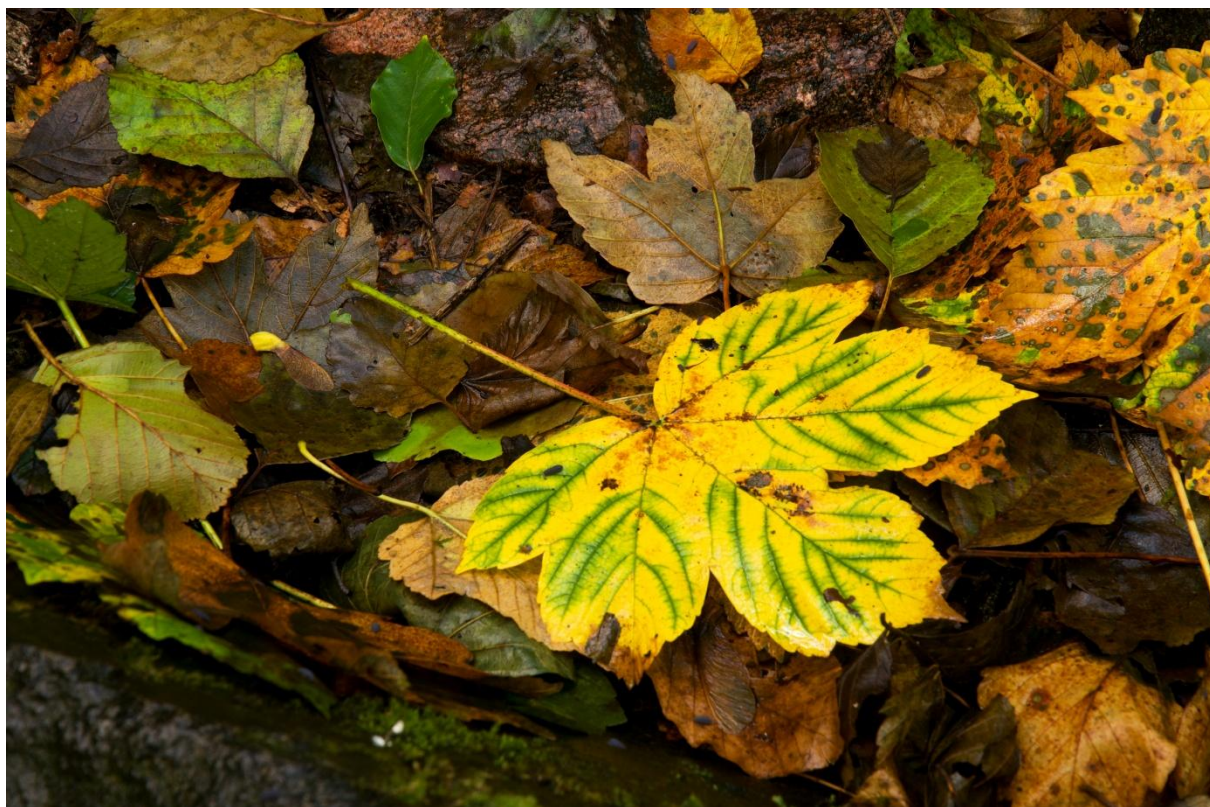


Náš domov

číslo 3/2018



Foto: Pavel Hubáč



Podzim 2018



Milé čtenářky, milí čtenáři.

Babí léto – příroda nám ukazuje dechberoucí paletu barev a sluneční paprsky mají ještě sílu, aby nás příjemně hřály na tváři. A také sychravo, deštivo a nevlídno. To je zase druhá tvář podzimu. Teď, když píšu tento úvodník, je konec září, venku se „žení všichni čerti“, blýská se ze všech stran a vypadl proud. U mihotajícího se plamínku zapálené svíčky je ideální příležitost ohlédnout se za uplynulým létem a vzpomenout si na to nejhezčí a nejzajímavější, co jsme o prázdninách prožili. Zachumlejte se do heboučké deky, začtěte se do podzimního čísla časopisu *Náš domov* a připomeňte si to s námi.

Říká se, že „změna je život“, a platí to i pro život v domově pro seniory. Nejdůležitější novinky se můžete dozvědět už na stranách 4 a 5. Zjistíte tak, že od září se v domově můžete setkávat s novým farářem římskokatolické církve, s novými canisterapeutkami a jejich čtyřnohými přáteli, a dozvíte se, jaká báječná novota na Vás čeká v relaxačním centru.

Vzpomeneme si ještě na prázdniny, dobu dovolených a výletů, a znovu v myšlenkách zavítáme do lázeňského města Poděbrady. „Polechtáme“ chuťové buňky při čtení článku o pomazánkovém odpoledni nebo o tom, jak muži smažili řízky. A to není zdaleka vše.

A pokud chcete i během podzimních plískanic zůstat zdraví, honem „slupněte“ jedno jablko. Proč? Nalistujte stranu 15.

Mgr. Petra Holubová
šéfredaktorka

Co v tomto čísle najdete

Naše oddělení D3	4
Co je u nás nového?.....	4
Volby komunální a senátní.....	6
Nový katolický farář v našem domově	6
Pozvánka	8
Aktivita v dílně ručních prací.....	9
Pánské vaření očima klientů.....	10
Pomazánkové odpoledne.....	11
Výlet do lázní Poděbrad	13
Canisterapie aneb léčba lidské duše psí láskou.....	14
Kouzlo jablek	15
Pracovní den v domově pro seniory pohledem pracovnice L0.....	19
Staň se spisovatelem!	22
Kdo je kdo v našem domově?	23
Koutek trénování paměti	30
Nastal podzim a na D3 navíc práce.....	31
Sběr víček a pomerančové kůry	31
Přehled akcí konaných v našem domově ve 3. čtvrtletí roku 2018	32
Sudoku.....	33
Správné řešení sudoku a úkolu z Koutku trénování paměti.....	34
Svoje narozeniny budou slavit	35
Noví obyvatelé našeho domova	37
S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili.....	38

Naše oddělení D3

Oddělení D3 má štěstí na hnízda ptáčků. Před několika lety si udělaly hnízdo na verandě vlaštovičky, letos když byly deště, našel toto opuštěné místo na verandě zase párek rehků a v pohodě mladé naučili létat.



Sotva zahradníci upravili prostor před vchodem, prostříhali keře a odvezli všechno smetí, jednou jsem se polekala, jak mi těsně kolem okna letěl kos a střemhlav se řítíl dolů. Na upraveném keři – stromečku šlechtěného akátu – bylo hnízdečko a tam ležela dvě růžová holátka a další dny se opatřila peřím a mohli jsme pozorovat péči kosice, jak shání něco „na zub“ svým dvěma holátkům. Potom už byly vidět dva žluté otevřené zobáčky a kosice krmila. Dívali jsme se i se sestřičkami, jak je příroda krásná a jak se kosice stará. Když svítí hodně slunce, schovává je křídly, aby na ně nepražilo.

A včera, v tom 33° horku, přiletělo asi 12 jiříček a sedly si na plech okna u salonku v 1. poschodí – do chládku, krmily asi svá druhá holátka a sháněly něco na pití. Bylo nám jich líto, protože ani kapku vody nikde nebylo vidět. Kéž by trochu zapršelo! Všem by se ulevilo, nejen ptáčkům, ale nám všem.

*paní Jaroslava Roušková
klientka z oddělení D3*



Co je u nás nového?

- Od září 2018 bude sloužit bohoslužby v našem domově římskokatolický farář **bratr děkan ThLic. Adrian Jaroslav Sedlák**. Více informací naleznete v samostatném článku tohoto čísla časopisu.
- Koncem srpna 2018 jsme poděkovali za čtyřletou spolupráci a rozloučili jsme se s **dosavadní canisterapeutkou paní Lucií Novotnou**, která ze zdravotních důvodů musela ukončit návštěvy v našem zařízení. Od září 2018 budou naše zařízení navštěvovat nové canisterapeutky, **paní Němcová a paní Pátková**, se svými pejsky vyškolenými pro terapeutický kontakt s lidmi. Více informací naleznete v samostatném článku tohoto čísla časopisu.

