

Náš domov

číslo 2/2017



Foto: Helena Hovorková



Léto 2017



Milé čtenářky, milí čtenáři,

a máme tu léto. Po letošní předlouhé zimě tolik očekávané. Co se Vám vybaví při vyřčení slova „léto“? Teplo, dovolená, cestování, houbaření, dobré jídlo, výlety, relaxace, sportování. A od všeho trochu Vám nabízí letní číslo časopisu, které právě držíte v ruce.

Ve stálé rubrice *Co je u nás nového* se dozvíte, že horké letní dny už oddělení L2 nezaskočí. Instaluje se tam totiž klimatizace.

Dobrodružství můžete zažít při brázdění České republiky s dětmi i vnoučaty. Určitě nevynechejte vtipné příspěvky paní Ing. Evy Janovské a Mirky Staré. Pokud by se Vám toho cestování zdálo pořád málo, máme pro Vás článek o cestě do malebné Bechyně, která se stala partnerským městem Heřmanova Městce, a o návštěvě spráteného domova ve Staré Lubovni na Slovensku.

Při čtení článku paní Zdeny Knapové o celodenním vaření v DPS se Vám určitě budou sbíhat sliny. Když už jsme u jídla, možná jste zaznamenali změny v jídelníčku. Proč k nim došlo a co je jejich cílem, se dozvíte v příspěvku Michaely Přívozníkové, nové nutriční terapeutky.

Že relaxovat se dá i aktivně – sportem – se přesvědčte v člancích o Májovém koulení, X. letních sportovních hrách v DPS nebo Krkonošských gerontologických hrách v Lamperticích. Pokud ovšem před protahováním svalů upřednostňujete procvičování mozkových závitů, nalistujte strany 35 a 38, kde na Vás čeká pravidelný *Koutek trénování paměti* a *Sudoku*.

Ani naši zvířecí přátelé nepřijdou zkrátka, věnovali jsme jim strany 24 a 25. Víc se mi už do tohoto úvodníku nevejde, ale to samozřejmě zdaleka není všechno. Proto otočte list a přesvědčte se sami...

Krásné relaxační letní dny přeje

Mgr. Petra Holubová
šéfredaktorka

Co v tomto čísle najdete

Houbaření	4
Co je u nás nového	5
Garantovaná nabídka služeb.....	5
Návštěva Bechyně – partnerského města Heřmanova Městce.....	6
Proč právě Bechyně?	8
Beseda „Jaro na vsi“	9
Májové koulení 25. května 2017	10
Návštěva Slovenska.....	12
X. letní sportovní hry.....	15
Krkonošské gerontologické hry	16
Výlet do Skutče do Městského muzea	18
Úpravy jídelníčku v domově	19
Celodenní vaření v rukodělné dílně	20
Naši zvířecí kamarádi	24
Kocourek Honzík	25
Odpočinkové léto je za dveřmi.....	26
Dovolená s vnoučaty	28
Kdo je kdo v našem domově?	29
Trénování paměti očima jeho účastnice	34
Koutek trénování paměti	35
Sběr víček	36
Přehled akcí konaných v našem domově ve 2. čtvrtletí roku 2017.....	36
Sudoku.....	38
Správné řešení sudoku.....	39
Svoje narozeniny budou slavit	40
Noví obyvatelé našeho domova	41
S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili.....	42

Houbaření

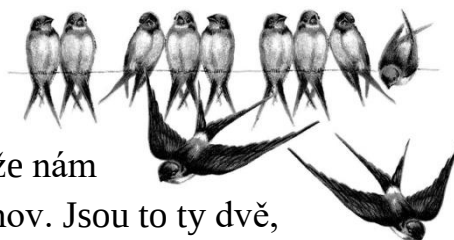


S manželem jsme rádi chodili na houby. Jezdili jsme do lesů za Slavkovice, Stojice, Konopáč a v Městci do Paláce a Bažantnice. Vždycky jsme našli plné košíky krásných hub.

Jednou mne potkala sousedka a řekla mi, jestli bych nechtěla s ní někam zajet na houby. Přivítala jsem to s radostí, protože jsem byla právě v důchodu, manžel mi zemřel a já neměla řidičák.

Vyjely jsme spolu za Stojice, kde jsem to znala. Zaparkovaly jsme na lesní cestě blízko hájovny. My jsme sice s manželem jezdili dál a parkovali vpravo přímo v lese. Ale les je veliký, a tak jsme začaly sbírat houby – rostlo jich tenkrát opravdu veliké množství. Já chodila vlevo, Alenka vpravo. Zabrala jsem se do hledání našich míst, kam jsme s manželem chodili, ale nějak jsem se zatoulala, až jsem došla na kraj lesa a ke strništi. Snad jsem došla až do Raškovic? Přešla jsem strniště a došla k domu, kde stál majitel se dvěma psy. Ptala jsem se, kde jsem, že mám kolegyni houbařku zaparkovanou na lesní cestě za Stojicemi. Pán se usmál a řekl mi, že mám štěstí, protože jsem ve Svojšicích a on se právě chystá jet do Heřmanova Městce, a že mne za druhou houbařku hodí. Moc jsem mu poděkovala a s Alenkou jsme se sešly. Divila se, že mohu zabloudit v lese, který roky znám. Měly jsme obě koše plné hub.

Když jsem toto moje zabloudění vyprávěla na chodbě spoluklientkám, kde jsme čekaly na kadeřnici, naše klientka paní Bohunka Moškaničová mi řekla: „To jste, milá paní Rousková, došla k našemu domu, protože ve Svojšicích nikdo jiný dva psy nemá.“ Ten pán, co mne zachránil, byl manžel paní Moškaničové.



Na naše oddělení přiletěly 3. května vlaštovičky. Radovali jsme se, že nám přinesou štěstí a že našly svůj loňský domov. Jsou to ty dvě, co loni postavily na verandě hnízdo, nebo už jsou to jejich děti? Vletěly koupelnou na chodbu, pak do pokoje pana Budinského a Kulhánka a létaly potom po celé chodbě. Asi za dva dny se už tady neobjevily.

Všechno se změnilo. Nepodařilo se jim hnízdo postavit a odletěly. Veranda na D3 bude dále sloužit k posezení klientů a jako kuřárna.

Snad naše vlaštovičky najdou jinde klidné přístřeší ke stavbě hnízda.

paní Jaroslava Rousková, klientka z oddělení D3

Co je u nás nového



- Na základě **spolupráce s nutriční terapeutkou** došlo ke změnám v jídelníčku – více informací a důvodů, které nás k tomu vedly, naleznete v samostatném článku od nutriční terapeutky.
- **Na oddělení L2 se pracuje na instalaci klimatizace.** Situace se zde v letním období v posledních letech stávala neúnosnou kvůli vysokým teplotám, což poznamenávalo život klientů i práci personálu. Věříme, že klimatizace přinese lepší životní a pracovní podmínky všem ve druhém poschodí našeho domova. Klimatizace by měla být zprovozněna koncem června 2017.

Garantovaná nabídka služeb

Na jaře letošního roku jsme pro stávající i pro nově příchozí klienty sestavili přehled našich služeb (úkonů), které jsme schopni klientům poskytovat v závislosti na personálním obsazení. Byli bychom velice rádi, kdyby se jak naši klienti, tak jejich rodiny s jeho obsahem seznámili. Tento dokument je k dispozici na všech odděleních, je vyvěšený na informačních nástěnkách a ošetřující personál ho má k dispozici na sesternách. Vzhledem k tomu, že množství potřeb našich klientů neustále stoupá, přistoupili jsme k tomuto kroku, kdy jsme museli stanovit frekvenci poskytovaných úkonů. Naší snahou je vyhovět klientům v jejich nepříznivé sociální situaci a co nejvíce naplnit jejich potřeby. Zároveň jsme personálně limitováni a není často v našich silách vyhovět u některých úkonů častěji, než je nutno. Doufáme, že tento dokument nebude vnímán jako omezování služby, ale naopak, že personál díky garantované nabídce bude moci poskytovat odbornou péči klientům dle jejich nepříznivé sociální situace.

*Mgr. Petra Linhartová
vedoucí sociálního oddělení*

Návštěva Bechyně – partnerského města Heřmanova Městce

V polovině měsíce dubna tohoto roku jsem obdržel mail od pana starosty Heřmanova Městce Josefa Kozla s pozváním, zda se nechci zúčastnit cesty do města Bechyně, se kterým Heřmanův Městec navázal spolupráci. Ověřil jsem si proto na internetu, že v Bechyni je také domov pro seniory, a na základě toho se rozhodl, že se k této cestě připojím.

