

Náš domov

číslo 1/2019



Foto: Helena Hovorková



Jaro 2019



Milé čtenářky, milí čtenáři.

Tak jsem si říkala, čím ty naše úvodníky oživit, aby se postupně nesmrskly jen na hodnocení výhod a nevýhod jednotlivých ročních období a na prostý výčet toho, co se dočtete na následujících stranách. Pomyslela jsem si, že by to chtělo něco vážně *cool*. A to je přesně ono. Znáte význam toho slova? Stíháte tempo českého jazyka, nebo na nová slovíčka koukáte jako „z jara“? (Tak jsem sem i to roční období dostala ☺) Pokud tápete, tak vězte, že slovo *cool* pochází z angličtiny a jeho význam je „skvělý, úžasný, moderní“. Jeho obliba u nás začala prudce stoupat po roce 2007 a teď je v první pětici nejužívanějších převzatých anglických slov.

Mám češtinu ráda, ale nevadí mi, pokud je obohacována novými výrazy z jiných jazyků. Většina jich tam stejně vydrží jen pár let a pak se zase nenápadně vytratí. Donedávna jsem se domnívala, že jazyk dnešních náctiletých mi není cizí. Jen do té doby, než jsem uslyšela slovo *frikulín*. Zjistila jsem, že ve svých dvaatřiceti letech jsem už zcela „mimo mísu“. *Frikulín* prý vznikl ze tří anglických slov: *free* (být v pohodě), *cool* (mít styl) a *in* (být v obraze). Mladí lidé prý tímto slovem označují člověka, který je v pohodě, ví, kde to žije, a ví, co zrovna frčí. Kdybych věděla, jak se píše podivující se smajlík, tak ho sem dám.

Bude to pro mě *challenge* (výzva), ale chci, abyste byli *in* (v obraze) a aby se Vaše jazykové znalosti dostaly na vyšší *level* (úroveň), tak Vám budu pravidelně *briefovat* o *news* (informovat o novinkách). Nebojte, Vaše znalosti nebudu *checkovat* (kontrolovat), ale *feedback* (zpětná vazba) by potěšil.

Hezké jaro ☺

Mgr. Petra Holubová
šéfredaktorka

Co v tomto čísle najdete

Jaro, vzpomínky a život v našem domově	4
Co je u nás nového?	5
Poděkování.....	7
I senior se může budit s úsměvem na rtech.....	7
Pády seniorů.....	9
Opička Tami	11
Retro párty na oddělení L2	12
Proč jsem tu ještě potřebný?.....	16
Návštěva skautů	17
Návštěva Vatikánu	18
Kdo je kdo v našem domově?.....	20
Přehled akcí konaných v našem domově v 1. čtvrtletí roku 2019	27
Koutek trénování paměti	28
Zahrádkářské vtipy.....	29
Sudoku	32
Správné řešení sudoku a úkolu z Koutku trénování paměti.....	33
Svoje narozeniny budou slavit.....	34
Noví obyvatelé našeho domova.....	36
S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili.....	37

Jaro, vzpomínky a život v našem domově

František Hrubín:

„Táta včera na venku, našel první sněženku.

A hned vedle petrklíč, zima už je pryč.“

Také se Vám tato krásná básnička líbí? Včera bylo venku 10°C, stále je tepleji a venku jsou už sněženky docela veliké. Na petrklíče si jistě počkáme. Na pokoji mi v květináči už petrklíč dokvetl. Snad bude brzy jaro. Z okna už vidím ptáčky, a i když to nejde vyjít denně do zahrady, už se těším, protože přírodu miluju, a teď si to nahrazuji pořady o přírodě v TV, protože tam nezní dohady a nesnášenlivost a reklamou tyto pořady také nejsou rušeny.

S těmito nádhernými dny vzpomínám na jaro, když jsem byla mladá, na první políbení, což připadá právě na dnešní den 7. 3. Společně s narozeninami našeho prvního prezidenta T. G. M. Tehdy jsme neměli ani zdání o tom, že přijdou dny, kdy budeme nosit hůl, budeme trpět různými nemocemi. Jak bylo to naše mládí bezstarostné. Rodiče byli zdraví, všichni jsme byli plni elánu. Cvičili jsme v Sokole, pracovali na zahradě, naučili jsme se žít skromně a začali šetřit na auta, těšili se z první dcerušky a byli všichni zdraví. Když vzpomínám, tak se mi často o všem, co bylo v dětství, zdá. Ale to prý je dobře, píše mi v posledním dopise moje přítelkyně z Brna, která u nás od svých dvou let byla, protože měla tatínka v koncentračním táboře v Mauthausenu, a tak mám o šest let mladší Helenku jako rodnou sestru dodnes. Po ní se jmenuje i moje dcera. Kdo má hezké vzpomínky, jistě mi dá za pravdu.

Vracejí se k nám pracovat bývalé sestřičky v důchodu a mně se zdá, že jsou také ještě mladé, jako když měly o nás starosti a pečovaly o nás na oddělení nebo při cvičení. Rádi je zase vidíme.

Čtu ráda náš časopis, kde si každý najde pro sebe článek, který ho zajímá. Tady nemáme reklamy, které by narušily četbu. A čtete také tak rádi? Je si z čeho vybrat. Máme krásné knihy a všem to doporučuji. Čtu od malička, takže jsem získala přehled a mohu Vám doporučit z naší i světové četby.

A naše chodby plné fotografií – ty nástěnky krásné a vkusné – díky sestřičkám. Byla doba, kdy jsme plnili okna dodávaným materiálem – plakáty, které objednával nadřízený orgán všem institucím v Heřmanově Městci. Je dobře, že ta doba už minula a žijeme svobodně, spokojeně bez té hrané politiky a v klidu, který už máme rádi. Když zde byla na návštěvě má neteř, fotografovala si nejen náš časopis, ale také vánoční výzdobu a byla s manželem nadšena. Celý domov je vzorem domovů. Všechno je vkusné a my jsme na to

hrdi. Snad tu ještě nějaký čas pobudeme, než přijdou další klienti. Však jich jistě čeká na umístění hodně. Máme dobré hodnocení a slušnou pověst v okolí.

Jsme zde spokojeni, jenom nám chybí zdraví, poklad nejcennější. Komu je víc než osmdesát let, jistě si to také uvědomuje. Máme tu dobrou péči a věřte mi, že si toho my všichni klienti vážíme. Kdo by zde chtěl pracovat, musí mít trpělivost, dobrý vztah k seniorům a to není každému dáno. Za celý den se práce sester nezastaví, a přesto jsou usměvavé a necítí snad únavu po tak náročné fyzické i psychické práci. Myslím, že by si zasloužily kromě našich díky také slušné finanční ohodnocení. Kdo práci sester zná, jistě se mnou souhlasí.

Přeji všem našim pracovníkům na všech úsecích, ať vytrvají ve své práci a jsou zde spokojeni. Našemu panu řediteli a vrchní sestře děkuji za jejich úsilí o stálé zvyšování kvality našeho domova pro seniory a za výběr pracovníků a jejich doškolování. Vrchní sestře zvláště za její vedení zdravotního úseku se snahou mít stále zkušenější zdravotnice s pěkným vztahem k nám, seniorům.

Jsme dobře hodnocený domov pro seniory a zájem o pobyt u nás má spousta seniorů z celého okolí i mimo náš kraj.

Vážíme si Vaší práce a já jsem ráda, že mohu poslední roky prožít tady, kde jsem doma a kde jsem před odchodem do důchodu také ráda pracovala a tenkrát byla zdravá.

*paní Jaroslava Rousková
klientka z oddělení D3*

Co je u nás nového?

- Personál relaxačního centra byl posílen o jednu pracovníci.

Nově zde bude působit paní Jitka Jirásková, která dříve pracovala jako pracovníce přímé péče na oddělení D3 a D4.

Místní pracovníce mají v rámci své činnosti rozdělena jednotlivá oddělení domova takto:

**oddělení L0, B – Jitka Jirásková
oddělení L1, L2 – Hana Heřmanská
oddělení D3, D4 – Ilona Vobejdová**



Střídají se ve vedení skupinového cvičení, provádí s Vámi individuální tréninky k rozvoji Vaší hybnosti a celkové soběstačnosti, ať už v relaxačním centru či přímo na odděleních. Zároveň Vám nabízejí možnost tvoření či vaření v dílně ručních prací.