- Z hlediska úprav v interiérech proběhlo v poslední době **pastování lina** na oddělení L1 a na spojovací chodbě. V dílně ručních prací došlo ke zvýšení podlahy a bylo **položeno nové linoleum**. Na oddělení L2 a D3 byly **vyměněny starší kuchyňské linky** za nové.
- Ti z Vás, kteří navštěvujete **relaxační centrum** a při šlapání na motomedu sledujete natočené trasy z různých oblastí Čech i ze zahraničí, se můžete těšit na **nové videotrasy natočené přímo v Heřmanově Městci a okolí**. Díky sponzorskému daru od **Nadace Vodafone**, která nám poskytla potřebné finance, byly na objednávku pro naše zařízení natočeny dvě trasy přímo z **Heřmanova Městce** (1. trasa k zámku, 2. trasa centrum města) a také trasa z **okolí Slatiňan** a **centrum města Chrudim**. Věříme, že se Vám při sledování míst z blízkého okolí bude pěkně šlapat a rádi se podíváte tam, kde jste již dlouho nebyli, a přesto tato místa znáte!
- Kromě nových videotras jsme z financí věnovaných Nadací Vodafone zakoupili do relaxačního centra také **interaktivní rehabilitační pomůcku Sun Ball**, díky které probíhá cvičení zaměřené na rozvoj svalů hřívou formou – klient mačká míček a snaží se dosáhnout určitého herního úkolu na obrazovce. Pokud máte soutěživého ducha, neváhejte a vyzkoušejte tuto zábavnou rehabilitační pomůcku.

Děkujeme zaměstnancům firmy Vodafone za finanční podporu, kterou se rozhodli věnovat právě našemu domovu, díky níž mohou naši klienti využívat další rehabilitační pomůcku a sledovat videotrasy, což jim zpříjemňuje pobyt v relaxačním centru a motivuje je k pohybovým činnostem.



Volby komunální a senátní

V letošním roce máme již podruhé příležitost uplatnit své volební právo. V lednu proběhly volby prezidentské a 5. – 6. října 2018 nás čekají volby komunální a v některých okrscích i volby senátní. V chrudimském okrese budeme mít možnost volit nejen komunální politiky, ale i nového senátora, který nás bude zastupovat v Senátu Parlamentu ČR.

Tyto volby mají svá specifika. V našem domově sídlí volební komise jednoho volebního okrsku. V komunálních volbách může ve volební místnosti v domově volit pouze ten, kdo je trvale hlášen na adrese domova. Všichni ostatní musí navštívit volební okrsky dle svého trvalého bydliště, pokud chtějí volit komunální politiky. Voleb do Senátu se může zúčastnit každý trvale hlášený občan chrudimského okrese, a to i mimo své trvalé bydliště, ale pouze ve volebních okrscích chrudimského okrese. V případě senátních voleb je možné využít zvláštního seznamu voličů, který by umožnil právě volbu mimo trvalé bydliště. Z výše uvedených informací vyplývá, že ne všichni obyvatelé našeho domova budou mít možnost uplatnit své volební právo ve volební místnosti, která se v době voleb nachází v našem domově, a proto se bez podpory a doprovodu svých rodinných příslušníků neobejdou, pokud budou chtít uplatnit své volební právo.

*Bc. Helena Plecháčková
sociální pracovnice*



Nový katolický farář v našem domově

Od pátku 7. září 2018 každý pátek od 15 hodin se v našem domově opět konají římskokatolické bohoslužby.

Z důvodu nemoci zde nemohl od jara 2018 duchovně působit pan děkan Josef Smola. Ten po devíti letech služby odchází ze zdravotních důvodů na odpočinek. Do farnosti v Heřmanově Městci přichází bratr děkan ThLic. Adrian Jaroslav Sedlák, který Vás bude provázet duchovním životem v kapli našeho domova.



Přinášíme Vám pozdrav od pana faráře Sedláka, který byl uveřejněn v pouťovém čísle místního Křesťanského zpravodaje, v němž si můžete přečíst něco málo z jeho životního příběhu.

***Milý pozdrav všem v Heřmanově Městci
a blízkém okolí***

Píši vám jako nově jmenovaný správce farnosti Heřmanův Městec. Touto cestou bych vás chtěl všechny srdečně pozdravit dříve, než budeme mít možnost se osobně setkat.

V téměř padesáti letech života se vracím do rodného kraje, s dvacetiletou zkušeností v duchovní správě napříč celou diecézí. Těším se na společnou cestu, kterou společně půjdeme. Dobrotivý Bůh nám jistě připravuje mnoho krásného a s každým z nás počítá. Přicházím mezi vás jako obyčejný venkovský člověk, který doposud naslouchal věřícím v prostředí Vysočiny i sudetoněmeckých pohraničních farnostech v okolí Trutnova. Věřím, že vzájemné naslouchání nám pomůže otvírat srdce pro společnou cestu víry, po které vás doprovázeli moji předchůdci.

Děkan Josef Smola, Hroznata Pavel Adamec a Václav Jakubec. Všechny tři spolubratry v kněžské službě jsem osobně poznal a jejich práce si vážím. Rád vzpomínám na setkání s nimi a děkuji za jejich dílo v naší farnosti. Jejich obětavost je pro mě zavazující a věřím, že s vaší pomocí budu i já vašim dobrým pastýřem.

Je mojí velkou radostí a současně povzbuzením, že děkanský kostel je zasvěcen svatému Bartoloměji. Mám k tomuto světci a apoštolu vřelý vztah. Od počátku života se stal mým průvodcem. V kostele sv. Bartoloměje v Pardubicích jsem byl pokřtěn a dvacet jedna let jsem v tomto kostele ministroval. Můj první farní kostel v České Bělé, kde jsem začínal jako farář, byl rovněž zasvěcen sv. Bartoloměji. Věřím, že tento náš apoštol mě povede i mezi vámi, abych byl dobrým prostředníkem mezi Hospodinem a lidmi, abyste věděli, že jsem tady pro vás a s vámi. Přeji vám hojnost Božích darů a těším se na osobní setkání.

P. Adrian Jaroslav Sedlák, ŘK



***Setkání s rodinnými příslušníky, příbuznými
a známými klientů domova***

V sobotu **20. října 2018 od 13.30 hodin** se ve společenské místnosti domova uskuteční další setkání s rodinnými příslušníky, příbuznými a známými klientů domova.

Program:

- Zahájení
- Hudební vystoupení klientů
- Představení členů vedení domova pro seniory
- Dotazníkové šetření spokojenosti se službou – vyhodnocení
- Všeobecné informace k pobytové službě
- Problematika přímé péče o klienty
- Diskuse
- Závěr (předpokládané ukončení v 15.00 hodin)

Vzhledem k omezené kapacitě společenské místnosti je setkání určeno především pro rodinné příslušníky.



Aktivity v dílně ručních prací

V dílně ručních prací se naše klientky, které mají smysl pro tvořivost, pravidelně scházejí k rukodělným činnostem. V průběhu celého roku zde pod jejich rukama za dopomoci pracovníků relaxačního centra vznikají výrobky, které například slouží jako odměna pro děti z mateřské školy či dárek pro návštěvy z jiných domovů pro seniory. Jejich výrobky si můžete také zakoupit na **předvánočním jarmarku, který se v letošním roce uskuteční v sobotu 1. prosince 2018**. A že zde vznikají opravdu zajímavé a roztomilé výrobky, se můžete přesvědčit na následující fotografii:



Stále častěji probíhá v dílně ručních prací také vaření nebo pečení. Celý domov je většinou provoněn a nám ve vyšších patrech se sbíhají chutě a pátráme po tom, odkud se vůně line a jaký recept se tentokrát tvoří.

Tato aktivita se velmi osvědčuje, protože většině žen byla tato činnost v průběhu života velmi blízká. Zároveň je doprovázena konzumací uvařeného či upečeného, což je samozřejmě chuťově obohacující přidanou hodnotou. V nedávné době se pekly například buchty se švestkami a mužská část osazenstva se šla ke smažení řízků.

*Mgr. Lenka Kellerová
sociální pracovnice*

Pánské vaření očima klientů

„Bylo nás asi devět, pomáhaly nám dvě pracovnice. Byly rozdělené práce, co kdo bude dělat. Já jsem „moučil“ – dával jsem řízky do mouky, ostatní do vajíčka a strouhanky. Smažení prováděly sestry, jídlo jsme snědli sami. Dobrý jsme si to udělali. K tomu chlebiček (pozn. red. upečený v domácí pekárně). Málem bych zapomněl! K pití bylo pivínko – bylo nějak silnější, motala se mi po něm hlava. Vcelku jsem byl spokojený, bylo to fajn.“

pan Josef Šindelář

„Já jsem naklepával řízky. Každý dělal něco jiného – namáčel ve vejcích, v mouce, co se normálně dělá kolem řízků. Dostal jsem ještě domů na večeri. Na zapití bylo pivečko a taky nějaký hoprd'ák (štamprle). Bylo to dobrý!“

pan František Starý





Pomazánkové odpoledne

Jedno srpnové odpoledne náš domov navštívila paní Ing. Iva Víravová, výživová poradkyně. Sešlo se nás 19 spolubydlících. Paní inženýrka nám na začátku udělala malou přednášku o zdravé výživě. Potom nám krátce sdělila, jak budeme společně vyrábět zdravé pomazánky. Rozdělila nás na skupinky po třech, rozdala suroviny, zeleninu a ovoce, které přivezla, ze kterých budeme vyrábět pomazánku. Začalo se strouhat, krájet, nakonec i zdobit malé chlebičky, které jsme vyrobily z pokrájeného toustového chleba. Pomazánky, které se vyráběly: tuňáková pomazánka s řepou, čočkový salát s rajčaty, bulgur (jáhly) s ovocem a jogurtem, pórková pomazánka se slunečnicovými semínky, pomazánka z rajčat a koprem nebo bazalkou.