Této, dá se říci historické výpravě, která by se měla stát jakýmsi prvopočátkem partnerství s městem Bechyně do budoucna, se kromě mé maličkosti zúčastnili:

Josef Kozel – starosta města, Otakar Volejník – místostarosta města, Ing. Ivana Jankovská – tajemnice MěÚ, Jan Řehák – radní pro kulturu a cestovní ruch, Jarmila Novotná a Lenka Jirásková – pracovnice Informačního centra, Kateřina Vacková – ředitelka Domu dětí a mládeže, Dalimil Nevečeřal – ředitel SPOKUL HM, Lucie Čapková – předsedkyně komise cestovního ruchu, Ing. Libor Kovačka – vedoucí střediska Junák, Jan Plecháček – farář Českobratrské evangelické církve, Martin Zrůst – za fotbalový klub Jiskra HM.

Bechyně je město v okrese Tábor v Jihočeském kraji, 19 km jihozápadně od Tábora na soutoku řek Smutné a Lužnice. V roce 2014 zde žilo přes 5 tisíc obyvatel. Město je známo výrobou keramiky a lázněmi. Zachovalé historické jádro představuje od roku 1990 jednu z nejhodnotnějších městských památkových zón v Čechách.



Jednou z dominant města Bechyně je kromě jiného železobetonový most nazývaný Bechyňská duha, který překlenul v roce 1928 hluboké údolí Lužnice ve výšce 50 metrů nad řekou. Postaven byl za 2 roky, což se nám v dnešní době zdá zcela nemožné. Dodnes je používán v silniční i železniční dopravě. Most je dlouhý 203 metrů, jeho šíře je 8,9 metrů. Rozpětí oblouku je 90 metrů.

Do Bechyně jsme odjeli 25. května 2017 v odpoledních hodinách. Po příjezdu do města jsme se přivítali s našimi hostiteli, ubytovali se a odešli do místního muzea, kde jsme se navzájem představili a upřesnili program na večer a na následující den. Ještě před tím, než jsme si řekli, kdo je kdo, se ke mně k mému překvapení přihlásila paní, která se mi představila jako ředitelka místního domova pro seniory, s tím, že mě zná z kongresu Asociace

poskytovatelů sociálních služeb, který se koná každým rokem v měsíci říjnu v Táboře. Jak je ten svět malý.

Po prohlídce muzea jsme vystoupali na věž kostela sv. Matěje, ze které jsme si měli možnost prohlédnout město Bechyni pěkně z výšky. Poté jsme se odebrali na večeri, při které každý z nás debatoval se svým „bechyňským protějškem“ a vzájemně jsme si vyměňovali informace a zkušenosti.

Druhý den po snídani jsem navštívil sociální odbor Městského úřadu Bechyně a spolu s Ing. Jankovskou jsme diskutovali se sociální pracovníci tohoto odboru

o zkušenostech s poskytováním pečovatelské služby v našich městech. Potom mě odvedla sociální pracovnice do Domova pro seniory, kde se mě ujala paní ředitelka a provedla mě domovem. Jedná se o zařízení, jehož zřizovatelem je Jihočeský kraj a které bylo dostavěno „na zelené louce“ před dvěma lety. Tedy – všechno ještě voní novotou, na každou činnost mají samostatnou dostatečně velkou místnost, pokoje jsou velké, jedno- a dvoulůžkové se sociálním zařízením na pokoji. Z každého pokoje je možné vyjít bezbariérovými dveřmi na lodžii, která se táhne po celé délce domova, takže za pěkného počasí zde mohou chodit a trénovat chůzi i klienti v chodítku. Dveře z pokoje jsou dostatečně široké, takže sem pracovnice mohou vyvézt i ležící klienty s postelí – to se mi hodně líbilo. Co mě však dostalo ze všeho nejvíc, byla kuchyně – ač zde vaří přibližně o 80 obědů méně než v naší kuchyni, je jejich mnohem větší, prostornější a s daleko větším zázemím pro sklady. Uvědomil jsem si zde, že přes všechny výhrady, které se někdy na hlavu našich kuchařů ohledně kvality uvařeného jídla snesou, se s podmínkami k vaření perou statečně, a jsem



přesvědčen o tom, že v podobných prostorových podmínkách, jako mají v Bechyni, by se i našim zaměstnancům v kuchyni pracovalo daleko lépe.

Po celkové prohlídce domova jsem si sám pro sebe v duchu zrekapituloval, že jsem viděl nádherné nové prostory, ale že jsem neviděl klienty. Uvědomil jsem si, že mi zde chyběl takový ten ruch ve společných prostorách domova, diskutující klienti sedící na chodbách a pozorující dění nebo sledující televizi. Takže jsem si nakonec řekl – všude hezky, doma nejlíp.

Po obědě jsme hostitelům poděkovali za celkové přijetí, za velice dobře připravený program a předběžně bylo domluveno, že zástupci města Bechyně navštíví Heřmanův Městec v září tohoto roku. Věřím tomu, že i my jim budeme mít co ukázat.

*Ing. Petr Mazura
ředitel domova*

Proč právě Bechyně?

(s použitím zpravodaje pro občany Heřmanoměstecka Leknín)

Od ledna 2015 se pravidelně schází Komise cestovního ruchu, propagace a spolupráce s partnerskými městy. Jedním z hlavních úkolů této komise bylo vytipování partnerského města. Postup při jeho výběru popsala předsedkyně Komise cestovního ruchu paní Lucie Čapková takto:

„Na samém počátku jsme si stanovili kritéria, podle kterých jsme partnerské město vybírali. Jednoznačně jsme chtěli začít v České republice. Chtěli jsme vybírat mezi městy, která jsou srovnatelná s Heřmanovým Městem jak velikostí, tak i spolky a sdruženími, které by odpovídaly těm heřmanoměsteckým, protože bychom byli velice rádi, kdyby i naše spolky, sportovní kluby, mateřské školky, zdejší školy a sdružení mohly navázat spolupráci v tomto projektu.

Díky členům komise vznikl seznam 50 měst, která se dostala do základního výběru. Tato města jsme si mezi sebou rozdělili k podrobnému prostudování. Ostatním jsme je pak představili a sami za sebe vybrali favorita, čímž vznikl užší výběr. Tam se dostala města Mníšek pod Brdy, Zruč nad Sázavou, Hostinné, Sadská, Chropyně, Velká Bíteš, Kdyně a Bechyně. Tento výběr 8 měst si prostudoval každý člen a navrhl 3 kandidáty na partnerské město, které se mu líbily nejvíce. Města, která se umístila v našem žebříčku na prvních 3 místech – Bechyně, Hostinné, Zruč nad Sázavou, jsme se rozhodli oslovit. Za naši komisi jsem oslovila „vítěze“ – Bechyni. Kontaktovala jsem

s naší nabídkou přímo pana starostu Ing. Houdka. Odpověď na sebe nenechala dlouho čekat. Naše nabídka pana starostu moc potěšila a zaujala ho možnost spolupráce. V jednom z následujících mailů projevil přání navštívit naše město osobně, aby mohl doporučit schválení partnerského města zastupitelům v Bechyni. Od tohoto okamžiku byla řada na našem panu místostarostovi, aby učinil oficiální pozvání. Předali jsme za komisi veškeré informace a doporučení k tomuto pozvání. 25. srpna 2016 navštívili naše město starosta a místostarosta města Bechyně. Šlo o velmi příjemné setkání, kterého jsem měla možnost se zúčastnit, spolu s oběma starosty, místostarosty a panem Dalimilem Nevečeřalem.

Zástupci z města Bechyně byli návštěvou nadšeni a na jejich doporučení bylo v Bechyni na podzim schváleno partnerské město Heřmanův Městec. To samé pak zopakovali naši zastupitelé v prosinci a Bechyně se stala naším oficiálním partnerským městem.“

Beseda „Jaro na vsi“

Ve středu 5. dubna 2017 jsme při besedě s výtvarnicí a folkloristkou paní Kamilou Skopovou zavzpomínali na dřívější (v některých místech Čech i současné) zvyky a obyčeje, které byly spjaty s životem na vesnici v jarním období. Paní Skopová zahájila své povídání úryvkem z vlastní knihy *Rok na vsi*, ve které na pozadí vyprávění dvou mladých lidí přibližuje čtenáři všední i sváteční život na vesnici ve druhé polovině 19. století. V knize, ale i v následném slovním výkladu, nám paní Skopová místy i s humorem připomněla zvyky z období masopustu, které jsou zvláště na Hlinecku udržované dodnes a jsou dokonce zapsány na listině kulturního dědictví UNESCO. Dozvěděli jsme se o významu jednotlivých nedělí v období předvelikonočním (družebná neděle, liščí, smrtná, Květná...) i o pokrmech, které se dříve vařily. V mnohých klientech povídání paní Skopové vyvolalo vzpomínky na vlastní dětství a zážitky z dob minulých. Ač se mnohé tradice již nyní neudržují a jsou někdy spíše jen povinností, každý může velikonočnímu času přiřknout tu vlastní hodnotu – oslavu příjemného slunečného počasí, rozvíjející se přírody, víru do jakékoliv oblasti našeho života, prožití dalšího ročního období, které se snažíme ve zdraví užít a naplnit.

