

Náš domov

číslo 1/2015



Jaro 2015

Co v tomto čísle najdete

Pepíčkům	3
Moje vzpomínka na Židy	4
„Nabanánujte se!“	6
Lednové sportovní odpoledne	10
Svět muzikálu	11
Taneční odpoledne aneb i na vozíku se dá tancovat	12
Dědovy vzpomínky	13
Kdo je kdo v našem domově?	14
Uplet' čtverec	23
Nová jídelna	25
Význam křestního jména.....	26
Sbíráme pivní zátky	28
Osmisměrka.....	29
Sudoku.....	30
K zamyšlení... ..	31
Správné řešení osmisměrky a sudoku	32
Svoje narozeniny budou slavit	33
Noví obyvatelé našeho domova	35
S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili.....	36

Pepíčkům
Štěpánka Košinová

Když k nám přišli šumaři,
to byl velký svátek.
Českou píseň zahráli
u každičkých vrátek.

Nejdřív panu starostovi,
patřila mu pocta,
potom hráli všem Josefům,
bývalo jich na sta.

Soudek piva vykulili,
seběhla se chasa,
zpívali a tancovali,
hospoda se třásla.

Muzikanti, furianti
vyhrávali vesele,
mnohý Pepík i Pepička
měli bouli na čele.

Dnes už krásně zvesela
nezazpívá chasa –
co nám po nich zůstalo?
Housle a ta basa.

Pepíčkové, Pepičky,
vraťte se k nám zase.
Vždyť Vy přece patříte
k první jarní kráse.

*Báseň složila bývalá klientka našeho domova a dodala ji
paní Jaroslava Rousková, klientka z odd. D3.*

Moje vzpomínka na Židy

Do první třídy jsem v Heřmanově Městci začala chodit v září 1939. Tenkrát s námi do třídy ještě chodila Židovka Helenka Fuchsová. Bydlela v malém domku na židovském hřbitově. Tatínek se staral o hřbitov a pracoval ve své dílně jako klempíř v tehdejší Klešické ulici. Bratr Helenky Karel jezdil na kole do školy v Pardubicích.

Když Hitler zakázal Židům chodit do školy, do 2. třídy už Helenka nesměla. Něco ji učila stará babička a nějaké úkoly jsem jí párkrát donesla já, hlavně početní. Až jednoho dne jsme my, děti z ulice kolem židovského hřbitova, byly svědky útoku na jejich rodinu mladými hitlerovci, kteří babičku zbili a na vysokou zeď hřbitova napsali červenou barvou „Smrt Židům“. I když pršelo, ještě mnoho let byl nápis vidět, a vypadalo to, jako když teče krev po zdi. Až později to zakryl břečťan...

Zнала jsem také pár dětí, co bydlely ve dvou malých židovských domcích nedaleko synagogy a na ulici si hrály. Vybavuje se mi jméno Agulárová, snad Irma nebo Gréta, Julinka a malý chlapeček. Nikdo z těchto dětí ani z rodiny Fuchsových se z koncentračního tábora nevrátil. To byla hrozná doba v letech 1939-1945.

Po válce s námi chodila cvičit do Sokola Eva Löwitová, která se vrátila z koncentráku ostříhaná na ježka a měla na paži vytetované číslo. Bydlela u své tety, paní Löwitové, ve vile u nádraží. Protože nikoho neměla, musela do sirotčince, neboť ji teta v Heřmanově Městci, snad pro svou nemoc, nechtěla.

Jednou s Evou Löwitovou, již provdanou Erbanovou, měl v televizním pořadu „Na plovárně“ rozhovor pan Marek Eben. Měla hezké hnědé vlasy, ani jsem ji nepoznala. Není to snad ani dva nebo tři roky, co vysílala Česká televize pořad, ve kterém herec Tomáš Töpfer procházel židovský hřbitov a hledal hroby svých předků. Na konci tohoto pořadu v titulcích bylo poděkování pana Töpfera všem, kdo mu pomohli najít známé a svými vzpomínkami připomenout události v koncentráku. Děkoval mimo jiné i paní Evě Löwitové-Urbanové za její přispění. Česká televize děkovala celé rodině Erbanových za umožnění natáčení pořadu a za jejich laskavé přijetí v Izraeli. Takže po mnoha letech jsem viděla v televizi Evu s celou její rodinou.

Po maturitě jsem pracovala od roku 1952 v Praze v národním podniku Potrubí Praha na Vinohradské třídě (tenkrát Stalinově) naproti rozhlasu. Na účetní uzávěrky nám chodila pomáhat z pobočky Potrubí v Kralupech Židovka, o něco starší než já, slečna Zdena Sommerová. Vyprávěla mi, že sousedé jí schovali obrazy a cennosti před Němci, a když se vrátila

z koncentráku, byla dobrým sousedům vděčná, protože to bylo to jediné, co jí po rodičích a celé rodině Sommerů zůstalo. Moudrá a sečtělá účetní, jedna z nejstarších pracovnic v Potrubí, Židovka paní Österreicherová, se chystala odejít a nás a naši republiku narychlo opustila. Kdo ví, zda ten odjezd do Izraele přežila...

V našem městě se o židovský hřbitov, jeho opravu a uvedení do původního stavu ke slavnostnímu otevření pro veřejnost zasloužil Žid, pan Ladislav Mareš. Jeho maminka koncentrák přežila. Manželka pana Mareše, paní Božena Marešová, rozená Linhartová, která nebyla Židovka, pracovala v našem domově v kuchyni ještě s řádovými sestrami a pomohla mi se zařizováním slavnostního otevření nové přístavby pavilonů L0, L1, L2 v roce 1977. Ráda na její laskavost a úsměv vzpomínám.

Pan Mareš také usiloval o opravu židovské synagogy, což už se také podařilo. Synagoga v dnešní Havlíčkově ulici je jednou z nejkrásněji opravených a zachovalých židovských památek v republice. Dnes slouží heřmanoměstské kultuře. Škoda, že to pan Mareš už nevidí...

Když vzpomínám na všechny ty nevinné oběti Hitlerovy zvůle, vidím kráčet v černé pláštěnce označené žlutou hvězdou „JUDE“ pana rabína a jeho usměvavou malou manželku. Tisíce Židů na světě má Hitler na svědomí, zvláště pak těch nevinných dětí. To nesmíme zapomenout.

*Jaroslava Rousková
klientka z odd. D3*





„Nabanánujte se!“

**Když si přečtete tento článek,
už se nikdy nebudete na banán
dívat stejnýma očima jako dřív.**

Banán obsahuje tři přírodní cukry – cukrózu, fruktózu a glukózu kombinovanou s vlákninou. Banán dodává okamžitou podpůrnou dávku energie. Výzkum potvrdil, že pouhé dva banány poskytují dostačující dávku energie potřebnou na 90minutové cvičení. Není divu, že banán je ovoce číslo jedna u všech světových atletů.