Pomáhaly nám sestřičky přísunem potřebného nádobí a zajistily nám pitný režim. Potom jsme ochutnaly všechny pomazánky, které byly výborné. Rozloučily jsme se s paní inženýrkou s díky a s přáním, aby nás v budoucnu opět navštívila s něčím novým. Bylo to příjemně strávené odpoledne s přínosem něčeho nového.

*sepsala účastnice aktivity,
paní Jiřina Tůmová z oddělení B*



Pokud Vám předchozí řádky podráždily chuťové pohárky a chtěli byste nějaký recept s příděchem zdravé výživy ochutnat, zkuste třeba ten následující:

Tuňáková pomazánka s řepou

Suroviny:

- 🐟 2 balení Jaroměřického pomazánkového másla po 150 g
- 🐟 1 středně velká červená řepa syrová
- 🐟 1 plechovka tuňáka ve vlastní šťávě (180–200 g)
- 🐟 2 jarní cibule
- 🐟 špetka soli

Příprava:

Z tuňáka v plechovce vylijeme tekutinu a pořádně z něj vodu odstředíme. Dáme jej do misky a nastrouháme do ní syrovou oloupanou řepu. Přidáme pomazánkové máslo, nadrobno nakrájenou jarní cibulku, lehce osolíme a vše dobře promícháme.



Výlet do lázní Poděbrad

Na den 11. září 2018 byl pro nás klienty připraven výlet do lázní Poděbrad. Autobus byl přistaven v 8.00 hodin, do Poděbrad jsme přijeli v 9.15. Po výstupu z autobusu jsme se odebrali do blízkého lázeňského parku. V prostoru, kde byl lázeňský pramen, jsme ho ochutnali a vydali se k fontáně, která byla činná od 10 hodin. Měla několik trysek a několik různě vysoko stříkajících vodotrysků. Chvíli jsme ještě poseděli a byli uneseni krásně vysázenými záhony květín. Vydali jsme se procházkou parkem a obsadili jsme lavičky, abychom viděli na park. V 11 hodin jsme poobědvali a po zažití dobrého oběda jsme se vydali na náměstí. Během cesty jsme zhlédli lázeňské hodiny vysazené každoročně z květín a poté pokračovali dál na náměstí. Tam jsme se občerstvili zmrzlinou a někteří koupili lázeňské oplatky. Poté jsme se shromáždili u sochy Jiřího z Poděbrad a Kunštátu k hromadnému vyfotografování.

Další byla cesta k zámku, kde jsou v zahradě umístěna malovaná srdce, zřejmě plastová, navléknuta na tyčkách, točící se ve větru. Každému evropskému státu patří jedno srdce s obrazcem. Jsou bez označení, které srdce patří ke kterému státu, to už je na návštěvnících.

Nechtělo se nám k autobusu, bylo tam všude krásně.

Nakonec chceme poděkovat všem, kteří nám zorganizovali velmi pěkný výlet. Děkujeme moc sestřičkám, které měly trpělivost a sílu nás během celého výletu vozit na vozíkách.

Těšíme se na příští výlet a ještě jednou moc děkujeme.

Srdečně pozdravuji a přeji všem pevné zdraví.

paní Zdeňka Knapová

klientka z oddělení B



Canisterapie aneb léčba lidské duše psí láskou

Návštěvy pejsků proškolených v canisterapii probíhají v našem domově pravidelně již pět let. Canisterapii realizujeme převážně individuálně na pokojích, s prioritou ležících klientů, kteří mají omezené množství podnětů. Pokud u někoho pozorujeme výrazný pozitivní efekt, navštěvujeme daného klienta častěji a v pravidelném intervalu.

Opakovaně se přesvědčujeme, že kontakt s pejsky vyvolává u našich klientů úsměv na rtech, dobrou náladu, vnáší do zařízení novou energii a přináší živé impulsy do běžného každodenního života v domově pro seniory.

Koncem srpna 2018 jsme poděkovali za čtyřletou spolupráci a rozloučili jsme se s dosavadní **canisterapeutkou paní Lucii Novotnou**, která ze zdravotních důvodů musela ukončit návštěvy v našem zařízení.

V tomto článku bych Vám ráda představila nové canisterapeutky a jejich psí svěřence, kteří budou náš domov pravidelně navštěvovat od září 2018 dvakrát za měsíc. S oběma ženami měli klienti možnost se seznámit již v červnu 2018 při programu *Mobilní zvířinec*, obě pochází z Pardubic. S canisterapií mají zkušenosti ze speciální školy pro děti s hendikepem v Praze, kam dojíždějí.



Paní Olga Němcová byla již od malička milovnicí zvířat. Svého prvního pejska měla v patnácti letech. S pejsky se později účastnila i závodů psích spřežení. V průběhu mateřské dovolené v ní uzrála myšlenka se věnovat více chovu zvířat (ve Vilémově má statek se zvířaty) a nabízet program *Mobilní*

zvěřinec, který umožní hlavně dětem žijícím ve městech si na zvířátka sáhnout a blíže je poznat.

Do domova bude jezdit s **dvouletou fenou zlatého retrívra Feebe**, která má pro canisterapii vrozené vlohy a klidnou povahu. **1,5letý anglický kokršpaněl Nero** je lovec tělem i duší, umí být i chvílemi tvrdohlavý. Protože je druhem modrý bělouš, jeho zvláštností je, že má modrou kůži. **Necelý rok stará je černá „chlupatá koule“ fenka Lily**, která s radostí sobě vlastní všechny ráda olíže. Byla nalezena v kontejneru, proto ocení vlídné zacházení a je pro každou legraci.

Paní Radka Pátková vyrostla na vesnici, již jako malá chodila se psem na výcvik. Původním povoláním je grafička. Láska ke zvířatům a k práci s nimi však zvítězila a v současné době je i její pracovní náplní.

Do domova s ní bude jezdit **dvouletá fena zlatého retrívra Flo**, **1,5letá fena anglického kokršpaněla Amy** a na první návštěvu přivezla i **bíložlutého kocourka Hermelína**.

Kromě pejsků a kocourka bychom rádi ve spolupráci s oběma terapeutkami vyzkoušeli také kontakt klientů s dalšími zvířaty, například hadem či jinými zástupci zvířecí říše. Z proběhlého programu *Mobilní zvěřinec* máme zkušenost, že i haptický dotyk s dalšími zvířaty je zvláště některým klientům příjemný a vítají ho, pozitivní zkušenosti s animoterapií mají i obě terapeutky.

Věříme, že návštěvy pejsků a dalších zvířat budou pro Vás příjemným zpestřením a díky nim zažijete na vlastní kůži přínosy léčby lidské duše za pomoci zvířat.

*Mgr. Lenka Kellerová
sociální pracovnice*

Kouzlo jablek

JABLKO – latinsky **pupillam**, anglicky **apple**, francouzsky **pomme** nebo německy **Apfel** – je plod stromu jabloň domácí – latinsky **domum pupillam**. Jablka patří mezi nejrozšířenější a nejoblíbenější ovoce nejen ve střední Evropě, ale na celém světě. Po citrusových plodech, banánech a hroznovém víně jsou čtvrtý nejvíce pěstovaný druh ovoce.



HISTORIE

Jablka patří mezi ovoce, které člověk zná a konzumuje od dávných dob.

Jablko bylo na planetě již dávno před člověkem, a i podle báje o Ráji, Evě a Adamovi provází lidstvo od počátků jeho života na Zemi.

Žádné jiné ovoce nemá v historii tak významnou roli. Známe ho z pohanských mýtů, antických pověstí, křesťanských a lidových tradic. Je symbolem lásky, plodnosti a krásy, pokušení i hříchu.