Další pracovnící relaxačního centra je paní **Monika Ehrenbergerová**, která Vám chodí na oddělení předčítat knihy, hraje s Vámi společenské hry nebo Vás individuálně navštěvuje na pokojích a tráví s Vámi volný čas dle Vašeho přání.

Pokud byste měli zájem o některou z výše vyjmenovaných aktivit, oslovte prosím příslušnou pracovníci, která se s Vámi domluví dle časových možností a volné kapacity.

Z organizačních důvodů je skupinové předčítání knih na oddělení realizováno v nepravidelných časech a termínech. Pokud máte o předčítání zájem, informaci o tom, kdy se předčítání daný týden koná, Vám podá pracovnice relaxačního centra, případně je to v daný den oznámeno při ranním hlášení v rozhlase.

- Za účelem lepší spolupráce a v rámci individuálního přístupu ke klientům a jejich potřebám mají také sociální pracovníci rozdělena jednotlivá oddělení:

oddělení L0, B – Bc. Helena Plecháčková

oddělení L1 – Bc. Kateřina Murinová

oddělení L2 – Mgr. Lenka Kellerová

oddělení D3, D4 – Mgr. Petra Linhartová

Prosíme klienty i rodinné příslušníky, aby se při řešení záležitostí obraceli na pracovníci příslušnou pro dané oddělení.

Tento způsob práce není novinkou, ale ne všichni možná tuto skutečnost vědí.

- Nadále realizujeme charitativní sběry:



kovová víčka sbíráme pro Eričku Malátovou z Konopáče
(kruckyprokericku.cz)



plastová víčka sbíráme pro Elišku Novotnou z Pardubic-Svítkova
(nadejeproelisku.cz)



pomerančovou kůru pro ZŠ Zaječice

Prosíme, abyste víčka třídili zvlášť podle druhu materiálu.

Poděkování

Na tomto místě bych chtěla poděkovat svým úžasným kolegyním. Již tady pracuji hodně let, tak беру některé své kolegyně jako druhou rodinu. Vím, že když mám nějaké trápení, ať už fyzické nebo psychické, vždy mě vyslechnou, podrží a pomohou. Vím, že se na ně mohu spolehnout. Já se snažím jim to také oplatit, a když potřebují pomoc, a je to v mých silách, pomohu. Jsem ráda, že tu s nimi mohu pracovat.

Gabriela Ilková

iční sestra oddělení L1



I senior se může budít s úsměvem na rtech

Pomalu, ale jistě se blíží jaro. Věřím, že i Vy vnímáte rána, kdy je dříve světlo, a vzduch, který se venku začíná oteplovat. Tak jako spousta z Vás, se i já těším na sluníčko, které nás nejen zahřeje na těle a duši, ale také díky němu vykouknou z půdy květy sněženek a třeba petrklíčů. No už to bylo potřeba. Je přece na čase zamávat zimě a zhluboka se nadechnout do jarních dní.

Ideální čas dát si kávu venku nebo se projít třeba parkem a uspořádat si myšlenky.

Tak mě napadá, že jsem nedávno zažila jedno krásné setkání zde v domově, které mě donutilo přemýšlet nad tím, jak se asi senioři cítí, jaká je jejich role a zda se někteří z nich necítí úplně zbyteční. Potkala jsem na chodbě známou, pochází ze stejné vesnice jako já. A tak jsme se daly do řeči. Dozvěděla jsem se, že je zde se sestrou a s maminkou, které ukazují domov, zda by se jí zde líbilo. Hospodařit doma už nezvládá. Když procházely kolem mě, úplně se mi zatajil dech. Okamžitě jsem si tu tvář vybavila. Sice na ní přibýlo pár vrásek, ale jinak se lidé nemění. To jen já jsem od té doby, co jsme se viděly naposledy, trochu více vyrostla.

Bylo to pro mě velmi dojemné setkání. Pamatuje si mě jako malou „žábu“, která si hrála s jejími vnoučaty u nich na dvorku a zahradě. Musím uznat, byly to hezké časy.

Je to tak zvláštní, jak ten náš život plyne...

Je to vlastně stále se dokola opakující proces. Narodíme se, chodíme do školky a školy, najdeme si práci, pak se vdáme, oženíme, vychováváme děti a pomalu stárneme, až nastane čas odejít. Za celý život potkáme spoustu lidí a vytvoříme si s nimi společné zážitky. Navážeme spoustu přátelství a vztahů.

Ale spousta lidí se nám ze života vytratí už napořád. A na jiné zase občas pomyslíme a rádi bychom je viděli. Tak jako já právě již zmíněnou paní. Nedávno se za ní přijela podívat její sestra, vyprávěly si o životě a o tom, kde co zažily, a o lidech, které společně znají. Až najednou zazněla věta, která mi utkvěla: „Vždyť my už máme jen sebe!“ Došlo mi, jak je důležité, aby – ať už u plotu (pokud to zdraví dovolí) nebo třeba tady v domově – se lidé potkávali a povídali si.

Dost pravděpodobně, ačkoliv Vám to tak třeba nepříjde, nějaká ta Vaše sousedka či soused čekají na to, až půjdete po chodbě, aby se jen tak mezi řečí zeptali, jak se máte, a pozdravili Vás. Může to pro ně být vlastně velmi důležité a vůbec není podstatné, zda se tak děje na chodbě či na čtení nebo při hraní karet apod.

Před Vánocemi zde byla školní družina a žáci vyráběli s klienty výzdobu. Některé děti třeba nemají možnost vidět se s babičkou či dědečkem, a tak i taková návštěva pro ně mohla být přínosem.

Dle mého názoru jsou pro nás všichni senioři důležitým článkem v našich životech. Bez nich bychom tu nebyli. Tak jako jednou naše děti a vnoučata.

Pokud Vás tedy napadá, že již není PROČ se zítra ráno budít s úsměvem na rtech, není tomu tak. Vaše role je v naší společnosti důležitá!

Závěrem bych ráda popřála všem klientům i zaměstnancům klidné nadcházející jarní měsíce a rozloučím se s Vámi mottem k zamyšlení:

*„Dbejme, aby stáří nedělalo vrásky na duši, když je dělá na tváři.“
(Michel de Montaigne)*

Mirka Stará, pracovnice oddělení LO

Paní Mirce Staré děkujeme za tento podnětný článek k tématu potřebnosti seniorů. Vzhledem k tomu, že opouští náš kolektiv, rádi bychom jí poděkovali za pracovní působení v našem domově a jsme potěšeni, že nám přislíbila, že i v budoucnu bude přispěvatelkou do našeho časopisu.

Pády seniorů

Pádem označujeme neplánované klesnutí člověka k podlaze nebo na povrch nižší než je daná osoba. Jedná se o mimořádnou událost, která je v naší službě vždy písemně zaznamenána.

Pády jsou ve vyšším věku velmi časté, což se bohužel týká i klientů našeho domova, a jejich důsledky mohou být závažné. V mnoha případech vedou ke ztrátě soběstačnosti či k upoutání na lůžko. I v těch případech, kdy nedojde k závažnějšímu zranění, může mít pád nějaký důsledek. Přínejmenším vede k omezení hybnosti ze strachu před dalším pádem, s tím se setkáváme poměrně často.

Většina pádů je způsobena uklouznutím, zakopnutím o nevhodně umístěný předmět, špatně zvolenou obuví nebo např. náhlou zdravotní indispozicí.

Ve věku 85 let jsou pády 5x častější než v 65 letech.

Úrazy starých lidí jsou často spouštěčem zdravotních a sociálních problémů, ale i jejich důsledkem. Každý úraz ve vyšším věku znamená zvýšenou zátěž pro organismus. **Senioři nejčastěji utrpí úraz v souvislosti s pádem a nejčastějším místem úrazu je prostředí, ve kterém žijí.**

Dle dostupných statistik alespoň 1x ročně upadne 28–35% lidí ve věku nad 65 let.

Co je na vině pádů?

