je ukázat, že v každém věku má člověk možnost udělat něco dobrého pro své zdraví, že ani klienti domovů pro seniory (a podobných zařízení) nemusí zahálet, protože s přibývajícím věkem aktivní život nekončí. V průběhu celého měsíce října se tak chodilo pěšky a jezdilo na rotopedu a motomeđu a každý ujetý či „uchozený“ metr se počítal. Rotopedtours a Pěškotours má nesoutěžní charakter, protože vítězem je každý, kdo pro zlepšení svých pohybových schopností něco udělá. A nezáleží, jestli překoná deset metrů, deset kilometrů nebo maratónskou trať. Každý metr je úspěchem.

**V našem domově se akce zúčastnilo 27 klientů.** V prvních deseti dnech ujeli krásných 535 km, měli jsme velmi dobře takřikajíc „našlápnuto“. Potom ale řadu sportovců zbrzdily podzimní bacily. V dalších deseti dnech jsme tak přidali necelých 406 km. V závěru měsíce jsme se snažili dosáhnout alespoň na pětistovku, což se nám podařilo, takže **naše celkové skóre za měsíc říjen činilo 1.462,59 km!**

Pomyslnou metou celého projektu byla hranice 40.075,704 km, což je obvod rovníku planety Země. Zadařilo se a modrou planetu účastníci opravdu objeli a obešli kolem dokola. Ne jednou, ale více než dvakrát! Celkem 2.128 účastníků v letošním říjnu najelo a nachodilo 100.752 km. Jeden sportovec zdolal v průměru trasu dlouhou 47 km. Zahrálo nás u srdce, že v našem domově bylo toto číslo ještě vyšší, a to **54 km. Naši klienti tak pomyslně dojeli do jihofrancouzského města Avignon.**

### Rotopedtours a Pěškotours 2015 v číslech:

#### 2.128 účastníků

90 seniorských domovů, klubů, stacionářů a center z 12 krajů republiky

ujeto: 33.222 km

nachozeno: 67.530 km

celkem zdoláno: **100.752 km**

průměrně **47 km** na osobu za měsíc

My jsme chtěli našim klientům cvičení ještě více zpříjemnit, proto jsme v průběhu října do relaxační místnosti umístili velkoformátovou TV, ve které se promítají reálné videotrasy z různých zajímavých míst z České republiky i z Evropy. Klienti se tak na motomedu mohou „projet“ například Litomyšlí, Adršpašskými skalami, ale mohou zavítat i do Paříže, Londýna či Vídně.

*Mgr. Petra Holubová  
sociální pracovnice*



## Zámecký šotek

Tradiční listopadová recitační soutěž pořádaná Domovem pro seniory Heřmanův Městec, jehož zřizovatelem je hlavní město Praha, vstoupila letos do svého 11. ročníku. Na zámek to nemáme daleko, soutěže se účastníme každoročně, tak bylo jasné, že ani letošní poetické klání nevynecháme. Popravdě ale bylo dost těžké najít mezi našimi klienty někoho, kdo by se dobrovolně postavil před obecenstvo a odbornou porotu. Proto děkuji paní Marii Švadlenkové, která se úkolu zhostila velmi zodpovědně, což nezůstalo bez ocenění. Ale o tom až za chvíli. Nynější ročník byl, co se týče účasti, slabý. Do zámku dorazil pouze náš domov a zástupci ze SeniorCentra Skuteč, s velkým zpožděním potom ještě z Prahy Domov pro seniory Chodov. V kategorii A (převzatá tvorba) tak bylo pouze 5 recitátorů, v kategorii B (vlastní tvorba) dokonce jen 4. Mohlo by se zdát, že šance na výhru byly kvůli nízkému počtu účastníků velice vysoké. Pokud ale budeme hovořit o kvalitě přednesu, konkurence byla obrovská.

Na zámek jsme dorazily v tomto složení: paní Marie Švadlenková z oddělení L2 – naše jediná soutěžící, paní Jaroslava Spálenská z oddělení B a sociální pracovnice Mgr. Petra Holubová (obě jako doprovod a podpora). Naše recitátorka si vylosovala pořadové číslo 4. Na pódium se vydala se svou mnohaslokovou básní *Spartakus* ze sbírky *Zlomky epepeje* od Jaroslava Vrchlického, kterou si pamatuje ještě z obecné školy.

Abych to dlouho nenapíнала, paní Švadlenková se umístila na krásné třetí pozici. Obdržela pamětní list, diplom, medaili, sošku šotka a mnoho věcných darů. Všechny jsme si užily pěkný, kulturou prosycený den. V závěru odpoledne vystoupil pan Šimon Pečenka, který opakovaně zavítal i do našeho domova. Tentokrát s sebou ovšem přivezl i zpěvačku Pavlínu Filipovskou.



*Mgr. Petra Holubová  
sociální pracovnice*

Zleva: paní Jaroslava Spálenská z odd. B, paní Marie Švadlenková z odd. L2



## Předvánoční jarmark



Po roce jsme opět uspořádali v naší kulturní místnosti předvánoční jarmark. Musíme se pochlubit, že v letošním roce byl na jarmarku k dostání mnohem větší sortiment různorodých výrobků našich klientů, ale i zaměstnankyň. Klientky chodily již od září pravidelně do dílny a pracovaly na andělíčcích, rybičkách, stromečkách, hvězdičkách, srdíčkách. Nejoblíbenější technikou je ruční šití a vyšívání. Zaměstnankyně většinou uplatnily svou tvořivost za pomoci různorodých technik – od pletení, háčkování, práci s drátkem až po neskutečné tvoření z přírodnin do podoby zvířátek.

Nakupující projevili velký zájem o teplé pletené ponožky, pro pravnoučata zase bylo možno zakoupit pletené kulichy nebo šály. Zvířátka z přírodnin uchvátila svou roztomilostí a nápaditostí a byla také téměř beze zbytku vyprodána. Nechyběla ani voňavá "mejdlička" nebo dárkové pytlíčky s křížalami a ořechy.

