

# Náš domov

číslo 4/2016



Foto: Pavel Hubáč: Jeseníky – Z Keprníku

# Zima 2016

## Co v tomto čísle najdete

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| Vážení obyvatelé domova, vážení zaměstnanci.....                | 3  |
| Poděkování .....                                                | 4  |
| Četba pro klienty .....                                         | 4  |
| Kde se vzal liliovník tulipánokvětý? .....                      | 5  |
| Proč jsme si nechali narůst kníry .....                         | 6  |
| Rotopedtours 2016 .....                                         | 7  |
| Setkání s rodinnými příslušníky .....                           | 8  |
| 1. místo na Zámeckém šotku potěšilo .....                       | 10 |
| Zámecký šotek 2016 očima jeho vítězky .....                     | 12 |
| Předvánoční jarmark.....                                        | 13 |
| Vystoupení Pavlína Filipovské .....                             | 14 |
| Kdo je kdo v našem domově? .....                                | 15 |
| Sběr víček - rozhovor s Nikolkou Gergelyovou .....              | 20 |
| Co je u nás nového?.....                                        | 22 |
| Nový kocour v našem domově.....                                 | 23 |
| Výplaty zůstatků důchodů.....                                   | 24 |
| Adventní čas na oddělení L2 .....                               | 24 |
| Vánoční „vrkočení“ .....                                        | 26 |
| Přehled akcí konaných v našem domově od října do prosince ..... | 27 |
| Vážení klienti, vážení spolupracovníci .....                    | 28 |
| Koutek pro trénování paměti.....                                | 29 |
| Sudoku.....                                                     | 31 |
| Správné řešení sudoku.....                                      | 32 |
| Svoje narozeniny budou slavit .....                             | 33 |
| Noví obyvatelé našeho domova .....                              | 35 |
| S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili.....               | 36 |



## **Vážení obyvatelé domova, vážení zaměstnanci,**



zrovna jsem si spočítal, že již počtrnácté usedám k počítači s cílem podělit se s Vámi o své dojmy z právě uplynulého roku a vyjádřit přání, aby ten rok nadcházející byl pro nás pro všechny ještě o něco lepší než ten končící. Musím se ale přiznat, že zaplnit tu jednu stranu mými postřehy je pro mě rok od roku těžší a těžší, protože mně připadá, že se pořád opakuji a napadají mě stále stejné myšlenky – to, že je závěr roku opět trochu chaotický a náročný, protože musíme stihnout spoustu věcí, které jsme v jeho průběhu nemohli uskutečnit z Vám všem již známých důvodů. Tím hlavním je skutečnost, že finanční prostředky na provoz dostáváme průběžně během roku a nevíme, kolik můžeme utratit, aby nám případně nechyběly na nečekané mimořádné výdaje. V souvislosti s tím Vám chci opět všem moc poděkovat za trpělivost, se kterou tuto hektičnost v závěru každého roku snášíte, a všem pracovníkům patří dík za zvýšené pracovní úsilí, které musí v souvislosti s těmito pracemi vynaložit.



Pokud se týká uskutečněných akcí v průběhu roku 2016, tou nejdůležitější a nejsledovanější byla samozřejmě rekonstrukce kuchyně. V současné době se maluje na oddělení D a pokládá nová podlahová krytina před kanceláři. Dále by měla proběhnout výměna osvětlení na oddělení D4 a toto oddělení bychom ještě chtěli oddělit automatickými posuvnými dveřmi od prostoru jídelny a kuchyně.



V roce 2016 jsme úspěšně obhájili čtyři hvězdičky při certifikaci Značka kvality, kterou pořádá a uděluje Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR. Jsme rádi, že i toto ocenění ukázalo, že v oblasti péče se ubíráme správnou cestou. Potvrdilo se, že všichni pracovníci bez ohledu na to, na které pozici v domově pracují, se snaží, abyste se zde cítili co nejlépe a abychom Vám všem vytvořili v rámci možností co nejpříjemnější prostředí.

Z největších akcí, které bychom rádi uskutečnili v roce 2017, je instalace klimatizace na oddělení L2, kde je obzvlášť během letních měsíců velké teplo znepríjemňující pobyt klientům i již tak těžkou práci pracovníkům tohoto oddělení.



## **Vážení obyvatelé domova, vážení zaměstnanci,**

dovolte mi, abych Vám všem, Vaším rodinám, přátelům a známým popřál do roku 2017 hlavně pevné zdraví, co nejvíce lásky, štěstí a pohody.

Zároveň mi dovolte jako každým rokem vzpomenout na všechny klienty domova, kteří nás v roce 2016 opustili a letošní Vánoce s námi již nemohou oslavit. Věřím, že v našich vzpomínkách stále zůstávají.

*Ing. Petr Mazura, ředitel domova*



## Poděkování

Chtěla bych poděkovat sestře Haně Heřmanské za to, že všechny stávající knihy i knihy, které nám věnovala okresní knihovna v Chrudimi, obalila průhlednou fólií, takže se dobře drží a nepadá jejich obal. Je větší výběr a chodí nás stále stejně – dost velkých čtenářů již zemřelo.

A aby těch díky nebylo málo, děkuji všem, kteří se podíleli na práci při malování oddělení D3 a D4. Nebyla to jednoduchá práce a všechno zvládli – úklid, stěhování, koupání. Přitom nám hodně sester chybělo pro nemoc, nastupovaly i zastupující pracovnice na úklid. Provoz běžel normálně. Bylo tolik společenských, kulturních a sportovních akcí – to dříve nebývalo.

Je po dušičkovém smutném čase, blíží se Vánoce, a proto všem přeju, ať jsou zde spokojeni, ať vydrží zdraví, ať my nejsme smutní a radujeme se z pěkného prostředí.

Našemu vedení a všem pracovníkům děkuji za jejich laskavý přístup k nám klientům a za to, že mají pochopení k tomu, že stárneme a máme někdy i utajované bolesti. To už k našemu věku patří. Všem přeju hodně sil do další práce a pevné zdraví, pěkné prožití vánočních svátků v rodinném kruhu.

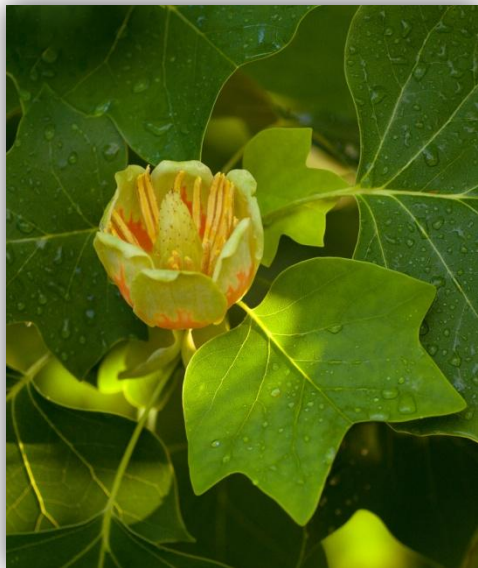
*Jaroslava Rousková*  
*klientka z oddělení D3*

## Četba pro klienty

Sestra Monika Ehrenbergerová z relaxačního centra čte v kulturní místnosti klientům, a protože jsem neměla co číst a knihovna bude půjčovat až zítra, šla jsem si poslechnout její čtení. Má nádherný dramatický přednes a vůbec neochrptěla za celou hodinu četby. Moc ji obdivuji.