Příčin je samozřejmě více, mezi nejčastější patří:

- úbytek nervových buněk – zpomalení psychomotorického tempa
- zhoršené smyslové vnímání – zrak, sluch, hmat
- úbytek aktivní svalové hmoty a pokles svalové síly
- úbytek kostní hmoty
- snížený průtok krve důležitými orgány
- horší rovnováha
- vliv léků

Prevence předcházení pádů je velice důležitá. Je dobré si uvědomit, co může každý člověk udělat sám. Tak si dovolím připsat ještě pár doporučení:

- pravidelně cvičit – stačí alespoň krátká procházka denně – nejenže posílíte svaly, ale budete se cítit lépe

- používat madla a jiné pomůcky – hole, berle, různé typy chodítek, popřípadě i invalidní vozík
 - dbát na dostatečné osvětlení všech míst, a to i noční osvětlení
 - používat protiskluzové podložky v koupelně
 - naopak nepoužívat různé koberečky, které jsou spíše na okrasu, ale mohou být příčinou pádů
 - snažit se mít všechny věci, které často používáte, v přiměřené výši, abyste se nemuseli příliš natahovat nebo zaklánět hlavu (vzniká závrať) ani příliš ohýbat
 - nelézt na předměty (židle), které se mohou převrátit
 - vstávat pomalu z postele
 - dbát o svůj zrak
 - nosit vhodné oblečení, aby nebylo tak dlouhé, že by hrozilo zakopnutí o něj
 - důležitá je správná volba obuvi – pevná obuv s neklouzavou podrážkou
 - sledovat účinky léků, které užíváte – po některých může být pocit točení hlavy
 - velký pozor na kluzké a mokré podlahy – v našem domově pracovníce úklidu označují čerstvě vytřené a mokré podlahy touto výstražnou cedulí.
- Vždy polovina chodby zůstává suchá, proto se pohybujte v té části prostor, kde cedule nestojí.



Přeji Vám krásné jarní dny, příjemné procházky,
bezpečné přesuny a to vše bez pádů.

Za oddělení D3, D4 sepsala staniční sestra Jana Radilová

*Informace čerpány mimo jiné ze stránek
mojestari.cz a seniorzone.cz.*

Opička Tami

„Mám ráda zvířata. Měla jsem už v posteli pejsky a hady, chybí mi k návštěvě opička.“ Tak znělo přání, které si vysnila naše klientka, paní Věra, která je velikou milovnicí zvířat. Netrvalo dlouho a přání, které jsme zadali do projektu *Ježíškova vnoučata*, již bylo zamluvené. Po domluvě s dárkyní, která shodou okolností dochází do našeho domova na canisterapii, byl domluven den, kdy se návštěva s opičkou uskuteční.

13. února 2019 přivezla paní Olga Němcová velikou klec zabalenou v dece. Uvnitř klece se choulila tmavá chlupatá kulička, opička Tami. Tami

nejprve strávila u paní Věry v kleci, aby si prohlédla

Celou dobu si s ní paní Tami nebála, když byla ze svého domečku.

u paní Věry na hrudi,

prozkoumat i okolí. Pobíhala po lůžku a nakonec se na chvíli uvelebila paní Věře na rameni. Když ale zjistila, že ji nikdo nedrbe a nehladí, přemístila se jinam. I když je tak malinká, rozhodně je nepřeslechnutelná. Téměř neustále totiž vydávala pištivý zvuk, kterým ohlašovala, že byla spokojená, nebo že se jí něco nelíbilo. Byla to příjemná návštěva, která paní Věře udělala radost.

„Pořád ji vidím, jak jsem ji držela v dlaních, povídala jsem jí a ona na mě pištěla. Ukazovala mi zoubky, které měla jako jehličky, a pacičkou mi hladila tvář. Byla to legrace. Paní Němcové moc děkuji, že mi splnila mé přání,“ dodala paní Věra.

A kdo vůbec Tami je a jak se dostala do své nové rodiny? Na to nám odpověděla její „maminka“, paní Olga Němcová.

„Tami je z řádu drápkatých opic druhu tamarín žlutoruký, pochází z Ameriky. Tami je narozená v ČR u chovatele opic. Bohužel měla smůlu, po porodu se o ni maminka neuměla postarat a zahodila ji, jak to u těchto opiček bývá často zvykem. Matka ani nikdo jiný z rodiny už mládě nesebere ze země a v přírodě umírá do 30 minut. V tomto případě zareagoval chovatel a miminko odebral z klece a nakrmil mlékem. Ihned volal mně, protože ví, že odchovávám spousty zvířat, a já jsem si ji od něj koupila. Domů jsem ji přivezla 5 hodin po porodu. Krmila jsem ji 14 dní po 1 hodině celých 24 hodin denně 0,3 ml mléka, pak až do 3 měsíců po 2 hodinách 0,6 ml a do 7 měsíců po 3–4 hodinách 1–2 ml. Nosila jsem ji v kožešince a ohřívala na 36 stupňů. Byl to těžký boj o přežití miminka, ale povedlo se. Když začala jíst to, co my (banány, přesnídávky, kaše, ořechy a semena), bylo vyhráno, vše se učila jíst podle mě.



na pokoji asi hodinu a půl místo, kde se nachází.

Věra povídala, a tak se vytažena ze své klece, Opička se choulila

když se osmělila, vyrazila

Hrozně ráda si s námi po „opičku“ povídá a mazlí se jako děťátko. Můj plán je, že až už nebude potřebovat moji přítomnost a bude chtít opičího partnera, tak jí koupíme samečka, se kterým si bude moci založit opičí rodinku ☺.“

*Bc. Kateřina Murinová
sociální pracovníce*



Paní Věra s opičkou Tami v náručí



na oddělení L2

Dne 21. února 2019 se v odpoledních hodinách na oddělení L2 konala „Retro párty“. Pracovnice oddělení vše dovedly k úplné dokonalosti. Místní společenskou místnost, tzv. obývací, vyzdobily balonky a barevnými papírovými řetězy, které vyrobili za dopomoci pracovníků sami klienti oddělení. K navození

dobové atmosféry byly použity vyššívané ubrusy na stolech a konvice na čaj z dob našich babiček. Estetickým vrcholem párty bylo samozřejmě oblečení. Klientky se oblékly do krásných šatů a dekolt jim zdobily barevné korále, které si samy vyrobily. Mužům to velmi slušelo v košilích a červených motýlcích. Všechny pracovnice oddělení se převlékly do dobového oblečení, přičemž mnohé z nich nepoznal ani pan ředitel.



O navození správné atmosféry se postarala hudba 30. a 40. let 20. století interpreta R. A. Dvorského. Při písničkách jako *Jsem dívka v rytmu zrozená* či *Jen pro ten dnešní den* se zpívalo a tančilo. Mnohé přítomné dámy potěšilo vyzvání k tanci naším domovským „Oldřichem Novým“, alias bývalým pracovníkem oddělení Bohumilem Vaníčkem. Ke kávě se následně podával hruškový řez.

Závěr odpoledne byl věnován komentované módní přehlídce, kdy jsme mohli obdivovat velmi barevné zajímavé modely z různých dob a materiálů předvedené zkušenými modelkami Hanou, Věrou, Janou a Zdenou.

Odpoledne jsme si krásně zpestřili, zavzpomínali na časy dávno minulé a rozešli se s úsměvem na rtech.

Za oddělení L2 Hana Heřmanská





Proč jsem tu ještě potřebný?

V pondělí 25. února 2019 k nám přijel Ing. Zdeněk Svoboda z *Nadace Lepší senior* s přednáškou na téma *Proč jsem tu ještě potřebný?*. Téma, které může oslovit řadu seniorů. Dozvěděli jsme se, že i ve zdánlivých maličkostech a událostech každého dne mohou lidé seniorského věku nalézat svoji sebehodnotu. Například, pokud jsou užiteční tím, že někomu pomohou a nalijí mu třeba čaj, rozveselí jiné lidi v kolektivu svým smyslem pro humor nebo si s někým zahrají společenskou hru. I malé činy ve prospěch druhých jsou významnými činy. V komunikaci s druhými lidmi má velkou hodnotu ostatním naslouchat; více než sám mluvit, což mnozí lidé neumí.

Možná máte i Vy zkušenost, že je důležité neočekávat určité chování od ostatních, ale sám jít dobrým příkladem. Jednat tak, jak bychom chtěli, aby se chovali ostatní k nám. Úsměv je většinou oplácen úsměvem, dobré a klidné slovo podobným vzorem. Což platí vůči rodinným příslušníkům, ošetřujícímu personálu i ostatním klientům.