K atmosféře Vánoc patří cukroví a punč, takže po nákupu si návštěvníci poseděli, ochutnali v našem domově pečené linecké nebo perníčky a připili si sladkou tekutinou. Tóny vánočních písní různých interpretů pak doladřovaly celkovou pohodovou atmosféru. Po třetí hodině jsme začarovali a rozsvítil se venku stojící strom. Pak už jsme se rozcházeli do svých příbytků a domovů s příjemnou náladou - advent je pro nás zahájen!

*Mgr. Lenka Kellerová  
sociální pracovnice*



## Mikuláš, anděl a čert

V minulém roce jsme byli překvapeni, že i na nás, staré klienty, Mikuláš nezapomněl. I letos se pečlivě a s velkou láskou připravuje znovu udělat radost nám, kteří jsme většinou závislí na pomoci sestřiček.

Děkujeme za hezkou chvíli strávenou v radosti při vzpomínce na krásné dětství. Dětem přejeme bohatého Mikuláše a Ježíška.



## Náš domov seniorů

Blíží se Vánoce, nejkrásnější svátky roku. Snažíme se všem našim nejbližším udělat radost, třeba jen malou pozorností.

Bydlím v domově již 3 roky a za tu dobu jsem poznala práci všech, kteří se starají o bezvadný chod celého areálu. Je všude čisto a klienti jsou spokojeni. Strava je výborná a pan kuchař se svým týmem (kuchařek) se snaží, aby jídlo bylo chutné a byl ho dostatek.

Stále se vylepšuje – malování v obytných místnostech, na chodbách se dávalo nové lino, všude jsou květiny a nyní i pěkná vánoční výzdoba. Kdo nás přijde navštívit, je mile překvapen a rád by, až přijde čas stáří, byl také u nás.

*oba články dodala paní Alenka Valtrová  
klientka z odd. D3*



## Sběr víček

V podzimním čísle časopisu jsme informovali o probíhajícím sběru víček od PET lahví a kovových zátek od piva, minerálky či limonády. Nyní Vám přinášíme informace o tom, jak sbírka pokračuje. Od září se nám sešlo více než 66 kg kovových zátek. Z řad klientů na tom tentokrát měla velkou zásluhu především paní Bohumila Moškaničová. Kus práce jsme odvedli i s PET víčky. Nemůžeme nezmínit téměř čtrnáctikilový pytel od Stáni Merunkové z vrátnice! Všem sběratelům moc děkujeme.

Zapojujeme se také do sbírky sušené pomerančové kůry. Pokud Vám tedy Mikuláš nadělil pomeranče, budeme rádi, když kůru nasušíte a přinesete sociální pracovníci Mgr. Lence Kellerové. Sbírat pomerančovou (případně citrónovou) kůru budeme v průběhu celého následujícího roku.



*Mgr. Petra Holubová  
sociální pracovnice*



## Návštěvy dobrovolníků v našem domově

DOBROVOLNÍK je člověk, který se ze své vůle rozhodne věnovat ve svém volném čase svou energii, znalosti a zkušenosti potřebným lidem nebo veřejně prospěšným činnostem bez nároku na odměnu.

Víme, že v našem domově žije řada klientů, kteří mají zájem o to, aby za nimi někdo přišel, popovídal si s nimi, šel s nimi ven na procházku nebo s nimi trávil volný čas. Navázali jsme proto v letošním roce spolupráci s Dobrovolnickým centrem Farní Charity Chrudim. Na základě článku uveřejněného v zářijovém čísle městského zpravodaje Lecnín se přihlásili tři dobrovolníci z Heřmanova Městce, kteří se setkali spolu s koordinátorem dobrovolníků Lukášem Roztočilem dne 2. 10. 2015 v našem domově. Proběhlo základní školení v bezpečnosti práce a také se povídalo o tom, jak se seniory komunikovat, jaká dodržovat pravidla, jak správně fungovat jako dobrovolník.

Od října 2015 do našeho domova dochází jedna dobrovolnice a jeden dobrovolník a někteří z Vás jste již měli možnost se s nimi seznámit, protože Vás vzali na procházku do parku nebo si s Vámi jen tak povídali. První zkušenosti od klientů, ale i od dobrovolníků máme pozitivní – klienti jsou rádi za zajímavě strávený volný čas a dobrovolníci mají hezký pocit z toho, že svůj čas věnovali někomu, komu to udělalo radost.

Pokud je mezi Vámi čtenáři někdo, kdo by o návštěvu dobrovolníka měl také zájem, nahlase nám to prosím na sociální oddělení. Budeme se snažit Vám kontakt s dobrovolníkem umožnit, i když zájem ze strany klientů zatím ve velké míře převyšuje možnosti dobrovolníků, kteří nás teď navštěvují. Klademe si za cíl do dalšího roku sehnat více takovýchto lidí, kteří Vám budou moci zpříjemňovat volný čas.

Pokud stále ještě trochu váháte a obávali byste se kontaktu s cizím člověkem, vězte, že jsou to lidé prověřeni (podmínkou sepsání smlouvy o dobrovolnictví je předložení čistého výpisu z trestního rejstříku), při kontaktu s Vámi jsou dobrovolníci také pojištěni proti hmotné odpovědnosti. A hlavně jsou to lidé, kteří mají dobrou vůli dělat něco pro druhé!

*Mgr. Lenka Kellerová  
sociální pracovnice*



## Znáte zázvor?

Zázvor je koření získávané z oddenků stejnojmenné rostliny, zázvoru lékařského. Může mít žlutou, okrovou až černou barvu, má výraznou pryskyřičnou vůni a i jeho chuť je velmi výrazná, aromatická, slabě ovocná až citrusová a sladce pikantní (ve větším množství je až velmi ostrá).