Banán dokáže také pomoci překonat podstatné množství chorob a nežádoucích stavů. Je to tedy prvek, který by měl být přidán do naší stravy.



Deprese

Podle výzkumů mezi lidmi trpícími depresí se velká část z nich cítí výrazně lépe po snědení banánu. Je to proto, že obsahuje tryptophan, druh proteinu, který tělo přemění na serotonin, který zlepšuje náladu a celkově nás činí šťastnějšími. Ne nadarmo se mu říká „hormon štěstí“.



Anémie

Vysoký obsah železa v banánech dokáže stimulovat hemoglobin v krvi a pomáhá v případě chudokrevnosti.



Krevní tlak

Toto jedinečné tropické ovoce má extrémně vysoký obsah potasia a přitom nízký obsah soli, což dělá z banánu perfektní nástroj v boji proti vysokému krevnímu tlaku. Banán tak snižuje riziko infarktu.



Mozek

Dvě stě studentů dostávalo po dobu zkoušek banánovou potravu (k snídani, svačině i obědu) jako prostředek pro zvýšení výkonnosti jejich mozku. Výzkum dokázal, že toto ovoce studentům výrazně zvyšuje schopnost soustředění.



Trávení

Vysoký obsah vlákniny ve stravě upravuje činnost trávicího traktu do normálu a pomáhá tak překonat problémy bez použití projímadel.



Kocovina

Jeden z nejrychleji zabírajících způsobů k odstranění těchto stavů je udělat si banánovo-mléčný koktejl oslazený medem. Banán utiší žaludek a s pomocí medu vybuduje zpět zničenou hladinu cukru v krvi, zatímco mléko znovu zavodní tělo.



Pálení žáhy

Banány mají v těle účinek jako přírodní antacid, takže jestli máte problémy s pálením žáhy, na úlevu snězte banán.



Ranní bolesti

Pár kousků banánů mezi jídlem pomáhá udržet vyváženou hladinu cukru a odstraňuje ranní bolesti.



Komáří bodnutí

Předtím než sáhnete pro krém na ošetření bolestivého štípnutí od komára, vyzkoušejte bolestivé místo potřít vnitřkem z banánové slupky. Banán je totiž neuvěřitelně účinný ve snížení pálení a podrážděnosti pokožky.



Nervy

Banány mají vysoký obsah vitamínů B, což tiší nervový systém.



Nadváha

Psychologické studie dokázaly, že práce pod tlakem často vede k přecpávání se uklidňujícími doplňky, jako je čokoláda nebo chipsy. Během výzkumu vědci zjistili, že nejobéznější jsou skupiny lidí, které v zaměstnání pracují pod vysokým tlakem. Závěrem doporučili, abychom se vyhýbali požívání jídla způsobenému panikou. K tomu potřebujeme kontrolovat hladinu cukru v těle. Kus banánu s vysokým podílem uhlohydrátů snědený každé dvě hodiny pomůže tuto hladinu udržet.



Žaludeční vředy

Banán je používán jako dietní jídlo při zažívacích potížích pro svou hladkou texturu a jemnost. Je to jediné ovoce, které může být bez problémů používáno i v chronických případech. Banán dokáže neutralizovat nadměrnou kyselinu a snižuje podráždění tím, že jemně obalí stěny žaludku.



Kouření a používání tabáku

Banány dokážou pomoci lidem, kteří se pokouší přestat kouřit. Vitamíny B6, B12, potasium a magnézium obsažené v banánech, pomáhají tělu, aby se dostalo z abstinenčních příznaků.



Stres

V banánu jsou životně důležité látky, které pomáhají normalizovat srdeční rytmus, dodávat kyslík do mozku a regulovat množství vody v těle.



Infarkt

Podle výsledků některých výzkumů dokážou banány jako pravidelná součást stravy snížit riziko infarktu až o 40 %!



Bradavice

Banán je také jednoduchá přírodní alternativa odstraňování bradavic. Vezměte kousek banánové slupky a vnitřní stranou ji přiložte na bradavici, zlehka ji připevněte náplastí.

Banán je přírodní prostředek na skutečně mnoho nemocí. V porovnání s jablkem má v sobě čtyřikrát víc proteinů, dvakrát víc uhlohydrátů, třikrát víc fosforu, pětkrát víc vitamínu A a železa a mnoho dalších vitamínů a minerálů. Bohatost na potasium ho činí ovocem s nejvyšším obsahem tohoto prvku.



„Jeden banán denně drží Vašeho lékaře v nedohlednu.“

A ještě jeden tip na závěr: Chcete mít Vaše boty rychle lesklé? Přetřete je vnitřní stranou banánové slupky a nakonec je lehce přeleštěte suchou látkou.

Neuvěřitelné ovoce!



PS: Nikdy nedávejte banán do chladničky!

*Zpracováno na základě článku, který dodaly naše klientky,
paní Anna Haisová a paní Jaroslava Šedová z odd. B.*

Lednové sportovní odpoledne

V závěru měsíce ledna jsme pro naše klienty uspořádali malé sportovní hry. Soutěžilo se v tradičních disciplínách: ve shazování kuželek, v šípkách a v hodu kroužky. Medvěda jsme tentokrát nechali spát zimním spánkem a jeho otevřenou tlamu jsme vyměnili za velký oranžový plastový koš. Ten vyvolal pochvalné reakce, neboť především klientům na vozíku se do něj mnohem lépe mířilo.

Letošní první sportovní akci jsme pojali pohodově, bez jakékoliv rivalry. Kdo si chtěl trochu protáhnout tělo, obešel si postupně všechna stanoviště. Tentokrát jsme nesoutěžili o umístění „na bedně“, ani o medaile či diplomy. Nyní šlo především o radost z pohybu a ze společného setkání. A sladká odměna v podobě bonbonů byla jen příjemným bonusem pro klienty, kteří se do her aktivně zapojili.

*Mgr. Petra Kynclová
sociální pracovnice*



Svět muzikálu

Leonard Bernstein, tvůrce nejznámějších světových muzikálů, definoval muzikál jako „divadlo, které mluví, zpívá a tančí“. Právě tato kombinace – spojení různých žánrů – dojíká již po desetiletí diváky v různých částech světa na různých divadelních scénách a různými tématy. Přiblížit nám historii muzikálu a zejména osobitě uvést mnoho známých písní tohoto žánru přijel včera do naší kulturní místnosti pan Petr Kubec. Nepřijel sám, ale za doprovodu muzikálové zpěvačky, paní Jany Koutové, o které jsme se v průběhu programu dozvěděli, že je zkušenou interpretkou z muzikálu *Bídnič* a nyní obnoveného muzikálu *Drákula*. Zkušenost z muzikálového prostředí ze zpěvačky opravdu jen čísel – stále přítomný úsměv a milý projev, doprovázen krásným hlasem a ladnými pohyby. Vystoupení bylo také pastvou pro oči – zpěvačka v průběhu programu měnila své ošacení i doplňky oblečení.