V seniorském věku přibývá zdravotních problémů a neduhů, objevují se bolesti, člověk ztrácí dosavadní opěrné body (zaměstnání, koníčky, přicházíme o rodinné příslušníky a přátele). To vše může poznamenat psychiku člověka. Stejně tak, jako chodíme k zubaři, když nás bolí zub, nemáme se stydět využít pomoci psychologa, případně psychiatra ve chvílích, kdy se potýkáme s psychickými problémy.

Psychika má celkově velký vliv na zdraví člověka. Na rozdíl od všech živých jedinců na zemi ovlivňuje člověk díky své psychice všechny životní procesy svého organismu. Věda zná mnoho případů, kdy lidé, kteří neustále mysleli na nějakou chorobu, jí nakonec propadli. A opačně – díky pozitivnímu myšlení se odpoutali od neléčitelných chorob. **Znamená to, že naše myšlenky nás mohou učinit zdravými nebo nemocnými, mladými nebo starými.**

O pozitivním přístupu k životu a radách mudrců, jak zpomalovat stárnutí, si budete moci přečíst v dalším čísle našeho časopisu. Na podzim tohoto roku také chystáme další přednášku Ing. Zdeňka Svobody s podobným tématem.

na základě přednášky

a čerpání z knihy M. Tombak: Je možné žít 150 let?

sepsala Mgr. Lenka Kellerová, sociální pracovnice

Návštěva skautů

V neděli 24. března 2019 se k nám na návštěvu přišli podívat malí skauti se svými vedoucími. Setkání bylo zajímavé nejen mezigeneračním složením, ale také společnou zkušeností – i mezi našimi klienty jsou tací, kteří v mládí chodili do skautské organizace Junák. V rámci hodinového setkání se povídalo, zaspívali jsme si při kytarě, malé skautky i zatancovaly, zahráli jsme si dvě hry v kroužku. Největší veselí vzniklo, když menší skautíci dostali možnost svézt se na chodítku. Zúčastněné klientky měly hezký zážitek ze setkání s dětskou bezprostředností a zároveň osvěžení z veselých vzpomínek na mládí, které jim vzájemné vyprávění vyvolalo. Věříme, že se nám v budoucnu podaří další podobné návštěvy opět uskutečnit.

Mgr. Lenka Kellerová
sociální pracovnice



Návštěva Vatikánu



Přemýšlela jsem, čím bych mohla přispět do jarního čísla časopisu. Listovala jsem v paměti, jaké články byly v posledních číslech publikovány, a došla jsem k závěru, že mi v nich chybí něco cestovatelského. Pokud tedy nebudete mít nic proti, přispěla bych troškou do mlýna.

Znamé rčení nám říká: „Všude dobře, doma nejlépe.“ Trochu jsem si ho poupravila na: „Všude dobře, tak co doma.“ Pojd'me tedy na to.

Ono se řekne – napsat článek o cestování... Ale kde začít, aby aspoň trochu měl nějakou spojitost s jarem. A v tom mi to došlo. Co je typické pro jaro? No přece největší křesťanské svátky. A jaká turistická destinace oplývá křesťanským duchem? Vatikán.

Před téměř 18 lety jsem navštívila Řím, úžasné město plné fontán, tisíce let starých památek, tajemné Koloseum a uprostřed toho všeho Vatikán. Nikdy nezapomenu na řady sloupů, kterými se do nejmenšího státu na světě prochází. Když jimi projdete, najednou se ocitnete v úplně jiném světě. Obrovské Svatopetrské náměstí, kterému dominuje honosná bazilika svatého Petra. Udivilo mě, že Vatikán je poměrně „mladý“ stát. Vznikl teprve v roce 1929 na základě smluv. Jde o církevní stát, jemuž vládne doživotně volený papež. V době, kdy jsem Vatikán navštívila, byl papežem Jan Pavel II. Bohužel jsem ho při mé návštěvě nikde nezahlédla. Možná ani nebyl zrovna doma. Vatikán, jakožto městský stát, má vlastní železnici, dlouhou pouze 270 metrů, a poštu, která vydává vlastní poštovní známky. Armáda, která hlídá naše nejvyšší katolické představitele, není ani vatikánská ani římská, ale jedná se o papežskou švýcarskou gardu.

Ale pojd'me se věnovat památkám, které byly hlavním cílem mé návštěvy. Bazilika svatého Petra stojí na posvátném místě, kde byl ukřižován svatý Petr. Je druhou největší na světě (do roku 1990 byla první, na její místo se dostala bazilika Panny Marie Vítězné v Pobřeží slonoviny). Při vstupu do baziliky oněmíte úžasem. Těžko se to slovy popisuje a jak říká klasik: „To se musí vidět.“ Všude samé zlato, mramor, plastiky, obrazy a sochy s náboženskými výjevy, nacházejí se zde nekrásnější skvosty světové architektury a sochařství od věhlasných umělců, mezi něž patří Michelangelo, Bernini a další. Délka baziliky je úctyhodných 211 m. Ve srovnání s ní je Chrám sv. Víta v Praze batole. Na podlaze jsou vyznačeny rysy s rozměry známých světových náboženských staveb a pražský Svatovítský chrám nedosahuje ani do poloviny svatopetrské chrámové lodi. Pod kopulí, která je vysoká 133 m, se nachází hlavní oltář, který má přístřešek z bronzového baldachýnu, a pod ním se nachází

hrob apoštola Petra. V apsidě za oltářem je socha sv. Petra. Legenda praví (nebo si to turisté vymysleli, kdo ví), že pokud si sáhnete na jeho nohu (výš stejně nedostanete, protože socha je obrovská), někdy se do Vatikánu vrátíte. Však také u jeho nohou byla pěkná fronta a nárt byl značně vyleštěný na rozdíl od jiných částí těla. Asi jsem si ale sáhla málo, od té doby jsem tam zatím znovu nebyla ☺. Dalším nezapomenutelným zážitkem byla návštěva vatikánských muzeí. Jsou jednou z největších uměleckých sbírek na světě, kterou nashromáždili papežové v období svých pontifikátů. Muzea jsou tak rozlehlá, že byste v nich museli strávit několik měsíců, abyste si všechno dokázali pořádně prohlédnout. Nedokážu ani všechna vyjmenovat, jelikož je na to moje paměť krátká, ale mezi těmi známějšími je Egyptské muzeum, Etruské muzeum, Řehořovo světské muzeum, Křesťanské muzeum a Muzeum moderního náboženského umění. Nejznámější místností, která se nachází v muzejním traktu, je Sixtinská kaple. Před vstupem do tohoto prostoru musíte schovat fotoaparáty, protože se jedná o nejvíce střeženou místnost. Zahalit ramena a kolena a pouze šeptat. V Sixtinské kapli probíhá volba papeže, tzv. konkláve, a jeho následná korunovace. Její interiéry jsou zdobeny krásnými freskami od Michelangela.

Po prohlídce všech prostor, i když „všech“ je špatné slovo, spíše se hodí „prostor pro turisty“, protože všechny prostory by nebylo možné během jedné návštěvy zhlédnout, opět vyjdete na Svatopetrské náměstí. V době mé návštěvy tam probíhal běžný turistický ruch. Nedovedu si představit ty masy lidí, které se scházejí při různých slavnostních příležitostech, při kterých k nim papež promlouvá ze známého balkonu nacházejícího se nad průčelím baziliky.

Když se otočíte zády k bazilice, dohlédnete na Andělský hrad, který byl pevností a úkrytem pro papeže v dobách, kdy jim hrozilo nebezpečí. Z baziliky sv. Petra vede podzemní chodba, kterou papežové utíkali do svého úkrytu. Při odchodu ze Svatopetrského náměstí nás ještě paní průvodkyně upozornila, že když se postavíme do určitého místa, uvidíme sloupové dvojřadí, jako by tvořilo pouze jednu řadu. No prostě Vatikán musí stále něčím udivovat.

Mgr. Petra Linhartová, vedoucí sociálního oddělení



Kdo je kdo v našem domově?