Sušený a strouhaný zázvor je jedinečným kořením, které přispívá převážně ke stravitelnosti pokrmů, ale je používán i jako originální dochucovadlo při pečení či výrobě limonád. Nejčastěji se však užívá kořen zázvoru syrový, a to ke žvýkání, dále nastrouhaný. A právě takto je vynikajícím lékem, podávaným zvláště při nemocích z nachlazení. Kromě různých elixírů a čajů se ze zázvoru vyrábějí různé oleje, tinktury, sirupy, odvary a dokonce i zázvorové pivo či víno. Nejčastěji se ze zázvoru připravuje čaj, který můžete popíjet v zimě i v létě. Výluh ze zázvoru prohřívá organismus a zlepšuje krevní oběh, posiluje imunitu a povzbuzuje mysl. Zázvorový čaj vás postaví na nohy v období chřipek i při nachlazení z klimatizace.

Příprava čaje je snadná. Zázvor můžete nakrájet na malé kousky nebo ho nastroumat na hrubém struhadle, dvě až tři lžičky zázvoru přidejte do čajové



konvice, zalijte vroucí vodou a nechte pár minut vyluhovat podle toho, jak chcete mít čaj silný. Jakmile nápoj trochu vychladne, můžete přidat šťávu z poloviny citrónu a dosladit medem. Nápoj můžete ještě zesílit přidáním zeleného či černého čaje nebo ho dochutit lístky máty

či meduňky. Na paměti je však třeba mít, že jeho konzumace není neomezená. I tady platí, že všeho moc škodí.

*Zdeňka Ješinová  
odd. D3*



## Vánoční tradice

Vánoce bez koled, to snad ani nejde. Víte ale, kde se vlastně vzaly a proč? První koledy prý složil svatý František z Assisi už ve 13. století. Svátky narození Krista přímo vybízely k hudební oslavě, a odtud to byl jen krok ke koledám. Spousta z nich zlidověla a jejich autory už dnes ani neznáme.

### *Chtíc, aby spal* *Adam Michna z Otradovic*

*Chtíc, aby spal, tak zpívala, synáčkovi,  
matka, jež ponocovala, miláčkovi.  
Spi nebes dítě milostné, Pán jsi a Bůh  
pěje ti v lásce celý ráj, pozemský lůh.*

*Dřímej, to žádost matky je, holubičko,  
v tobě se duše raduje, ó perličko!  
Nebesa chválu pějí tvou, slávu a čest,  
velebí tebe každý tvor, tisíce hvězd.*

*Ó lilie, ó fialko, ó růže má, dřímej,  
má sladká útěcho, zahrádko má!  
Labutí má a loutno má, slavíčku můj, dřímej,  
má harfo líbezná, synáčku můj!*

*Miláčku, spi a zmlkňte, andělové.  
před Bohem se mnou kľekněte, národové!  
Sestoupil v pravdě Boží syn na naši zem,  
přinesl spásu, pokoj svůj, národům všem.*

Panovala doba neklidu – doba, kdy mluvily zbraně, psalo se 17. století. Adama Michnu sice netrápily finanční problémy na rozdíl od spousty jeho přátel, měl vlastní šenk a vydělával dost, aby se mohl věnovat tomu, co miloval – skládání hudby. Chtěl ale lidem dělat radost, povzbudit je, a tak pro ně skládal písničky. Nesnil o tom, že se budou hrát na koncertních scénách, přál si, aby je zpíval prostý lid a také jeho žáci, které učil hudbu. Děti měl rád a právě pro ně složil ukolébavku *Chtíc, aby spal*. Lidé si pak píseň

s motivem matky, která chová v náručí synka, spojili tak silně s Vánocemi, že se z ní nakonec stala koleda, kterou zpíváme už neuvěřitelných 368 let.

*Štědrý večer nastal  
lidová*

*Štědrý večer nastal, štědrý večer nastal,  
koledy přichystal, koledy přichystal.  
Štědrý večer nastal, koledy přichystal,  
koledy přichystal.*

*Panímámo, vstaňte, panímámo, vstaňte,  
koledy nám dejte, koledy nám dejte.  
Panímámo, vstaňte, koledy nám dejte,  
koledy nám dejte.*

*Panímáma vstala, panímáma vstala,  
koledy nám dala, koledy nám dala.*

Původně zpívaly píseň hlavně děti, které během svátků obcházely domy a koledovaly o výslužku. Lidé si ji brzy vryli do paměti, a už když otvírali koledníkům dveře, prozpěvovali si spolu s nimi, stejně tak jako dnes, kdy ji rádi zpíváme i my a učíme ji naše děti.

**Přeji všem obyvatelům a zaměstnancům krásné prožití svátků vánočních  
a do nového roku 2016 hlavně hodně zdraví,  
které si myslím, že je nejdůležitější.**



*Gabriela Ilková  
staniční sestra odd. L1*

## **Dědovy vzpomínky** aneb momenty ze života pana Otakara Haise

### **„BEZ PRÁCE NEJSOU KOLÁČE“**

Tak 1. 1. 1988 konečně odcházím do důchodu. Těšil jsem se, až budeme se ženou oba v důchodu, jak si budeme užívat, jak si budeme moci přispát a více se věnovat různým koníčkům. Ale po zdravotní stránce to bylo stále horší. Prodělal jsem několik operací. Některé lehké, ale i těžší. Na různá ošetření a vyšetření jsem jezdil do Chrudimi stále častěji. Nejprve autobusem, ale jízda a přecházení mi dělaly stále větší potíže, byl jsem nucen objednávat si sanitku.

Nu, a co rodina? Holky se nám obě vdaly a odstěhovaly se do Čáslavi, tak jsme zůstali sami. Naštěstí to není tak daleko, takže nás mohly často navštěvovat. Hlavně Zdena – už je taky v důchodu, tak k nám jezdila i dvakrát týdně. Staraly se o naši domácnost: úklid, vaření, praní a žehlení prádla – však bylo práce dost. Ale zdravotní potíže jsme měli čím dál větší, už jsme vyžadovali celodenní péči.