Protože úspěšnost každého kulturního programu je podmíněna zábavností, pan Kubec a paní Koutová interaktivně zapojili do vystoupení i naše klienty – ti v předních řadách obdrželi různé rytmičné nástroje a mohli se také hudebně projevit. I na zaměstnance došlo – při písni *Ššš* z českého muzikálového filmu *Rebelové* dostala naše sociální pracovnice a další dvě pracovnice v sociálních službách za úkol ladně a do rytmu pohupovat deštníky. Ačkoliv jsem to nemohla osobně posoudit, jistě bylo i jejich vystoupení velmi působivé.

Nakonec Vás určitě zajímá, jaké úryvky ze kterých muzikálů jsme si mohli včera poslechnout. Tak tedy *Evita*, *My Fair Lady*, *Žebrácká opera*, *Drákula*, *Hello, Dolly*, *Bídnič*, písně z filmů *Rebelové* a *Noc na Karlštejně*. Nejspokojenější posluchačkou vystoupení byla paní Šejblová, která se na interprety usmívala již od prvních tónů a v průběhu programu se zapojila i do tance a do rytmičných doprovodů.

Mgr. Lenka Kellerová
sociální pracovnice



Taneční odpoledne aneb i na vozíku se dá tancovat

V pátek 13. 3. 2015 jsme uspořádali akci, kde naši klienti nebyli jen pasivními aktéry. Nejen k poslechu, ale zejména k tanci nám přijela zahrát na klávesy paní Vavřínková a její partner doprovázel písňě hrou na housle. V prvních minutách pořadu klienti spíše poslouchali a sbírali odvahu k vystoupení na parketu. Touha po tanečním prožitku však nakonec zvítězila, a první tanečnicí na parketu byla paní Šejblová, které tanec není vůbec cizí. Je poznat, že v mládí byla jistě ozdobou mnohých tanečních zábav a smysl pro rytmus je jí vlastní. Postupně se přidávaly další klientky. Muži v našem zařízení jsou zastoupeni v menším počtu. Ale ani oni nemohli zůstat pozadu. Že se dá tančit i na vozíku, si vyzkoušel pan Halada a pan Křištof. Pan Dostál, poté co si zatančil s pracovnící relaxačního centra, už nechtěl zpět na vozík ani usednout a kdyby mu to zdraví dovolilo, protančil by jistě svoje pantofle. Bylo nám líto, že tanečně vyžít se nemohli všichni klienti v kulturní místnosti přítomní, protože jim to pohybové či jiné zdravotní omezení neumožnilo. Ale i ti, co pouze poslouchali a sledovali tanečníky, odcházeli z kulturní místnosti s úsměvem. Což nás přesvědčilo, že pořádání podobných akcí má smysl.

*Mgr. Lenka Kellerová
sociální pracovnice*



Dědovy vzpomínky aneb momenty ze života pana Otakara Haise

JAK TEN ČAS LETÍ, VÁŽENÍ!

Je 1. 10. 1948, už jsem tři dny ženatý. Manželka se vrací do Hrádku nad Nisou, kde zatím žije a pracuje u bratra Josefa. Já nastupuju na dvouletou vojnu, odjíždím do Prahy – kasárna Pohořelec, kde se budou ze mě snažit udělat kanonýra. Abychom měli k sobě blíž, stěhuju manželku po čase do Prahy, kde bude zatím bydlet u tety Fanči, která jí uvolnila na vyspání kanape. Teta bydlí v kolonii Osada na Popelce, Praha-Košíře. Protože teta měla potíže s přihlášením k pobytu, přihlásila se Anina u mojí sestřenice Jožky v Nuslích. Tak se obcházely různé předpisy a nařízení. Tím způsobem jsme se mohli za přísného dozoru tetičky častěji scházet. Anina si našla zaměstnání u Meopty na Vinohradech.

Uběhlo asi půl roku a byl jsem převelen do posádky Mimoň (blízko Liberce). Takže zase máme k sobě daleko. Anina teda končí v Praze, stěhuje se do Liberce k bratrovi Fanoušovi, který nám přenechává k užívání pokojík. Anina si našla zaměstnání v prodejně potravin. Tak jsme se snažili vídat často – jak jsem dostal „opušťák“. Uběhlo zase pár měsíců a mě převeleli zpět na Pohořelec. A máme k sobě zase daleko. To už jsem byl vojenský „mazák“ a nechtěl jsem zase stěhovat Aninu do Prahy. Dost jsem se nudil, přihlásil jsem se tedy na uhelnou brigádu na Ostravsko. A máme k sobě ještě dál. Můžeme se vidět, jen když máme střídání šichty – v pátek ranní – po skončení na vlak Ostrava – Liberec. Užívat volno: sobota – neděle. V pondělí ráno na vlak a akorát jsem stihl jít v pondělí na noc. Tak uběhlo zase pár měsíců a blíží se konec vojny. Vrací nás zpátky do kasáren, kde odevzdáváme vojenskou výstroj. A co teď? Už jsem dva roky ženatý, nemáme ani byt, ani děti, Anina je stále u bráchy v Liberci a já se snažím sehnat byt. Zatím jsem sehnal z protekce ubytování v Domově mladých. Je to jen na přespání, bez stravy. Je nás tam asi patnáct. A zase sháním byt.

V tu dobu rušili soukromé živnosti, takže zrušili i firmu Štefl a mě pracák přidělil do instalatérství Komunál Libeň. Takže zatím mám práci, ještě ten byt. Tak týden makám v Praze a na soboty jezdím do Liberce. Tak jde život. Koncem roku 1950 mně nabídla švagrová z Chrasti, že v Rosicích buduje podnik domky. Ihned jsem navázal kontakty a po závazném příslibení jsem, i když nerad, dal v Praze výpověď a 26. 2. 1951 nastupuju zaměstnání

v Plynostavu (PNS). Jó, když ptáčka lapají, hodně slibují. Práce by byla, ale byt v nedohlednu.

Když jsme z jara 1951 zjistili, že čekáme rodinu, řekli jsme si, že buď se nám PNS postará o byt, nebo že dám výpověď. Podnik mně uvolnil zatím dvě místnosti bez veškeré hygieny – ani koupelna, ani WC, ani vodovod. Na záchod se chodilo za kůlnu do kouta (v noci na kýbl!!). Ale je to přeci střecha nad hlavou. Chceme být spolu, tak na jaře 1951 se stěhujeme z Liberce do Rosic, kde si pomalu zvykáme na společné bydlení. V září 1951 tu rodíme potomka – dceru Zdenu – a řádný byt stále ještě v nedohlednu.