Pokud náš domov pro seniory někoho úzce provází celým životem, tak je to právě **Marie Hubáčová** (56 let, žije v Heřmanově Městci). Je zároveň příkladem, že i na pozici uklízečky může pracovat velmi empatická a vnímavá bytost, kterou klienti vyhledávají pro její ochotu jim naslouchat.

Jak dlouho a v jaké funkci v DPS pracuješ?

„Pracuji tady 31 let. Nastupovala jsem zpočátku jako pomocná síla do kuchyně a potom jsem přešla na úklid. Pracovala jsem nejvíce na oddělení D4, ale také na L1.“

Jaké byly Tvoje předchozí pracovní zkušenosti?

„Po základní škole jsem se vyučila ve Světlé nad Sázavou na brusičku skla. Byla to jemná práce, kterou jsem dělala ráda. Vytvářeli jsme hezké věci – broušené vázičky, skleničky. Ve sklárnách jsem pracovala asi dva roky. Pak jsem se vdala a z rodinných důvodů se vrátila zpět do Heřmanova Městce.“

Jak je Tvůj život spjatý s naším domovem pro seniory?

„Pracovali zde oba moji rodiče. Tatínek jako údržbář a maminka nejdříve jako zahradnice, pak v prádelně, na úklidu a nakonec si udělala kurz a pracovala v přímé péči. Bydleli jsme ve vile hned vedle domova, a proto jsem od mala přicházela do kontaktu s klienty domova. Když se nás na základní škole ptali, čím bychom chtěli být, já jsem hrdě prohlásila, že uklízečkou jako maminka. Pro spolužáky to bylo úsměvné. Mně se ale moc líbilo, jak maminka s klienty hovořila a jednala. I tatínek toho pro klienty hodně dělal a málo času byl doma. Vzpomínám i na obětavou práci řádových sester, které tady tehdy ještě pracovaly. Mám na ně krásnou vzpomínku, když chodily převlečené za Mikuláše. Z oken naší kuchyně jsme viděli do jídelny domova, kde Mikuláš rozdával při večeři lidem balíčky a potom přišel i k nám.“

Co Tě baví na práci v domově pro seniory?

„Práce mezi klienty mě baví. Jsem ráda, že si s lidmi můžu při své práci povídat. Občas se něčemu zasmějeme, řekneme si něco hezkého. Když má někdo

z klientů chuť mi vyprávět něco ze svého života, ráda ho aspoň na chvíli vyslechnu, i když na dlouhé povídání tolik času není. Těší mě, když je na klientech vidět, že mě rádi vidí, je to pro mě důležitá zpětná vazba.“

„Přestože práce přibývá a je fyzicky náročnější, jsem ráda, že zde pracuji, a doufám, že zde zůstanu až do odchodu do důchodu.“

„I samotná práce mě baví – například, když umyji okna a sluníčko přes ně pěkně svítí, mám z toho radost.“

Když srovnáš DPS v době Tvého nástupu a nyní – jaké největší rozdíly pozoruješ?

„Velkým přínosem je určitě současné moderní vybavení domova – polohovací postele, všude je bezbariérové prostředí, zahrada je přístupná i vozíčkářům. Dříve se vozíčkáři ven pořádně nedostali. Nebylo tolik chodníků a zahrada se využívala hospodářsky. V rámci naší profese se dělá všechno pro to, aby se nám lépe uklízelo – aby se podlahové krytiny snadno udržovaly, používáme moderní dezinfekce a čisticí prostředky. Vybavení uklízeček je mnohem lepší, než bylo – máme moderní úklidové vozíky a mopy. Dříve byl jen hadr a koště a špatně jezdící kovové vozíky.“

„Pro klienty v domově byla přínosem přítomnost již zmíněných řádových sestřiček. Práce byla jejich posláním. A když odešly (asi v roce 1977), lidem se po nich dost stýskalo.“

Je něco, z čeho máš radost, co se Ti za dobu Tvého působení tady dařilo?

„Vždycky říkám, že pracovat tady je velká škola života. Člověk se hodně naučí už jenom tím, když poslouchá vyprávění klientů. Zároveň ke každému člověku tady je potřeba přistupovat individuálně, protože každý člověk je jiný, jinak je potřeba s ním jednat a hovořit. Mám pocit, že tím jsem se sama hodně naučila. Vnímat lidi, jací jsou, proč smýšlejí a jednají tak, jak jednají... Myslela jsem si, že za těch třicet let už mě nemůže nic překvapit, ale opak je pravdou.“

Je něco, co si myslíš, že by se zde mělo změnit, že je to nevyhovující?

„Aby sestřičky měly více času na klienty.“

„Nedávno jsem si posteskla, co cítím ze své pozice uklízečky jako problematické. Když se jako uklízečky na odděleních střídáme, klienti se někdy shání po svých osobních hrnečkích, nevrátí se jim po umytí zpět. Uklízečky si nemohou pamatovat, koho je konkrétní hrneček v celém domově. Jsou z toho zbytečné nepříjemnosti. Bylo by dobré osobní hrnečky klientů nějak označovat, abychom věděly, koho hrneček je, a mohly ho vrátit tomu, komu patří.“

Co Tě baví ve volném čase? Čím si takzvaně dobíjíš baterky?

„Ráda odpočívám při pobytu v přírodě. I z práce jdeme s manželem často procházkou parkem. Volné víkendy trávíme v přírodě, hodně jezdíme do Jeseníků, protože jsou relativně blízko a je tam dobré vlakové spojení. Občas do Krkonoš, na Slovensku máme oblíbenou Malou Fatru, Nízke Tatry, Západní Tatry. Do okolí vyrážíme často na Zbyslavce, kde už máme vychozené svoje cestičky.“

„Doma si ráda odpočinu při ručních pracích. Zkouším háčkování, jeden čas jsem vyšivala obrázky s dětskými a přírodními motivy. Zkoušela jsem také tvořit jmenovky na dárky nitěnou grafikou, což je takové vyšívání. Mám radost, když se mi podaří vytvořit něco hezkého, co má nějaké delší trvání (na rozdíl od uklízení, které je potřeba dělat pořád dokola).“

„Úžasná relaxace je pozorovat přírodu přes objektiv fotoaparátu – s manželem oba fotíme. Stačí půl hodiny koukat do objektivu na nějakou kytičku či broučka, zkoumat z různých úhlů pohledu, jak to nafotit co nejlíp. Hned jsem v jiném světě. Těšíme se na focení, až se příroda více probudí a rozkvetne.“

Co bys přála (vzkázala) našim klientům?

„Přála bych jim hodně a chápající sestrčky. A aby i navzájem se k sobě uměli hezky chovat a nedělali si zbytečné těžkosti. Aby se jim tady líbilo a cítili se jako doma.“

Co bys přála (vzkázala) našim zaměstnancům?

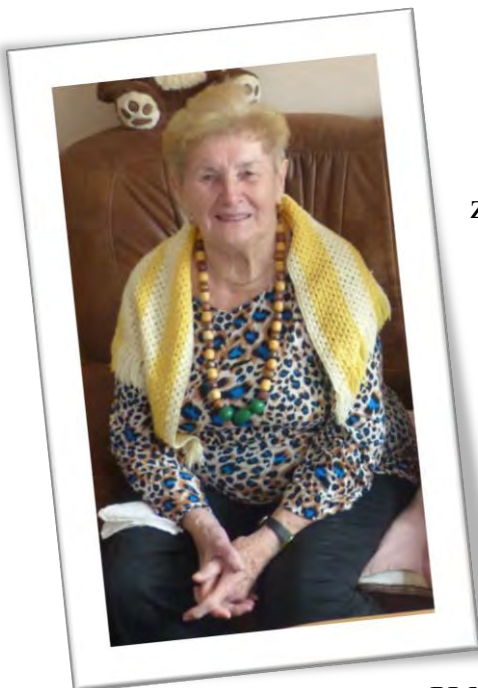
„Přála bych jim, aby chodili do práce rádi a měli z ní dobrý pocit. Myslím, že více kolegyním zde se to daří a je na nich vidět, že svoji práci dělají s radostí. Vedle nich se i mně mnohem lépe pracuje.“

Máš nějaké přání?

„Mně stačí, když budu zdravá, budu moci normálně chodit do práce a normálně žít. Stejně tak moje rodina.“

„Přeji si snad jen to, abych situace, které ke mně přicházejí, uměla dobře zvládnout a prožít je tak, aby mě to nesemlelo. Snažím se být šťastná v každé situaci a najít v ní to pozitivní.“

Děkujeme za rozhovor.