Zasedla tedy rodinná rada a po dlouhých debatách jsme odsouhlasili dát si žádost do domova pro seniory v místě bydliště, kam jsme nastoupili v květnu 2014. Tady máme všestrannou péči: samostatný pokojík, celodenní péči, stravu, prádlo, lékaře, hygienické potřeby, krásný park. Už se nemusíme o nic starat. A protože je tady bohatý kulturní program, můžu se i já zúčastnit různých soutěží kulturních i sportovních. Bohužel, poslední dobou mně dělá stále větší potíže přecházení. Zadýchávám se stále více a při chůzi mám stále větší bolesti páteře. Musím často odpočívat, tak se nechám vozit na vozíku, hlavně v parku. Jinak nejvíce času trávím luštěním křížovek. Ani se nám nechce věřit, že už jsme tady jeden a půl roku.

Tímto končím svoje vzpomínání a paměti.

*pan Otakar Hais*  
*klient z odd. B*

**Vážený pane Haisi,**  
**velmi Vám děkujeme za pravidelné příspěvky do našeho časopisu, přejeme Vám i všem Vaším blízkým hodně zdraví a životní spokojenosti a tajně doufáme, že tento příspěvek přece jen není poslední. A pokud ano, budeme rádi, když zůstanete naším spokojeným čtenářem. Velice si toho vážíme.**

*Za redakci časopisu Náš domov*  
*Mgr. Petra Holubová*



## Kdo je kdo v našem domově?

Paní Jaroslava Spálenská (82 let, v našem domově žije od srpna 2007) je držitelkou několika medailí ze sportovních akcí pořádaných nejen v našem domově pro seniory. Je to dáma mladistvého vzhledu. Pokud se chcete dozvědět, jak to dělá a co v životě prožila, přečtěte si následující rozhovor.

### Kde jste se narodila, kde jste žila?

*„Narodila jsem se v malé vesničce v Rychnově u Krouné. Zde jsem žila se svými rodiči až do osmi let. Poté jsme se přestěhovali do Skutče, kde jsem dochodila devítiletku. Následně jsme se přestěhovali do Předhradí u Skutče, bydleli jsme na nádraží, protože tatínek pracoval na dráze.“*

*„Jméno Jaroslava jsem dostala po otci, mám mladšího bratra, který je také Jaroslav a svou dceru jsem také pojmenovala Jaroslava. Je to v naší rodině oblíbené jméno.“*

### Co jste ve svém životě dělala, kde jste pracovala?

*„Učila jsem se švadlenou v továrně Leko ve Skutči – ale moc mě toho tam nenaučili. Šla jsem pak pracovat do Transporty do Chrudimi, tatínkovi se to moc nelíbilo. Odtud jsem odešla na tři měsíce do školy ve Slaném a pak se zase vrátila do Transporty, kde jsem pracovala, než jsem šla na mateřskou.*

*Vdala jsem se a žili jsme v Sobětuchách u rodičů manžela. Později jsme pak koupili s manželem dům v Sobětuchách na Vrchách, kde jsme měli hospodářství. Postupně se nám narodilo 5 dětí – Zdeněk, Jaroslava, Zlata, Vladimír, Pavel.*

*Další moje zaměstnání: Pracovala jsme jeden rok jako pokojská v hotelu Romania. Když byl Pavel malý, pracovala jsem na Národním výboru v Sobětuchách. Dělala jsem tam vše, co bylo potřeba. Chodili tam na kontroly z Okresního úřadu. Otipovali si mě, že se snažím pracovat pořádně a poctivě a dostala jsem pak příležitost pracovat na Okresním úřadu Chrudimi – nejdříve v podatelně a poté jsem rozdávala i výplaty. Pracovala jsem zde až do důchodu.*



*V důchodu jsem byla 7 let vrátnou v podniku v ulici Poděbradova. Musela jsem být jako vrátná někdy přísná, kontrolovalo se například, jestli někdo ze zaměstnanců neodnáší zboží domů. Jako pomocníka jsem měla německého ovčáka – byl to dobřej pes, i můj kamarád. Uměl 'žalovat' – odhalil, když si třeba někdo chtěl něco odnést domů nebo mě upozornil na muže přelézajícího plot – kňučel, až jsem musela jít s ním. Chlap lezl přes plot, já jsem počkala, až sleze, a říkám: 'Víte o tom, že tady jsem.' A on odpověděl: 'Vy jste ženská taky všude. Chtěli jsme zjistit, jestli si mě všimnete.' Byl to jeden zaměstnanec.*

*Dovedl mě také jednou k muži, který ležel na zemi v bezvědomí, takže jsem mu volala sanitku.*

*Bohužel se mi s ním stal i úraz – jeho řetěz se mi zamotal kolem nohy, já jsem upadla a zlomila jsem si prst na levé noze, hrozila mi i amputace palce. Nakonec to dobře dopadlo, ale od té doby se pak u mě začaly rozjíždět další nemoci.“*

### **Co jste ráda dělala ve volném čase?**

*„V mládí jsem ráda jezdila k babičce (mamince matky) do Suché Lhoty u Cerekvice nad Loučnou – babičku jsem měla ráda. Pomáhala jsem zde na poli s různými pracemi – sázení brambor, pěstoval se len a mák. Babička měla krávy, takže jsem se u ní naučila dojit.*

*Ještě za svobodna jsem ráda tancovala, chodili jsme na zábavy ve Skutči. S manželem už pak tolik ne.*

*Ráda jsem pletla a šila, hlavně oblečení na děti. Měli jsme hospodářská zvířata – ovce, slepice, kačeny, prase, toulavou kozu (když ji to popadlo, odešla si, kam chtěla). Taky trkavého berana – každou chvíli jsem byla na zemi. Po obstarání hospodářství už moc času nezbývalo.*