Psáno 19. října 2016

*Jaroslava Rousková*  
*klientka z oddělení D3*



## Kde se vzal liliovník tulipánokkvětý?

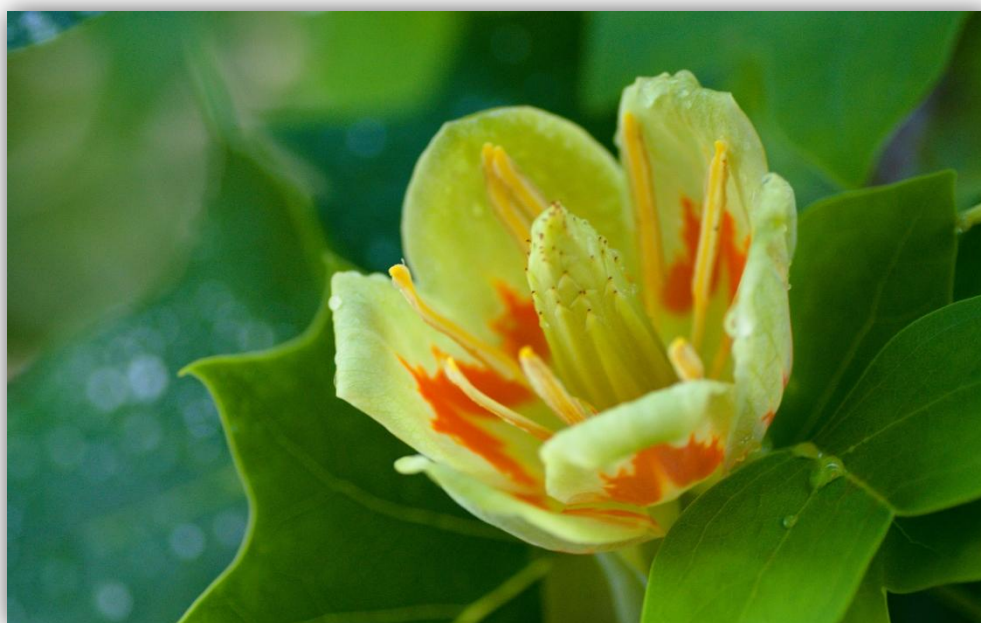
Občas si přečtu na internetu časopis Náš domov, zachovává si pořád stejnou titulní stránku, kterou já pamatuji. Obsahově je však bohatší a také lépe zpracován. Přečetl jsem si článek o exotických rostlinách v zahradě domova a chtěl bych uvést několik skutečností ke stromu – liliovníku tulipánokvětnému (tulipánovníku). Tento strom jsem spolu s jinými objednal u firmy ACER s.r.o, Pardubice někdy kolem roku 2001, přesně už nevím, ale myslím, že výsadbu těchto stromů jsem zaznamenal v kronice. Tato firma nám tenkrát zajišťovala sekání trávy na zahradě.

Škoda, že jsem letos neviděl tulipánovník kvést. Šéf té firmy, která strom vysazovala, dlouho chodil po zahradě a vybíral pro něj vhodné místo. Říkal, že pokvete pozdě, a měl pravdu, když teprve letos strom ukázal, co umí. Příští rok, pokvete-li, přijedu se na něj podívat.

Když byl stromek vysazen, byl to jen slabý proutek, a když jsem se jednou krátce po výsadbě byl podívat v zahradě, viděl jsem, že ho někdo uříznul. Tenkrát jsem si myslel, že zajde, ale příští rok obrazil a letos dokonce, jak píšete, vykvetl. Těchto stromů je u nás opravdu málo.

Tak to bylo jen několik poznámek k článku v časopise, ale jsem rád, že strom roste, že po mně něco zůstalo. Mějte se hezky.

*Jaroslav Müller  
bývalý ředitel našeho domova*



## Proč jsme si nechali narůst kníry



Protože jsem zaznamenal několik negativních reakcí ze strany klientek a pracovníků domova na to, že jsem si nechal během měsíce listopadu narůst knír, chtěl bych na tomto místě v krátkosti vysvětlit, proč jsem tak učinil, a to v tomto období již třetím rokem po sobě.

Jedná se o celosvětovou akci nazvanou **Movember**. Movember je název charitativní organizace, která se každým rokem snaží listopadovou osvětovou kampaní přesvědčovat muže, aby si nechali narůst kníry, a pomohli tak tím obrátit pozornost k otázce mužského zdraví, konkrétně k léčbě rakoviny prostaty. Název Movember vznikl složením dvou anglických slov – knír (mustache) a listopad (November).

Z mužů pracujících v domově se mně k tomuto kroku podařilo přesvědčit pouze pracovníka údržby pana Blažka, za což mu dodatečně děkuji, že mě v tom nenechal samotného. Tento článek píšu 30. listopadu a už se těším, že se konečně večer budu moci oholit.

*Ing. Petr Mazura  
ředitel domova*

## Rotopedtours 2016

V letošním roce, stejně tak jako v letech předchozích, byla našemu zařízení nabídnuta možnost účastnit se celorepublikové akce nazvané Rotopedtours a Pěškotours, která probíhá v měsíci říjnu. Akci již desátým rokem zaštiťuje Nadace Taťány Kuchařové *Krása pomoci*, která se právě snaží o aktivizaci a pomoc seniorům. Naši klienti se i letos zaměřili na jízdu na motomedech. Každý obdržel na začátku akce kartičku, do které pracovnice relaxačního centra zapisovaly ujeté kilometry za daný den. Aby se klientům sportovalo lépe, mají již od loňského roku možnost sledovat při své aktivitě televizní obrazovku s vybranými trasami, ať již zahraničními či domácími, kde si každý může zvolit své oblíbené místo, při kterém trénování mnohem lépe ubíhá.

Letošní rok byl, co se týká účasti a najetých kilometrů, jedním z nejlepších. Během 30 dnů se 35 klientům ve věku 62 – 91 let podařilo najet 1 941 km. Na rozdíl od loňského roku, kdy naše klienty trápila chřipka, jsme letos najeli o 500 km více. Dle paní Líbalové, která za Nadaci zaštiťuje akci v našem domově, naši „sportovci“ dojeli až do řeckých Atén. Ačkoliv se nejedná o soutěžní akci, ale spíše o podněcování seniorů k pohybu, u některých klientů se soutěžní duch projevil, a jak sami říkali, snažili se o něco více než jindy. Na závěrečné schůzce, která se konala začátkem listopadu, měli zúčastnění klienti možnost si o akci popovídat, sdělit, co jim přinesla a o co je obohatila. Všech 35 klientů za své úctyhodné výkony obdrželo od pořadatele, z rukou paní Líbalové, diplomy a flaušové deky. Zároveň bych tímto chtěla poděkovat pracovnícím relaxačního centra paní Haně Heřmanské a paní Dagmar Musílkové za pomoc při sledování a zapisování ujetých kilometrů, čímž jim ještě přibyla administrativa k již tak náročné práci.

Mgr. Petra Linhartová  
vedoucí sociálního  
oddělení



## Setkání s rodinnými příslušníky



Zástupci ze strany vedení domova

Sobotní dopoledne v domově bylo věnováno setkání vedení domova s rodinnými příslušníky našich klientů. Setkání se uskutečnilo od 9 hodin ve společenské místnosti.

Celý program zahájil pan ředitel přivítáním a úvodním slovem. Hned poté dostal příležitost místní pěvecký kroužek Heřmánek složený z našich klientek a klientů, kteří zazpívali pět lidových písní pod vedením a s kytarovým doprovodem Mgr. Lenky Kellerové. Zpěv vzbudil veliký ohlas a potlesk. Po vystoupení byli zpěváci za svůj výkon odměněni květinou, každý dostal nádhernou gerberu. Všem udělala kytička velkou radost.