Paní **Hana Novotná** (86 let, pochází z Konopáče) pobývá v našem domově čtyři a půl roku. Líbí se mi na ní, že žije aktivním životem a je pozitivně naladěná, zároveň je skromná. Pokud před ní stojí nějaká životní výzva, neztrácí odvalu a snaží se dosáhnout svého cíle. Jak se s různými životními situacemi vypořádala, si můžete přečíst v následujícím rozhovoru.

Kde jste se narodila, kde jste žila?

„Narodila jsem se ve vesničce Tuřany, což bylo 4 km od města Slané. Tatínek měl živnost – holičství. Na vesnici to nebylo nějak výnosné, ale uživil nás. Maminka si udělala kadeřnický kurz, a když byl nějaký ples, tak ondulovala ženský na ples.“

„Manžel byl na vojně ve Slaném a já jsem pracovala v družstvu. Byla tam výroba pochutin a já pracovala ve výdejně. Manžel tam jezdil s dalšími vojáky pro maso, tak jsme se tam poznali. Říkala jsem mu, že máme na Tuřanech ples, a oni tam hoši přišli. Jenže my děvčata jsme tam ani jedna nešla, hráli dechovku a nám už se tehdy líbil swing a buggy buggy. Vojáci pak za námi přišli ven. Ruda mě chtěl doprovodit domů, i když já jsem bydlela jen přes silnici.“

Co jste ve svém životě dělala, kde jste pracovala?

„Přišel únor 1948. Vzali nám potravinové lístky, šatenky a tatínka nasadili do ČKD – zametal kolem strojů špony. Jako ostatní živnostníky ho degradovali. Já jsem kvůli tomu nemohla jít po měšťance dál do školy. Hrozně jsem se chtěla vyučit knihovnicí a jít prodávat knihy. Dodala jsem si odvahu a šla se zeptat do obchodu s knihami. Paní majitelka mě vzala kolem krku a povídala mi: 'Děvenko, já bych tě tak ráda vzala, ale my (živnostníci) vůbec teď nevíme, co s námi bude.' Všecko jim to sebrali.“

„Nastoupila jsem pak do družstva Vzájemnost (něco jako tady byla Jednota), vzali mě bez vyučení, dělala jsem zkoušky z počtů a z češtiny. Nejdříve jsem byla ve Slaném na prodejně. Pak přišel pan Carboch, že by potřeboval nějakou šikovnou ženskou na konci roku na pomoc dělat inventury. Tak jsem šla. Měli jsme pod sebou asi čtyřicet řeznických prodejen na okrese a spoustu Konzumů. Bylo to tam dobré. V té době byly ještě potravinové lístky. Měly jsme deputát –

jako úřednice jsme měly o 500 Kč menší plat než děvčata na prodejnách, ale měly jsme každý týden nárok na kilo masa a deset dkg salámu každý den (později nám dávali jednu šišku za měsíc najednou). Maso nám vždycky v pátek uřízl řezník podle toho, které jsme chtěly. “

„Litovala jsem, když jsem odtamtud musela odejít. Ruda už šel ale z vojny domů. V září 1951 jsme se vzali a v říjnu jsem se s ním odstěhovala na Konopáč. Jeho rodiče tam měli zemědělskou usedlost, barák s chlívem, mlatem a se stodolou. Rodiče měli kravičku a pole, a než šel na vojnu, tak mu to dali. V jedné místnosti bydleli jeho rodiče, v druhé my, a pak už jen komora, kde měli chlapi ponk a kde pracovali se dřevem. Postupně jsme dům opravovali, podle toho, jak byly peníze. Přišla jsem do jiného stavu, měli jsme dceru Alenu, dva roky jsem s ní byla doma. Peněz se nedostávalo, tak jsem šla pracovat do Transporty, kde už tehdy pracoval i Ruda jako konstruktér. Já jsem šla na výrobní úsek, psali jsme výdejky na rozpis materiálu. Babička s dědou nám hlídali Alenku. Trochu jsme si pomohli a za pět let se nám narodil kluk Vladimír. V Transportě jsem pak dělala až do roku 1988, kdy jsme šli s mužem do důchodu. Práce mě moc bavila, i když kolikrát nám to taky motalo hlavu. Měli jsme dobrý kolektiv. “

Co jste ráda dělala ve volném čase?

„Ráda jsem pracovala na zahrádce, pěstovali jsme všechnu zeleninu, měli jsme i skleník. Od jara do podzimu bylo co dělat. “

„Můj muž, jeho otec a nakonec i náš syn byli na všechno šikovní – dělali se železem, se dřevem, byli pracovití. Pěstovali jsme včely, syn to ještě pořád pěstuje. Já jsem pomáhala točit med – medomet nebyl na elektriku, muselo se to točit, bylo s tím taky dost práce a uklízení, když se to ještě dělalo i v kuchyni. “

„Hrozně ráda jsem pletla, všechny jsem měla opletený. Jak Rudu, děti, tak pak i vnoučata. “

„Četla jsem ráda knížky. I s dědou jsme četli rádi historii – v té době vydávali cyklus Jiráska, rodiče to Rudovi koupili ještě před válkou, asi za 1 500 Kčs. Já jsem si taky další knížky kupovala. I teď ještě rádu čtu a luštím křížovky. Ruda měl v Pardubicích dvě sestry, tak jsme jeli občas do Pardubic do divadla, do kina např. na Angeliku. “

„Když jsme se pak později zmohli, jezdili jsme i do ciziny, zcestovali jsme toho hodně. První cesta byla do Bulharska letadlem, pak Rumunsko autobusem, pak jsme byli v Jugoslávii. Letěli jsme do Soči, do Moskvy a Leningradu. Po revoluci jsem byla s dcerou a vnučkou na Francouzské Riviéře, v Itálii v Benátkách. Moře se mi nejvíc líbilo v Bulharsku. “

„Jezdili jsme k rodičům do Slaného. Když jsme jeli autem, cestou jsme se stavili třeba na Karlštejně, Křivoklátě, do Lánů – to byl takový náš výlet po republice. “

Na co jste ve Vašem životě hrdá?

„Moje maminka ovdověla, když jí bylo 80. Vzali jsme si ji k nám a 16 let jsem se o ni starala. Mám z toho dobrý pocit, že jsem se o ni mohla postarat.“

„Jsem hrdá na děti, že jsou hodní a že se pěkně starají o rodinu. Že jsou šikovní na práci a jsou pracovití. K tátovi se pěkně zachovaly, když onemocněl. Starali jsme se o něj dva roky jako o ležícího doma. Jsem ráda, že jsem to s jejich pomocí zvládla a mohl být doma.“

„Starala jsem se o rodinu, domácnost, dům a velkou zahradu – to mi dalo dost práce.“

Je něco, co byste ve svém životě změnila?

„Asi bych se tak brzy nevdávala. S manželem jsme chodili jen devět měsíců a už jsme se vzali a stěhovali se k jeho rodičům, brzy jsem otěhotněla. Bylo by lepší, kdybychom spolu mohli chodit déle.“

„Rudu potkala Bechtěrevova nemoc. Zjistili mu to, když mu bylo 26 let. Celý život s tím jezdil do lázní a tak nějak mu to udržovali. Měl bolesti, musel pořád něco dělat, aby byl v pohybu. Museli jsme to nějak zvládnout, snažil se to snášet tak, aniž by nám to dával najevo.“

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

„Moc spokojená. Hned, jak jsem přišla první den, bylo vše, jak jsem si představovala. Všichni na mě byli hodní. Trvá to, je to snad i čím dál lepší. Sestřičky jsou na mě moc hodný. Nastoupila jsem po zlomenině krčku, taky se mi motala hodně hlava, doktoři nedoporučovali, abych byla doma sama. To vše se zlepšilo, ale mám už své různé jiné neduhy.“

„Moc se mi líbí dole v relaxačním centru při šlapání na motomedu sledování televize s trasami z různých míst. To je taková nádhera! Už jsme byli v tolika městech i v cizině, kam bychom se nikdy nedostali. Já došlapu a ještě tam sedím, moc ráda to sleduju. Ted', jak je natočený Heřmanův Městec a Chrudim – vidím, že už to ani neznám, protože už jsem pět let nebyla ve městě. Baráky jsou opravený atd.“

Je něco, co byste chtěla v DPS změnit?