*Když byly děti starší a s manželem jsme byli už rozvedení, vytáhly mě děti občas na nějakou taneční zábavu. Taneční partner mi nechtěl věřit, že mám tolik dětí, nevypadala jsem na to.*

*V současné době luštím ráda křížovky, ráda se účastním kulturních a sportovních akcí.“ (pozn. red. Pravidelně se účastní Májového koulení, účastnila se také akcí Sportovní hry v Lamperticích nebo Chodovská šipka, Zámecký šotek)*

### **Na co jste ve svém životě pyšná?**

*„Jsem pyšná na to, že jsem vychovala všechny děti a že si všechny našly zaměstnání a pracují.“*

**Je něco, co byste ve svém životě změnila?**

*„Neměnila bych nic.“*

**Kdo je Vám blízký?**

*„Všechny děti, vnoučata i pravnoučata.“*

**Jak to děláte, že tak dobře vypadáte?**

*„Obličej si mažu celý život krémem Nivea.“*

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

*„Líbí se mi, jak se tady zachází s lidmi – sestřičky se lidem úžasně věnují. Doufám, že tady mají lidi vše, co potřebují. Ještě jsem neslyšela nikoho, že by si naříkal tak, že by se to nedalo napravit – a to chodím na chodbu hodně mezi lidi.“*

**Je něco, co byste chtěla v DPS změnit?**

*„Abychom nebyli tady na oddělení B tolik odstrčení, abychom měli větší kontakt a větší přísun informací – je to teď jiné, když nechodíme do jídelny do jiné části budovy.“*

**Co byste vzkázala nebo popřála ostatním klientům?**

*„Hodně zdraví. Aby mysleli pořád na to lepší. Hodně návštěv.“*

**Co byste vzkázala nebo popřála zaměstnancům?**

*„Aby měli s námi hodně trpělivosti. Klienti i zaměstnanci jsou různí, někdo to potřebuje více, někdo méně.“*

**Máte nějaké přání Vy sama?**

*„Aby mě přestal brát žlučník – už jsem s ním byla dříve na operaci a teď se začíná znovu častěji ozývat.“*

**Děkujeme za rozhovor.**



V tomto rozhovoru si můžete přečíst o pracovních zkušenostech, pohledu na práci i na život paní Miluše Magerové (49 let, bydlí v Třemošnici), která je staniční sestrou oddělení L0 a B.

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

*„Pracuji zde od roku 1995. Nastupovala jsem jako zdravotní sestra na oddělení L2, kde jsem pracovala 15 let. Od roku 2010 pracuji jako staniční sestra.“*

**Jaké byly Vaše předchozí pracovní zkušenosti?**

*„Vystudovala jsem Gymnázium v Čáslavi. Poté jsem absolvovala dvouleté nástavbové studium v Kolíně, obor ženská sestra. Po maturitě jsem nastoupila na gynekologicko-porodnické oddělení v Chrudimi, kde jsem pracovala jako porodní asistentka. Po druhé mateřské dovolené jsem nastoupila do našeho domova pro seniory. Pracovala jsem na oddělení L2, kde byli umístěni zejména lidé ležící a s projevy demence.“*

*Pokud bych měla srovnat práci v nemocnici a tady, vážila jsem si tady například toho, že zde byl vymezený pracovní režim s přestávkami například na oběd v jídelně – to jsme v nemocnici neměli. Když se rodilo, tak se rodilo a na přestávky nebyl čas. Obecně práce tady je o něco klidnější, když to srovnám například s prací sester na gynekologicko-porodnickém oddělení třeba při noční službě.“*

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

*„Nedá se to vůbec srovnávat, v různých ohledech. Určitě je velká změna přístupu personálu ke klientům – je to celkově o něčem jiném. Klienti se nyní neberou jako kus od kusu, ale je mnohem lidštější přístup, snažíme se vyhovět individuálním potřebám klientů, plnit jejich přání i přání rodin.“*

*Určitě významný rozdíl je ve vybavení domova. Dříve byla jedna polohovací vana na celý dům. Používala se například dřevěná toaletní křesla*

*se smaltovaným kbelíkem. Staré velké skříně byly na chodbách zařízení, nebyly na pokojích. Pokoje byly až šestilůžkové.*

*V té době byli na oddělení L2 někteří klienti, kteří chodili v průběhu dne oblečení v županu nebo v nočních košilích. Seděli celý den odevzdaně jenom na posteli, od jídla k jídlu, nebyl čas se jim nějak více věnovat – byly jsme 2 na 36 lidí, musely jsme dělat u všech pouze základní péči a stihnout všechno. Aktivita organizované pro ně byly minimální. Teď je situace úplně jiná.“*

### **Co Vás baví na práci v domově pro seniory?**

*„Baví mě být v každodenním kontaktu s lidmi. Práce není jednotvárná, každý den je spousta různých záležitostí, které je potřeba řešit. Jsem ráda v kolektivu, nebavilo by mě být někde zavřená sama v kanceláři a jednotvárně vyplňovat papíry.“*

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

*„Mám teď momentálně velkou radost z toho, že se nám podařila rekonstrukce na našem oddělení – podařilo se v termínu vymalovat, vyměnit podlahy a to vše za normálního provozu, relativně v klidu, bez větších problémů. Krásně jsme to dotáhli, máme z toho hezký pocit. Ráda bych poděkovala všem pracovníkům oddělení, které na tom mají největší podíl, měly spoustu práce a starostí navíc. Jsem ráda, že si už budeme moci s klienty užít vánoční atmosféru.*

*Jinak v každodenní práci mám radost, když se podaří splnit našim klientům nějaké přání, když se mi podaří něco pro někoho zařídit tak, aby byl spokojený.“*