Mgr. Lenka Kellerová, sociální pracovnice

Májové koulení 25. května 2017



Stejně jako v předchozích letech jsme se i letos zúčastnili, již 14. ročníku, oblíbené sportovní akce v sousedním domově pro seniory na zámku – Májového koulení. Májové koulení je turnaj mezi týmy z různých domovů pro seniory ve hře petangue. Petangue je hra, kde se dva týmy, které proti sobě bojují, snaží hodit hrací koule co nejbližší k malé dřevěné kuličce. Každý tým tvoří 3 hráči.

My jsme letos vyslali týmy dva. Tým „Bažanti“ ve složení paní Spálenská, paní Procházková a pan Fuksa. Paní Marvanová, paní Švadlenková a pan Fenyk bojovali za náš druhý tým s názvem „Koroptve“.



Turnaje se zúčastnilo 13 týmů. Kromě domácích „zámeckých“ a nás heřmanoměstských přijely zápolit týmy z několika pražských domovů pro seniory a také z blízkého okolí, například ze Skutče či Přelouče.

I když se hráči našich týmů snažili hrát co nejlépe, tak přeci jen některým protihráčům přálo štěstí více. Tým „Koroptví“ se umístil na desátém místě a tým „Bažantů“ na místě jedenáctém. Putovní pohár byl pro tento rok odvezen do přeloučského Domova u fontány.

Slunečný den plný sportu a adrenalinu z očekávaných výher byl zakončen v Rytířském sále v prostorách zámeckého domova. Kromě dobrého pocitu ze hry nám bylo odměnou bohaté občerstvení a na závěr pěvecké vystoupení

šansonierky Markéty Burešové, které příjemně zakončilo hezký den plný sportovních výkonů.

*Bc. Kateřina Murinová
sociální pracovníce*





Návštěva Slovenska

Ve dnech 16. – 19. května 2017 jsme ve složení Ing. Petr Mazura, Mgr. Petra Linhartová, Jana Radilová, Mgr. Lenka Kellerová absolvovali pracovní cestu na Slovensko – jeli jsme navštívit spřátelený **Domov pro seniory ve Staré Ľubovni** v okrese Prešov. Spolupráce s tímto domovem probíhá již od roku 2006, kdy Pardubický kraj inicioval česko-slovenskou spolupráci mezi jednotlivými zařízeními sociálních služeb.

Kolegové z Domova pro seniory ve Staré Ľubovni nás vřele uvítali a povyprávěli nám o aktuální situaci v jejich zařízení. Zjistili jsme, že se potýkají s podobnými problémy jako my (například s nedostatkem personálu). Pokračují v rekonstrukci zařízení, jejímž cílem je systematictější uspořádání a posílení týmové spolupráce v jednotlivých odděleních domova. Stejně jako v Čechách, tak i na Slovensku se ukazuje, že zajistit dostatečnou kvalitu péče seniorům ve stávajících zařízeních bohužel obnáší to, že se musí snižovat jejich kapacita. Otázka, která stojí do budoucna i před námi. Co můžeme spřátelenému domovu ve Staré Ľubovni závidět, je velké množství prostorných jednolůžkových pokojů i prostorná kuchyň, velký počet personálu zaměřeného na fyzioterapii a náplň volného času klientů a spokojenost se zajištěním stravování pro klienty. Inspirovalo nás velké množství květin ve vnitřním prostředí i upravená zahrada s květenou a jabloněmi venku. Co naopak u nás v Bažantnici vidíme jako lepší, jsou světlé prostory a čilejší život na chodbách před pokoji, některé modernější vybavení (např. elektricky polohovatelná lůžka na mnoha pokojích), užší spolupráci s lékaři a přiměřený počet zdravotních sester. Týmového ducha si personál domova ve Staré Ľubovni posiluje i ve volném čase při hraní volejbalu, ve kterém dokonce různá zařízení pořádají mezi sebou turnaje a to Ľubovnické zaujímá pokaždé přední příčky.

V následujících dnech jsme měli možnost zavítat do dalších zařízení sociálních služeb, jejichž specifikem je to, že poskytují služby mentálně postiženým lidem v historicky památných budovách. Zajímavostí je, že tato zařízení prosazují myšlenku otevírání se veřejnosti – prostory zařízení jsou přístupné návštěvníkům a turistům, kteří mají možnost se seznámit s historií budov a zároveň navazují kontakt s lidmi zde žijícími. V obou domovech, které jsme navštívili, probíhá rekonstrukce prostor o dost ztížená předpisy týkajícími se ochrany památek. Z vyprávění ředitelek obou domovů vyplývala náročnost situace, kterou právě řeší, ale zároveň jsme z nich cítili obdivuhodnou

odvahu těmto věcem čelit a těšení se na konečný výsledek, ze kterého spolu s ostatními zaměstnanci a klienty budou mít radost.

Domov sociálních služeb pod Tatrami se skládá z několika budov v rámci jednoho areálu a klienti s mentálním či psychiatrickým postižením jsou zde dle míry svého hendikepu podporováni ve více či méně samostatném životě a jsou hojně zapojováni do života a činností v zařízení – od kuchyně, přes úklid, praní prádla až po návštěvu různorodých terapeutických dílen v pracovních dnech i o víkendech. Klienti se účastní mnohých kulturních, společenských i sportovních akcí konaných mimo zařízení, dosahují úspěchů v různorodých soutěžích (např. ping-pong). V keramické, výtvarné či šicí dílně zařízení jsme obdivovali šikovnost klientů a nápaditost výrobků zde tvořených. Při prohlídce zařízení, které prochází dlouhodobě rekonstrukcí a další cestu má před sebou, jsme si uvědomili, že můžeme být vděční za standard vybavení prostor v našem zařízení. Dále také to, že péče o lidi s mentálním či psychiatrickým hendikepem může být v určitých situacích pro ošetřující personál mnohem více psychicky náročná.

Domov sociálních služeb svatého Jána z Boha se nachází v obci Spišské Podhradie, z jejíhož názvu vyplývá blízkost Spišského hradu – dominanty návrší přiléhajícího k obci. Historie protkává řadu místních budov a tou nejdůležitější je Spišská Kapitula, která byla v roce 1993 zapsána do Seznamu světového kulturního a přírodního dědictví UNESCO. Samotný domov sídlí v budově bývalého kláštera, což obnáší také mnohá specifika. V současné době probíhá rekonstrukce – úprava místností k lepšímu zázemí včetně hygienického, snižování počtu klientů na pokojích, výstavba nových budov. Klienti s lehčím mentálním hendikepem obývají domeček v zástavbě běžných rodinných domů a v rámci služby podporovaného bydlení jsou podporováni v samostatném životě – vaření, úklidu, praní, nakupování, starání se o zahradu. Běžným prvkem činnosti klientů je tvoření v různých dílnách. Jednou z nenahraditelných terapeutických aktivit je hiporehabilitace aneb léčba v koňském sedle, jejíž účinky jsme měli možnost vyzkoušet na vlastní kůži.

Přátelé ze Slovenska chtěli náš pobyt obohatit kromě zkušeností ze sociální praxe také o turistický zážitek a naplánovali v rámci našeho pobytu také turistické vyžití. Pro všechny zúčastněné byl životním zážitkem výjezd lanovkou na druhý nejvyšší vrchol Vysokých Tater – **Lomnický štít** v nadmořské výšce 2 625 m. Počasí na vrcholu nám bohužel příliš neprálo, nicméně klid velehor nás i v mlze obklopil a zapůsobil na nás. Při stání na vyhlídce se nám vybavily komické chvíle filmu *Anděl na horách*.



Při návštěvě jedné z největších slovenských jeskyní, **Belianské jeskyně**, jsme obdivovali kromě přírodních krápníkových krás i jedinečnou akustiku místa.

Sdílení zkušeností s kolegy ze Slovenska pro nás bylo obohacující zejména v uvědomění, které věci v našem domově existují, fungují a musíme si jich vážit. Zároveň se nám ukázaly cesty, které možná budeme muset také v budoucnu razit, pokud budeme chtít dodržet cíl poskytování služeb všem klientům na kvalitní odborné úrovni.

*Mgr. Lenka Kellerová
sociální pracovnice*

Omluva paní Knapové za chybně uvedené umístění

Omlouváme se naší klientce paní Zdeňce Knapové, která v minulém čísle časopisu nebyla mylně uvedena jako výherkyně třetího místa při sportovních hrách v hodu na koš. Přejeme paní Knapové hodně sil do všeho jejího dalšího konání v našem domově.



X. letní sportovní hry

Ve středu 31. května 2017 se na zahradě našeho domova odehrála pravidelná největší sportovní akce celého roku – letní sportovní hry. Organizace tohoto sportovního klání jsme se ujali letos již po desáté a příležitost ke sportovnímu vyžití dostali nejenom naši klienti, ale pozvánku k účasti obdrželi i klienti druhého heřmanoměstského domova, ze Zámku.