Po úvodním pěveckém vystoupení klientů byli představeni zástupci ze strany vedení domova. Dalším bodem programu bylo seznámení s výsledky dotazníkového šetření spokojenosti se službou, jak klientů, tak rodinných příslušníků. Dotazníkové šetření bylo provedeno na jaře letošního roku. Z dotazníků vyplynulo, že klienti i jejich rodinní příslušníci jsou, i přes některé konkrétní výhrady, spokojeni s poskytovanou službou. Účastníci setkání tyto výsledky šetření podpořili i svými příspěvky do diskuse přímo při setkání.

Výsledky dotazníků byly doplněny o další informace z oblasti přímé péče od vrchní sestry a informacemi od vedoucí sociálního oddělení, které se týkaly novinek v opatrovnictví klientů.

Celé setkání trvalo přes dvě hodiny. Příjemná atmosféra byla podpořena podávaným občerstvením. Účastníci také mohli zhlédnout vystavené výrobky našich klientek a klientů.

V průběhu setkání jsme vyslechli poděkování za poskytované služby od některých rodinných příslušníků, jejichž blízcí jsou v našem domově spokojeni. Zároveň zazněly samozřejmě i některé podněty a konkrétní žádosti, co dělat jinak, na čem pracovat, co zlepšit. Pokud je to v možnostech naší služby a ve prospěch klientů, snažíme se o zlepšování péče v našem domově průběžně, i na základě podnětů od rodin. Vzájemná spolupráce s rodinami je jedním z důležitých aspektů ovlivňujících spokojený život klientů v našem domově pro seniory, což je hlavní cíl naší práce.

*Bc. Helena Plecháčková  
sociální pracovníce*



Pěvecký soubor Heřmánek

## 1. místo na Zámeckém šotku potěšilo

Ve čtvrtek 24. listopadu proběhl v domově pro seniory na zámku 12. ročník poetické akce nazvané Zámecký šotek. Jedná se o recitační soutěž, do které se zapojují senioři z různých domovů pro seniory z celé republiky. Letošní účastníci přijeli z Prahy z Chodova, Pyšel, Dobřichovic, Přelouče, Skutče a nemohli chybět zástupci obou heřmanoměstských domovů. Soutěžící jsou rozděleni do dvou kategorií – v kategorii A je přednášena báseň nebo povídka od převzatého autora a hodnotí se přednes díla, letos se v ní utkalo 6 soutěžících. Do kategorie B se zapojují tvořiví jedinci, kteří se mohou pochlubit vlastní poetickou tvorbou – ať již sami nebo ji za ně někdo přednese (vyslechli jsme si pohádku, povídky či básně od devíti autorů).

Náš domov se této příjemné, poeticko-kulturní akce pravidelně účastní, v posledních letech je naší pravidelnou zástupkyní paní Marie Švadlenková. Její výborné paměťové schopnosti, které v loňském roce předvedla při přednesu básně *Spartakus* od Jaroslava Vrchlického (11 slok), by jí mohla řada z nás mladších závidět. Přítomná odborná porota její snahu odměnila v roce 2015 třetím místem. V letošním roce si paní Švadlenková pro přednes na zámku vybrala „lehčí kus“, a to kratší báseň *Má hvězda* od K. H. Borovského.

Premiéru na akci Zámecký šotek měla v letošním roce naše klientka Ing. Eva Janovská. A nutno předestřít, že to byla premiéra v plném lesku! Paní Janovská se zpočátku obávala soutěže zúčastnit kvůli zhoršenému zdravotnímu stavu. Nakonec si ale dodala odvahu oprášit své řečnické dovednosti z mládí, kdy byla členkou divadelního a pěveckého spolku v Pardubicích. Již tehdy, bezmála před padesáti lety, vystupovala se smutným příběhem s názvem *Hovoří matka* spisovatele Jiřího Marka na mezinárodní soutěži v Praze. Příběh vypráví žena, která ze zamřížovaného vagonu plného žen viděla v průvodu s ostatními dětmi jít na smrt své vlastní dítě. Přežila smrt svého muže i synáčka a „za všechny matky světa, které mají tisíce jmen“, varuje před hrozbou války a před umíráním dětí, jež se „na prahu smrti ptají, je-li slunce tak velké jako jejich talířek.“ Již z těchto vět na čtenáře dýchá nezměrný smutek a tíha, za pomoci které chtěl autor vyjádřit přání neznámé ženy. Paní Janovská procítěně a s důrazem na vše bolestné a podstatné odvyprávěla text příběhu, celý zpaměti. A Rytířský sál zámku ani nedýchal. Poselství, tak silné, bylo přeneseno do dnešní doby, kdy si nejsme jisti nemožností vzniku válečného konfliktu. Následný intenzivní potlesk vyjádřil úctu k myšlence díla, ale hlavně k poetickému přednesu i neskonalé paměti paní Janovské. Ačkoliv ostatní přednášející v kategorii A měli také velkou snahu zaujmout a jejich verše zahrnující vzpomínky na mládí, na životní vzestupy i pády a další témata byly

poutavé, významný zážitek z přednesu paní Janovské přetrvával i v člencích poroty, které se nakonec rozhodly ocenit její výkon hlavní cenou – 1. místem. Údiv v očích, velká radost i dojetí paní Janovské byly na ní znát a smíšené pocity vstřebávala ještě při melodickém kulturním vystoupení šansoniérky Markéty Burešové, které příjemně zakončilo poetickou atmosféru celé akce.

Ze zámku jsme odcházely obtěžkány cenami i občerstvením, protože příčinlivé organizátorky doprávaly i našim chutím nezměrné požitky. Odcházely jsme s krásným pocitem příjemně stráveného dne plného poezie, což rozzářilo podzimní den objektivně zatažený mlhou.



Pro mě, a věřím, že i pro paní Janovskou, paní Švadlenkovou a ostatní všechny zúčastněné, to byl opětovný impuls k tomu, že život se dá i přes veškeré zdravotní neduhy naplno žít ve věku více jak 80 let, pouze záleží na tom, jak k němu přistupujeme, jak, čím a zda ho naplníme.

*Mgr. Lenka Kellerová  
sociální pracovnice*

## Zámecký šotek 2016 očima jeho vítězky

Ve čtvrtek 24. listopadu 2016 jsem se zúčastnila 12. ročníku akce Zámecký šotek. Byla jsem na této akci poprvé, protože v domově pro seniory bydlím teprve krátce (od konce června 2016).

Když jsem dostala nabídku se této recitační soutěže zúčastnit, zvažovala jsem, zda toho vůbec využiji, nebyla jsem si jistá, zda to zvládnu. Nakonec mě sociální pracovnice Lenka Kellerová přesvědčila, že zkusit to mohu a uvidí se. Rozhodovala jsem se mezi dvěma literárními díly – veršovaným *Štedrým večerem* od K. J. Erbena a povídkou od Jiřího Marka *Hovoří matka*. Nakonec jsem zvolila tuto povídku, kterou jsem recitovala před šedesáti lety na Mezinárodním festivalu poezie v Praze a vyhrála jsem.

Nacvičovala jsem recitaci povídky se sociální pracovnící a s dcerou. Musely jsme udělat výběr určitých důležitých pasáží, protože recitace celé povídky by přesáhla mnohem více než soutěží povolených 5 minut (i tak přednes trval asi 7 minut). Byla jsem ráda, že na místě byl mikrofon, měla jsem strach, že mě zradí hlas. Při přednesu jsem si věřila a musím říct, že publikum bylo dojata. Chodili za mnou i někteří individuálně mi říct, jak se jim můj přednes líbil. Z takového ohlasu jsem byla překvapená.