Jeho pozitivní účinky na zdraví znali lidé již velmi dávno a jablko má velký význam v lidovém léčitelství a medicíně snad ve všech kulturách. Existuje – a dodnes se využívá – velké množství vyzkoušených receptů, způsobů a možností, podle kterých se dá jablko použít vnitřně i zevně při každodenních různých potížích a onemocněních a také v kosmetice. **Konzumace jednoho jablka denně údajně stačí pro udržení dobrého zdraví a jako prevence proti zdravotním problémům.**

SOUČASNOST

V České republice jsou jablka velmi oblíbená a rozšířená a také jsou nejdůležitějším druhem ovoce i z hlediska obchodu. Velké množství jabloní a jablek vedlo v České republice po roce 1989 k značné devalvaci jejich hodnoty. Tisíce stromů byly vykáceny nebo zanedbány tak, že úrodnost velmi znatelně poklesla. Bylo zlikvidováno i mnoho různých zařízení na zpracování jablek a tak z trhu zmizela i velká řada produktů, které se zde velmi dlouhou dobu vyráběly z jablek padaných. V konečném důsledku to znamenalo, že cena tohoto nejen pro zdraví důležitého ovoce, která by mohla a měla být poměrně nízká, je dnes na českém trhu v průměru vyšší než například cena dovážených citrusových plodů nebo banánů. Navíc ani kvalita jablek dovážených zdaleka nedosahuje kvality jablek, která byla a jsou v České republice pěstována.

VZHLED, CHUŤ, VŮNĚ...

Jablka – plody stromu jabloň domácí – jsou tzv. **malvice**. Vyrůstají z miskovitě rozšířeného okvětního lůžka, kterému se říká češule, a postupně obklopí jádřinec plodovou dužinou.

Jablka mají většinou kulovitý tvar o průměru 5 až 9 centimetrů, u několika málo odrůd může průměr plodu být i 15 centimetrů, některé odrůdy mají tvar zploštělý nebo vejčitý.

Slupka zralého plodu má různou barvu podle odrůdy od zelené (např. odrůda Granny Smith), přes žlutou (Golden Delicious, Zlatá reneta)

až po sytě červenou (Idared, Spartan). Časté je i červené zbarvení na žluté nebo zelené slupce.

Vzhledem k velmi velkému množství odrůd mají jablka nejen mnoho barev, ale i chutí a vůní. Dužina je podle druhu a zralosti pevná nebo jemná a šťavnatá.

ODRŮDY

V současnosti je známo přibližně 20 000 odrůd jablek, které se pěstují po celém světě, jen málo z nich má ale větší obchodní význam. Před několika desítkami let se obchodovalo s přibližně 40 odrůdami, dnes jich je okolo 20. Hlavní příčiny jsou v požadavcích obchodníků. Ti chtějí plody stejné odrůdy, které nejsou citlivé na otlačení a dají se dobře transportovat i skladovat, jsou přibližně stejně velké, dokonale zbarvené, šťavnaté, křupavé, sladké... Z pohledu dodavatelů to musí být odrůda s nízkými náklady na pěstování, která zároveň splňuje všechny základní požadavky obchodu. Takových odrůd je ale málo, a tak se komerční pěstování jablek omezilo jen na několik z nich. Mnoho vzhledově i chuťově zajímavých starších odrůd vyžaduje mnoho péče, případně mají krátkou trvanlivost a pro obchod tak nejsou vhodná.

Jablka se kromě jednotlivých odrůd rozlišují především podle období zrání na letní, podzimní a zimní.

ZDRAVÍ A VITAMÍNY

Jablka je možné právem označit za léčivé ovoce. Obsahují 85 % vody a především velmi vyvážený komplex mnoha důležitých vitamínů různých skupin a několik desítek druhů různých minerálních látek a stopových prvků.

Jablko obsahuje **provitamín A**, téměř všechny **vitamíny skupiny B**, **vitamín C** a **E**. Množství vitamínu C závisí na odrůdě, podmínkách růstu a uskladnění a pohybuje se od 1 do 35 miligramů na 100 gramů plodu. Vyšší koncentraci tohoto vitamínu mají plody z chladnějších oblastí než ty z oblastí teplejších. Nejvíce vitamínu C mají například jablka odrůdy Ontario nebo Idared.

Jablka obsahují pro zdraví poměrně důležitý **niacin** a **kyselinu listovou**, která má významný vliv na tvorbu krve a také na celkovou duševní pohodu. V plodech je i **kyselina karboxylová**, která má čistící účinky na zubní sklovinu, dále **kyselina jablečná**, která napomáhá proti revmatismu, ledvinovým kamenům a dně.



Polyfenoly – především pak **kyselina fenolová a flavonoidy** – společně s **karoteny** chrání organismus před onemocněními srdce a krevního oběhu, ale také před rakovinou. I tyto látky v jablku jsou. Více těchto velmi prospěšných látek obsahují jablka s červenou slupkou a červenou dužinou.

Další pozitivní vlastností jablek je **vysoký podíl fruktózy** v celkovém obsahu cukru. Fruktóza vyvažuje hladinu cukrů v krvi, má uklidňující účinky pro organismus a podporuje soustředění.

Jablka obsahují **značné množství vlákniny**. Žádné jiné ovoce neobsahuje **pektin** – rozpustnou vlákninu, která pomáhá snižovat hladinu cholesterolu v krvi a váže na sebe jedovaté a zdraví škodlivé látky – v takovém množství jako jablka. Vlákniny zlepšují trávení, pomáhají při střevních onemocněních a čištění organismu.

V plodech jabloní najdeme **draslík, vápník, hořčík, zinek, mangan, měď, fosfor, sodík** a v menším množství i mnoho dalších minerálních látek a stopových prvků. Všechny tyto látky mají vliv na odolnost vůči stresu, zvyšují imunitu, pomáhají v lidském těle neutralizovat a také z něj vylučovat těžké kovy a škodlivé přídavné látky z potravin, a tím snižují riziko vzniku rakoviny.

Jablka mají nízký obsah cukru a málo kalorií, proto jsou vhodná i pro diabetiky a také při různých dietách.

LÉČIVÉ ÚČINKY



pozitivně ovlivňují činnost zažívacího ústrojí



desinfikují ústní dutinu, čistí a bělí zubní sklovinu



pomáhají odvodnění organismu



snižují hladinu cholesterolu a krevní tlak



posilují imunitu, činnost srdce a krevní oběh



pomáhají odstranit škodlivé látky z těla



působí proti revmatizmu



snižují riziko vzniku rakoviny



mají pozitivní vliv na nervový systém a nespavost



podporují činnost mozku a metabolismus



působí proti akné a jiným kožním problémům



jsou vhodná při horečce, kašli, nechutenství, průjmů i zácpě,
redukci váhy



jsou ideální pro detoxikaci organismu

Čerpáno z www.milujivareni.cz

Kolektiv oddělení L1

Pracovní den v domově pro seniory pohledem pracovnice L0 aneb Jak to běží od rána až do večera

Zvoní mi budík, je jda, jak já ten zvuk nemám ráda! No, kdo by měl, že? Pokouším se znovu neusnout, ale musím se přiznat, že občas se mi povede i to. Ovšem vzhledem k tomu, že jsem si pořídila před pár měsíci kočku, která mi dělá společnost a ráda mě zlobí (a to především po ránu), tak opustím postel vcelku dobrovolně. Nasoukám se do oblečení, vyčistím zuby a nesmím zapomenout dát té malé tyrance nějaký pamlsek, protože jinak to její mňoukání vzbudí děti. A hurá do práce! Nedávno jsem se přistihla, že jsem se obula do bot, sbíhám schody a v půlce zjistím, že mám v ruce lžici na boty, a to i přesto, že jsem ji před chvílí vůbec nepoužila. No to je radost. Kdyby mě tak viděli sousedi, jak si ji odnáším do auta, to by asi koukali.

Zaparkuji auto a spěchám si „odpípnout“ na vrátnici. Ještě, že já tu kočku mám, jinak bych určitě zaspala. Vcházím do budovy a musím uznat, že ne vždy to tu voní po fialkách, ale to se nedá nic dělat.

Převléknu se a hurá vypít čaj, který mi uvařila pracovnice z noční směny. Snažím se soustředit při předávání služby. Moc mi to nejde, protože přemýšlím nad tím, co jsem doma zapoměla udělat a jestli mají děti vše do školy atp.

Poslouchám, co se stalo v noci a co se tady dělo včera, protože jsem tu nebyla. Dozvídám se, že jednu paní odvezli do nemocnice, protože jí nebylo dobře. Vnímám ještě informace o tom, kdo se dnes koupe nebo koho dnes dovezeme na akci, která se koná. Stihnu ještě říct, že jsem včera byla na nákupu a že o víkendu bude k obědu kuře, a nevím jak je to možné, ale je půl sedmé. A to je čas, kdy si oblékám rukavice a jdeme do „terénu“.

Někdy je hygiena jednodušší a jindy zase naopak. Jsme na oddělení L0 tři pracovnice přímé péče na 26 klientů. Z nich zhruba přes polovinu potřebuje naši kompletní péči, u ostatních jsou to úkony jednodušší, jako třeba ustlat postel, podat oblečení nebo vynést toaletní židli.

Dneska to zatím vypadá dobře. Sice, když už se potřetí ohýbám na obutí bot, cítím, jak se mi rosí čelo, ale snažím se být stále usměvavá. Stíhám u toho přemýšlet, zda děti nezaspaly a odejdou do školy tak, jak mají. Říkám, že mám štěstí, že se nemaluju pravidelně a nemám načesané vlasy, protože bych vypadala na konci hygieny jako strašák do zelí. Nakonec to zase taková sranda nebyla.