„Myslím si, že nic. Všechno to tady pěkně vedete. Mám přehled a všímám si, nemůžu nic říct. Taky bych mohla být náročná, ale беру to tak, co je možné a nemožné udělat i v rámci peněz apod.“

Co byste vzkázala nebo popřála ostatním klientům?

„Aby si uvědomili, že tady s námi spolupracujete dobře, a aby si nevymýšleli. Někdo řeší pořád něco s jídlem. Říkám si, co by si člověk mohl tak doma uvařit. To, co máme tady, to by doma určitě neměli. Tady máme i na výběr.“

Co byste vzkázala nebo popřála zaměstnancům?

„Aby s námi měli stále velkou trpělivost.“

Máte nějaké přání?

„Ráda bych se s vámi ještě někam podívala na výlet – jako jsme byli na výletě v Poděbradech – to se mi moc líbilo.“

„Jsem ráda, že v loňském roce mi dobře dopadla operace s kolenem. Byla jsem moc nešťastná, když už jsem nemohla chodit o holích a musela být na vozíku. Někteří lékaři mě od operace odrazovali, i rodina se bála, jak to zvládnu. Ale pak mě dr. Bělobrádek dodal odvahy. Řekl mi: 'Stará nejste (bylo mi 86 let) a operujeme daleko starší. Ani srdíčku s kardiostimulátorem by to vadit nemělo.' Já na něj dala a rozhodla jsem se, že na to půjdu. I v tomhle věku má smysl ještě zdravotní problémy řešit a žít naplno. Ostatním to doporučuji. Měla jsem to i v dřívějším životě – musela jsem si kolikrát do něčeho dodat odvahy, ale byla jsem ráda, že jsem si za určitým cílem šla a nezalekla se. Nepřipouštěla jsem si, že by to mohlo špatně dopadnout.“

Jaký máte recept na dobrou náladu a vitalitu?

„Snažím se, abych nebyla mrzutá. Dobrou náladu si udržuji například tím, že si vzpomenu na nějakou legraci, co jsme kde třeba jako mladá děvčata zažily. Jezdily jsme do Prahy do divadel, byly na sokolském sletu a měly různé veselé zážitky.“

„Hodně mi pomáhá rodina, že mají pohodu a že za mnou všichni chodí. Jezdím i občas domů.“

„Snažím se udržovat v pohybu – pravidelně chodím s holemi, třeba i na procházky do zahrady, každý den chodím cvičit na skupinové cvičení, šlapat na kolo.“

„Pokud mám nějaký problém, snažím se tomu nepodléhat a spíše myslet na to lepší.“

Děkujeme za rozhovor.

Přehled akcí konaných v našem domově v 1. čtvrtletí roku 2019

Leden

14. 1. 2019	muzikoterapie
22. 1. 2019	canisterapie
23. 1. 2019	promítání fotek z akcí
29. 1. 2019	canisterapie

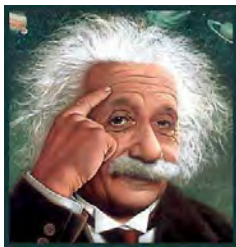
Únor

11. 2. 2019	muzikoterapie
13. 2. 2019	canisterapie
13. 2. 2019	kavárna
18. 2. 2019	kino – promítání filmu <i>Kvočna</i>
25. 2. 2019	přednáška „Proč jsem tu potřebný“
28. 2. 2019	trénování paměti

Březen

11. 3. 2019	muzikoterapie
12. 3. 2019	canisterapie
14. 3. 2019	trénování paměti
18. 3. 2019	kino – promítání filmu <i>Kluci na řece</i>
24. 3. 2019	návštěva skautů
26. 3. 2019	canisterapie
28. 3. 2019	trénování paměti
31. 3. 2019	Divadelní soubor Kvítka – „Zvláštní případ pana rady“

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



Koutek trénování paměti

Dnes pro Vás máme zábavné počítání.
Tak neváhejte a procvičte mozkové buňky!

1. Kolik nohou mají dohromady čtyři myslivci a čtyři psi?
2. Kolik nohou dohromady má kráva se svým telátkem a jejich dobrým hospodářem?
3. Kolik nohou dohromady má skupina pěti včelařů a jejich manželek?
4. Kolik nohou dohromady má slon a karavana pěti velbloudů?
5. Kolik nohou dohromady má dvacet žáků se svým učitelem?
6. Kolik nohou dohromady má pár koní s jezdcí?
7. Kolik vteřin má jedna hodina?
8. Kolik minut je 2, 5 hodiny?
9. Kolik gramů má 2, 5 kilogramů?
10. Kolik lidí je v kvintetu?
11. Kolik měsíců má pětiletka?
12. Kolik končetin má čtyřčlenná rodina?
13. Kolik kilometrů měří maraton?

Připravila sociální pracovnice Bc. Kateřina Murinová.

Čerpáno z knihy Cvičení paměti pro každý věk, Jitka Suchá 2012

Řešení najdete na straně 33.

Zahradkářské vtipy



NEBLÁZNI, PŘECE BYS NEVĚŘIL NA JARO ?!

Stěžuje si nešťastný zahrádkář svému sousedovi: „Pepo, já se z toho snad zblázním, slimáci mi sežrali celou úrodu!“ Soused Pepa ho uklidňuje: „Neboj se, oni to přežijí.“



Policajt kupuje od jiného policajta zahradu. Tak si ji prohlíží, drbe se za uchem a povídá: „Moc pěkná zahrada, ale je moc velká.“

„Ale, neblbni, sem dáš cibuli, tady mrkev, sem slepice.“

„No tak dobrá, dohodnuto.“

Za nějakou dobu se zase potkají a ten prodávající se ptá: „Tak co zahrada?“

„No perfektní. Cibule obrovská, mrkev až po pás, jenom ty slepice... Jestli jsem je nedal moc hluboko...“

Chlubí se babička sousedům: „My máme tak dobré třešně, že jsou plné červů!“

„Jak ti chutnaly ty višně, co jsem ti posledně dal?“ zajímá se děda zahrádkář. „Byly moc dobré,“ hodnotí vnuček z města. „Jenom ty jejich pecky byly jaksi tvrdé – tatínek je nakonec musel rozbít kladivem, abychom je mohli aspoň trochu rozkousat!“

Zahrádkář poprosí svého syna, aby podepřel rajčata. Jde si potom na chvilku zdřímnout do chaty. Za pár minut za ním syn přijde a stěžuje si: „Už ty rajčata podpírám snad půl hodiny, a nic! Jak dlouho je mám ještě držet?“

Zlobí se zahrádkář na dceru: „Když jsem ti říkal, že máš natrhat ostružiny, nemyslel jsem roztrhat je na kousky!“

Nadává závistivý zahrádkář: „Na rozdíl od vás a těch vašich krásně vybarvených třešní, sousede, já se soustředím spíš na to, aby byly chutné a zdravé, a nehraju si jako malé dítě s pastelkami!“



Jednoho dne se Bůh zeptal svatého Františka:

Bůh: „Františku, ty víš všechno o zahradách a o přírodě, pověz mi, co se to děje tam dole? Co se to stalo pampeliškám, fialkám, sedmikráskám a dalším druhům rostlin, které jsem před věky vysázel? Měl jsem perfektní bezúdržbový zahradní plán. Ty rostliny rostly v jakékoliv půdě, vydržely sucho a hojně se samy množily. Nektar z dlouhotrvajících květů přitahoval motýly, včely i hejna zpěvných ptáků. Očekával jsem tedy, že už uvidím krásné zahrady plné barev a květů. Ale všechno, co vidím, když pohlédnu dolů, jsou zelené fleky...“

Svatý František: „To všechno má na svědomí ten kmen, který se tam usadil, Pane. Říkají si Příměšťáci. Tvé květiny označili za plevel, ze všech sil je hubí a nahrazují trávou.“

Bůh: „Trávou? Ale vždyť to je tak nudné! Není to barevné. Tráva nepřitahuje včely, motýly ani ptáky, jenom ponravy a žížaly. Je citlivá na teplotní změny. Chtějí tihle Příměšťáci opravdu, aby u nich rostla pouze ona?“