Po obědě nám porota sdělila, jak bylo rozhodnuto. K mému velkému překvapení jsem vyhrála 1. místo a s ním i velký dárkový balíček. Byla jsem dojata. Byl to pro mě návrat do minulosti a vybavení hezkých chvil, které jsem zažívala při studiu. Byla to pro mě nová hezká zkušenost, kdy jsem zjistila, že můj mozek dokázal udržet některé informace 60 let.

Celkový můj hezký dojem ze soutěže podpořila i pěkná atmosféra – krásné a přepychové zámecké prostředí, dobrá organizace soutěže.

Ráda bych poděkovala paní Lence Kellerové, že mě do soutěže „uvrtala“ a že mi zpestřila pobyt v domově.



Ing. Eva Janovská  
klientka z oddělení L1

## Předvánoční jarmark



Již třetím rokem měli klienti i širší okolí možnost navštívit náš předvánoční jarmark pořádaný v domově. Naplánován byl na 26. listopadu, kdy se i ve většině měst a obcí začínají rozsvěcet vánoční stromky na náměstích a návších a je započat adventní čas. K této akci jsme přistoupili z toho důvodu, že většina klientů domova nemá možnost navštívit nedělní trhy a rozsvěcení stromu na náměstí, ať už z důvodu počasí či jiného.

Jarmark se konal v kulturní místnosti, kde se prodávaly výrobky klientů, kteří za pomoci personálu po celý rok rozvíjejí svou tvořivost, kterou poté rádi nabídnou. Bylo možno si zakoupit od pletených věcí, jako jsou šály, ponožky, taštičky, až po různé dekorativní předměty. Pro uspokojení chuťových buněk klientky v rámci aktivizace a ručních prací napekly cukroví a zaměstnanci kuchyně nám připravili i něco slanejšího. To vše bylo možné zapít punčem či kávou.

Kromě jídla a nakupování patří k adventu samozřejmě i koledy. Ani ty u rozsvěcení nechyběly. Zahrát a zazpívat nám do domova přišli manželé Starých se svými dvěma dětmi Pavlínkou a Jirkou. Mirka Stará, která v domově pracuje jako ošetrovatelka, zpívala koledy a na hudební nástroje ji doprovázel Jiřík na housle, Pavlínka na klarinet a manžel Pavel, učitel v základní umělecké škole, na violoncello.

V 16 hodin, když se už venku setmělo, byly rozsvíceny stromy před vchodem domova. Poté návštěvníci jarmarku pomalu dopili a dojedli občerstvení a začali se rozcházet do svých pokojů a domovů.

*Mgr. Petra Linhartová, vedoucí sociálního oddělení*



## Vystoupení Pavlíny Filipovské

V pondělí 12. prosince zavítala do našeho domova vzácná návštěva, kterou nebyl nikdo jiný než známá umělkyně z divadla Semafor a dcera slavného herce a dabéra, paní Pavlína Filipovská. Přijela za doprovodu pana Šimona Pečenky, kterého naši klienti již dobře znají z hudebních vystoupení v domově.



Paní Filipovská vzpomínala na své účinkování v divadle Semafor, na spolupráci s pány Suchým a Šlitrem a zazněly jejich songy. *Včera neděle byla* byla její první písní na divadelních prknech v Semaforu. Mezi další známé hity patřila *Purpura* nebo *Proč se lidi nemaj rádi*. Vzpomínání neskončilo jen u principálů divadla, ale neopomněli se ani další kolegové, mezi něž patřili kromě jiných Karel Gott a Waldemar Matuška. Z jejich repertoáru jsme mohli slyšet např. *Oči sněhem zaváté*, *Růže z Texasu*, se kterými i oni v divadle Semafor začínali. V Semaforu se zpívaly i písně dalších interpretů, mezi něž patřil Karel Hašler s písní *Ta naše písnička česká* nebo vánoční *Tichá noc* od F. Grubera. Celé vystoupení se neslo v příjemném a poklidném rytmu, že po jeho skončení se nikomu nechtělo ani odcházet. Paní Filipovská byla ve veselé náladě, kterou přenášela i na naše klienty. A ti, jelikož všechny zmiňované písně znají, si rádi společně s naším hostem zazpívali.

Mgr. Petra Linhartová  
sociální pracovnice

## Kdo je kdo v našem domově?



Pokud potřebujete finance nebo radu ze sociální tematiky, můžete se v našem domově již jedenáct let obracet na vedoucí sociálního oddělení, Mgr. Petru Linhartovou. Nejen o tom, že by Vám uměla píchnout i injekci, si můžete přečíst v následujícím rozhovoru.

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

*„Nastoupila jsem v září 2001 jako zdravotní sestra na oddělení L1, kde jsem pracovala do ledna 2005. Vzhledem k tomu, že jsem od roku 2000 dálkově studovala v Olomouci na Pedagogické fakultě obor sociální práce, začala jsem pracovat od února 2005 na sociálním oddělení. V roce 2008 jsem si odskočila na tři roky na rodičovskou dovolenou a pracuji zde dodnes, od roku 2011 na pozici vedoucí.“*

### **Jaké byly Vaše předchozí pracovní zkušenosti?**

*„Před nástupem do domova pro seniory jsem toho moc nenapracovala 😊. Studovala jsem Střední zdravotnickou školu v Chrudimi. Maturitu jsem oslavila narozením mé první dcery a po mateřské jsem nastupovala do domova pro seniory jako do prvního zaměstnání.“*

*„Práce zdravotní sestry mě bavila, ale stejně tak mě naplňuje i profese sociální pracovnice.“*

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

*„Velké rozdíly jsou samozřejmě ve vybavení. I v přístupu ke klientům jsou nastavena určitá pravidla a standardy. Velký posun nastal ve stravě, která se teď klientům podává – je možnost výběru jídla, mixovaná strava je na úplně jiné úrovni než dříve.“*

*„Co se týče práce sociálních pracovníků, posun nastal i zde. Dříve jsme se seznamovali s klientem, až když nastoupil – jednání se žadatelem předtím prováděly pracovnice krajského úřadu. Nyní komunikujeme se žadatelem a s jeho rodinou již při podání žádosti, navštěvujeme klienty doma či v prostředí jejich pobytu, lépe je poznáme a můžeme se pak lépe připravit na nástup daného člověka. Vybrat pro něho vhodný pokoj a naplánovat poskytování služby tak,*

*aby to danému člověku co nejlépe vyhovovalo. Je mnohem větší spolupráce a komunikace, klademe velký důraz na poznání klienta a na to, co potřebuje. “*

### **V čem vidíte smysl své práce?**

*„Že se snažíme klientům pomáhat v situacích, o kterých si myslí, že jsou neřešitelné, a dáváme jim tak nějakou vidinu do budoucnosti. “*

### **Co se vám za dobu Vašeho působení v domově pro seniory podařilo? S čím jste spokojená?**

*„Na konci roku 2006 se veškerá dokumentace předávala z krajského úřadu k nám. Museli jsme vytvořit systém, jak pracovat s novou administrativou a dokumentací. Vytvářela jsem také adresář sociálních zařízení, který mohou využít žadatelé či jejich rodiny, jež nemůžeme hned přijmout do našeho domova – dříve se jim informace v této podobě nepředávaly. Jsem ráda, že jim nyní můžeme poskytnout informace a rady, jak v dané situaci dále postupovat. “*

*„V kanceláři na sociálním oddělení máme dobrý kolektiv, dobrou pracovní atmosféru, i to si myslím, že působí dobře na klienty. “*

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

*„Přijde mi, že hodně věcí se dělá duplicitně, jestli to někdy není až zbytečné, ale jsou pravidla, se kterými zřejmě nejde nic dělat. “*

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

*„Ráda čtu, například romány z lékařského prostředí nebo z doby starověkého Egypta. Také luštím křížovky nebo zajdu do kina na pěkný film. “*