KONEČNĚ! Po dlouhém slibování nám podnik PNS konečně přiděluje k užívání rodinný domek č. p. 227, takže konečně začínáme žít jako řádná rodina. Vždyť jsme čekali plné čtyři roky. A naše prvorozená už chodí! V roce 1956 rodíme druhou holku Věru. Podnik postavil celkem pět domků (my máme ten poslední). V každém mají dvě děti, takže naše holky mají dost kamarádů. Tak jsme konečně spokojeni: máme práci, máme byt a máme i dvě děti!

A život běží dál. V roce 1965 jsou domky nabídnuty k prodeji, ale já koupí odmítám. Domek tedy kupují Helerovi a my dostáváme výpověď s tím, že musíme domek uvolnit do jednoho roku. V té době vyšel v novinách inzerát, že vodárna Chrudim buduje v Heřmanově Městci provozní středisko a shání montéry. Ihned navazuji kontakt, v Rosicích dávám výpověď a v červenci 1965 nastupuji v Chrudimi na zaučení. Zatím dojíždím ještě z Rosic, v roce 1966 je konečně obytný dům se služebními byty dokončen a moje rodina se může jako první nájemník nastěhovat 23. 3. 1966. Já nastupuji do funkce vedoucího provozního střediska Heřmanův Městec a stačily mně k tomu dvě měšťanky. A tím je konečně ukončeno naše trmácení.

Otakar Hais

Pokračování v příštím čísle...

klient z odd. B



Kdo je kdo v našem domově?

Na úvod naší nové pravidelné rubriky přinášíme rozhovor s nejstarší klientkou v našem domově, **paní RŮŽENOU VOJTĚCHOVOU**. Žije zde již od roku 2001 a sama říká: „Jsem stará baba, narodila jsem se v roce 1917.“ (Pozn. redakce: paní Vojtěchovou překvapilo, že je v našem domově nejstarší.)

Kde jste se narodila, kde jste žila?

„Narodila jsem se v Bousově u Ronova nad Doubravou, bydlela jsem v Prachovicích.“

Co jste ve svém životě dělala?

„Pracovala na poli, v zemědělství. Nadřeli jsme se. Musela jsem nakrmit slepice, králíky a kozy, aby neměli hlad. Ted' už odpočívám.“

Na co jste ve svém životě pyšná?

„Mám chytré holky, jedna udělala maturitu z angličtiny. Mám šikovné praprapravnučky. Jsem pyšná na ně.“

Je něco, co byste ve svém životě změnila?

„Nic, stejně se nic měnit nedá.“

Kdo je Vám nejbližší – z rodiny, z domova pro seniory, ...?

„Martin – vnuk, dělá zedníka, dělá chodníky, aby se lidem dobře chodilo. Jinak nemám ráda chlapy, jsou takový vousatý a tak celkově.“

Jak jste spokojená v našem domově pro seniory?

„Jsem spokojená, copak mám jinýho dělat, musí se mi tady líbit, abych někomu doma nepřekážela. Je to tady pěkný, polívky dělají dobrý. Mám ráda houby v polívce.“

Jsem ráda, že jsem tady. Když něco nedokážu, tak mi to udělají. Zatím mi nic neschází. Sestřičky jsou hodné.

Ráda chodím na chodbu na televizi, ráda se dívám na ptáčky, jak se k sobě choulí.“

Co byste vzkázala nebo popřála ostatním klientům?

„Hlavně hodně zdraví.“

Co byste vzkázala nebo popřála zaměstnancům?

„Aby se jim všechno dobře dařilo.“



Rozhovor s **paní ANNOU TURAYOVOU**, druhou nejstarší klientkou v našem domově. Paní Turayová přijela do našeho domova nejvíce z daleka – ze slovenského města Levice, které se nachází nedaleko maďarských hranic.

Kde jste se narodila, kde jste žila?

„Narodila jsem se v Levici (Slovensko), kde jsem celý život i žila. Byla zde maďarská většina, studovala jsem i maďarskou školu, učila se maďarský jazyk.“

Co jste ve svém životě dělala?

„Vyučila jsem se kadeřnicí. Vzala jsem si manžela, který vlastnil nemovitosti a velkou vinici (v roce 1948 pak KSČ veškerý majetek zestátnila). Manžel nechtěl, abych pracovala, proto jsem zůstala v domácnosti. Pomáhala jsem manželovi s různými pracemi v hospodářství, pracovala jsem i na vinici. Pěkný život to byl. Byly to veselé časy. Vinice jsme měli 40 arů, byli zde robotníci, používali jsme i stroje. Nechala jsem tam svoje zdraví. Každý rok bylo až 500 litrů vína – nepěstovalo se pro peníze, ale proto, aby vzniklo dobré víno. Nedělali jsme žádný panč. Když jsem pila Turayovo, věděla jsem, že piji kvalitní. Měli jsme i vinný sklípek, kde se scházela společnost – byly to pěkné časy. Syn pak vinici prodal. Jsem ale ráda, že vnuk v Maďarsku moji zálibu ve vinici podědil a o vlastní vinici se stará.“

Jaké víno jste měla raději – červené nebo bílé?

„Červené je zdravé, bílé je na každý den. Dodnes si ráda občas trošku vína dám, je to dávka pro zdraví. Ale nikdy jsem nebyla opitá – vždy jsem pila, dokud mi chutnalo, ale poznala jsem, kdy už je to akorát.“

Nebyla byste raději kadeřnicí, když jste tento obor vystudovala?

„Práce na vinici byla lepší. Když už jsem byla starší, říkala jsem, že i kdybych měla lézt po kolenou, půjdu na vinici. Víno bylo vedeno na vysokém vedení. Pamatuji si, jak jsem například barvila viniční stopy na červenou, na bordeaux. Když vidím tuto barvu, vždy mi to tuto práci připomene. Dodnes mám tuto barvu ráda – bordeaux a také růžovou, ráda nosím i tyto barvy oblečení.“

Co jste ráda dělala ve volném čase?

„Ráda jsem pletla, vyšívala, tvořila oblečení na děti. Vařila jsem a pekla – přicházely ke mně vnučky a pravnučky, pohostila jsem je.

Doma jsme taky rádi hráli karty – Canastu, žolíky – s manželem a syny. To už jsem hůře chodila, proto se snažili se mnou trávit čas doma. Nemyslete si, že mě nechali vyhrávat – to vůbec ne! Karty hraji ráda i teď, se synem, když přijde. Chodíme také často hrát s paní Mouricovou (Pozn. redakce: klientka ze stejného oddělení.) nebo pracovníci. Bohužel dost často vyhrávám, takže říkají, že už se mnou nebudou chtít hrát.

Protože jsem měla již od mládí různé zdravotní problémy (revmatismus, ischias), jezdila jsem často do lázní – na Slovensku i v Čechách – tam jsem ráda jezdila. Ráda jsem plavala – je mi líto, že si nyní už nemohu zaplavat.

Ráda jsem taky chodila tancovat. Organizovali jsme maškarní zábavy – pamatuji si na zážitek, kdy jsme na maškarní zábavě museli obléknout jednoho tanečníka za masku – sehnali jsme mu různorodé oblečení a vyhráli jsme 1. cenu.“

Na co jste ve svém životě pyšná?