Jedna z nás jede pro snídani, druhá do prádelny s prádlem, kterého je každé ráno požehnaně. A třetí chystá věci k snídani a dodělavá, co je potřeba. Já mám dneska prádelnu. Projíždím spojovací chodbou a koukám ven, že vykukuje sluníčko. Bude hezky. Na konci spojovací chodby zatáčím do prádelny, kde už je spoustu prádla vyloženo a já tam ještě přidávám. Naložím si část čistého prádla, popřeju pradelenkám, ať jim to utíká, a vracím se zpět na oddělení, kde to, co jsem přivezla, uklidím na své místo.

Rozvoz snídaně se obejde bez větších problémů. Jedna jede s jídlem, druhá s pitím a třetí chodí podat snídani klientům, kteří to potřebují. Já jdu dnes podávat snídani a jsem ráda, že vše proběhne v klidu.

Domlouvám se s holkama, že bych šla koupat do vany, musíme si práci rozdělit – jedna do vany, druhá do sprchy a třetí pobíhá mezi námi a pomáhá, s čím je potřeba. Taky obejde oddělení, aby všichni měli, co potřebují. Koupeme v průměru 5 lidí za den. Jen pátek máme volnější, protože měníme ručníky a uklízíme pokoje. Někdy ale právě ta, co je „volná“ odjíždí jako doprovod s klientem k lékaři a pak se nám rosí nejen čelo.

Vanu zvládnou v pohodě, mám ráda, když si klienti lebedí ve vaně a povídáme si u toho, třeba právě o tom, co měli rádi doma, co jak dělali atp. Je pravdou, že se snažím podle školení, které máme za sebou, vést klienty k samostatnosti, což se ne všem líbí. Ale pořád si myslím, že dokud zvládnete něco sami, je to taková malá výhra a je potřeba v tom vytrvat, dokud to jde. Protože i malé výhry jsou potřebné.

Pokud je klidný den, tak jde vše, jak po drátkách. Ale pokud je den, kdy se něco „vyvrbí“, jsme rádi, že ve tři čtvrtě na 10 usedáme na svačinu a na 15 minut se nikdo z nás ani nehne. Pak sepíšeme prádlo a hurá zase do prádelny. Pobereme čisté a vracíme se zpět na oddělení, kde jej rozdělujeme a uklízíme klientům do skříní. Někdy se člověk docela zapotí – to třeba když nemůžeme najít nějaký kus oblečení a klienti se ho dožadují. To je pak někdy pěkná kovbojka, ale ve většině případů končí dobře.

Když mají klienti oběd, nedá mi to a pootvírám všechny „hrnce“. Svíčková, super! Hned se mám na co těšit. Při rozdávání oběda se opakuje scénář ze snídaně. Každá máme svůj úkol a někdy to jde lépe, jindy ne. Někteří klienti jsou nedočkaví, některým se zase nelíbí, že dostanou to či ono, a pak se snažím s klidným hlasem vysvětlovat a řešit problém. Ne vždy je to jednoduché.

Po obědě většina klientů odpočívá, nechťejí, aby je někdo rušil, a tak my máme buď schůzku se sociální pracovníci, nebo se pouštíme do vyplňování papírů, případně vezeme nějakého klienta ven nebo jako dnes na akci do kulturní místnosti. Já jako muzikant mám jasno – akce se zúčastním taky. Poslechnu si pár tónů a sleduji, jak se to líbí ostatním. Vypadají spokojeně.

Mezitím kolegyně na oddělení rozdávají svačinu nebo vezou další klienty ven, případně si s nimi občas zahrají karty. Ve 3 hodiny si dávám kafe a užívám si klid. Někdy ale i přes naši snahu musíme z pauzy odejít a plnit přání klienta. Do večera nás čeká ještě večere a hygiena, která je stejná jako ráno. Pak obejít oddělení, se všemi se rozloučit, popřát jim dobrou noc a v půl 7 vzhůru domů za dalšími povinnostmi, které máme každý z nás. Po nás přichází pracovnice na noc, která má na starost dvě oddělení. A i přesto, že noční směna by se mohla zdát klidnou, ne vždy tomu tak je.

Musím uznat, že i přesto, že jsem zde před zhruba 14 lety pracovala, rychle jsem zapomněla, jak těžká to práce někdy je. Jak těžké je někdy udržet na tváři úsměv v návalu všedních osobních starostí. A tak pokaždé, když přijdu domů, vyžaduji 30 minut klidu a ticha. Je to čas, kdy musím vstřebat zážitky za celý den a po kterém dokážu být zase usměvavá maminka pro svoje děti. Někdy ale nepomůže ani to a já to vzdávám a jdu spát.

Chtěla jsem Vám tímto příběhem ukázat, jak asi může vypadat a vypadá den pracovnic u nás v domově. Každé oddělení má svůj řád, a kdybych měla vše vypsát, byl by tento článek o hodně delší.

Věřím, že všichni klienti se snaží pochopit, že děláme vše proto, aby se jim zde s námi líbilo a byli spokojení. A že i oni chápou, že jsme pouze lidé, kteří jsou někdy omylní a jindy zase těžko hledají právě již zmiňovaný úsměv,

který by předali dál. I my se snažíme chápat, když některým klientům úsměv schází.

Přeji všem krásný nadcházející podzim plný barev a věřím, že nám nadcházející dny ještě dovolí trávit čas venku pod altánky nebo se jen tak projít parkem.



*Mirka Stará
pracovnice přímé péče oddělení LO*

Staň se spisovatelem!

Všichni od svého dětství rádi čteme knihy. Obdivujeme ty, kteří je sepsali, a většinou si jich nesmírně vážíme. Ale proč byste se jedním z nich nemohli stát právě Vy nebo Váš kamarád?

Dnes, v době digitálních technologií, je možné mnohé! Důležité je, abyste měli ten správný námět. To znamená zajímavý a poutavý příběh života Vašich rodičů, prarodičů nebo přímo Váš!

Nebojte se sednout si k počítači nebo požádat toho, kdo to již zvládl, aby zachytil Vaše vyprávění. Kniha není nic jiného nežli vyprávění převedené do písemné formy.

Můj tatínek se k tomuto kroku odhodlal před třemi lety jako 64letý důchodce a již vydal 20 knížek. Ano, nejsou to žádné knihy o pěti stech stranách, ale o to jsou čtivější. Jaký je rozdíl mezi profesionálním a amatérským spisovatelem? Snad jen ten, že amatér nemusí prosit a škemrat u nakladatelů,

aby mu knihu vydali. Můj tatínek Jan Kučera začal psát knihy pro nás, své dcery a svá vnoučata. Za tři roky získal více jak dva tisíce čtenářů a ti každý den přibývají.

E-kniha (elektronická kniha) je text vydaný v elektronické podobě, který si za mírný poplatek může zájemce koupit a Vám tímto věnuje jednu čtvrtinu ceny knihy. Kolik to bude stát Vás? NIC!!! Vydání elektronické knihy je ZDARMA!!! Ano, pokud budete chtít i tištěnou verzi, tak už to něco stojí. Žádná tiskárna nepracuje zadarmo.

Prosím přemýšlejte nad mým návrhem. Pokud budete chtít další informace, podívejte se na www.eknihyjedou.cz, kde nakladatel popisuje vše, co se týká vydávání elektronických knih a jejich distribuce na internetu. Žijeme všichni v jednadvacátém století a je jen na nás, zda využijeme to, co nám všem nabízí.

Já, když jsem poprvé četla knihy mého tatínka o jeho rodičích a o jeho dětství a mládí, měla jsem pocit, jako bych v čase cestovala do minulosti. Knihy jsem četla jedním dechem. Pro váhající mám jen jedinou radu: „Neváhejte a zkuste to!“ Jediné, co se může stát, je, že Vám psaní vezme většinu Vašeho volného času a stane se Vaším velkým koníčkem.

Přeji Vám všem hodně úspěchů a jednu radu na konec. Tatínek mi vždy říkal: „První si vymyslím krátký a jasný název knihy a potom její obsah.“ Tím myslí názvy kapitol. „Potom píšou jednu kapitolu za druhou, jako kdybych to někomu vyprávěl!“

Bc. Anna Kučerová



Kdo je kdo v našem domově?

Pracuje na oddělení L0 jako pracovnice v sociálních službách. V nedávné době jste ji ale měli možnost poznat při vystoupení v našem domově v roli zpěvačky. Protože se Vám vystoupení poměrně líbilo, přinášíme Vám dnes rozhovor s ní – s paní **Mirkou Starou** (34 let, bydlí v Heřmanově Městci).