*„Zejména v létě ráda cestuji a jezdím na kole, mezi má oblíbená místa patří jižní Morava nebo okolí Třeboně. Procestovala jsem také zahraničí a líbilo se mi hlavně na řeckých ostrovech nebo na Olympské riviéře. Uchvátil mě i Řím – právě zde na mě dýchá historie a antická atmosféra z historických románů. “*

*„Radost mi samozřejmě dělají i moje dcery – starší Petra studuje prvním rokem na Univerzitě v Pardubicích obor sociální práce, a jak sama říká – půjde v mých šlépějích. Mladší dcera Natálka mi někdy dává zabrat svou umíněností ☺. “*

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

*„Aby se jim u nás líbilo, aby byli spokojeni. Aby se snažili být tolerantní, když někdy nemají sestřičky svůj den. A pokud někam od nás odjíždí – buď do nemocnice, nebo domů, aby se k nám rádi vraceli. “*

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

*„Aby je práce bavila a aby i oni brali klienty takové, jací jsou, že občasné nevrlosti k věku patří. Aby si dokázali po náročné práci dobít baterky svými koníčky. Také aby pracovali v kolektivu, ve kterém se budou cítit dobře a o to lépe se jim v něm bude pracovat.“*

### **Máte nějaké přání?**

*„Abychom byli já i moji blízcí spokojení, zdraví a aby moje dcery dobře dostudovaly. Jelikož se blíží svátky, chtěla bych popřát všem klientům i zaměstnancům spokojené Vánoce a šťastný vstup do nového roku.“*

**Děkujeme za rozhovor.**



Paní Marie Sýkorová (91 let) prožila díky svému manželovi – hajnému velkou část života v přírodě, v lese, mezi zvířaty. Jak se jí dařilo překonávat celoživotní zdravotní problémy a co se jí v životě podařilo, o tom si přečtete na následujících řádcích.

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

*„Narodila jsem se v Prachovicích a zde jsem žila, dokud jsem se v roce 1947 nevdala. S manželem jsme odešli do hájovny u Golčova Jeníkova, kde jsme žili sedmnáct let, manžel zde dělal lesníka. V hájovně jsme měli 6 místností – na jedné straně to bylo pro správce a na druhé straně pro hajného. Měli jsme zde hospodářství se zvířaty – slepice, králíky, kačeny, kozu, prase, ovce, o to vše jsem se starala. Měla jsem také zahrádku se vší různou zeleninou. Byl zde ovocný sad s třešněmi, višněmi, jabloněmi, švestkami, meruňkami, broskví.“*

*„Narodila se nám zde dcera Danuška, do školy chodila do Podmok, chodili s kamarádem Pepíkem kolem přírodní rezervace s památnými stromy, stoletými duby, a také kolem památek, které v dané oblasti zůstaly po šlechtě ze Žlebů. Poté navštěvovala měšťanku v Golčově Jeníkově, kde byla její spolužačkou například známá atletka Jarmila Kratochvílová.“*

### **Jak se Váš život vyvíjel dál?**

*„Manžel jednou přišel domů a řekl: 'Budeme se stěhovat. Chtěla bys do Heřmanova Městce?' A já řekla: 'Nedělej si legraci, to by bylo moje štěstí.' Do Heřmanova Městce jsem chodila do měšťanky. Když jsme jezdili za rodiči do Prachovic z Golčova Jeníkova, vyjeli jsme ráno a přijeli jsme v poledne, tak i proto jsem byla ráda za stěhování, že to budeme mít blíž k rodičům.“*

*„Bydleli jsme v hájovně v Bažantnici nakonec dvanáct roků. Manžel měl na starosti oblast od Bažantnice až ke Klešicům a celý Palác – na konci Paláce rostly konvalinky nebo jsme tam chodili někdy na houby. V Bažantnici bylo přes 2000 bažantů, museli jsme je na noc zavírat, aby se k nim nedostala žádná škodná.“*

### **Kde jste v Heřmanově Městci pracovala?**

*„Známá mi nabídla, že bych mohla jít pracovat do Obzoru. Potřebovala jsem ale nejdřív potvrzení od lékařské komise týkající se mých zdravotních problémů, které jsem měla již od mládí. Už ve dvaceti letech jsem byla na operaci s rukou, mám ji vyztuženou umělou kostí, měla jsem také problémy s páteří a s klouby. Nastoupila jsem do Obzoru a pracovala zde 23 roků, než jsem šla do důchodu. Dělalý se zde formy do telefonních ústředen pro Prahu-Strašnice – děvčata to tam letovala. Na dílně nás bylo 8, my jsme to s Věrou Voříškovou musely prozvánět, aby to bylo v pořádku. Práce zde mě bavila a rozuměly jsme si.“*

*„Když jsem šla do důchodu, oslovil mě pan Čejka, který měl na starosti krmení bažantů v Bažantnici, jestli bych mu nechodila pomáhat dávat krmení a vodu bažantům. Cítila jsem se dobře a chodila jsem mu tam ještě nějaký čas pomáhat.“*

*„Na důchod jsme se také přestěhovali do domku u kapličky, vedle hasičské zbrojnice, který byl na prodej. Museli jsme to nejdřív rekonstruovat – podlaha byla taková, že kam jste šlápla, tam jste se bořila. Nové dveře, okna, udělat koupelnu. Pepíkovi (manželovi) pomáhali chlapi z Chotěnic, brzy se to udělalo, i když nám na to museli půjčit rodiče a bratr. Pronajali jsme si u domu také zahrádku.“*

*„Manžel zemřel brzy, když mu bylo 76 roků. Hodně těžko jsem se s tím smířovala, byl hrozně hodnej. Bydlela jsem zde, časem jsem se sama bála. Nastěhovala jsem se k dceři Daně, a když se dostavěl pečovatelský dům U Bažantnice, nastěhovala jsem se tam a žila zde 8 let spokojeně, přímo naproti oknům bytu mé dcery – mávaly jsme na sebe.“*

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

*„Háčkovala jsem čepice pro kamarádky z Obzoru. Pracovala jsem také moc ráda na zahrádce. Pěstovala jsem všechnu zeleninu od česneku po mrkev a salát. Na zahrádce v Bažantnici se nám stalo, že jednou v noci bylo slyšet nějaké hryzáni. Ráno, když se manžel šel podívat na zahrádku, zjistil, že němky z potoka sežraly veškerou kořenovou zeleninu, zbyla jenom nať.“*

*„Mou zálibou bylo také pěstování květin – měla jsem lilie, jiřinky různorodých barev. Kolemjdoucí tu barevnost obdivovali.“*

*„Po večerech jsem hodně četla knížky, což je můj koníček doted – hlavně romantické, mojí oblíbenou autorkou je například Vlasta Javořická. Dcera mi dříve knížky půjčovala z městské knihovny, teď si je půjčuji z knihovny domova, pracovnice knihovny mi každý týden přinese zásobu.“*

*„Ráda jsem vařila, starala se o zvířectvo a hospodářství.“*

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

*„Bohužel jsem přišla o druhé dítě. Kvůli zdravotním problémům jsem musela jít na přerušování těhotenství a pak následně na odejmutí jedné ledviny do střešovické nemocnice. Dost mě to zasáhlo.“*

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

*„Myslím, že jsem byla dobrá hospodyně – postarala jsem se o rodinu, o zvířectvo, o domácnost. Když k nám šel jednou jeden známý na návštěvu, říkal: 'Ježíš, já se k vám bojím šlápnout, u Vás se může jít z podlahy.'“*

*„Manžel si taky někdy dělal legraci, že je se mnou kvůli tomu, že dobře vařím. Jeden známý k nám chodil moc rád na moje tvarohové ovocné knedlíky.“*