„Jsem pyšná na svoje dva syny. Oba vystudovali vysokou školu, oba doktorandské studium, mají titul. Mám z nich radost.“

Je něco, co byste ve svém životě změnila?

„Byla jsem spokojená. Brala jsem vše, co přicházelo, tak jak to přicházelo. Z radostí jsem měla radost, ze starostí starost.“

Kdo je Vám blízký?

„Dcera mojí sestry Valika se o mě 10 let starala, když už jsem nemohla. Je jí teď 86 let. Pořád si voláme a vyprávíme si, vypráví mi o zahradě, jak ještě nyní pěstuje květiny a zeleninu. Zlatá osoba, milá je.“

Jak jste spokojená v našem domově pro seniory?

„Jsem spokojená. Nikdo zde nemůže umřít hladem. Pro Boha živýho, tolik, co tady dávají na snídani, to by mi stačilo na celý den. Sestřičky jsou milé, ochotné. Přijdou ke mně, posedí, popovídají, zahrají si se mnou karty.“

Je něco, co byste chtěla v DPS změnit?

„Nic.“

Co byste vzkázala nebo popřála ostatním klientům?

„Neteř Valika vždycky říká, že až nebudou s manželem moci, budou chtít nastoupit do tohoto domova pro seniory, když jí vyprávím, jak tady žiji. Ostatním bych tedy vzkázala, ať si váží, že tady můžou být a že je o ně dobře postaráno.“

Co byste vzkázala nebo popřála zaměstnancům?

„Všichni jste milí, nemůžu si stěžovat.“

Máte nějaké přání Vy sama?

„Kéž by Pán Bůh dal a mohla jsem dožít tak, aby mi sloužil mozek. Neslouží mi nohy, ale když neslouží hlava, je to horší. Na chodbě, když potkám klienty, kteří mi něco říkají a jsou třeba dezorientovaní, trpělivě je vyslechnu a jsem k nim tolerantní, protože nikdo nevíme, kdy se nám podobná věc může stát. A kdybych se takto dožila stovky, bylo by to pěkné.“



Na rozjezd naší rubriky Vám nemůžeme přinést rozhovor s nikým jiným z řad zaměstnanců, než s tím nejvyšším v našem domově pro seniory, tedy s naším panem ředitelem, **Ing. PETREM MAZUROU** (57 let).

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

„Pracuji zde od 1. května 2003, letos to tedy bude dvanáct let.“

Jaké byly Vaše předchozí pracovní zkušenosti?

„Pracoval jsem sedm let v Ústavu sociální péče ve Slatiňanech ve funkci ekonoma.“ (Pozn. redakce: Jedná se o ústav pro osoby s mentálním postižením.)

Když srovnáte domov pro seniory v době Vašeho nástupu a nyní – jaké největší rozdíly pozorujete? Je něco, z čeho máte radost, co se Vám za dobu Vašeho působení podařilo?

„Určitě v lepším přístupu personálu ke klientům – vstřícnějším, ohleduplnějším. Je to jistě díky zavedení standardů sociální práce, což nás stálo velké úsilí. Tyto standardy se snažíme všichni naplňovat.“ (pozn. redakce: Standardy kvality sociálních služeb jsou ve zkratce jasně definovaná pravidla, jak poskytovat sociální služby klientům na profesionální úrovni, s ohledem na lidskost, důstojnost a individualitu. Jsou závazná od roku 2007.)

„Velký posun k lepšímu vidím také ve spolupráci mezi jednotlivými pracovními úseky v našem domově. Co není nepodstatné, je zlepšení finančních podmínek, které máme při poskytování služby. Zlepšilo se samozřejmě i vybavení v domově, což ale nepovažuji za svoji zásluhu, taková změna by proběhla pravděpodobně i bez mého působení.“

Co Vás baví na práci v DPS?

„Každodenní kontakt s lidmi – jak se zaměstnanci, tak s klienty. Práce je rozmanitá, každý den řešíme různorodé záležitosti.“

Co naopak byste chtěl mít ve své práci jinak? Je něco, co byste chtěl změnit?

„Z mého pohledu je někdy moc zbytečného papírování.

Mrzí mě, že jsme se museli před třemi lety navždy rozloučit s dlouholetým pracovníkem domova, panem Zbyňkem Jirouškem, na kterého vzpomínáme.“

Máte nějaké plány či cíle pro další práci?

„V současné době se budeme snažit o navázání dobrého kontaktu s novými zástupci vedení města Heřmanův Městec, což je zřizovatel našeho zařízení. V nejbližší době nás čeká také velká práce v prostorách provozního úseku – rekonstrukce kuchyně. V letošním roce se budeme i nadále snažit zvelebovat zahradu. S naší zahradnicí plánujeme upravit prostor přední části zahrady, kde jsou nyní staré ovocné stromy, které neplodí, a místo je zbytečně nevyužité. Rádi bychom místní prostor upravili na okrasnou zahradu.“

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

„Pravidelně a rád chodím na procházky s naším psem – šestiletým biglem Timem. Velmi rád jezdím na kole, na kratší výlety i na dovolené. Mými oblíbenými turistickými oblastmi jsou hlavně jižní Morava – památky v oblasti

Lednicko-valtického areálu jsou nádherné! Rád také navštěvuji jižní Čechy. Sportu fandím i pasivně – v hokeji samozřejmě nemůžu držet palce nikomu jinému než HC Pardubice. Sleduji také tenis, fotbal. Ve volném čase se podívám rád na dobrý film (kromě hororů a sci-fi), poslechnu si rockovou hudbu. Jsem soutěživý typ – v televizi sleduji různé znalostní kvízy, sám jsem se zúčastnil pořadů 'Chcete být milionářem' a 'Kolotoč'.

Co byste přál (vzkázal) našim klientům?

„Přál bych jim, aby se jim tady líbilo, aby byli spokojeni s poskytovanou službou, personálem, aby je nic nebolelo. Přeji jim hlavně pevné zdraví.“

Co byste přál (vzkázal) našim zaměstnancům?

„Přál bych jim, aby v práci nacházeli hlubší smysl. Aby práce s klienty v našem domově pro seniory pro ně nebyla jen pouhé zaměstnání, ale dávala jim něco víc.“

Máte nějaké přání?

„Vzhledem k tomu, že za několik let budu odcházet do důchodu, byl bych rád, aby se na mě vzpomínalo v dobrém a abych po sobě v našem domově pro seniory něco hmatatelného zanechal.“



Ačkoliv byste to do ní neřekli, protože je velmi vitální a svěží, **paní JANA RADILOVÁ** (38 let, bydlí v Konopáči) pracuje v našem domově téměř 18 let. V únoru 2015 se stala staniční sestrou oddělení D3, D4. Přinášíme Vám s ní rozhovor.