Po 13. hodině nastal na zahradě čilý ruch – účastníci obcházeli čtyři disciplíny (hod kroužky, šipky, kuželky a hod na medvěda) a zkoušeli své dovednosti, případně zda jim je štěstí nakloněno. U těch, kteří se zapojují do sportovního dění pravidelněji, se to samozřejmě projevilo a při sčítání výsledků se zúročilo v obdržení medaile. Medaile nebyly jen tak ledasjaké, ale vytvořené a vyšité naší šikovnou klientkou, paní Knapovou.

Někteří účastníci naopak zkoušeli sportovní disciplíny vůbec poprvé, což pro ně mohla být zajímavá zkušenost. Počasí nám přálo, bylo přiměřeně slunečno a teplo, a když se k tomu přidalo ještě chutné občerstvení a veselá atmosféra, výsledkem bylo pohodově strávené odpoledne na čerstvém vzduchu.

Umístění v jednotlivých disciplínách:

Kroužky

1. p. Fuksa
2. p. Zázvorka – Zámek
3. p. Kaloš – Zámek

Šipky

1. p. Fuksa
2. p. Musil – Zámek
3. p. Zázvorka – Zámek

Kuželky

1. p. Svoboda – Zámek
2. p. Vodehnal
3. p. Šubert – Zámek

Hod na medvěda

1. p. Zázvorka – Zámek
2. p. Musil – Zámek
3. pí Zikmundová



*Mgr. Lenka Kellerová
sociální pracovnice*

Krkonošské gerontologické hry

Stejně jako předešlé roky, tak i letos jsme obdrželi pozvánku do Krkonoš, do vesničky u polských hranic, do Lampertic. V místním Domově pro seniory pořádají každoročně „Krkonošské gerontologické hry“, na které se vždycky moc těšíme.



Letos jsme mohli vyslat 4 soutěžící, kteří se zúčastnili dvou sportovních klání. Soutěžilo se tradičně v kuželkách a v šipkách. Náš tým se skládal ze dvou žen a dvou mužů. Dámskou část našeho týmu reprezentovaly paní Alenka Marvanová a paní Bohumila Moškaničová, obě z oddělení D3. Za pánskou část byli vysláni pan Petr Fuksa a pan Jiří Fenyk, oba z oddělení L0.

Ráno, 8. června 2017, jsme vyjeli již před sedmou hodinou ranní, jelikož nás čekala dlouhá, téměř stokilometrová cesta. Dvouhodinová jízda poměrně rychle uběhla a my se mohli vítat s místními obyvateli a pracovníky krkonošského domova. Když se všichni účastníci Krkonošských her dostavili, byli jsme přivítáni panem ředitelem a hry mohly začít. Dopoledne nám příjemně uteklo hraním kuželek a šipek. Snažili jsme se, seč nám síly stačily, a těšili se na výsledky. Kromě nás a místních „lampertických“ soutěžících,

bojovali o poháry také obyvatelé domovů z Dvora Králové nad Labem, ze Žacléře, Hajnice, Hronova, Nové Paky, Broumova, Tmavého Dolu, Teplic a Černožic.

Když jsme pojedli výborného guláše, byly vyhlášeny výsledky. Byli jsme velice potěšeni, když pan ředitel vyhlásil třetí místo v kuželkách a uslyšeli jsme jméno pana Petra Fuksy. Stejného překvapení se nám dostavilo i při vyhlásování vítězů v šipkách. Bronzový pohár náleží paní Alence Marvanové. Vítězům gratulujeme! Ale ani ostatní soutěžící nepřišli zkrátka. Každý soutěžící měl lístek do tomboly a všichni si domů odvezli hezký dáreček.



Odpoledne jsme si zazpívali a zatančili při živé hudbě a pojedli občerstvení, které nám celý den dopřávaly místní pracovnice. Příjemně unavení jsme se šťastně vrátili zpět a budeme se těšit zase za rok na další sportovní klání!

Bc. Kateřina Murinová

sociální pracovnice

Výlet do Skutče do Městského muzea



Jezdíte rádi na výlety? Někteří naši klienti jezdí velmi rádi, proto jsme se vydali na společný výlet. Jeli jsme nízkopodlažním autobusem, a to hlavně proto, aby nastupování hůře chodících účastníků výletu a vozíčkářů bylo co nejjednodušší.

Cílem našeho výletu bylo Městské muzeum ve Skutči, kde je stálá expozice obuvnictví a kamenictví. Muzeum i venkovní expozice jsou prakticky bez bariér, a proto byly pro naše klienty velice dobře dostupné. Expozici, věnovanou obuvnictví, nás provedla průvodkyně, která nás zasvětila do historie ševců a obuvníků nejen na Skutečsku. Expozice je vytvořena velmi lákavě a zajímavě.

Další částí expozice, která je umístěna v exteriéru muzea a je věnována kamenictví a jeho tradici ve skutečském regionu, nás provedl ředitel muzea pan Aksler.

Poté co jsme vše zhlédli, jsme zjistili, že je čas se občerstvit a napojit. K výletu prostě patří řízek s chlebem a sušenka. Však všem také na čerstvém vzduchu pěkně vyhládlo. Počasí nám přálo, nebylo ani horko ani zima, neohrožoval nás ani vítr ani déšť, zkrátka jsme měli ideální počasí na dopolední výlet. Jsme obohaceni novým zážitkem.

Bc. Helena Plecháčková, sociální pracovnice

Úpravy jídelníčku v domově

Dovolte mi krátce se představit. Jmenuji se Michaela Přívozníková a jsem v našem domově pro seniory od března 2017 novou nutriční terapeutkou. Vystudovala jsem obor Nutriční terapeut na Lékařské fakultě Masarykovy univerzity a působím také v nutriční poradně v Pardubicích. Mým cílem je postupně upravit a obměnit jídelní lístky a dohlížím na kvalitu a pestrost stravy. Nově se v jídelníčku častěji objevují zdroje bílkovin, ovoce, zeleniny a zařazujeme kvalitní zdroje obilovin a pestré přílohy.

Výživu seniorů vnímám jako důležitou pro udržení dobrého zdraví, hybnosti a soběstačnosti. Vyváženou výživou předcházíme rozvoji nemocí, zhoršení dosavadních onemocnění a následné hospitalizaci v nemocnici. Kvalitní a pestré stravování je nezbytné pro všechny věkové kategorie a pro seniory zvláště, protože ve vyšším věku dochází k mnoha tělesným změnám, jako je snížené vstřebávání živin ze stravy, snížená tvorba slin, obtíže s chrupem, porucha polykání, snížená chuť a čich, omezená pohyblivost a zhoršené duševní funkce. Také je pro seniory typický postupný úbytek svalové tkáně a tedy i svalové síly. Proto, abychom svalovinu udrželi a podpořili její postupné budování, je vyvážená strava s důrazem na příjem bílkovin a pohyb alfa a omega. Kombinací výživy a pohybu předejdeme pádům, zraněním, zlomeninám a tedy i ztrátě soběstačnosti. I přesto, že potřeba jídla a živin s přibývajícím věkem klesá v důsledku zpomalujícího se metabolismu a poklesu fyzické aktivity, potřeba bílkovin naopak stoupá a zajišťuje udržení svalové tkáně.

Úpravami v jídelníčku se v našem domově snažíme předcházet únavě, spavosti, hubnutí, ztrátám svalové hmoty, infekcím, zhoršení cukrovky a jiných onemocnění a podporujeme hojení ran a proleženin. Kvalitním a pestrým jídelníčkem bojujeme proti podvýživě, která může vzniknout na základě malého příjmu potravin, odbývání se, jednostranné výživy, ztráty chrupu, nevyhovujícího umělého chrupu, špatně nastavené diety, nechutenství doprovázející nemoc, onemocnění trávicí soustavy, poruchy polykání, omezené hybnosti a soběstačnosti nebo neurologických či psychických obtíží. Mnoho z vás si ze svého života nese nevhodné stravovací návyky a současné změny v jídelníčku vás překvapují či zneklidňují. Někteří z vás máte pocit, že už tolik jídla nepotřebujete a vystačili byste si na celé dopoledne pouze s chlebem a máslem. Vzhledem k tomu, že příjem bílkovin hraje klíčovou roli v udržení svalové síly a obranyschopnosti organismu, zařazujeme jejich kvalitní zdroje

do jídelníčku během celého dne. Na snídani kuchyň připravuje různé tvarohové pomazánky v mnoha obměnách. Na oběd je na výběr buď pestrá škála mas, luštěnin, vajec nebo je sladký pokrm doplněný chutným tvarohem. K odpolední svačině bývá mléčný výrobek a k večeři je podáván sýr, šunka, rybí pomazánka apod. Postupně vám zvyšujeme i nabídku zeleniny v mnoha obměnách a úpravách, která dodává vlákninu, vodu, vitamíny a může upravit pravidelnost stolice.