### **Jak jste spokojená v našem domově pro seniory?**

*„Jsem ráda, že mám samostatný pokoj a pokoj mám uzpůsobený tak, jak mi to vyhovuje. Když jsem něco na pokoji potřebovala, šikovný pan údržbář mi to udělal – např. přidělání madla na zeď, prodloužení zvonku, přestěhování postele, uzpůsobení skříně, abych na věci dosáhla postiženou rukou.“*

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

*„Na záchod na chodbě nás chodí více klientek najednou, mně to kvůli zhoršené hybnosti déle trvá, než se obléknu, už někdo bere za dveře.“*

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

*„Co jim můžu přát, nežli, aby se jim nehoršilo zdraví. Každému bych to přála! Někdy se dívám z okna na zahradu a vzpomínám, když jsem mohla ještě chodit, jak jsem se tam procházela. Ted' už mi to nejde.“*

### **Co byste vzkázala nebo popřála zaměstnancům?**

*„Taky hlavně to zdraví. A aby byla mezi nimi dobrá pohoda – to je v zaměstnání velmi důležité.“*

### **Máte nějaké přání?**

*„Abychom byli všichni, já a moji blízcí, zdraví. Hlavně svému zeti Jirkovi bych přála, aby se mu zlepšilo zdraví – je moc hodný a ochotný, syn by nebyl hodnější. Kromě dcery Danušky mi hodně vždy pomáhal a pomáhá.“*

*„Také, aby vnoučata dobře dostudovala.“*

### **Jaký máte recept na vitalitu?**

*„Když jsem ležela v Pardubicích v nemocnici po operaci, primář přijel z dovolené a šel na vizitu. Když přišli k mé posteli, MUDr. Toman povídá: 'Tohle je ta pacientka s koňskou náturou.' Primář povídá: 'Jak to?' 'Protože měla operovanou nohu, měla zauzlení šlach, dávali jí umělé šlachy – ona je jak skokanka, ona skáče po jedné noze.' A já jsem jim to předvedla.“*

*„Musím se přiznat, že jsem celý život strašně lpěla na životě. Už v mládí, kdy se objevily první zdravotní problémy, jsem si říkala: 'Jen, pane Bože, dej, ať tady jsem, dokud Dana (dcera) se o sebe nedokáže postarat. Je krásně, svítí sluníčko, vždyť já nechci ještě odejít.'“*

*„Byla jsem na tom kolikrát dost špatně. Než mi vzali ledvinu, měla jsem vysoké horečky, ale pořád jsem měla chuť žít. Měla jsem také moc hodného manžela, který mi byl velkou oporou.“*

**Děkujeme za rozhovor.**

## **Sběr víček - rozhovor s Nikolou Gergelyovou**

V našem domově již několik let probíhá charitativní sběr víček. Od počátečního sběru plastových víček jsme časem sběr rozšířili i na víčka železná, která taktéž firma Hottech ([www.hottech.cz](http://www.hottech.cz)) vykupuje. Finanční výtěžek ze sběru připisuje firma na účet některého ze zdravotně postižených dětí, své konto mají u firmy založené desítky dětí z celé republiky.

Jsme rádi, že se do sběru víček hojně zapojujete a že se Vám daří do této smysluplné aktivity zapojovat i Vaše rodiny a známé. Od září 2016 jste nám donesli úctyhodných **70 kilogramů** železných víček. Kromě charitativního hlediska má Vaše sbírání i významný ekologický podtext – materiál se zpět využije a nezneškodňuje naši přírodu. **Děkujeme!!!**

Přinášíme Vám rozhovor se **čtrnáctiletou Nikolou Gergelyovou ze Zaječic**, které lékaři v období jednoho roku diagnostikovali závažnou nemoc – spinální muskulární atrofii – vážné nervosvalové onemocnění. Nikola má kvůli nemoci ochrnuté nohy, takže se pohybuje na vozíčku. Její organismus je celkově hodně oslaben, často podléhá nemocem.

Víčka od Vás v současné době směřují k Nikolce, jejíž maminka je shromažďuje ve sklepě bytového domu, kde spolu bydlí, a až se nastrádá větší množství, odveze je do firmy Hottech.



**Nikolko, kam chodíš do školy?**

*„Chodím do Základní školy v Rosicích u Chrasti.“*

**Co Tě ve škole baví a co Tě naopak nebaví?**

*„Ve škole mě baví vše, ale nejvíce anglický jazyk.“*

**Kam bys chtěla jít po základní škole?**

*„Chtěla bych na jazykovou školu anebo na nějakou výtvarnou školu.“*

**Co děláš ráda ve volném čase?**

*„Maluji, čtu knihy v angličtině anebo poslouchám písničky podle své nálady.“*

**Máš nějaké tajné přání, které bys chtěla, aby se Ti v životě splnilo?**

*„Cestovat po světě a prohlížet si památky anebo se jednou odstěhovat do Anglie nebo do Irska.“*

### **Na co bys chtěla použít peníze, které dostanete ze sbírky vícek?**

*„Koupit něco mamince, protože se o mě tak pěkně stará, a chtěla bych jet do Anglie nebo do Kanady.“*

**Děkujeme za rozhovor.**

### **Co je u nás nového?**

Při šlapání na motomeđu v relaxační místnosti můžete projíždět **novými turistickými trasami** po Drážďanech, Krakově, Olomouci, Ostravě, projedete se ve Vídni okolo Prateru, v Třeboni, došlapete až na Říp nebo na Praděd v Jeseníkách. Věříme, že Vás možnost „vizuální turistiky“ povzbudí k dalším našlapaným kilometrům.

**Nové přírůstky v naší knihovně:** L. di Fulvio – Dítě, které v noci našlo slunce, J. Johnson – Sultánova žena, I. Devátá – Lázeňská kúra, S. Monyová – Zítra vyjde slunce, S. Monyová – Blondátá stíhačka, M. Mlynářová – Asi nejsem ženská, J. Urban – Tenkrát v ráji, S. Brown – Reportér, N. Roberts – Sladká pomsta, V. Větvicka – Vlastivěda krajiny mého srdce, R. Bryndza – Dívka v ledu, T. Keleová – Vasilková – Vůně života.

Novou aktivitou v našem domově je **předčítání knih**. Paní Monika Ehrenbergerová předčítá skupinově v úterý od 10 hodin na oddělení L2, ve středu od 10 hodin ve velké kulturní místnosti. Prozatím nejoblíbenější autorkou je spisovatelka Vlasta Javořická. Pracovnice zároveň chodí předčítat individuálně na pokoj zájemcům, kteří se z různých důvodů nemohou zúčastnit skupinového předčítání. Pokud byste měli o předčítání zájem, zúčastněte se nebo to nahlaste personálu.

**Děkujeme** všem, kteří obohatili různými věcmi **herní koutek** v kulturní místnosti, kam nově přibyly plyšové a jiné hračky. Návštěvníci z řad dětí to jistě ocení.



## Nový kocour v našem domově

Na konci září 2016 jsme se museli rozloučit s kocourem Garfieldem, který žil v našem domově několik let. Byl nemocný a usnul si.

Zvažovali jsme, zda nové zvíře do domova pořizovat, protože péče o každé zvíře přeci jenom vyžaduje nějaký čas, zahrnuje povinnosti a někdy i finanční náklady. Shodou různých okolností se však naskytla možnost mít nového kocoura a tak se nakonec u nás ocitl rezavý kocourek Honzík. Možná jste ho již na chodbách potkali. Pelíšek a další zázemí (různé hračky a škrabadlo) má na sesterňě oddělení L1. S přibývajícím odvahou a pocitem domáckosti již začíná objevovat další prostory našeho domova. Stejně jako ostatní koťata je hodně hravý a dravý, otisky jeho drápků můžete pozorovat na kůži některých pracovníků našeho domova. Pokud kolem něho půjdete, nezalekněte se jeho instinktivního chování – číhá a útočí s hravostí kotěte.