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

*„Jako staniční sestra bych ráda zajistila stejné podmínky pro všechny pracovníky například v rozpisu služeb nebo v přidělování klientů klíčovými pracovníkům. Ale někdy v rámci systému to nejde zařídit tak, aby to měli všichni stejně a aby byli všichni spokojení. To mě sice mrzí, ale nemám možnosti s tím něco dělat.“*

*„Občas si stěžujeme na to, že je hodně administrativy, ale já to беру tak, že to je součást mé práce, takže neřeším, jestli mě něco baví nebo nebaví, nebo že je práce hodně, prostě to tak je.“*

### **Máte nějaké plány či cíle pro další práci?**

*„Jako staniční sestra oddělení L0 bych si přála, aby oddělení i nadále fungovalo tak, jak funguje doposud. Aby na oddělení zůstala atmosféra, jaká tam panuje*



*ted', aby byly pracovnice spokojené, práce je bavila a byly spokojené i v kolektivu mezi sebou.*

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

*„Mám vnouče – 1,5letého Filipka, to je ted' můj takovej malej dobíječ baterek, takové malé štěstíčko. Vidím se s ním minimálně 1x týdně.*

*Doma máme 2 pejsky – jorkšírské holčičky Sofinku a Molinku. Když přijdu z práce, položím u dveří jen tašku, ani se nepřevlékám a jdeme ven na louku. “*

*Říkám o sobě, že mám vztah k niti – paličkovala jsem třeba obrázky, dále drhala, háčkovala, pletla, ted' pletu z pedigu. Dříve jsem i na děti šila, ted' jsem to oprášila a šiju na malého Filipka.*

*Pokud zbyde čas, ráda čtu – detektivky, thrillery; nemám ráda červenou knihovnu.*

*Ráda jezdím na hrady a zámky – ze zámků se mi nejvíce líbí Hluboká nad Vltavou. Mojí srdeční záležitostí je zámek Žleby – miluji pohled na Žlebský zámek, když projíždím kolem. Líbily se mi také Chudenice, což je zámek, kde je zachován stav takový, ve kterém ho šlechta opustila. “*

### **Co byste přála (vzkázala) našim klientům?**

*„Přála bych jim, aby se jim tady líbilo, aby zde měli „druhý domov“. Aby jim dlouho vydrželo zdraví a aby jim zdravotní stav umožnil využívat toho, co jim tady nabízíme, například různorodých kulturních akcí a aktivit. “*

### **Co byste přála (vzkázala) našim zaměstnancům?**

*„Přála bych jim, aby je práce v domově pro seniory těšila. I když je to práce mnohdy náročná a vyčerpávající, aby odcházeli ze zaměstnání s pocitem, že to má smysl, a nebrali to tady jen jako zaměstnání. “*

### **Máte nějaké přání?**

*„Abychom byli já i moji blízcí zdraví, protože zdraví je to nejdůležitější. Člověk, i když by měl peníze, si zdraví a osobní spokojenost nemůže koupit. “*

*Také bych si přála, aby se podařilo mým dvěma dcerám úspěšně dostudovat vysokou školu. “*

**Děkujeme za rozhovor.**

## Význam křestního jména

Nakolik naše křestní jméno ovlivňuje to, jací jsme? Dokáže předurčit náš temperament či charakterové vlastnosti? To je otázka do diskuze.

V dnešním díle Vám přinášíme dalších osm jmen, která se často objevují u našich klientů.

*Vaše sociální oddělení*

### BLANKA

Poněkud impulzivní povaha, která nejdřív jedná a potom myslí, což se jí může občas nepříjemně vymstít. Dáma tohoto jména bývá velmi prakticky založená, bez problémů si poradí se spoustou vyloženě mužských záležitostí. Nelekejte se, pokud ji někdy uvidíte, jak se hrabe v motoru auta nebo se pokouší opravit pračku, patří to k jejím koníčkům. Pokud se u ní projeví umělecké sklony, neměla by je násilně potlačovat.

### DANUŠE

Cílevědomá osůbka, která nikdy neztrácí ze zřetele své osobní zájmy. Své plány dotáhne vždy do vítězného konce, a to i v případě, že se jí do cesty postaví zdánlivě nepřekonatelné překážky. Stejně jako krásná Helena Trójská i ona umí využít svých půvabů k tomu, aby dostala muže tam, kde je chce mít. Ostatně, plést mužům hlavy ji baví v kterémkoliv věku, při tom si ale dává velký pozor, aby nikomu zbytečně neublížila.

### EVA

Jako dítě bývá poměrně veselá, ale v dospělosti se bohužel potýká s citovou i emoční nevyrovnaností. Někdy má pocit, že se nevyzná ani sama v sobě, natož tak v ostatních lidech. V žádném případě není tak citově chladná, jak se tváří na první pohled. Jenom zkrátka nedává své city veřejně na odiv, je dosti zranitelná a rozhodně netouží po tom, aby jí někdo ublížil.

### JIŘÍ

Rtuťovitá osobnost s vysokým intelektem, která svou nervozitu obrazí dovnitř, místo aby ji ventilovala ven. Ideálně se uplatní v povoláních, která jsou založena na styku s lidmi, protože bývají velmi přesvědčiví. Jejich vnitřní napětí nejlépe zmírní nějaké adrenalinové sporty.

## KVĚTA

Ženy tohoto jména ze všeho nejvíc nesnášejí stereotyp, každodenní všednost je ubíjí a zvyšuje jejich vnitřní nervozitu. Potřebují hodně cestovat a žít poněkud jinak, než je běžným zvykem, jinak nikdy nedosáhnou spokojenosti. Rozhodně je nečeká jednoduchý a klidný život, to jim ale maximálně vyhovuje, protože milují výzvy všeho druhu. Často se projevují vůči ostatním poněkud dominantně. Svou přebytečnou vnitřní energii snadno vybijí v nějakých pohybově náročných sportech nebo jiných adrenalinových aktivitách.