V plánu je mnoho dalších drobných změn a nových receptur, aby pro vás kvalita stravovacích služeb byla co nejvyšší. Rádi jsme také za vaše cenné poznatky, které s námi můžete probrat v rámci stravovací komise, která probíhá každé dva týdny v pátek za přítomnosti ošetřujícího personálu, nutriční terapeutky a vedení kuchyně.

*Michaela Přívovníková
nutriční terapeutka*

Celodenní vaření v rukodělné dílně

Navštěvuji rukodělnou dílnu klientů pravidelně. V měsíci dubnu jsme naplánovaly celodenní vaření, mimo večeři, na den 4. května. Odhlásily jsme si stravu v jídelně, den předem 3. května byl proveden nákup potravin. Sestřičky mě vzaly s sebou do města, ještě s paní Školoudovou. Tak trochu jsem jim na vozičku pomohla nést potraviny. Druhý den v 8 hodin ráno začalo vaření, a to anglickou snídání. Tvořily ji extra malé osmažené párečky, 2 plátky anglické slaniny rovněž opečené a toust. Zeleninovou přílohu tvořila nakrájená paprika, malá rajčátka a ozdobu zelená petrželka. Snídaně byla výborná, ve snu jsme si přály mít takovou denně.





Po snídani se daly vařit brambory, aby co nejdříve vychladly a mohly být pokrájeny na salát. Mezitím se nakrájely ostatní přísady patřící do salátu, přidala se hořčice, majolka a po smíchání s bramborami byl salát ochucen a uhlazen na povrchu. Ozdobou byly nakrájené papriky, rajčata a zelená petrželka.

Navázily se ingredience na Nescafé řezy, promíchaly se a řezy se upekly. Po vychlazení se přidal krém a postrouhaly se černou a bílou čokoládou. Společně se salátem byly uloženy do chladu.



Přišla řada na řízky. Protože kotlety krkovice byly velké, překrájely se a každá klientka měla menší řízky dva. Po provedení ostatních úprav byly řízky připraveny ke smažení. Potom jsme utvořily jádrové kuličky jako zavařku do polévky z hovězího vývaru. Přidalo se i pokrájené maso z polévky a oběd byl připraven ke stolování.



O tom, jaký oběd byl, by nejlépe psal básník. Naším jedním slovem byl výtečný.

Po obědě jsme si mohly dát sklenku piva, která nechtěla, měla džus a minerálku. Které z nás klientek chodí, umyly nádobí, a pak jsme se všechny posadily a popovídaly, samozřejmě o tom, co příště zase budeme vařit.

A tak jsme povídáním a plánováním strávily čas do svačiny.



Necasafé řezy a kafičko ke svačině byly výborné. Chutnaly i panu řediteli. Chcete-li se přesvědčit o tom, zda řezy nechválím jen tak, přikládám recept. Budete-li u nich sedět s kavičkou, přeji dobrou chuť.

Nescafé řezy

Těsto:

40 dkg polohrubé mouky
15 dkg práškového cukru
10 dkg rozpuštěného másla
3 lžíce oleje
2 vejce

1 lžíce NESCAFÉ
3 lžíce kakaa
¼ l mléka
1 lžíce rumu
1 prášek do pečiva

Poleva: Rozpustíme čokoládu na vaření
a do teplé zamícháme 2 zakysané smetany a natřeme na placku.
Navrch nastrouhat čokoládu.

Nakonec chci ještě jednou požádat, abyste přišli mezi nás do dílny. Máme novou klientku, paní Stanislavu Horákovou z oddělení D4. Chodí do dílny pravidelně a je šikovná. Je u nás v dílně příjemně, přijďte se přesvědčit.

Zdravím všechny srdečně

paní Zdena Knapová, klientka z oddělení B



Naši zvířecí kamarádi

Léto se již pomalu blíží. Vzpomínáme rádi na prožité malé zážitky s milými kamarády, které jsme museli opustit. Ale ještě máme – sice malou – náhradu, ale za to velkou milovnici zvířátek všeho druhu. Pejsci nás v našem domově každý druhý čtvrtek v měsíci navštíví, mohou se s námi pomazlit, my je můžeme pohladit a nějaké psí dobrotky jsou pro ně připravené. Paní Novotná je velmi milá ke všem, kteří s láskou takovou přítomnost vítají.



Nesmím zapomenout na drobné žertovné příhody, které Vám s radostí předávám. Náš kocour se zamiloval do zlatých rybiček. Ale první pokus se stal nebezpečný, neboť se mohl utopit. Ale přesto chodil kolem jezírka, otočil se a dlouhý ocásek strčil do vody. Ocáskem ve vodě zlákal vytouženou rybičku, kterou ihned pustil do vody zpět.

Druhý příběh byl méně k smíchu. Na chatě si k nám našla cestu plotem fenka, boxerka Jelza. Vždycky něco dobrého dostala, naše přátelství se tím utužilo. Hráli jsme si s ní a bylo to veselé koulení po zelené čisté trávě. Jednoho dne jsem se s ní divoce koulovala po zemi. Jelza mě povalila a na hrudník mi položila ty své tlapy a celou mě oblízala. Paní, která to výskání sledovala, myslela, že mě sežere. Volala bezpečnost, že mě tady sežere pes. Až když jsem ji přesvědčila o lásce k nám, tak všechno odvolala.



Kocour detektiv – hlídač. Naše rodinná přítelkyně měla – oproti našim kocourům – obra. Však důstojnost sama. Nepustil žádného, dokud jej důkladně neprohlédl. Do té doby nikdo nemohl vstoupit.

Zdravím redakci časopisu Náš domov, hodně zdaru v práci! Přeji dětem hezké prázdniny, užívejte si sluníčka, vody a pozor na klíšťata!

*paní Alenka Valtrová
klientka z oddělení D3*

Kocourek Honzík



Po odchodu našeho Garfielda jsem byla přesvědčená, že do DPS už nikdy žádnou kočku. Asi po měsíci přišla sestra Gábina Ilková, že by na oddělení L1 kočičku chtěli. Shodou okolností jsem mluvila s veterinářem a ten věděl o zrzečkovi z Rabštejnské Lhoty. Majitelka nám kotě dovezla a děvčata mu dala jméno Honzík ze Lhoty. Přinesla pelíšek, koupilo se kočiči WC. Zpočátku se



zdržoval na L1, postupně se přesouval k relaxačnímu centru do suterénu. V březnu podstoupil kastraci, nepřibíral na váze, byl špatný. Dokonce jeden víkend to vypadalo, že nepřežije. Sestřičky se staraly. Musel opakovaně podstoupit léčbu antibiotiky, odčervování, očkování. Utrpěl i úraz, měl bolestivou páteř u ocasu, snad že špatně vyskočil z okna, nebo ho někdo nešetrně chytil za ocas. Opět návštěva veterináře, injekce na bolest. Už jsem byla zoufalá, co s ním. Po týdnu konečně sdělili na veterině, že je zdravý. Honzík si začal hrát, přibral na váze a vyrostl.

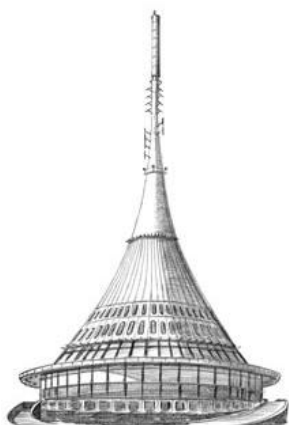
Snad je to tím, že tak stonal, bojí se, když je větší množství lidí pohromadě. Kraluje si v suterénu. Ráno všechny vítá u šatny, válí se po zádech a čeká na pohlázení a jde se mnou do kanceláře na smetánku. V okně pozoruje zahradu a neodolá, aby neskočil lovit do trávy. Vrací se buď zpátky oknem, nebo si zamňouká u RHB. Přes den vždy potěšíme několik klientů, aby si ho pohladili.

V noci navštěvuje sestřičky na oddělení a doprovází je při obchůzce pokojů.

Zatím je bázlivý a ostražitý.

Alena Vitvarová

vrchní sestra



Odpočinkové léto je za dveřmi

Léto nám již pomalu začíná a blíží se nám doba dovolených. A protože nejen prací živ jest člověk, je potřeba také relaxovat a odpočívat. Každý z nás by měl myslet na své duševní zdraví a z toho důvodu si své dny volna dobře naplánovat a užít. Z mého pohledu by nejideálněji vypadaly asi tak, že bych děti poslala na celoprázdninový tábor. Ne snad z důvodu, že bych je neměla ráda, ale ráda si od svých ratolestí, jako každá maminka, odpočinu. Vzápětí bych zařídila i manželovi nějaký ten tábor pro tatínky, abych si odpočinula úplně. Jenže zjišťuji, že by to byla po pár dnech doma nuda, a jsem si proto jistá, že stejně jako já budou i moje kolegyně trávit čas na svých chatách, zahrádkách, popřípadě pojedou na dovolenou dále než za humna.