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

„Do našeho domova jsem nastoupila 1. 8. 1997 hned po ukončení studia na střední zdravotnické škole. V průběhu let jsem zde pracovala jako zdravotní sestra na různých odděleních, mezitím jsem také byla dvakrát na mateřské

dovolené. Rok a půl jsem také pracovala na oddělení rehabilitace, kde jsme s klienty tvořili různé výrobky z různých materiálů – to mě bavilo, vymýšlet a tvořit.

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

„Znatelné jsou velké rozdíly ve zdravotním stavu klientů, kteří k nám nastupují. Dříve nastupovali klienti relativně soběstační, měli jsme více času s klienty posedět, popovídat, věnovat se jim. Práce v současnosti je pro nás zaměstnance mnohem více náročná, i kvůli papírování. Na druhou stranu se změnily podmínky po stránce vybavení – máme nyní mnohem více pomůcek a lepší zázemí, které nám usnadňuje například obsluhu klientů (například polohovací postele, vyklápěcí stolky apod.).“

Jaké máte pocity z nástupu do funkce staniční sestry, která je pro Vás nová?

„I když jsem zde předtím dlouho pracovala, v pracovní náplni staniční sestry je pro mě mnoho nového. Dost mi pomáhá, že se mohu ptát ostatních staničních

sester a vrchní sestry, a jsem ráda, že jsou moc ochotné a mají se mnou trpělivost. Je toho pro mě spoustu nového, stále pociťuji nedostatek času. Ale věřím, že až se v práci trochu zaběhnu, bude to lepší. Jinak práce staniční sestry mě baví, pracovní náplň se blíží více mé zdravotnické profesi, oproti tomu, co jsem dělala dříve.“

Co Vás baví na práci v domově pro seniory?

„Baví mě práce s lidmi, pomáhat jim. Práce v domově pro seniory mě naplňuje.“

Máte nějaké plány či cíle pro další práci? Je něco nového, co byste chtěla do své práce nebo obecně v domově pro seniory zavést?

„Oddělení D3, D4 velmi dobře fungovalo za působení předchozí staniční sestry, paní Olgy Vomočilové, proto mám snahu a přeji si, aby to tak bylo i nadále. Neplánuji žádné velké změny v rámci fungování oddělení, které by byly nějak zásadní. Přála bych si, aby na každém oddělení domova byly vytvořeny útulné společenské prostory pro setkávání klientů, tak jako to je na oddělení L2. Také bych si přála, aby naši zaměstnanci za svoji práci dostávali více uznání

a pochvaly, je to práce náročná. Snažíme se ji dělat dobře, věnujeme jí hodně času a svojí energii. Mluvím za sebe, ale určitě i za spoustu svých kolegů.“

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

„Svůj volný čas trávím ráda s rodinou. Na práci staniční sestry oceňuji to, že mám volné víkendy, které mohu věnovat rodině. Také to, že se mohu každý den odpoledne věnovat své dceři, která v září začala chodit do první třídy. Ráda čtu – vybírám si různé knižní žánry, nemám ráda sci-fi a detektivky. Jezdím ráda na kole a také mě baví dlouhé procházky s naším pejskem.“

Co byste přála (vzkázala) našim klientům?

„Přála bych jim, aby naše služba naplnila, či dokonce předčila jejich očekávání, aby zde byli spokojeni. Aby se tady cítili jako doma, i když to úplně někdy nejde, protože jsme přeci jenom zařízení. Aby si to tady co nejdéle užili.“

Co byste přála (vzkázala) našim zaměstnancům?

„Přála bych jim, aby byli zdraví nejen oni, ale i jejich rodiny, protože rodinné zázemí se vždy odráží na naší práci a na tom, jak v práci fungujeme. Také aby se jim tady dobře pracovalo. Aby bylo příjemné pracovní prostředí, protože v práci trávíme hodně času a je důležité, jaká je atmosféra na pracovišti, pracovní prostředí, vztahy mezi pracovníky apod.“

Máte nějaké přání?

„Přeji si, aby byla moje rodina zdravá a spokojená - to je moje nejhlavnější přání. Vždycky jsem si přála letět balonem, musím najít odvahu a překonat se, protože to musí být krásné!“

Děkujeme za rozhovor.

Pokud budete mít nějaký tip na zaměstnance nebo klienta, o kterém byste se chtěli dozvědět o trochu více a rádi byste si s ním přečetli rozhovor v některém z dalších čísel našeho časopisu, sdělte nám svá přání na sociálním oddělení.

Vaše nápady uvítáme.



Knit a Square Uplet' čtverec



V měsíci únoru jsme „naskočili“ do projektu nazvaného „Knit a Square“ – v českém překladu „Uplet' čtverec“. Jedná se o celosvětový charitativní program, který pomáhá sirotkům, opuštěným a nemocným dětem v jižní Africe. Smyslem projektu je uplést či uháčkovat jeden, dva, tři, ... čtverce o velikosti 20x20 cm, které se potom v Africe spojí, aby vytvořily celou deku. Dovoleny jsou libovolné vzory, barvy, materiály, jen musí být hřejivé a příjemné na dotek. Pak už jen záleží na fantazii a zručnosti pletačky či „háčkovačky“.

Tyto čtverce se následně zabalí a odešlou do Afriky. Na jednu deku jich je potřeba 35. Možná Vás napadne: „Proč se rovnou neuplete celá deka?“ Pokud by byly zaslány již celé sešité deky, musela by organizace Knit a Square platit za každý kus dovozní clo.

O tomto projektu jsme se v domově dozvěděli v závěru ledna, v polovině února jsme již měli napleteno na několik dek. A ke konci března je skóre 500 čtverců (tedy 14 a kousek deky). Do práce se velmi intenzivně zapojily naše klientky i zaměstnankyně. Malé ukázky z jejich pilné práce si můžete prohlédnout na fotografiích.

Pokud Vás projekt také zaujal, vše podstatné se o něm můžete dozvědět na internetových stránkách <https://upletctverec.wordpress.com>. Dočtete se tam, že není potřeba plést pouze čtverce, můžete si klidně troufnout i na návleky na ruce, jednoduché čepice či dlouhé svetříky bez rukávů.



*Mgr. Petra Kynclová
sociální pracovníce*



Paní Květuše Vašková z odd. L1 v pilné práci s háčkem



Paní Marie Švadlenková z odd. L2 vládne pletacím jehlicím

Nová jídelna

Otevření jídelny v prostorách zimní zahrady byl jistě dobrý nápad. Pomohlo nám klientům, co máme problémy s chůzí. Je příjemné posedět si u oběda společně v hezkém prostředí.

Také to trochu pomohlo našim obětavým sestřičkám, co se o nás vzorně starají. Při dovozu jídla musejí několikrát denně absolvovat dlouhou cestu do kuchyně tam a zpět po dlouhé chodbě.

Je to přínos pro nás všechny, za což děkujeme.

