

Náš domov

číslo 2/2015



Léto 2015

Co v tomto čísle najdete

Četba.....	3
Šikovné ruce pomáhají sirotkům v Africe	4
Bylinky a jejich využití	5
Opékání buřtů	6
Nástup jara.....	6
Krása květin.....	7
Vystoupení divadelního souboru Kvítko	8
Trénování paměti.....	9
Lidé a psi (pravda a přetvářka).....	10
Svátek matek	11
Návštěva hřebčína v Heřmanově Městci.....	12
Návštěva ze Slovenska	13
XII. ročník Májového koulení.....	15
Vystoupení Josefa Zímy	17
VIII. letní sportovní hry	18
Výlet na pardubický zámek.....	19
Dědovy vzpomínky	20
Kdo je Garfield?	22
Kdo je kdo v našem domově?	22
Význam křestního jména.....	31
Sudoku.....	35
Správné řešení osmisměrky a sudoku	36
Svoje narozeniny budou slavit	37
Noví obyvatelé našeho domova	38
S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili.....	39

Četba

Četba knížek je mým velkým koníčkem. Začalo to v dětství, kdy jsem dostala první knížku, a už mne to neopustilo. Čtu knihy všeho druhu a v naší knihovně nacházím i to, co jsem ještě nečetla. Například o Napoleonovi, Chopinovi, Dostojevském, Marii Skłodowské a jejím manželovi, o císařovně Kateřině Veliké, o všech Ludvících, o Bernardu Shaw a jiných osobnostech a o jejich osudech.

Nevěděla jsem, že Benjamin Franklin založil první veřejnou knihovnu na světě, uspořádal sbírku na městskou nemocnici, zřídil ve Philadelphii požární stanici, objevil elektrické napětí v blesku a vynalezl bleskosvod (to jsem jediné věděla), zmapoval Golfský proud, zasadil se o zavedení letního času, sestrojil bifokální brýle a jiné vynálezy. To se psal rok 1753! Kdo by takové zajímavosti čekal v knížce o mileneckých a manželských láskách?

A zajímavé jsou na starých knížkách ceny 14 Kčs, 24 Kčs. Dnes jsou daleko dražší, ale tenkrát, když jsme byli mladí, byl velký výběr hodnotných knih. Byli jsme v klubech čtenářů a objednávali jsme si na celý rok pěkné knížky. Četba nám toho pro život dala mnoho a na každém se pozná, zda četl nebo ne. I na dětech je znát, že čtou, protože se umí dobře vyjadřovat a mají dobrou zásobu slov.

Je mi líto těch, kteří špatně vidí a nemohou číst, ale vychází u nás už mnoho let časopis *Náš domov*, a tak soused nebo sestra rádi články a příspěvky přečtou všem, kdo chtějí. Časopis je stále lepší svým obsahem a opatřen krásnými barevnými fotografiemi.

Čtete prosím a nechte časopis kolovat, ať si ho mohou prohlédnout všichni na oddělení.

*Jaroslava Rousková
klientka z odd. D3*

K článku „Uplet’ čtverec“ z jarního čísla časopisu:

V minulém, jarním čísle časopisu *Náš domov* jsme v článku „Knit a Square/Uplet’ čtverec“ uvedli nekompletní informace a rádi bychom je nyní doplnili. Do projektu se naše klientky a zaměstnankyně zapojily především díky iniciativě Veroniky Pravdové z odd. L0, která o této charitativní akci informovala. O veškerou organizaci, od zajištění potřebného materiálu, poskytnutí různých tipů a rad, přes kompletaci zásilky a její zabalení se postaralo oddělení L0. Na následující straně tak přinášíme článek od těch nejpovolanějších – pracovníků oddělení L0.

Šikovné ruce pomáhají sirotkům v Africe

Přestože o projektu „Upleť či uháčkuj čtverec“ informovalo již v jarním vydání našeho časopisu sociální oddělení, chtěly bychom i my k této akci napsat pár slov, protože jsme chtěly původně o akci informovat až po odeslání zásilky se čtverci do Afriky.