Někteří z nás se rádi vypravíme do lesa načerpat energii ze zeleně a ticha, které tam panuje. Ale především budeme doufat, že letošní jarní počasí dalo dostatek prostoru pro růst hub. Nevím jak vás, ale mě sbírání ohromně baví. Na očištění bych většinou ráda pozvala třeba sousedy. Nutno podotknout, že našim dětem tato činnost zatím až tak nevádí, a tak je vlastně dobře, že jsem ten celoprázdninový pobyt prozatím zavrhl.

Nejraději ovšem nabírám rodinu do auta a brázdím české silnice a cesty, které nás vždy zavedou na zajímavá místa. Loni jsme se rozhodli, že po letech tužby našeho syna spatřit bílé tygry, mu toto přání vyplníme.

A protože liberecká ZOO je v České republice jediná, která se tímto pokladem může pochlubit, byl směr jízdy jasný.

Cestu jsme naplánovali dopředu se všemi místy, která v okolí chceme vidět, a poslali jsme si žádost o hezké počasí. První den jsme navštívili již zmíněné tygry a musím uznat, podívaná to byla úchvatná. Je zajímavé, jak si matka příroda dokáže pohrát a vytvořit něco tak úžasného.

Ještě toho dne napadla manžela krásná myšlenka, a to, že se podíváme na Ještěd. Od školních let jsem již zapomněla, v jaké nadmořské výšce se nachází tento skvost, a tak jsem rychle zjistila, že se doopravdy bojím výšek. Děti celou cestu nahoru pod dohledem tatínka visely na zábradlí, a mě, která jakoby náhodou hledala jahody na té druhé straně cesty, neustále lákaly na ten krásný výhled. Po příchodu až na vrchol jsem veškerý čas trávila skoro namáčkla na stěnu budovy a tiše doufala, že tohle utrpení již skončí. Jenže mé děti toužily po cestě dolů lanovkou. Podle hesla „kdo uteče, vyhraje“ můj muž ochotně tuhle „srandu“ zaplatil a aniž bych cokoliv stihla namítnout, už nám s přáním klidné cesty mizel k autu se slovy: „Sejdeme se dole.“ On se totiž bojí výšek více než já.

No pro děti vše. S třesoucíma se nohama jsem nastoupila do kabinky. Cesta dolů byla nekonečná. Děti neustále halekaly, co kde vidí, a já měla zapíchnutý pohled na podlahu. Tudíž z cesty dolů si pamatuji jen to, že v kabině mají krásnou novou podlahu a je to vysoko. Závěrem nutno dodat, že výlet se povedl celý.

Přeji všem zaměstnancům, aby při své dovolené načerpali mnoho sil a užili si chvíle volna dle svých představ. A pokud potřebujete pevnou půdu pod nohama jako já, nelítejte v oblacích ani lanovkou.

*Mirka Stará
pracovnice
z oddělení LO*



Dovolená s vnoučaty

Motto „Babičko, už jsem tady.“

Seděla jsem u kadeřnice a docela jsem se bála, jak to dcera zvládne. Čekáme totiž miminko. Nemohla jsem se soustředit na nic jiného než na narození prvního vnoučete. Do salónu vběhl nastávající otec s radostnou novinou: „Tak babi, máme kluka a jmenuje se po mně Olda!“

Uplynulo pár let a malý byl schopen existovat bez rodičů. Začali jsme spolu trávit více času. Jezdili jsme i do takových míst, jako jsou Krkonoše. Nejdřív jsme to zkusili v létě za pěkného počasí. Les byl pro nás nejbližším místem na procházky. Až jednou. Ke konci pobytu jsme se šli s naším lesem rozloučit. Šlápla jsem na suchou větev a ta se mi obrovskou silou zabodla do lýtky. Co teď? Nikde nikdo, jenom můj malý ochránce.

„Babi, co budeme dělat?“ naříkal Olinek.

„Olinku, načůrej mi na nohu!“

„Babi, to se nedělá.“

„Ale já jinak umřu.“

Dostal strach, poslušně rozepnul kraťasy a provedl požadovanou dezinfekci mé rány. Když jsme došli zpátky na chatu, raději jsem ránu ještě ošetřila. Následující den jsme jeli domů a ve Velké Úpě nás čekal autobus. Nastoupili jsme a všichni se ptali:

„Tak co, Oldo, jaký byl největší zážitek?“

„Čůral jsem babičce na nohu.“

Odpovědí byl hurónský smích osazenstva autobusu a všichni mě přemlouvali, ať jim ránu ukážu. Domů jsme dojeli v pořádku a rána se mi naštěstí zahojila.

I v zimě jsme zažili s Oldříškem nečekaný a nezapomenutelný zážitek: jízdu na skútru horské služby v poloze ležmo, hlavou dolů z kopce. Nečekané nadělení bylo způsobeno vánicí. Nebylo na krok vidět, strachy o sebe, ale hlavně o vnoučka, jsem ani nedýchala. Naštěstí byla v blízkosti chata horské služby, tam jsme se nějak doplazili a zbytek už víte. Při tradiční cestě autobusem domů přišla obvyklá otázka:

„Oldo, co se ti nejvíc líbilo na dovolené s babičkou?“

„Jak nás vezla horská služba,“ řekl pyšný vnouček.

Uplynulo pár let a přibyla nám partačka Kačenka.

Pokračování příště.

Ing. Eva Janovská, klientka z oddělení LO



Kdo je kdo v našem domově?

Paní **Helena Svobodová** (58 let, žije v Míčově) je takový personálně-provozní „inventář“ našeho domova. Jaké změny zažila v našem domově a co jí dělá radost ve volném čase, si přečtete zde.

Jak dlouho a v jaké funkci v DPS pracujete?

„Pracuji zde od června 1985, letos je to tedy 32 let. Nastoupila jsem jako referent stravovacího provozu a operativní evidence, dále pak ekonom, účetní a nyní jsem rozpočtář a účetní. Mou prací je plánování a počítání, nejhorší je situace na konci roku, kdy vše musí být vypořádané, rozpočet srovnán a vyčerpán. Za dobu mého působení se několikanásobně zvýšil účetní obrat organizace.“

Jaké byly Vaše předchozí pracovní zkušenosti?

„Vystudovala jsem čtyřletou Střední ekonomickou školu v Chrudimi a po maturitě nastoupila do podniku Tesla Přelouč, kde jsem pracovala jako plánovačka materiálně-technického zásobování. Po třech letech jsem nastoupila na mateřskou dovolenou a po mateřské do domova důchodců.“

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

„Rozdíly jsou opravdu velké. V roce 1985, kdy jsem sem nastoupila, byl domov důchodců řízen Okresním ústavem sociálních služeb v Chrudimi a finanční situace byla podstatně horší než nyní. Muselo se opravdu šetřit. S nynější finanční situací se to nedá vůbec srovnat. Se zlepšením finančních podmínek se zlepšilo vybavení pokojů, jednotlivých oddělení, vybavení výpočetní technikou (dříve se vše zpracovávalo ručně, všechno se dělalo papírově, psalo ručně do sešitů a knih, výplaty se sáčkovaly). Dále kuchyň, vaření, prádelna, úklid a hygiena, vyměnili se okna, zateplily se budovy a fasáda. Je i významný rozdíl v přístupu personálu ke klientům po zavedení standardu sociálních služeb. Vzpomínám na dobu, kdy klienti, kteří nastoupili, byli mnohem schopnější, neměli také zdravotní problémy, jako mají dnes, pracovali na zahradě,

ve vrátnici, v kuchyni. Starali se o prasata, dělala se zabijačka. Byli jsme tady taková rodina.“

Co Vás baví na práci v DPS?

„Mám radost, když se dobře hospodaří a lze něco nového pro klienty domova pořídit. Také když můžeme zaměstnancům v průběhu roku dopřát nějaké finanční přílepy v době dovolených a ke konci roku. Naplňuje mě každodenní kontakt s lidmi.“

Co se Vám za dobu Vašeho působení podařilo, s čím jste spokojená?

„Díky dostatku financí bylo možné postupně zlepšovat prostředí domova – vloni se rekonstruovala kuchyň, nyní se dělá klimatizace. Vždy mě potěší například pochvala od rodinných příslušníků, kteří hodnotí, co se v našem domově vytvořilo a vytváří.“

Co byste chtěla mít ve své práci jinak?

„Někdy mám pocit, že papírová práce stále přibývá (výkazy, statistika). S tím ale nic neuděláme, předpisy jsou předpisy.“

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

„Ve volném čase trávím čas na zahrádce, ráda pěstuji kyticky. Též se věnuji dvěma vnoučátkům (5 a 8 let), se kterými trávím od mala dost volného času (víkendy, prázdniny), takže mi nabíjejí, ale někdy i vybíjejí baterky.“

„Ráda cestuji, s manželem vyrážíme již několik let poznávat nové krásy Šumavy (Kašperské hory). Zde se věnujeme turistice a houbaření. Máme zde partu přátel, se kterými se zde scházíme pravidelně, probereme vzájemně zážitky, vymýšlíme různý program.“

„V roce 2015 jsem navštívila Srí Lanku a Maledivy, byla to nezapomenutelná dovolená. Líbilo se mi také na řeckých ostrovech (krásné koupání, výborná kuchyně) a pravidelně navštěvujeme Slovensko (Velký Meder).“

„Ráda navštěvuji divadlo – chodíme s dcerou pravidelně do Východočeského divadla. Též si ráda přečtu nějakou hezkou knihu. Mám ráda detektivky.“

Co byste přála (vzkázala) našim klientům?