Jiřina Tůmová
klientka z odd. B



Nová jídelna
je laděna
do oranžové barvy,
která podporuje chuť
k jídlu.
Bon appétit!



Význam křestního jména

Rády přinášíme do našeho časopisu stále něco nového. Ode dneška bychom Vám chtěly v každém z následujících čísel předložit výklad významu křestních jmen. 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 osm nejvíce frekventovaných jmen, která se objevují u našich klientů. Nemějte strach, v těch dalších se dostane i na taková, v našem domově velmi výjimečná jména, jako jsou třeba Blanka, Hedvika, Jindřiška, Kamila, Sabina či Zdeněk.

Vaše sociální oddělení

ANNA Opravdová žena, jemná, něžná, pečující duše. Své blízké většinou nesmírně miluje, často ale žije jejich život, místo aby myslela na ten svůj. Někdy přináší oběti, které po ní vlastně nikdo nežádá. Její osud bývá složitý, většinou je naplněn starostmi a prací a jen zřídka se jí podaří úspěšně vymanit z věčného koloběhu povinností.

BOŽENA Životní události přijímá s naprostou pokorou, i když nejsou zrovna dvakrát příjemné. Uvědomuje si, že každý jsme strůjcem svého osudu, i když nám to možná vždycky nedochází. Nechybí jí moudrost získaná skrze životní zkušenosti. Občas se u ní objeví umělecké sklony, které je dobré dále rozvíjet, podpoří to její vnitřní harmonii. Ideální pro ni bude obor, v němž neprijde do přímého styku s lidmi.

FRANTIŠEK Jméno, které v sobě nese zvýšenou karmu a svému nositeli může způsobovat značné potíže. Jedná se však o muže, který se dokáže přizpůsobit jakýmkoli životním podmínkám, ve vyšším věku se z něj ale může stát pořádný mrzout. Ani v rodinném životě se mu nemusí příliš dařit. Skvěle se odreaguje v přírodě.

JOSEF

Bývá velmi společenský a rád navštěvuje místa, kde se něco děje. Aniž by o to nějak zvlášť usiloval, často se stává středem pozornosti, někdy i trochu proti své vůli. K ženám se chová velmi galantně a pozorně, což ony dokážou ocenit. Pokud mu nechybí patřičné charisma, obletují ho až do pozdního stáří dámy všech věkových kategorií. On sám by však chtěl strávit celý život s jednou ženou.

LADISLAV

Citlivý muž se smyslem pro rodinu, který však umí být také značně kreativní. Dokáže své blízké skvěle hmotně zabezpečit, hromadění majetku by se ale nemělo stát jediným smyslem jeho žití, jinak nikdy nenajde tolik potřebný vnitřní klid. Překážky překonává s neuvěřitelným optimismem. Vysoká úroveň logického myšlení může být skvělým předpokladem k tomu, aby se věnoval podnikání nebo životu na volné noze.

MARIE

Rázná žena s vysokou inteligencí, které zároveň nechybí cit. Dokáže navigovat rodinnou bárku i v rozbouřeném oceánu. Pro svoje potomky umí vytvořit klidný přístav ve světě chaosu.

MILOSLAVA

Cituplná bytost, jež Vám bude stoprocentně oddána. Musí mít ale jistotu, že jí nabízíte totéž, jinak rychle ochladne a zaměří svou pozornost jiným směrem. Své potomky vychovává k samostatnosti. Nesmírně pracovitá a pokorná, jen málokdy si stěžuje na osud, který jí toho nakládá na bedra dvakrát tolik co jiným. Často jí pomáhá snášet těžké chvíle i hluboká víra v Boha. Díky tomu většinou prožije klidný a spokojený život v kruhu rodiny a ve stáří se těší z kupy vnoučat.

VĚRA

Svojí neústupností si způsobuje v životě řadu zbytečných problémů. Pokud si jednou na něco či na někoho vytvoří názor, jen velmi

obtížně dokáže přijmout pohled někoho jiného, i když je mnohem lepší než ten její. Bude-li na sobě tvrdě pracovat, může dosáhnout štěstí a vnitřní spokojenosti, v opačném případě to ale nebude mít na světě příliš jednoduché. V partnerství dokáže udržovat stabilitu, svému protějšku dává jednoznačně najevo, že se na ni může spolehnout za všech okolností.

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

Výklad jednotlivých křestních jmen byl převzat z internetových stránek www.horoskopy.cz.



Sbíráme pивní zátky



V našem domově již nějaký čas sbíráme víčka od PET lahví. Nově začínáme sbírat také pивní zátky. Pokud si občas rádi pivečko dáte, prosíme, pивní zátky nevyhazujte do koše, ale doneste nám je na sociální oddělení nebo je předejte ošetřujícímu personálu na Vašem oddělení.



Zajímá Vás, co s pивními zátkami uděláme?

Pošleme je do hradeckého centra Prointepo, které poskytuje služby dětem se zdravotním postižením. Sem dochází osmiletá holčička Michalka Zahradníková z Třebechovic pod Orebem, pro kterou víčka budeme sbírat. Peníze z výkupu víček přispějí Michalce na léčebné rehabilitační programy (Klim terapie) či pořízení kompenzačních pomůcek.



OSMISMĚRKA

Maminka volá paní učitelce: Nedávejte dětem úkoly z matematiky, kde stojí pivo 1,80 Kč. Manžel pak nemohl ... **TAJENKA NA 14 PÍSMEN."**

N	P	Z	T	C	O	V	S	Í	K	E
A	N	R	Á	R	T	K	E	L	E	B
Č	O	Ů	V	L	E	I	C	K	A	L
B	O	D	T	O	T	U	C	E	O	Á
E	O	A	Š	N	K	S	C	T	O	N
T	L	C	Ú	K	O	L	Y	O	E	A
A	D	A	S	O	O	F	Í	R	A	L
V	Á	Y	T	N	U	D	S	Č	Y	N
S	R	O	I	R	H	R	N	C	E	K
T	Ž	T	T	U	O	A	R	É	T	K
S	V	R	CH	O	V	A	N	O	S	T

AKCIE	HRNCE	OSADA	ŠTVÁT
AORTA	KYRYS	OTEKLÍ	TRYSK
BLÁNA	LETCI	OVSÍK	ÚSTIT
CLONIT	LYCRA	PRVOKLÍČEK	VANČA
ELEKTRÁRNA	ODŠKODNÉ	SVATEBČAN	ZRŮDA
FYTOL	OKTETO	SVRCHOVANOST	ŽRÁDLO

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

Správné řešení naleznete na straně 32.

SUDOKU

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

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

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

Správné řešení naleznete na straně 32.

K zamyšlení...

Mé drahé dceři, mému drahému synovi

Když si jednoho dne všimneš, že jsem již starý a už asi nebudu takový jako předtím, měj se mnou trpělivost a snaž se mě pochopit.