Od ledna 2017 se vrchní sestra Alena Vitvarová chystá ho blíže s Vámi seznamovat na posezeních v kulturní místnosti. Stejně jako u nás probíhá pravidelný program canisterapie, tedy „terapie se psy“, byli bychom rádi, když by Vám Honzík také přinášel příjemné pocity z kontaktu se zvířetem. V odborných kruzích se toto nazývá felinoterapie.

Věříme, že Honzík u nás zdomácní a časem se zklidní jeho povaha natolik, abyste si ho mohli nerušeně hladit a přinášelo to oběma stranám spokojenost.



## Výplaty zůstatků důchodů

Důchody se dle pravidel České správy sociálního zabezpečení vyplácejí v domovech pro seniory 15. den v měsíci. Pokud tento den připadne na sobotu, je výplatním dnem 14. Pokud připadne 15. na neděli, je dnem výplaty zůstatku důchodu 16. den v měsíci.

Od ledna roku 2017 bychom rády provedly změnu místa výplaty. Jelikož si myslíme, že v kulturní místnosti nemáte dostatek soukromí při přebírání hotovosti, nově by se zůstatky důchodů vyplácely v návštěvní místnosti naproti vратnici. Naším přáním je, abyste i Vy tuto změnu cítili pozitivně a byla dalším krokem individuálnějšího přístupu vůči Vám.

*Mgr. Petra Linhartová  
vedoucí sociálního oddělení*

## Adventní čas na oddělení L2

Začátkem tohoto období se již tradičně vyzdobí naše oddělení jehličím, vánočním přizdobením dveří, chodby i pokojů. V kulturní místnosti máme hezký adventní věnec, jehož svíce zapalujeme s našimi klienty po nedělním obědě.

Zapálení první svíce provázal zpěv i poslech koled, vzpomínání na Vánoce, jaké klienti prožívali v dětství. Vánoce daleko skromnější, se skromnými dárky, stromkem ozdobeným perníčky, ořechy či domácím cukrovím.



Zapalování druhé svíčky připadlo na období kolem Mikuláše. Povídání se točilo kolem porovnávání čertů včera a dnes. Mluvílo se i o pečení cukroví. Peklo se v pátek 9. prosince, kdy si klienti cukroví pekli a zdobili sami či za pomoci personálu.

Zapalování třetí svíčky předcházelo zdobení stromku. Ke kávě bylo podáváno cukroví upečené pro tuto neděli. Na flétnu nám koledy zahrála Veronika Kutřínová, zpívali naši klienti.

Zapalování čtvrté svíčky 18. prosince bude téměř v čase, kdy budete číst tyto řádky.



Dovolte, abychom Vám přáli krásné vánoční svátky, mějte se hezky v nadcházejícím roce 2017.

*Kolektiv z oddělení L2*

## Vánoční „vrkočení“

Dovedete si pod nepřiliš používaným slovem „vrkoč“ něco představit? Možná tak ještě když se o někom řekne, že je rozvrkočený. Toto slovo ve skutečnosti označuje cop, pramen vlasů, ale také pletenec.

V našem případě pečivo

pletené do věnce a zdobené

do výšky ovocem, ořechy, větvičkami a podobně.

Zatímco mikulášské vrkoče byly kdysi několikaposchodové a základy „pater“ tvořilo vánočkové těsto, ve východních Čechách si lidé zhotovovali vrkoče poněkud odlišné a na výrobu mnohem jednodušší. Snadno si něco takového můžete pro vánoční výzdobu zhotovit i Vy.

Jak prozrazují fotografie, „základnu“ vrkoče můžete zvolit buď z pěkně červeného jablka, z pomeranče anebo z bochánku upečeného z vánočkového těsta. Vše ostatní už je jen a jen otázkou Vašeho vkusu a fantazie.

Na špejle můžete napíchat kousky sušeného ovoce (švestky, meruňky, jablka, hrušky, rozinky), suché plody (šípky, makovice, ořechy, hrách) nebo třeba drobné perníčky. K přizdobení můžete použít také zbytky barevné látky (kanafasu), kolečka z barevného papíru či silnější přírodní motouz.

Zajímavě vypadají také drobné figurky upečené z kynutého těsta. To vše doplníte buxusem (možná ho znáte pod názvem zimostřez či krušpánek), který má tu výhodu, že je zelený i v zimě. Případně můžete svůj vrkoč přizdobit i větvičkou mahonu nebo cesmíny.

Až Vám vrkoč přestane dělat parádu, můžete ho bez obav naservírovat ptáčkům. V zimním období chudém na přirozenou potravu jim jistě uděláte radost.

Z internetové stránky [www.alik.idnes.cz](http://www.alik.idnes.cz)  
převzala a upravila šéfredaktorka  
Mgr. Petra Holubová.



## Přehled akcí konaných v našem domově od října do prosince

### Říjen

|              |                                                  |
|--------------|--------------------------------------------------|
| 4. 10. 2016  | pěvecký kroužek                                  |
| 5. 10. 2016  | paní Koutová – <i>Písničky ze Semaforu</i>       |
| 6. 10. 2016  | canisterapie                                     |
| 7. 10. 2016  | kavárna                                          |
| 13. 10. 2016 | pěvecký kroužek                                  |
| 19. 10. 2016 | Chodovská šipka                                  |
| 17. 10. 2016 | kino – promítání filmu <i>Když Burian prášil</i> |
| 20. 10. 2016 | canisterapie                                     |
| 21. 10. 2016 | návštěva dětí ze školky                          |
| 23. 10. 2016 | vokální skupina (Labyrint světa)                 |
| 24. 10. 2016 | muzikoterapie                                    |
| 25. 10. 2016 | sportovní hry                                    |

### Listopad

|              |                                                    |
|--------------|----------------------------------------------------|
| 1. 11. 2016  | trénování paměti                                   |
| 4. 11. 2016  | kavárna                                            |
| 7. 11. 2016  | hudební vystoupení pana Vávry                      |
| 8. 11. 2016  | trénování paměti                                   |
| 10. 11. 2016 | canisterapie                                       |
| 13. 11. 2016 | trénování paměti                                   |
| 16. 11. 2016 | promítání fotek z akcí v domově                    |
| 18. 11. 2016 | canisterapie                                       |
| 20. 11. 2016 | trénování paměti                                   |
| 21. 11. 2016 | muzikoterapie                                      |
| 22. 11. 2016 | trénování paměti                                   |
| 24. 11. 2016 | recitační soutěž <i>Zámecký šotek</i>              |
| 26. 11. 2016 | předvánoční jarmark                                |
| 28. 11. 2016 | kino – promítání filmu <i>Velbloud uchem jehly</i> |
| 29. 11. 2016 | trénování paměti                                   |

### Prosinec

|             |                     |
|-------------|---------------------|
| 1. 12. 2016 | canisterapie        |
| 2. 12. 2016 | malování na hedvábí |

|              |                                      |
|--------------|--------------------------------------|
| 4. 12. 2016  | taneční soubory Kořata a Maliny      |
| 5. 12. 2016  | Mikuláš v mateřské škole             |
| 6. 12. 2016  | mikulášská kavárna                   |
| 8. 12. 2016  | zpívání dětí z mateřské školy        |
| 10. 10. 2016 | adventní koncert paní Remsové        |
| 12. 12. 2016 | <b>vystoupení Pavlína Filipovské</b> |
| 15. 12. 2016 | canisterapie                         |
| 17. 12. 2016 | pěvecký sbor Vlastislav              |
| 19. 12. 2016 | muzikoterapie                        |
| 20. 12. 2016 | dětský pěvecký sbor Písnička         |
| 21. 12. 2016 | posezení se starostou města          |

O barevně zvýrazněných akcích se dočtete více  
na stránkách tohoto čísla časopisu.