„Přála bych jim, aby se jim v domově líbilo, byli spokojeni s péčí a aby jim zdravotní stav co nejdéle sloužilo.“

Co byste přála (vzkázala) našim zaměstnancům?

„Přála bych jim i jejich rodinám a blízkým hlavně hodně zdraví, a aby byli v práci co nejvíce spokojeni.“

Máte nějaké přání?

„Přeji si, aby byla celá moje rodina zdravá a spokojená i všichni moji blízcí. Dále, aby mi vydržely síly na toulky po Šumavě do dalších let.“

Děkujeme za rozhovor.



Paní **Libuše Kupková** je vitální sympatická paní, která zanedlouho oslaví neskutečný věk 96 let. Leckteré sedmdesátníky by strčila do kapsy, protože při povídání s ní na Vás dýchne duševní svěžest, pohodová povaha, chuť se smát a nedělat si zbytečné vrásky. Více o jejím životě a receptu na vitalitu si přečtete na následujících stránkách.

Kde jste se narodila, kde jste žila?

„Narodila jsem se tady v Heřmanově Městci. Babička s dědou zemřeli, když jsem byla malinká, já už jsem je vůbec nepoznala. Bydleli jsme v domě vedle současné České spořitelny a Policie. Když mi byl asi jeden rok, moji rodiče se přestěhovali do Pardubic – otec tam měl práci. Tam jsem žila celý život, bydleli jsme různě – nejdřív jsme bydleli blízko Legionářského náměstí, než jsem šla na gymnázium, přestěhovali jsme se na Skřivánek. Do Heřmanova Městce jsme pak jezdili už jen na návštěvy. Po měnové reformě jsme se s manželem stěhovali na Palackého ulici, do bytu kousek od tehdejšího Prioru. Když se rozutekly děti, přestěhovali jsme se na sídliště Závodu Míru, kde byl klid a bylo všechno blízko – lékař, nádraží.“

Co jste ve svém životě dělala, kde jste pracovala?

„Vystudovala jsem osmileté gymnázium. Pak jsem si dělala obchodní kurz, abych trochu ovládala účetnictví, učila jsem se i těsnopis. Kurz jsem dělala v Praze za heydrichiády – to byla hrozná doba. Pak jsem nastoupila do Rolnického družstva, kousek odtud byla ta Ramovka – tam jsme pak zažili za války hodně náletů. Pod vysokým silem jsme byli ve sklepě a měli jsme velké štěstí, protože přímo u sila byl archiv a přímo do toho archivu spadla bomba.“

Naštěstí nevybuchla, kdyby vybuchla, tak byl s náma konec. Byli jsme mladí, tak jsme si tu hrůzu tak nějak nepřipouštěli. Spíše naši rodiče z toho byli špatní, protože zažili dvě války za sebou, otec byl celou válku na frontě na italsko-rakouských hranicích jako kanonýr dělostřelec, zažil si svoje.“

„V Rolnickém družstvu jsme byli jako jedna rodina, mezi lidma už pak nikdy nebyla taková sounáležitost jako za války – že byl ten národ v ohrožení, tak lidi drželi při sobě.“

„Práce byla pěkná a lidi byli k sobě moc hodný. Chleba se rozvážel po všech vesnicích kolem Pardubic – pan Horák jezdíval ještě s koněm a další dva pak už jezdili s většima autama. Já jsem zpracovávala túry těchto závozníků. To jsem dělala, než jsem měla rodinu. Když odrostly dcery, šla jsem pracovat do banky – tenkrát mě tam přijímal pán, který byl z Heřmaňáku. Byla jsem tam taky spokojená – práce bylo hodně. Naše vedoucí říkala: „Kdyby se takhle všude dělalo, to by národ vzkvétal!“

Co jste ráda dělala ve volném čase?

„S manželem jsme spolu chodili od počátku války, znali jsme se ze studijních let. V létě jsme chodili na Turistickou plovárnu na Labe, celé léto jsme chodili k vodě. Plavali jsme velký túry od bývalé Turistické plovárny, která se pak zrušila, až na Občanku (směrem k Závodu míru), oni nás tam už znali. Měli jsme takovou partu, a když byly prázdniny, nikam jinam jsme nejezdili – ráno se na kolách jelo na plovárnu. Uplavali jsme velký kus a po břehu jsme se zas pěšky vraceli zpátky a zase dokola, celý odpoledne jsme byli pořád ve vodě. Plavání jsme milovali. V partě jsme dělali taky nějaké lumpárny – vzpomínám, jak jsme si jednou půjčili na vodě ponton a na něm jsme řádili, pak nám přišel někdo vynadat.“

„S manželem, ještě než jsme měli děti, jsme taky rádi jezdili na kole, jezdili jsme hodně do Heřmaňáku, na Seč. Chodili jsme taky tancovat – každou sobotu do Zlaté štiky. Na rande jsme chodili do Jiřinek do parku, na Vinici. V zimě zas mám jednu vzpomínku, jak mě manžel táhl na sáňkách ze Skřivánku až na Dubinu. Tenkrát nic nejezdilo, trolejbus začal jezdit až v roce 1950, všude se chodilo pěšky.“

„S manželem jsme chodili hodně do divadla, do kina – to ještě tenkrát byla nouze o lístky do kina, stála se fronta na lístky, byli jsme pořád v kině. Bylo to za války, ale dávali dobré filmy – byly zábavné, hudební, vzpomínám na některé americké filmy, krásné výpravné filmy, bylo na co se dívat.“

„Od mala jsme celá rodina byli všichni čtenáři. Můj otec, ještě těsně před smrtí, četl knihu Kámen a bolest o Michelangelovi – byla to silná bichle, strašně se mu to líbilo a týden poté zemřel. Doma jsme měli hodně knih, tatínek kupoval celé

svazky, celého Jirásky, Dostojevského, Tolstého, Dickense. Vycházel Světozor, bylo v tom pěkné čtení. Na Vánoce u nás nesměla chybět knížka, to se pak pořád četlo. Čtu ráda doteď, historickou tematiku. Když jsem byla mladá, hodně jsem četla Zeyera, Arbese, celého Jirásky. Zajímavá knížka, kterou mohu doporučit k přečtení tady v domově, je Napoleonův klan – o všech sourozencích Napoleona, všichni byli od přírody chytrí a nadaní, je to moc hezká knížka. Měla jsem jako mladá touhu vystudovat profesuru – historii a češtinu, ale za války byly školy zavřené.“

Je něco, co byste ve svém životě změnila?

„Manžel bohužel odešel brzo – já říkám, jak odejde muž, je to poloviční život. Rozuměli jsme si hodně v tom, že jsme milovali knihy, filmy, divadlo, on i chodil zpívat.“

„Co jsem litovala, že jsem nepoznala dědečka ani babičku, že jsem někdy i ostatním dětem prarodiče záviděla. Měla jsem hezký vztah se strýcem a tetou, ke kterým jsem jezdila do Prahy do Vokovic – strýc s námi velmi rád cestoval po Praze a za Prahu, chodívali jsme do Šárky, znám Prahu dobře.“

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

„Všecko jde, akorát nejsem zvyklá k snídani mít na chleba šunku a paštiku. Doma jsme měli na chleba jen máslo nebo marmeládu, ale uzeninu ne. Jídla je tady až moc, polívky mají moc dobrý. Bojím se teď, až mě budou vážit, kolik budu mít zase navíc kilo.“

Je něco, co byste chtěla v DPS změnit?

„Jsem spokojená – s jídlem, sestřičky jsou taky hodný, ochotný. Ráda se vidím s kocourem dole ve sklepě – vždycky, když jdeme ze cvičení, jdeme se na něho podívat, jak hezky spinká za závěsem. Líbí se mi také králíci, když chodím na pedikúru. Měla jsem doma kanára.“

Co byste vzkázala nebo popřála ostatním klientům?

„Hlavně, aby byli spokojení, aby se jim nestýskalo po starém domově, aby si tady zvykli, aby to brali tak, jak to život nese. Člověk tady má o vše postaráno.“

Co byste vzkázala nebo popřála zaměstnancům?

„Aby se jim práce líbila, aby byl kolektiv dobřej, aby si mezi sebou rozuměli, aby byla krásná atmosféra, jak bývala za války, že byli lidi jak jedna rodina – drželi jsme při sobě a pomáhali si.“

Na co jste ve Vašem životě pyšná?