Tento celosvětový projekt se objevil na internetu v průběhu ledna a od té doby se do něj zapojila spousta obyvatel České republiky. Také my jsme se rozhodly, že bychom mohly tuto akci podpořit. Z původně zamýšleného programu pro naše oddělení vznikl projekt celého našeho domova a my bychom tímto rády poděkovaly ostatním kolegyním a klientkám, které pomohly zhotovením čtverců.

Myslíme si, že pro klienty i pro nás byl tento projekt velice prospěšný. Ať již možností pomoci osiřelým a nemocným dětem, tak možností vrátit se k něčemu, co bylo a možná ještě je naší zálibou. Některé klientky upletly či uháčkovaly jeden čtverec, jiné jich udělaly více a stále s nimi pokračují. Klientky, které pro své zdravotní omezení již neudrží jehlice či háček v ruce, sedávají s námi zaměstnankyněmi a dívají se, radí, povídáme si. Jsou to pro ně i pro nás velice pěkná odpoledne a dávají nám příležitost pomoci jiným.

Zásilka se čtverci byla z našeho domova odeslána po Velikonocích a čítala 646 čtverců. Odeslání zásilky uhradil náš domov a tímto bychom také velice rády poděkovaly našemu vedení, které nám na odeslání čtverců investovalo již nemalou částku. O tom, zda náš „balíček“ byl doručen přímo do Jihoafrické republiky, se můžeme přesvědčit na internetu a ověřit si, že naše pilná práce pomůže sirotkům a nemocným dětem.

V místě doručení pracují dobrovolníci, kteří čtverce do dek sešívají. Kombinují v každé dece čtverce poslané z různých konců světa, různé barvy, vzory a styly. Tedy není celá deka sešita jen z námi zhotovených čtverců, ale v každé dece, která jim projde rukama v Africe, jistě bude alespoň jeden náš čtvereček. Tedy vlastně můžeme říci, že 646 čtverců = 646 dek, které přikrývají osiřelé či nemocné děti.



Ještě jednou Vám všem moc
děkujeme za pomoc,
ať již manuální,
slovní či materiální.

Kolektiv odd. L0

Bylinky a jejich využití

Kopřiva, mateřídouška, heřmánek, meduňka, máta, pelyněk, řepík, kostival, kaštan, měsíček, jitrocel, podběl, hloh, srdečník, oregano, černý bez, lichořeřišnice, česnek, šípek, rakytník, ostropestřec, třapatka, kotvičník, fenykl, anýz, arnika, kozlík, tužebník, petrklíč. Toto je výčet bylin, o kterých nám vyprávěla bylinkářka Hana Binková ve středu 8. 4. 2015.



Dozvěděli jsme se, že mateřídouška spolu s jitrocelem by neměla chybět v žádné bylinkové lékárně. K uklidnění je dobré uvařit si heřmánkový čaj, který by se ale neměl užívat dlouhodobě. Stejně tak kopřivový čaj na pročištění. Na problémy se žaludkem většinou zabírají nepříliš chutné hořké čaje, například pelyňkový nebo čaj z měsíčku lékařského. Pokud potřebujete zahojit kožní poranění, dobrá volba bude řepík, jitrocel nebo arnika. Při problémech se srdečním tlakem se využívá například srdečník nebo hloh. Pokud potřebujete tělu dodat vitamín C, ideálním receptem je namočit přes noc usušené šípkové plody do pitné vody a tu následující den vypít, protože se do ní vylouhují zdravé vitamíny a nezničí se vařením. Jako přírodní acylpyrin se využívá tužebník, jako přírodní antibiotikum můžete využít například lichořeřišnici (dají se jíst květy i listy).