## MARTA

Nositelky tohoto jména mívají typicky ženské vlastnosti i vzhled. Většinou se vdávají brzy, ale protože vyžívají poměrně pozdě, jejich manželství často skončí krachem. To jim ale nebrání v tom, aby vpluly do manželského přístavu znovu, tentokrát s daleko větší nadějí, že se to konečně povede. Obvykle nedosahují nějakých výraznějších životních úspěchů, za to ale vedou klidný a spokojený život, což jim mnozí mohou jen tiše závidět. Nejvíce se uplatní tam, kde mohou spolupracovat s týmem dalších lidí.

## MILUŠE

Numerologové doporučují těmto ženám změnu jména nebo alespoň jiné oslovení. Čeká je složitý život a navíc je mohou provázet četné zdravotní problémy. Nesnášejí povrchní vztahy, proto mívají málo přátel. Jsou velmi inteligentní a tlachání o ničem je nebaví, spíš rády proniknou do tajů složitých dějů. Pokud si ale někoho opravdu oblíbí, bývají mu věrné až za hrob.

## PETR

Charismatický muž s inteligencí, kterou rozhodně nezapře. Svůj vnitřní neklid a tvůrčí duši dokáže nejlépe uplatnit v některé umělecké profesi. V zemských znameních mívá velký smysl pro zodpovědnost, v ohnivých zase inspirativní nápady. Od přírody vůdčí typ, někdy ale působí na druhé příliš arogantním dojmem.

Pokud jste své jméno dnes nenašli, určitě se objeví v některém z dalších čísel. Jistě ze svého okolí znáte nějakou Evu, Květu, Jiřího... Co myslíte, sedí na ně výklad jejich jmen, nebo jsme úplně vedle? ☺

Výklad jednotlivých křestních jmen byl převzat z internetových stránek  
[www.horoskopy.cz](http://www.horoskopy.cz).

## **Přehled akcí pořádaných od října do prosince:**

|              |                                                                                                   |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. 10. 2015  | Sportovní hry k oslavě Dne seniorů                                                                |
| 5. 10. 2015  | „Harmoniko, hrej!“ – hudební vystoupení pana Petráře a pana Mikulky                               |
| 15. 10. 2015 | Beseda o historii Heřmanova Městce s panem Ivo Šimákem                                            |
| 19. 10. 2015 | Kino – promítání hudební komedie Světáci                                                          |
| 21. 10. 2015 | Chodovská šipka 2015 – turnaj v šipkách v DPS Praha-Chodov                                        |
| 22. 10. 2015 | Smyslové soutěže pro děti z mateřské školy                                                        |
| 29. 10. 2015 | „Šlágr jede!“ aneb Hudební vystoupení pana Kubce                                                  |
| 6. 11. 2015  | „Co jsme zažili v roce 2015“ – promítání fotografií z akcí pořádaných v první polovině roku 2015  |
| 9. 11. 2015  | Keramický kurz s paní Evou Mašínovou                                                              |
| 11. 11. 2015 | „Písničky z Moravy, z Čech“ – hudební vystoupení v podání umělecké agentury VIOLA                 |
| 18. 11. 2015 | Předvánoční nákupy v pardubickém hypermarketu Globus                                              |
| 19. 11. 2015 | Zámecký šotek – tradiční recitační soutěž na zámku                                                |
| 20. 11. 2015 | „Od klasiky k muzikálu“ – koncert Moniky Maškové Kyselové                                         |
| 23. 11. 2015 | Kino – promítání úspěšné komedie Kulový blesk                                                     |
| 28. 11. 2015 | Předvánoční jarmark pro klienty a jejich blízké                                                   |
| 2. 12. 2015  | Hudební vystoupení Základní umělecké školy Heřmanův Městec                                        |
| 4. 12. 2015  | Mikulášská kavárna – posezení u kávy, čaje a zákusků spojené s návštěvou Mikuláše, anděla a čerta |
| 9. 12. 2015  | „Vánočním kouzlem jdeme k vám“ – hudební vystoupení pana Víznera s vánoční tematikou              |
| 12. 12. 2015 | Koťata, Maliny – dětské taneční vystoupení a „živý betlém“                                        |
| 16. 12. 2015 | Dětský pěvecký sbor Písnička                                                                      |
| 17. 12. 2015 | Vánoční beseda se starostou města                                                                 |
| 19. 12. 2015 | Vystoupení pěveckého sboru Vlastislav                                                             |

+ pravidelná canisterapie s paní Lucií Novotnou a pejsky Míčkem, Heduškou, Majdou a Bubajdou

+ lekce Trénování paměti s Bc. Evou Merclovou

**Na následující měsíce je opět připraveno několik zajímavých programů.**

**Vždy se o nich dozvíte z nástěnek na jednotlivých odděleních, z ranního hlášení rozhlasu a od personálu na oddělení. Vaše účast nás potěší!**





**Vážení klienti a spolupracovníci,**

**příjemné prožití vánočních svátků, mnoho lásky, pohody  
a porozumění.**

**Ať se Vám v nastávajícím roce 2016  
splní všechna osobní i pracovní předsevzetí.**

**Přeji všem pevné zdraví a spokojenost.**

**Alena Vitvarová  
vrchní sestra**



**PF 2016**

# OSMISMĚRKA

Osm z deseti Čechů žije ve stresu. Ten zbytek ... **TAJENKA NA 14 PÍSMEN.**

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | K | U | A | N | Ž | V | T | S | I |
| S | T | J | K | K | T | I | Š | E | S |
| M | Y | R | T | A | Š | L | E | R | V |
| R | K | K | A | U | Z | A | Ů | P | T |
| T | E | A | R | K | J | S | T | E | H |
| K | V | Z | B | Y | T | E | K | N | Í |
| A | O | B | E | R | T | I | D | T | N |
| R | A | R | Ž | R | T | N | V | Ý | Á |
| T | L | A | Z | A | V | R | E | N | V |
| X | I | Ň | Č | E | D | A | Ř | A | Í |
| E | J | E | Ž | Ě | T | S | E | Í | Z |

ATRAKTIVNÍ

DVEŘE

EXTRAKT

KORZET

MYRTA

NAUKA

REZERVA

ROZRUŠIT

SERPENTÝNA

SEŠIT

SRŮST

STĚŽEJ

TAŠKA

TIKET

TVRDĚ

TYKEV

TYRKYS

VAZAL

VILAS

VÝDEJ

ZBRAŇ

ZÍVÁNÍ

ŽEBRATKA

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

Správné řešení naleznete na straně 34.