„Můžu říct, že na děti. Měli jsme 5 děvčat, bohužel už jedna dcera zemřela. Všechny dcery mají středoškolské vzdělání, dobře se učily a všechny se uplatnily dobře. Všecky měly vzorné manželství, i zeťáci jsou hodní hoši. Věnovali jsme se s manželem hodně rodině, do světa jsme nikam nejezdili, drželi jsme se doma.“

Jaký máte recept na vitalitu?

„Já nejsem dobrej příklad. Miluju sladkosti od dětských let, od malička pořád nějaké mlsy – bonbony, čokoládu, zákusky – to zrovna není dobrej příklad.“

„Čtu a luštím ráda často křížovky. Člověk si musí pořád tu mysl nějak udržovat, chce se to dívat i na zprávy, aby člověk nezakrňoval a měl přehled.“

„Hodně lidí mi říkalo, že jsem takový klidný povahy – v životě jsem se s nikým nehandrkovala, nikdy jsem nevyhledávala konflikty a spory. Měli jsme krásné dětství, to už snad dnešní děti ani nemají. Hrály jsme různé hry s dětmi, pouštěly draka, ohýnek dělaly – ráda na to vzpomínám. Rodinu jsem měla spokojenou, jak moji rodiče, tak s manželem jsme měli hezké manželství.“

Máte nějaké přání Vy sama?

„Přála bych si, abych odešla na onen svět ve spánku, aby to bylo bez nějakého trápení.“

Děkujeme za rozhovor.

Trénování paměti očima jeho účastnice

Tak nám opět skončil další rok „TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI“.

A co jsme dělali?



Akrostická mnemonika – pořadí prezidentů podle začínajících písmen, římské číslice, pořadí planet sluneční soustavy, různé rébusy,



homonyma – dvě slova a napsat další slovo, které vystihuje význam,



doplňování jídla do rčení,



čím se zabývají vědní obory,



určení města podle indicií,



doplňování trojice výrazů,



slova z římských číslic,



čísllice ve slovech,



odvozené názvy obcí a měst.

Je toho ještě daleko více a všichni se vždy těšíme, co si na nás při příští hodině vymyslí naše milá Mgr. Lenka Kellerová. Teď si užíváme „prázdnin“ a v září se budeme těšit znovu na setkání.

*paní Jiřina Šindelářová
klientka z oddělení B*

Koutek trénování paměti

V minulém čísle časopisu jste doplňovali slova do logických dvojic. Z donesených dvou správných odpovědí jsme vylosovali výherkyni, kterou je paní **Hana Novotná**.

Úkoly pro trénování paměti budeme v časopise uveřejňovat nadále, nebudeme však již vyhlašovat soutěž, protože čtenáři neprojevují o soutěž zájem.

Pro potrápení Vašich mozkových závitů máme pro Vás následující zadání:

Vymyslete co nejvíce slov, která končí níže uvedenými písmeny.

.....**ON**

.....**IVA**

.....**ERIUM**

.....**ÓNA**

.....**ORIUM**

.....**CTVO**

.....**KO**

.....**IE**

.....ISMUS

.....EN

.....OVÝ

.....AŘ

.....VICE



Sběr víček

Ve druhém čtvrtletí roku 2017 se Vám podařilo nasbírat 75,5 kg plechových zátek. Je úžasné, jak jste zapojili i své rodinné příslušníky do charitativního sběru víček. Děkujeme!



Přehled akcí konaných v našem domově ve 2. čtvrtletí roku 2017

Duben

3. 4. 2017	muzikoterapie
4. 4. 2017	trénování paměti
5. 4. 2017	Jarní zvyky a obyčeje – paní Skopová
6. 4. 2017	canisterapie
7. 4. 2017	kavárna
10. 4. 2017	trénování paměti
11. 4. 2017	<i>Velikonoce, aneb jaro vítěj – pan Vízner</i>
18. 4. 2017	trénování paměti
20. 4. 2017	canisterapie
24. 4. 2017	kino – promítání filmu <i>Muži nestárnou</i>
25. 4. 2017	trénování paměti
27. 4. 2017	felinoterapie



Květen

3. 5. 2017	trénování paměti
4. 5. 2017	canisterapie
7. 5. 2017	<i>O statečném kováři</i> – divadelní soubor Kvítko
11. 5. 2017	vystoupení dětí z mateřské školy ke Dni matek
11. 5. 2017	canisterapie
15. 5. 2017	kino – promítání filmu <i>Studentská máma</i>
23. 5. 2017	opékání buřtů
25. 5. 2017	Zámecké koulení
26. 5. 2017	felinoterapie 
27. 5. 2017	taneční vystoupení skupin Koťata a Maliny
29. 5. 2017	muzikoterapie
31. 5. 2017	sportovní hry

Červen

1. 6. 2017	canisterapie
5. 6. 2017	výlet do Skutče
7. 6. 2017	kavárna
8. 6. 2017	Krkonošské gerontologické hry v Lamperticích
15. 6. 2017	canisterapie
24. 6. 2017	<i>Odpolední hudební matiné</i> – koncert paní Remsové
26. 6. 2017	muzikoterapie

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

SUDOKU

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

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

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

Správné řešení naleznete na straně 39.

Správné řešení SUDOKU ze strany 38:



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

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

Svoje narozeniny budou slavit

pí Poláková Růžena	1. 7. 1923
pí Vašáková Anna	1. 7. 1941
pí Kupková Libuše	3. 7. 1921
p. Mlejnek Josef	5. 7. 1932
pí Kohoutková Jiřina	9. 7. 1935
pí Merclová Zdeňka	11. 7. 1927
pí Valtrová Alenka	12. 7. 1931
pí Horčicová Věra	14. 7. 1930
pí Drobílková Jiřina	15. 7. 1928
p. Mareček František	28. 7. 1929
p. Budínský Alexandr	29. 7. 1932
pí Baránková Edeltrauda	29. 7. 1939
pí Kollerová Marie	30. 7. 1927
pí Ing. Janovská Eva	4. 8. 1935
p. Michek František	8. 8. 1928
pí Kosinová Miluše	15. 8. 1932
p. Horák Josef	17. 8. 1940
pí Vilhelmová Danuška	22. 8. 1928
p. Stýblo Josef	9. 9. 1932
pí Jeklová Jindřiška	10. 9. 1924
pí Rintová Věra	12. 9. 1945
pí Valentová Alena	16. 9. 1937
pí Výborná Zdeňka	18. 9. 1943
pí Zikmundová Božena	27. 9. 1928
pí Zimová Blanka	27. 9. 1941
pí Procházková Věra	30. 9. 1945

Přejeme všechno nejlepší!



Noví obyvatelé našeho domova

p. Kudláček Jiří	5. 4. 2017
pí Nevolová Anna	6. 4. 2017
pí Sošková Marie	20. 4. 2017
pí Horáková Stanislava	24. 4. 2017
pí Chudomel Stanislav	27. 4. 2017

pí Novotná Anna	3. 5. 2017
p. Ing. Chvála Václav	3. 5. 2017
pí Šedivá Ivanka	4. 5. 2017
p. Ing. Válek Oldřich	9. 5. 2017
p. Mlejnek Josef	16. 5. 2017
pí Dostálová Božena	23. 5. 2017
pí Sedláková Eva	29. 5. 2017

p. Horák Josef	6. 6. 2017
pí Sekerková Marie	15. 6. 2017
pí Pavlišťová Ludmila	16. 6. 2017
pí Dubcová Věra	19. 6. 2017
pí Málková Pavlína	20. 6. 2017
p. Svoboda Josef	21. 6. 2017
pí Souradová Anna	21. 6. 2017

Přejeme příjemný pobyt!

Odešla do soukromí:

pí Nevolová Anna	28. 6. 2017
------------------	-------------

S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili

p. Brandstein Karel	31. 3. 2017
pí Černovská Růžena	7. 4. 2017
pí Švandová Miluška	8. 4. 2017
pí Ondrušková Jaromíra	13. 4. 2017
p. Žoudlík Jaroslav	13. 4. 2017
p. Švadlenka František	16. 4. 2017
pí Písařová Anna	20. 4. 2017
p. Šnor Ladislav	28. 4. 2017
pí Merglová Božena	30. 4. 2017
p. Németh Antonín	6. 5. 2017
pí Petržílková Antonie	16. 5. 2017
pí Klempířová Marie	24. 5. 2017
pí Vašková Květuše	25. 5. 2017
p. Hájek Bohumír	31. 5. 2017
pí Hubáčková Anna	8. 6. 2017
pí Valentová Anna	10. 6. 2017
pí Sošková Marie	11. 6. 2017
pí Dostálová Božena	14. 6. 2017
pí Jurenková Růžena	24. 6. 2017
pí Sedláková Eva	25. 6. 2017

Čest jejich památce!





Náš domov

2/2017

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*

Šéfredaktorka:

Mgr. Petra Holubová

Fotografie na titulní straně:

Helena Hovorková