Jak dlouho a v jaké funkci v DPS pracuješ?

„1. října 2018 to bude dva roky, co tady pracuji na pozici pracovnice v sociálních službách. Kdysi jsem tady pracovala, když mi bylo asi 18 let, jako záskok za nemoc na oddělení L2, byla jsem tady zhruba tři měsíce.“

Jaké byly Tvoje předchozí pracovní zkušenosti?

„Patřím mezi lidi, kteří práci mění vcelku často. Poskytuje mi to rozhled a přehled o různých činnostech, a protože jsem akční typ a mám ráda lidi, vlastně mi to nevadí. Jsem ve znamení Blížence a ti to mají prý v krvi, že jsme takoví přelétaví motýli. Beru to tak, že jsou to pro mě všechno různé životní zkušenosti.“

„Pracovala jsem třeba v cukrárně, protože jsem vyučená cukrářka, ale prodávala jsem třeba i krbová kamna nebo jsem dělala v automobilce TČPA v Kolíně a montovala auta. Chvilí jsem pracovala v Ústavu sociální péče ve Slatiňanech, to už je hodně let. Přiznám se, že práce tam byla na psychiku ještě větší záběr, než je tady. Byla jsem u mužských klientů a bylo to hodně náročné, někteří byli těžce zvladatelní. Byla to ale dobrá pracovní a životní zkušenost.“

Co se Ti líbí na práci v domově pro seniory?

„Byla jsem vychovávána tak, že je potřeba si lidí vážit, přistupovat k nim s úctou, být vděčný za to, co pro nás udělali. A když už sami nemohou, pomoci jim. Tu práci zde беру tak, že nebýt i klientů, kteří tady v domově jsou, tak tady ve městě, stáť by spousta věcí nebyla. Něco pro tu zemi udělali, vychovali rodiny, chodili do práce, nějaká stopa po nich zůstala, a když se dostanou do situace, že potřebují pomoci, musíme se o ně postarat.“

„Co mě vyloženě v práci baví, tak to, že když já, veselý člověk, vidím někoho, kdo se právě neusmívá, tak se snažím udělat něco pro to, aby se ten člověk usmál. Vcelku hodněkrát se stává, že jdu po chodbě a zpívám si, u toho tancuju nebo klientce na pokoji řeknu něco, aby se rozesmála. Věřím, že někdy pobavím i kolegyně.“

„Obdivuji všechny mé spolupracovnice, které zde pracují mnoho, někdy i desítky, let. Všichni, kteří tady pracují více než tři či čtyři roky, by měli dostat medaili, protože tato práce je hrozně náročná. Leckdy zasahuje do osobního života, ať člověk chce nebo ne. Moc si těchto pracovníků vážím. Pro mě je to velká životní zkušenost, která mi otočila život o 180°. Myslím si, že každý člověk v životě, ať je to truhlář nebo prezident, měl by mít měsíční praxi v jakémkoliv domově pro seniory, měl by třeba zažít i úmrtí člověka, protože pak by lidi neřešili spoustu nesmyslů a uvědomili si, že spousta věcí je v životě

nepodstatných. Ale naopak, pokud se mi v životě něco nelíbí, tak to musím změnit a něco s tím udělat, protože čas v našem životě není tak dlouhý a pak, když je člověk na sklonku života, je někdy pozdě.“

Je něco, co si myslíš, že by se mělo změnit nebo mělo být jinak?

„Je tu jedna taková věc, která je ale námi neovlivnitelná. Když už se sem klienti dostanou, tak aby rodiny za nimi chodily nebo za nimi chodily víc. Aby někdy lidé zapomněli na hořké trápení, které třeba spolu měli, a přišli, protože jednou budou rádi, když přijde někdo za nimi. Ale asi to není vždy jednoduché.“

„Myslím, že by bylo potřeba, aby náš domov měl více aktivizačních pracovníků, protože někteří klienti by byli vděční, kdyby si k nim někdo třeba na hodinku sedl a povídal si s nimi, nebo třeba i kdyby mlčel. To my jako pracovníci přímé péče zvláště v některé náročné dny nejsme schopni udělat a navíc se musíme věnovat všem – někteří klienti mají pocit, že jsme tady jen pro ně, že dalších 25 lidí na oddělení neexistuje. Tuto činnost by mohli zastat třeba i dobrovolníci, ale ti bohužel nechodí ve velkém počtu – sehnat je je těžké.“

Když srovnáš DPS před šestnácti lety a nyní – jaké největší rozdíly pozoruješ?

„Protože to není doba až tak daleká, nevidím takové rozdíly třeba v pomůckách, které se používají. Já jsem zažila již papírové inkontinenční pomůcky, používání rukavic, mycích pěn. Řekla bych, že ta doba byla trochu jiná v tom, že vůči pracovníkům byli klienti vstřícnější, hodnější, vážili si jejich pomoci více než dne, a to i jejich rodiny.“

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

„Jsem ráda, když mohu klienty rozesmát nebo jim něčím udělat radost. Vznikají tím vzpomínky, ke kterým se můžeme vracet. Pevně věřím, že se mi to daří občas i u personálu.“

Co Tě baví ve volném čase? Čím si takzvaně dobíjíš baterky? Jak se odreagovááš od práce?

„Nejvíce mě baví hudba. K hudbě jsem vedená od malička, můj otec chtěl mít ze mě slavnou zpěvačku. Vždycky si myslel, že ze mě bude minimálně Helenka Vondráčková. Moje maminka zpívala v kapele, takže geneticky to mám asi po ní. Chodila jsem do ZUŠ Slatiňany až do 8. třídy na zpěv a klávesy. Pak jsem se zpěvu nevěnovala a až v sedmnácti letech jsem potkala bývalého učitele ze ZUŠ, který byl tehdy ředitelem v ZUŠ Heřmanův Městec (bývalý ředitel Říha), a v tu

dobu sháněli zpěvačku do místního souboru. Vedoucí tohoto souboru byl můj budoucí manžel, učitel Starý.“

„Hudba pro mě znamená úplně všechno – něco, co dokáže spojit lidi, i v této době. Pravidelně mě o tom přesvědčuje návštěvnost koncertů našeho orchestru SAKO Heřmanův Městec.“

„Když nemám dobrou náladu, pustím si nějakou písničku a hned je lépe. Pak je pro mě hudba i takový dobrý činitel na výdělek peněz – jezdím zpívat na svatby, narozeniny, na plesy. Zpívám taky s bluegrassovou kapelou, což je momentálně největší koníček.“

„Miluju svoje děti, které mě dokážou nabít. Naše dvojčata se dostala do správného pubertálního věku, kdy jim je jedenáct let a je s nimi legrace, baví mě je pozorovat. Děti se potatily, takže jsou dost šikovné i v muzice.“

Co bys přála (vzkázala) našim klientům?

„Hrozně bych jim přála to, aby rodiny za nimi jezdily víc, aby návštěvy byly častější, aby se měli z čeho radovat. Aby ten pobyt tady pro ně byl co nej příjemnější a nejsnesitelnější, aby se jim tady prostě v rámci možnosti líbilo.“

„Za sebe bych si přála vůči klientům, aby se někdy zamysleli i nad tím, že i pracovníce jsou jen lidé, mají svoje kapacity, své bolesti, trápení, normální život a práce v domově pro seniory je pro ně někdy hodně náročná.“

Co bys přála (vzkázala) našim zaměstnancům?

„Toho by bylo hodně. Asi nejvíc bych jim přála, aby se jim dobře pracovalo v kolektivu, na tom totiž záleží v této práci skoro nejvíce.“

Máš nějaké přání?

„Ráda bych do budoucna pracovala s lidmi, ale asi trochu jinak než tady. Baví mě s lidmi komunikovat, zařizovat, jsem akční člověk a organizační typ, a to mě doopravdy baví.“

„Všeobecně bych si přála, aby na sebe byli lidé hodnější, aby neřešili hlouposti, protože život je krátký a nikdo neví, co se kdy stane.“

„Moje největší životní přání, které mám již spousty let, tedy kromě toho vychovat dobře děti, je někdy natočit CD, aby tady po mně něco hmatatelného zbylo.“

Děkujeme za rozhovor.



Když přijdete na její pokoj, na poličce u její postele naleznete knihy jako Vademecum medicí – průvodce zdravotnictvím, Lékařský slovník, Biologie. Její profese ji provází až do seniorského věku. Nejen práce v laboratoři, ale i návštěv pejsků se dotkneme v rozhovoru s naší klientkou, **MUDr. Vlastou Moučkovou** (71 let, žije zde dva roky).

Kde jste se narodila, kde jste žila?

„Narodila jsem se v Kamenickách. Bydlela jsem pak podle toho, kde jsem pracovala, ale většinu života jsem prožila v Kamenickách.“

Co jste ve svém životě dělala, kde jste pracovala?