Když se zašpiním při jídle, když už se nebudu schopen obléci, buď trpělivý. Vzpomeň si na ten čas, kdy jsem tě já tomu všemu musel učit.

A když při rozhovoru s tebou tisíckrát opakuji to samé, nepřerušuj mě, ale trpělivě mě poslouvej. Vždyť když jsi byl malý, před spaním jsem ti musel vyprávět donekonečna stále stejnou pohádku, dokud jsi neusnul. A kdybych v některém okamžiku ztratil nit našeho rozhovoru nebo bych zapomněl, o čem jsme mluvili, dopřej mi čas, abych si vzpomněl. A když to nedokážu, nebuď nervózní. Určitě to nebylo důležité. Pro mě je důležitější být s tebou.

Nezahanbuj mě, když se nechci sprchovat, ani mi nenadávej. Nezapomeň na to, jak jsem tě já musel přesvědčovat, aby ses umýval, když jsi byl malý. Když zjistíš, že úplně nerozumím novým věcem, nezahanbuj mě a nevysmívej se mi, že tomu nerozumím, ale dej mi čas, abych to pochopil.

Naučil jsem tě tolika věcem. Dobře jíst, pěkně se oblékat, jak se postavit k životu, ... Hodně z toho všeho je výsledkem velkého úsilí a vytrvalosti, které jsme oba museli vynaložit.

A když jednoho dne nebudu chtít jíst, nenuť mě. Vím velmi dobře, kdy to potřebuji a kdy ne.

A když mi moje unavené nohy už nedovolí jít, podej mi tvou přátelskou ruku tak, jak jsem to dělával já s tebou při tvých prvních krůčcích.

A když ti jednoho dne řeknu, že už nechci žít, že už bych raději umřel, nenařekuj se. Jednoho dne pochopíš, že to není vůbec kvůli tobě, ani kvůli tvé či mé lásce. Snaž se pochopit, že v mém věku se už někdy těžko žije a dny staroby jsou pro někoho již jen trápením.

Jednoho dne pochopíš, že i navzdory mým omylům a chybám jsem vždy chtěl pro tebe to nejlepší a snažil jsem se připravit ti cestu, po které máš kráčet. Nesmíš být smutný, znechucený, bezmocný, když mě budeš vidět takového. Budu rád, když budeš stát po mém boku. Snaž se mě pochopit a pomoz mi tak, jak jsem já pomáhal tobě, když jsi začínal žít.

Nyní, děti moje, je řada na vás, abyste mě provázely na mojí cestě. Pomozte mi projít moji cestu až do konce s láskou a především s vaší trpělivostí. Já vám to zaplatím svým úsměvem a nekonečnou láskou, kterou jsem vás vždy měl rád.

Mám vás rád(a), děti moje.

Váš otec, vaše matka

Článek dodala Gabriela Ilková, staniční sestra z odd. L1.

Tajenka osmisměrky ze strany 29:

CELOU NOC USNOUT



Správné řešení SUDOKU ze strany 30:

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

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

Svoje narozeniny budou slavit

p. Dvořák Otakar	2. 4. 1925
pí Bohuňková Marie	5. 4. 1924
p. Šimák Josef	5. 4. 1949
pí Havlíčková Božena	7. 4. 1920
pí Dubská Danuše	7. 4. 1926
pí Giňová Margita	7. 4. 1929
pí Bíbusová Jana	7. 4. 1945
p. Štěpánek Karel	10. 4. 1951
pí Paulusová Marie	11. 4. 1945
pí Bartošová Eva	13. 4. 1947
pí Stará Marie	17. 4. 1940
pí Švadlenková Marie	20. 4. 1938
pí Šárochová Marie	22. 4. 1923
pí Kváčová Alena	22. 4. 1951
pí Kulíková Helena	23. 4. 1932
pí Marková Bohumila	24. 4. 1928
pí Zlesáková Anna	25. 4. 1930
pí Besperátová Marie	25. 4. 1936
p. Žoudlík Jaroslav	27. 4. 1929
p. Šindelář Josef	28. 4. 1927
pí Klepetková Stanislava	28. 4. 1930
pí Nováková Blažena	30. 4. 1931
p. Fuksa Petr	3. 5. 1949
p. Strašek Ladislav	4. 5. 1933
pí Koubová Božena	7. 5. 1926
pí Odehnalová Jarmila	7. 5. 1927
pí Vopatová Marie	8. 5. 1927
pí Mouricová Kamila	9. 5. 1927

pí Bartasová Květoslava	9. 5. 1932
pí Sladká Květa	10. 5. 1939
p. Regent Josef	12. 5. 1919
pí Šejblová Hana	12. 5. 1932
pí Kubalová Olga	17. 5. 1925
pí Švadlenková Ludmila	20. 5. 1943
pí Ježková Jarmila	23. 5. 1928
pí Lédlová Růžena	27. 5. 1934
pí Sedlmajerová Marie	28. 5. 1947

p. Bartas Josef	1. 6. 1929
p. Beneš Ladislav	3. 6. 1927
pí Zemková Milada	3. 6. 1929
pí Tůmová Jiřina	3. 6. 1929
p. Patolán Jaroslav	3. 6. 1931
pí Launová Anna	3. 6. 1938
pí Hubáčková Anna	5. 6. 1924
p. Ing. Jursa Milan	10. 6. 1933
pí Bakešová Miloslava	12. 6. 1931
pí Sýkorová Božena	13. 6. 1923
pí Musilová Božena	15. 6. 1934
pí Ficková Květa	17. 6. 1927
pí Ježková Marie	20. 6. 1923
p. Tichý Ladislav	24. 6. 1933
pí Čepková Olga	29. 6. 1937
p. Benda Ladislav	30. 6. 1922

Přejeme všechno nejlepší!



Noví obyvatelé našeho domova

pí Hronová Marie	7. 1. 2015
pí Novotná Františka	14. 1. 2015
p. Bartas Josef	20. 1. 2015
p. Fenyk Jiří	27. 1. 2015
p. Nováková Blažena	28. 1. 2015
p. Stýblo Josef	5. 2. 2015
pí Valentová Alena	9. 2. 2015
pí Klepetková Stanislava	9. 3. 2015
pí Forštová Růžena	16. 3. 2015
pí Kváčová Alena	23. 3. 2015

Přejeme příjemný pobyt!

S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili

pí Kožená Marie	3. 1. 2015
p. Vobořil Bohumil	3. 1. 2015
p. Blažek Ladislav	12. 1. 2015
pí Chmelíková Ludmila	25. 1. 2015

pí Hrdličková Alena	6. 2. 2015
---------------------	------------

p. Ježek Václav	2. 3. 2015
pí Novotná Františka	2. 3. 2015
pí Radochová Miluška	10. 3. 2015
pí Moravcová Božena	20. 3. 2015

Čest jejich památce!





Náš domov

1/2015

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

Redakční rada:

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

Šéfredaktorka:

Mgr. Petra Kynclová