Svatý František: „Očividně, Pane. Podstupují při jejím pěstování veliké utrpení. Začnou ji každé jaro hnojit a hubí všechny ostatní rostliny, které se v trávníku objeví.“

Bůh: „Jarní deště a teplé počasí pravděpodobně způsobuje, že tráva roste opravdu rychle. To musí být Příměšťáci velice šťastní.“

Svatý František: „Vypadá to, že vůbec ne, Pane. Jakmile tráva trochu povyroste, sekají ji někdy i dvakrát do týdne.“

Bůh: „Oni ji sekají? Suší ji jako seno?“

Svatý František: „Nikoliv, Pane. Většina z nich ji hrabe a pak dává do pytlů.“

Bůh: „Do pytlů? Proč? Je to cenné? Prodávají to?“

Svatý František: „Kdepak, Pane, právě naopak. Platí za její odvoz.“

Bůh: „Tak počkej chvíli: Oni ji hnojí, aby rostla, a když roste, tak ji sekají a platí za to, aby se jí zbavili?“

Svatý František: „Přesně tak, Pane.“

Bůh: „Tihle Příměšťáci musí cítit velkou úlevu v létě, když vypínáme déšť a zapínáme horko. To dozajista zpomalí růst trávy a ušetří jim to hodně práce.“

Svatý František: „Tomu nebudete věřit, Pane! Když tráva přestane růst, tak Příměšťáci co nejrychleji vytáhnou hadice a platí ještě více peněz za zalévání, aby mohli pokračovat v sekání a odvážení.“

Bůh: „Příšerný nesmysl! Alespoň že si nechali nějaké stromy. To bylo ode mne geniální, musím se pochválit. Stromům narostou na jaře listy pro krásu a letní stín. Na podzim opadají a vytvoří přirozenou pokrývku, aby zadržely vláhu v půdě a chránily tak stromy a keře. Navíc se rozloží na kompost, aby obohatily půdu. Je to přirozený cyklus života.“

Svatý František: „Raději se posaďte, Pane. Není to tak, jak říkáte. Příměšťáci hrabou listy na velké hromady a platí za jeho odvoz.“

Bůh: „To není možné! A co dělají, aby ochránili kořeny stromů a keřů před mrazem a aby udrželi půdu vlhkou a nespečenou?“

Svatý František: „Jakmile vyhodí listy, kupují něco v igelitových pytlích, co se nazývá mulč. Přivážejí to domů a rozsypávají to místo vyvezených listů.“

Bůh: „A odkud tento mulč berou?“

Svatý František: „Oni kácí stromy a rozemelou je, aby tento mulč vyrobili.“

Bůh: „Dost! Už na to raději nechci ani myslet. Svatá Kateřino, ty máš na starosti kulturu. Jaký film je na programu dnes večer?“

Svatá Kateřina: „Blbý a blbější, Pane. Je to opravdu hloupý film o...“

Bůh: „To je v pořádku, klidně to pusť. Myslím, že jsem o tom už slyšel od Františka.“

Čerpáno z <https://abecedazahrady.dama.cz/>

SUDOKU

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

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

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

Správné řešení naleznete na straně 33.

Správné řešení SUDOKU ze strany 32:

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

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



Správné řešení úkolu z Koutku trénování paměti ze strany 28:

- | | | | |
|-------|-------|-----------------|----------------|
| 1. 24 | 4. 24 | 7. 3 600 vteřin | 10. 5 |
| 2. 10 | 5. 42 | 8. 150 minut | 11. 60 |
| 3. 20 | 6. 12 | 9. 2 500 g | 12. 16 |
| | | | 13. 42, 195 km |

Svoje narozeniny budou slavit

p. Šimák Josef	5. 4. 1949
pí Bíbusová Jana	7. 4. 1945
pí Giňová Margita	7. 4. 1929
pí Paulusová Marie	11. 4. 1945
pí Bartošová Eva	13. 4. 1947
pí Kinclová Blažena	13. 4. 1929
pí Hajzlová Marie	15. 4. 1932
pí Fořtová Františka	16. 4. 1933
pí Stará Marie	17. 4. 1940
pí Švadlenková Marie	20. 4. 1938
pí Janošíková Zdenka	21. 4. 1933
pí Bakešová Marie	24. 4. 1928
pí Borovcová Věra	24. 4. 1935
pí Marková Bohumila	24. 4. 1928
pí MUDr. Moučková Vlasta	24. 4. 1947
pí Lizánková Marie	28. 4. 1917
p. Šindelář Josef	28. 4. 1927
pí Křištofová Emilie	29. 4. 1929
pí Vančurová Anna	1. 5. 1931
pí Reinišová Věra	2. 5. 1926
p. Fuksa Petr	3. 5. 1949
pí Bednaříková Naděžda	4. 5. 1933
p. Horálek Josef	5. 5. 1927
pí Sladká Květa	10. 5. 1939
pí Židková Jana	11. 5. 1933
pí Šejblová Hana	12. 5. 1932
pí Hnejtková Marie	18. 5. 1941

pí Gregorová Marie	20. 5. 1931
pí Švadlenková Ludmila	20. 5. 1943
pí Vaníčková Marie	21. 5. 1931
p. Peřina Daniel	22. 5. 1944
p. Holub Lubomír	24. 5. 1945
pí Červenková Jana	26. 5. 1933
p. Vlček Jan	26. 5. 1928
pí Sedlmajerová Marie	28. 5. 1947
p. Mgr. John Jiří	31. 5. 1946

p. Beneš Ladislav	3. 6. 1927
pí Tůmová Jiřina	3. 6. 1929
pí Heřmanová Marie	6. 6. 1941
pí Konečná Marie	12. 6. 1940
pí Hájková Věra	15. 6. 1942
pí Musilová Božena	15. 6. 1934
pí Šedivá Ivanka	21. 6. 1936
p. Starý Ladislav	22. 6. 1934
pí Vojířová Aloisie	22. 6. 1925
pí Kusá Zdenka	23. 6. 1936
pí MUDr. Řehořová Blanka	23. 6. 1936
p. Slavík Vladimír	25. 6. 1936
pí Dittrichová Libuše	27. 6. 1939
pí Slanařová Lidmila	28. 6. 1943
pí Čepková Olga	29. 6. 1937
p. Luňáček Vladimír	29. 6. 1933

Přejeme všechno nejlepší!



Noví obyvatelé našeho domova

p. Hrdlička Zdeněk	2. 1. 2019
p. Luňáček Vladimír	3. 1. 2019
p. Holub Lubomír	3. 1. 2019
pí Vojtová Jindřiška	8. 1. 2019
pí Vančurová Anna	14. 1. 2019
pí Gregorová Marie	15. 1. 2019
pí Hodanová Jana	22. 1. 2019
p. Starý Ladislav	24. 1. 2019
pí Bakešová Marie	28. 1. 2019
pí Havelková Vlasta	6. 2. 2019
pí Krupičková Matylda	20. 3. 2019
pí Trávníčková Jiřina	20. 3. 2019
p. Sommerauer Josef	25. 2. 2019
pí Sommerauerová Ludmila	28. 3. 2019

Přejeme příjemný pobyt!

S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili

pí Beranová Marie	21. 12. 2018
p. Pilař Jan	27. 12. 2018
pí Honzíčková Marie	27. 12. 2018
pí Kalvodová Alžběta	10. 1. 2019
p. Kopecký Antonín	15. 1. 2019
pí Bilkovičová Miloslava	20. 1. 2019
pí Švecová Marie	29. 1. 2019
pí Bakešová Miloslava	9. 2. 2019
pí Vojtová Jindřiška	7. 3. 2019
pí Radostová Helena	8. 3. 2019
p. Horák Josef	11. 3. 2019
pí Kosinová Miluše	14. 3. 2019
pí Tichá Jarmila	26. 3. 2019

Čest jejich památce!





Náš domov

1/2019

Čtvrtletník vydávaný Domovem pro seniory Heřmanův Městec.

Kontakty:

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

Telefon:

+420 469 660 268

E-mail:

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

Fotografie na titulní straně:

Helena Hovorková

Redakční rada:

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

Šéfredaktorka:

Mgr. Petra Holubová