„Na střední školu jsem chodila do Chrudimi – na střední zdravotnickou školu. Pak jsem šla rovnou na Karlovu univerzitu do Prahy, tam jsem studovala mikrobiologii. Měli jsme pana profesora Sedláka ve Vinohradské nemocnici, to byl mírnější člověk. Tam jsem zažila všechny možné docenty a profesory. V laboratoři mě to bavilo, měla jsem tam na práci klid a pokoj. Je to takové, skoro jako když jste u něčeho dělníkem. Bylo to samé sklo, zkumavky a regenerované bujony. Objevy dělají profesori, já jsem se nevyškrábala ani na docenta, dělala jsem běžnou práci v laboratoři.“

„Po studiu jsem pracovala na Moravě v Prostějově, to bylo hezké město. No a potom jsem šla do Havlíčkova Brodu. Dělala jsem v laboratořích v rámci hygienické stanice, epidemiologie. Jednou tam vypěstovali Salmonellu Typhi, tak hned primář Dubec vymyslel, že tu úplavici vyléčíme bakteriofágem, začal ho pěstovat. Podávalo se to pak těm nemocným v sirupu, lidi jedli bakteriofága a ten tu nemoc léčil. Měli ten bakteriofág ale málo pročištěný (bylo v něm ještě hodně bacilů), a tak oni místo, aby tu úplavici léčili, tak ji roznášeli dál a dál. Nakonec jsem skončila v Chrudimi, kde jsem ukončila pracovní putování po kraji. Denně jsem dojížděla autobusem z Kameníček, byla jsem z toho dost zmordovaná.“

„Potkala jsem se v životě s různými docenty a profesory, někteří byli postrach studentů. Znáte tu písničku, jak zpívá Mládek, jak si zašel do restaurace profesor matematiky ČVUT a do druhé restaurace profesor Richter, biochemik. Biochemik koukal na auto profesora matematiky a vzal korunu a to auto kolem

obešel – aby neměl auto bez chyby. Druhý profesor ho viděl, tak vzal taky korunu a s tím jeho autem taky tak naložil jako on s jeho. Vylítli z restaurace, máchali nad těma autama rukama, hádali se. Písnička končí: „A tak primař kliniky s profesorem matiky váleli se po zemi, žádné cavyky. Prostě, že se rvali jako koně, s celou svou inteligencí.“

Co se Vám na práci v laboratoři líbilo?

„Bavilo mě to naočkovat, nechat to druhý den v termostatu a pak sledovat ten vývoj, třetí den se podívat, kam to dospělo – jestli jsou v tom nějaké zlaté kolonie. To by byla salmonela, a když by tam byla salmonela, tu bychom zjistili naočkováním do zkumavky, do bujonu. K tomu se přidávaly různé činidla a zjistilo se, jak bacil reaguje. Pak jsme někdy dělali na základě klinického vyšetření rozbor materiálu – např. výtěr z krku, tam mohly být streptokoky. Taky stafylokoky jsme museli určit přesně, jestli je to Salmonella Paratyphi A, B, C.“

Co jste ráda dělala a děláte ve volném čase?

„Hodně jsem četla knížky, doma jich mám fůry, do těch jsem dala nejvíc peněz. Maminka mi taky kupovala knížky – na Vánoce, k svátku, k narozeninám. Mám lékařské, které jsem potřebovala k atestaci (laboratorní vyšetřovací metody), zahradnické i beletrii. Ráda jsem četla také detektivky.“

„Bavilo mě taky pletení, háčkování. Měli jsme zahradu – pěstovali kytičky, jahody. Sousedka nám dávala narcisky, měla jich hodně, považuje je za plevel.“

„Na dovolené jsem byla jednou jedinkrát na Vranově, přehradě u Dyje. Kousek odtud je hrad Bítov a ještě jeden, tam měli psí muzeum – vycpané psi a kočky, tam se mi líbilo. A taky na Zemplínské Šíravě – tam bylo krásně, to bylo vody.“

„Mám ráda zvířata. Vždyť vidíte, že si tady s těma pejskama docela popovídám, když je canisterapeutka přivede. Doma jsme měli pejska Bendu, to byl dalmatin kříženej s dogou. To byl příjemnej pes, člověk se s ním cítil strašně v bezpečí. Když šel někdo kolem, strašně vyváděl, hotovej pes baskervillský, podle toho štěkání.“

„Televize je dobrá. Myslela jsem si původně, že je to blbost mi sem dávat televizi, ale ukázalo se, že ne, že jste to vybrali dobře. Ráda sleduji reklamy – líbí se mi, jak tam jsou ty malý dvouletý děti. Pak se mi líbí staré filmy pro pamětníky, komedie například s Vlastou Burianem.“

Na co jste ve Vašem životě pyšná?

„Možná jedinečně na tu univerzitu, že jsem vystudovala. Bylo to těžký, ale učili jsme se rádi. Chodila jsem do Klementina, byly tam obrovský knihovny. Chodila jsem

tam studovat a pak jsme se scházeli dole před záchodem a vypravovalo se, normálně se tam drbalo a do toho i ty vědecký věci taky. Byly to hezký léta. “

Je něco, co byste ve svém životě změnila?

„Že by člověk měl být zdravější. “

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

„Všude je něco. “

„Jsem ráda, když za mnou přijde na návštěvu canisterapeutka s pejsky – pejskové mají takovej klidnej kukuč. Dá se jim prohrabávat srst, uklidňuje mě to, je to příjemný. “

Je něco, co byste chtěla v DPS změnit?

„Kdyby byla moje spolubydlící Gita Giňová zdravější. To bychom si pak mohly zpívat bez skrupulí. Když by byl člověk zdravěj jako řípa, to by mu teprve zpívání šlo. “

Máte nějaké přání?

„Abychom byli všichni senioři zdraví. Moje teta v Holandsku je narozená v roce 1918 a běhá jako koroptvička. “

„Ráda bych si zase někdy zazpívala. “

Co byste vzkázala nebo popřála ostatním klientům?

„Aby to zdraví přišlo brzy – ono přijde, ale aby přišlo brzy. “

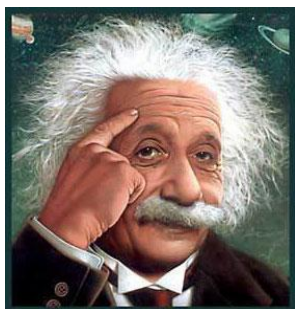
Co byste vzkázala nebo popřála zaměstnancům?

„Hodně síly a dobrou náladu v práci i doma. “

Jaký máte recept na dobrou náladu?

„Neválet se, pořád něco dělat a po udělání má vždycky člověk náladu. “

Děkujeme za rozhovor.



Koutek trénování paměti

Rozluštěte následující přesmyčky (slova, v nichž byla zpřeházena písmena) označující různé jedlé i jedovaté houby.

MRSŽ

NÝŽAL

ALŠIK

CVALÁVAK

ZLOKUKE

AÝPKCHAV

ZKOKÁ

IKŘETPAENT

VŮKČIAR

ŠROCHO

ŘATKUKÁ

CHÁČU



Zdroj: SUCHÁ, Jitka. Trénujte si paměť. Praha: Portál, 2010.

Řešení naleznete na straně 34.

Nastal podzim a na D3 navíc práce

Sluníčko nám letos svítilo jako už dávno ne a hned 24. září nás překvapily kroupy, déšť a v našem DPS se dnes topilo!

Kdo přijde k nám na návštěvu, líbí se mu naše prostředí, vzorná péče a čistota, ale co to obnáší práce, to vidíme my, klienti.

Zvláště chci poděkovat sestrám na oddělení D3, kde máme 22 pokojů, a také ovšem pracovnícím v prádelně za jejich mimořádnou práci navíc právě v období, kdy končila horka a nastal už podzim.

Vážíme si Vaší práce a věříme, že i naše vedení Vás za tuto mimořádnou akci s díky náležitě odmění.

*paní Jaroslava Rousková
klientka z oddělení D3*



Sběr víček a pomerančové kůry



Děkujeme, že se stále hojně zapojujete do sběru víček a pomerančové kůry.

Od dubna 2018 jste nasbírali téměř 180 kg železných víček a 30 kg plastových víček. Ty si odváží paní Malátová z Konopáče a finanční výtěžek používá na rehabilitační pobyty pro dceru Eričku. (www.kruckyproericku.cz)

POZOR ZMĚNA!!!

Od listopadu 2018 se již nebudou sbírat víčka plastová, pouze kovová!!!
Náklady na výkup plastových víček převyšují získané finance, proto se budou nadále sbírat pouze víčka kovová.

Stále můžete na svých pokojích sušit pomerančovou kůru a následně ji donést na sociální oddělení – putuje do ZŠ Zaječice, kde příspěvky ze sběru kůry a bylin putují na programy pro děti.