**Vážení klienti, vážení spolupracovníci,  
přeji Vám všem spokojené a klidné prožití svátků vánočních  
naplněné láskou a porozuměním.  
Hodně zdraví, radosti a spokojenosti po celý rok 2017.**

**Těším se na další spolupráci s Vámi všemi.**

*Alena Vitvarová*

*vrchní sestra*



## Koutek pro trénování paměti

I náš koutek pro trénování paměti musíme uvést tematicky, tedy vánoční básní od Jiřího Žáčka.

### Tulákovy vánoce

*Běžel pes po městě a potkal člověka. Člověk je jako pes, jenomže neštěká.  
A pes mu povídá: Pojď se mnou, brachu, k nám, o Štědrém večeru nemá být  
nikdo sám.*

*Toulavý člověče, vezmu tě do smečky, psí máma usmaží voňavé řízečky.  
Dáme si horký punč, budeme veselí, však i psí Ježíšek ti něco nadělí.  
Člověk je jako pes, když ho má někdo rád, chce se mu skotačit a je mu akorát.  
Tulák šel s hafanem a za čtvrt hodiny usedl ke stolu v kruhu psí rodiny,  
jedlička svítila a došlo na dárky, našli mu zánovní papuče z almárky.  
A byli veselí, zpívali koledy, s cukrovím na míse obešli sousedy.  
A tulák skotačil s malými štěňátky, byly to Vánoce skoro jak z pohádky.  
Člověk je jako pes, to nikdo nezmění, až na to, že nemá ocásek k vrtění.*

V minulém čísle časopisu jste měli za úkol ze slov STRAKAPOUD, MANDARINKA a KOPRETINA vymyslet co nejvíce slov. Ukázalo se, že je to opravdu zajímavý úkol – paní Šindelářové se například podařilo ze slova STRAKAPOUD vymyslet 51 slov!

Z přinesených tří vyplněných úkolů od paní Jiřiny Šindelářové, paní Hany Novotné a paní Jiřiny Tůmové byla vylosována výherkyně, kterou je poslední z uvedených dam – paní **Jiřina Tůmová**. Gratulujeme a věříme, že se Vás příště do úkolů spojených s namáháním mozku zapojí více.

**Co bude Vaším úkolem, při kterém si potrápíte svoje mozkové závity,  
tentokrát?**

Složte básničku, říkanku nebo příběh, ve kterém budou pojmy z následujících  
obrázků:



Přineste své dílo sociální pracovníci Mgr. Lence Kellerové do 24. 2. 2017  
a budete zařazeni do výherní soutěže. Těšíme se na Vaše verše.

Inspirace čerpána z [www.treninkpameti.com](http://www.treninkpameti.com).

# SUDOKU

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

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

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

Správné řešení naleznete na straně 32.

**Správné řešení SUDOKU ze strany 31:**



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

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

## **Svoje narozeniny budou slavit**

|                          |             |
|--------------------------|-------------|
| pí Valentová Anna        | 1. 1. 1919  |
| pí Haisová Anna          | 1. 1. 1925  |
| pí Kramaříková Jaroslava | 1. 1. 1937  |
| pí Pecková Věra          | 1. 1. 1929  |
| pí Petržílková Antonie   | 1. 1. 1932  |
| pí Novotná Hana          | 1. 1. 1933  |
| pí Kubelková Hana        | 3. 1. 1936  |
| pí Kučerová Božena       | 5. 1. 1927  |
| pí Pěkná Dagmar          | 10. 1. 1932 |
| p. Štros Miloš           | 13. 1. 1946 |
| p. Sokol Miroslav        | 15. 1. 1936 |
| p. Šnor Ladislav         | 16. 1. 1928 |
| p. Machač Miroslav       | 17. 1. 1941 |
| pí Dušková Anežka        | 19. 1. 1933 |
| pí Školoudová Růžena     | 23. 1. 1930 |
| pí Horská Marie          | 23. 1. 1925 |
| pí Vojáčková Marie       | 25. 1. 1926 |
| pí Bednářová Milada      | 26. 1. 1939 |
|                          |             |
| pí Půlpánová Božena      | 2. 2. 1921  |
| pí Doležalová Drahoslava | 2. 2. 1934  |
| pí Trojanová Radislava   | 2. 2. 1935  |
| pí Marešová Marie        | 4. 2. 1932  |
| pí Moškaničová Bohumila  | 6. 2. 1948  |
| pí Tesařová Marie        | 8. 2. 1934  |
| pí Škarková Růžena       | 12. 2. 1927 |
| pí Jičínská Hana         | 13. 2. 1938 |

|                        |             |
|------------------------|-------------|
| p. Synek Jan           | 13. 2. 1942 |
| pí Šedová Jaroslava    | 14. 2. 1930 |
| pí Víšková Růžena      | 17. 2. 1926 |
| pí Tichá Miloslava     | 19. 2. 1932 |
| pí Rousková Jaroslava  | 19. 2. 1933 |
| pí Kadaňková Miloslava | 23. 2. 1922 |
|                        |             |
| pí Forštová Růžena     | 10. 3. 1929 |
| p. Halada Josef, Ing.  | 16. 3. 1932 |
| p. Vích Miloslav       | 18. 3. 1939 |
| pí Koderová Miluše     | 20. 3. 1932 |
| p. Fenyk Jiří          | 20. 3. 1945 |
| pí Markalousová Dagmar | 22. 3. 1939 |
| pí Ulrychová Marie     | 24. 3. 1927 |
| pí Slavičková Helena   | 25. 3. 1927 |
| pí Kačová Marta        | 25. 3. 1950 |
| p. Švadlenka František | 27. 3. 1929 |
| pí Nováková Hana       | 27. 3. 1931 |
| p. Kulhánek Jaroslav   | 30. 3. 1925 |
| pí Fofňková Anděla     | 30. 3. 1932 |

**Přejeme všechno nejlepší!**



## **Noví obyvatelé našeho domova**

|                       |              |
|-----------------------|--------------|
| p. Francouz Josef     | 29. 9. 2016  |
| pí Dittrichová Libuše | 6. 10. 2016  |
| pí Kohoutová Marie    | 10. 10. 2016 |
| pí Vilímovská Marie   | 17. 10. 2016 |
| pí Foučková Alena     | 14. 11. 2016 |
| p. Štros Miloš        | 30. 11. 2016 |
| p. Štrosová Marie     | 6. 12. 2016  |
| p. Kusá Zdenka        | 13. 12. 2016 |
| p. Dušek Jaroslav     | 14. 12. 2016 |
| p. Černovská Růžena   | 19. 12. 2016 |

**Přejeme příjemný pobyt!**

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

|                       |              |
|-----------------------|--------------|
| pí Vlčková Marie      | 26. 9. 2016  |
| p. Horáková Růžena    | 2. 10. 2016  |
| pí Kinclová Božena    | 6. 10. 2016  |
| pí Sázavská Božena    | 1. 11. 2016  |
| p. Francouz Josef     | 13. 11. 2016 |
| p. Polda Oldřich      | 28. 11. 2016 |
| p. Kolář Ladislav     | 3. 12. 2016  |
| p. Potůčková Ludmila  | 3. 12. 2016  |
| p. Krejčíková Blažena | 5. 12. 2016  |

**Čest jejich památce!**









## Náš domov

4/2016

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:**

*Pavel Hubáč*