# SUDOKU

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

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

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

Správné řešení naleznete na straně 34.

**Tajenka osmisměrky ze strany 32:**

**ŽIJE V ZAHRANIČÍ**



**Správné řešení SUDOKU ze strany 33:**

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

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

## **Svoje narozeniny budou slavit**

|                          |             |
|--------------------------|-------------|
| pí Valentová Anna        | 1. 1. 1919  |
| pí Haisová Anna          | 1. 1. 1925  |
| pí Kramaříková Jaroslava | 1. 1. 1927  |
| pí Pecková Věra          | 1. 1. 1929  |
| pí Petržílková Antonie   | 1. 1. 1932  |
| pí Novotná Hana          | 1. 1. 1933  |
| pí Kubelková Hana        | 3. 1. 1936  |
| pí Kučerová Božena       | 5. 1. 1927  |
| pí Kinclová Božena       | 9. 1. 1921  |
| pí Pěkná Dagmar          | 10. 1. 1932 |
| pí Vašíčková Jarmila     | 11. 1. 1925 |
| p. Sokol Miroslav        | 15. 1. 1936 |
| p. Šnor Ladislav         | 16. 1. 1928 |
| pí Hronová Marie         | 17. 1. 1926 |
| p. Machač Miroslav       | 17. 1. 1941 |
| pí Dušková Anežka        | 19. 1. 1933 |
| pí Horská Marie          | 23. 1. 1925 |
| pí Vojáčková Marie       | 25. 1. 1926 |
|                          |             |
| pí Půlpánová Božena      | 2. 2. 1921  |
| pí Doležalová Drahlava   | 2. 2. 1934  |
| pí Trojanová Radislava   | 2. 2. 1935  |
| p. Kučera Miroslav       | 6. 2. 1929  |
| pí Moškaničová Bohumila  | 6. 2. 1948  |
| pí Tesařová Marie        | 8. 2. 1934  |
| pí Škarková Růžena       | 12. 2. 1927 |
| pí Jičínská Hana         | 13. 2. 1938 |
| p. Synek Jan             | 13. 2. 1942 |



|                        |             |
|------------------------|-------------|
| pí Houfková Růžena     | 14. 2. 1925 |
| pí Šedová Jaroslava    | 14. 2. 1930 |
| pí Tichá Miloslava     | 19. 2. 1932 |
| pí Rousková Jaroslava  | 19. 2. 1933 |
| pí Sigmundová Olga     | 20. 2. 1927 |
| pí Kadaňková Miloslava | 23. 2. 1922 |

|                        |             |
|------------------------|-------------|
| p. Besperát Otakar     | 1. 3. 1935  |
| pí Forštová Růžena     | 10. 3. 1929 |
| p. Halada Josef, Ing.  | 16. 3. 1932 |
| p. Vích Miloslav       | 18. 3. 1939 |
| pí Koderová Miluše     | 20. 3. 1932 |
| p. Fenyk Jiří          | 20. 3. 1945 |
| pí Markalousová Dagmar | 22. 3. 1939 |
| pí Kačová Marta        | 25. 3. 1950 |
| p. Švadlenka František | 27. 3. 1929 |
| pí Nováková Hana       | 27. 3. 1931 |
| p. Kulhánek Jaroslav   | 30. 3. 1925 |
| pí Boháčová Vlasta     | 30. 3. 1931 |

**Přejeme všechno nejlepší!**



## **Noví obyvatelé našeho domova**

|                        |              |
|------------------------|--------------|
| pí Vilhelmová Danuška  | 8. 10. 2015  |
| pí Židková Jana        | 21. 10. 2015 |
| pí Hajzlová Marie      | 27. 10. 2015 |
|                        |              |
| pí Slavíková Eva       | 2. 11. 2015  |
| pí Markalousová Dagmar | 9. 11. 2015  |
| pí Boháčová Vlasta     | 11. 11. 2015 |
| pí Vojířová Aloisie    | 13. 11. 2015 |
| pí Tichá Jarmila       | 26. 11. 2015 |
| pí Potůčková Ludmila   | 30. 11. 2015 |
|                        |              |
| p. Slavík Vladimír     | 16. 12. 2015 |
| pí Petržílková Antonie | 17. 12. 2015 |
| p. Trávníčka František | 21. 12. 2015 |

**Přejeme příjemný pobyt!**

## **S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili**

|                          |              |
|--------------------------|--------------|
| pí Dopitová Miloslava    | 2. 10. 2015  |
| pí Ježková Marie         | 13. 10. 2015 |
| pí Klepetková Stanislava | 17. 10. 2015 |
| pí Stýblová Marie        | 19. 10. 2015 |
| pí Blažková Jana         | 20. 10. 2015 |
| pí Chrbolková Jana       | 24. 10. 2015 |
| pí Bohuňková Marie       | 24. 10. 2015 |
|                          |              |
| pí Prausová Anna         | 2. 11. 2015  |
|                          |              |
| pí Stejskalová Věra      | 11. 12. 2015 |
| p. Zápotočný Miroslav    | 13. 12. 2015 |
| p. Novák Josef           | 14. 12. 2015 |

**Čest jejich památce!**





## Náš domov

4/2015

*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*