Přehled akcí konaných v našem domově ve 3. čtvrtletí roku 2018

Červenec

3. 7. 2018	Mgr. Jan Stejskal – vystoupení „Královská lípa vypráví“
12. 7. 2018	canisterapie
18. 7. 2018	promítání o Šumavě
23. 7. 2018	muzikoterapie
25. 7. 2018	promítání fotek z akcí v I. pololetí
26. 7. 2018	canisterapie

Srpen

1. 8. 2018	hudební vystoupení Luboše Linharta s harmonikou
8. 8. 2018	Lesní rohy Hradec Králové
9. 8. 2018	canisterapie
15. 8. 2018	hudební vystoupení manželů Starých
16. 8. 2018	Pestrá strava – projektový den (pomazánkové odpoledne)
20. 8. 2018	muzikoterapie
23. 8. 2018	canisterapie

Září

4. 9. 2018	canisterapie
6. 9. 2018	opékání buřtů
11. 9. 2018	výlet do Poděbrad
17. 9. 2018	muzikoterapie
18. 9. 2018	kavárna
25. 9. 2018	canisterapie

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

SUDOKU

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

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

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

Správné řešení naleznete na straně 34.

Správné řešení SUDOKU ze strany 33:



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

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

Správné řešení úkolu z Koutku trénování paměti ze strany 30:
 SMRŽ, LANÝŽ, LIŠKA, VÁCLAVKA,
 KLOUZEK, PÝCHAVKA, KOZÁK, TŘEPENITKA,
 ČIRŮVKA, CHOROŠ, KUŘÁTKA, UCHÁČ

Svoje narozeniny budou slavit

p. Vodehnal Miroslav	1. 10. 1927
pí Fafková Miroslava	1. 10. 1928
pí Janečková Hedvika	3. 10. 1926
pí Hošková Eva	7. 10. 1932
pí Hovorková Vlasta	9. 10. 1927
p. Valenta František	9. 10. 1940
pí Hlaváčková Helena	16. 10. 1932
pí Horáková Stanislava	21. 10. 1947
p. Málek František	24. 10. 1926
pí Bilkovičová Miloslava	24. 10. 1937
pí Pospíšilová Sabina	27. 10. 1922
pí Štrosová Marie	2. 11. 1948
pí Kalvodová Alžběta	4. 11. 1925
pí Radostová Helena	5. 11. 1921
p. Chudomel Ladislav	6. 11. 1928
pí Marini Vlasta	8. 11. 1934
pí Koberová Libuše	10. 11. 1932
pí Bláhová Marta	12. 11. 1949
p. Kučera Stanislav	13. 11. 1933
pí Stoklasová Olga	16. 11. 1930
pí Horáková Emilie	16. 11. 1937
p. Pitra Jaroslav	19. 11. 1936
pí Korbelová Vlasta	23. 11. 1927
pí Chlumská Marie	24. 11. 1948
pí Spálenská Jaroslava	25. 11. 1933
pí Sýkorová Marie	28. 11. 1925

pí Švecová Marie	2. 12. 1920
pí Vyhnálková Marie	3. 12. 1956
pí Hübnerová Miloslava	6. 12. 1953
pí Šindelářová Jiřina	10. 12. 1934
pí Dubcová Věra	11. 12. 1936
pí Šmídová Marie	17. 12. 1933
p. Novák František	18. 12. 1947
pí Vilímovská Marie	20. 12. 1933
pí Marvanová Alenka	27. 12. 1929
pí Novotná Marie	27. 12. 1932
pí Rambousková Miloslava	29. 12. 1931
pí Knapová Zdeňka	30. 12. 1932
pí Dospělová Irena	30. 12. 1944

Přejeme všechno nejlepší!



Noví obyvatelé našeho domova

pí Kučerová Zdeňka 3. 7. 2018

pí Nováková Marta 1. 8. 2018

p. Pilař Jan 2. 8. 2018

pí Petráňová Libuše 13. 8. 2018

pí Hospodková Jaroslava 28. 8. 2018

p. Pošík Jaroslav 30. 8. 2018

pí Nešetřilová Jaroslava 6. 9. 2018

pí Fořtová Františka 13. 9. 2018

Přejeme příjemný pobyt!

S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili

pí Marková Verona	24. 7. 2018
p. Dvořák Otakar	26. 7. 2018
pí Pavlišťová Ludmila	2. 8. 2018
pí Valtrová Alenka	15. 8. 2018
p. Bednář Jan	21. 8. 2018
pí Dušková Ludmila	24. 8. 2018
pí Kučerová Zdeňka	26. 8. 2018
pí Hlaváčková Vlasta	8. 9. 2018

Čest jejich památce!



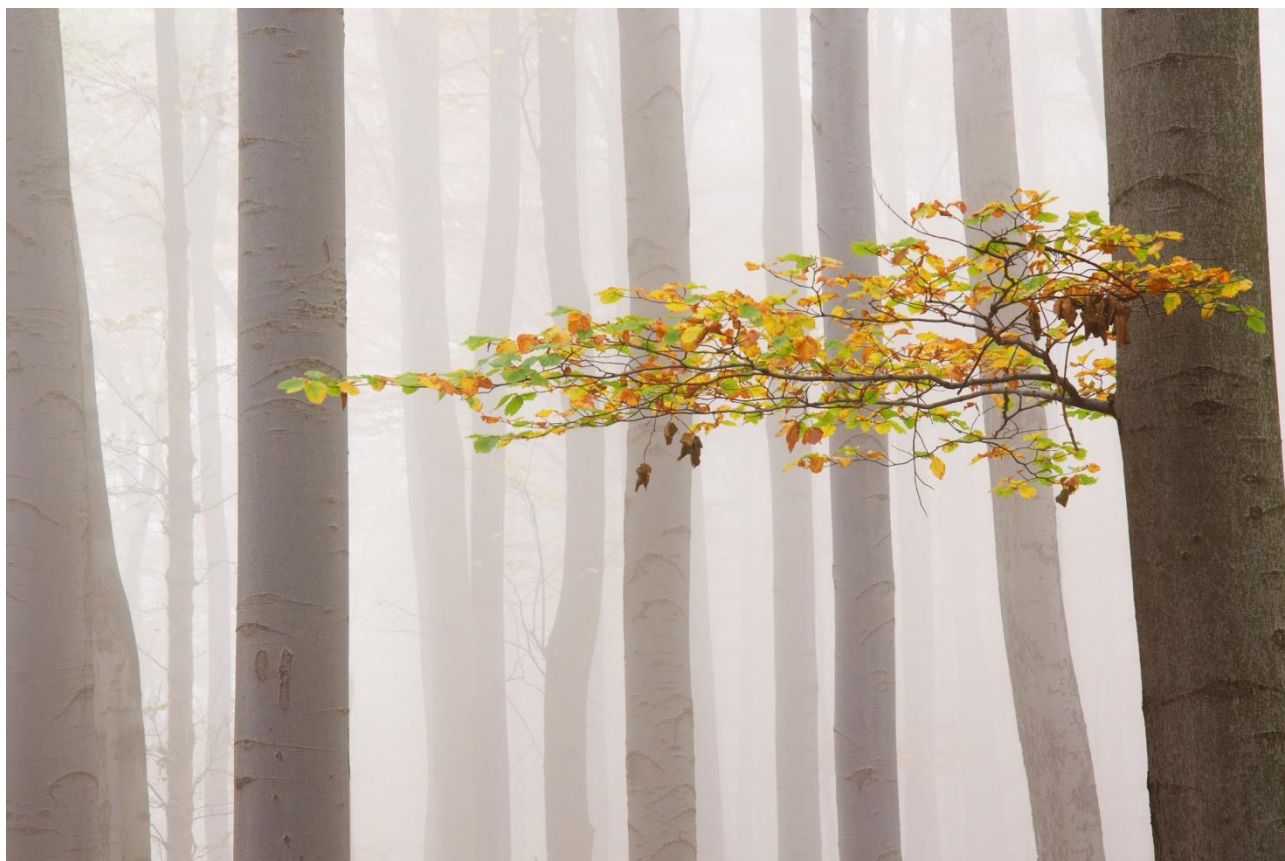


Foto: Pavel Hubáč



Náš domov

3/2018

Čtvrtletník vydávaný Domovem pro seniory Heřmanův Městec.

Kontakty:

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

Telefon:

+420 469 660 268

E-mail:

*socialni.ddhm@seznam.cz
holubovapet@seznam.cz*

Redakční rada:

*Ing. Petr Mazura
Alena Vítvarová
Jaroslava Rousková
Mgr. Petra Holubová
Mgr. Lenka Kellerová*

Šéfredaktorka:

Mgr. Petra Holubová

Fotografie na titulní straně: *Pavel Hubáč*