O různých bylinách a jejich účincích by se dalo psát a vyprávět hodiny. Nutné je ale podotknout, že stejně jako se vším v životě, nemělo by se to s bylinkami přehánět a při dlouhodobějším užívání je dobré se řídit doporučením člověka, který účinkům bylin rozumí.

Naši klienti i někteří zaměstnanci uvítali, že se o bylinkách mohli dozvědět nejen teoreticky, ale bylinné čaje či tinktury si mohli od paní bylinkářky Hany i zakoupit.

*Mgr. Lenka Kellerová
sociální pracovnice*



Opékání buřtů

Ve středu 29. 4. 2015 proběhlo na naší zahradě tradiční opékání buřtů. Počasí nám přálo, a tak jsme mohli s našimi klienty posedět v zahradě a pochutnat si na prvních letošních opečených špekáčcích, k nimž se podávalo pivo a minerálka. V rádiu nám k tomu hrála country hudba. Jelikož ani letos žádná čarodějnice na koštěti nepřiletěla, museli jsme použít čarodějnici vlastní výroby, která na vše bedlivým okem dohlížela. Panovala příjemná atmosféra a veselá nálada.



*Mgr. Petra Linhartová
vedoucí sociálního oddělení*

Nástup jara

Letošní předjaří nás překvapilo pěkným teplým počasím. Nádherné květy magnolií oznamovaly jaro. I naše sestřičky vítaly příchod jara, osázely volná místa v předzahrádce petunkami, truhlíky za okny muškáty, staraly se o ně, zalévaly a kytičky se odměnily pěknými kvítky.

Počasí nám přálo, bylo hezky, příjemný pobyt v parku, procházky, hezké posezení na lavičkách za zpěvu ptáčků ve větvích stromů a za vůně šeríku a akátu. Bylo milé pozorovat, jak kosi na trávníku hledají potravu pro svá mláďata. Jaro přišlo, ale trochu zlobí svým počasím. Musíme doufat, že brzy přestane trucovat a ukáže nám svou krásu.

*Jiřina Tůmová
klientka z odd. B*



Krása květin



Teplé počasí nás začátkem května zlávalo k menšímu výletu. Několik klientů našeho domova vyrazilo společně s Markétou Zrůstovou a Ilonou Vobejdovou z odd. L1, Věrou Zajícovou z odd. L2 a se sociální pracovnící Petrou Holubovou do zahradnictví v nedalekých Dubanech. Pro některé to byla premiéra – první, ale určitě ne poslední návštěva, někteří již zahradnictví znají jako své boty. Potěšilo nás, že se od loňského roku opět znatelně rozrostlo – jak plochou, tak sortimentem.

Tentokrát jsme se zaměřili především na balkonové rostliny a vše nezbytné k jejich pěstování – truhlíky, zeminu, sazeničky. Také nabídka bylinek (v současné době tolik moderních) nezůstala bez povšimnutí, takže jsme zpátky vezli plný kufr s voňavou šajvějí, citronovou trávou, řadou muškátů, několika černoookými Zuzanami, orchidejí, ...

*Mgr. Petra Holubová
sociální pracovnice*



Zleva: pan Jiří Fenyk (odd. L2), paní Ilona Vobejdová (odd. L1), paní Alenka Marvanová (odd. D3), paní Věra Pecková (odd. L1), paní Markéta Zrůstová (odd. L1).

Vystoupení divadelního souboru Kvítko

V neděli 3. 5. 2015 navštívil náš domov dvanáctičlenný divadelní soubor, který k nám v posledních letech jezdí pravidelně pobavit naše klienty. Jelikož je velice oblíben a představení po celou dobu vyvolává u diváků úsměv na tvářích, nenechali jsme si ho ujít ani s letošní komedií s názvem „Sólokapři jak se patří“.

Příběh nás zavedl do staré Prahy, kde městské „drbny“ shánějí klepy o místních obyvatelích, o kterých poté zpravují samotného Lucifera a ten si ty zkažené duše odnáší do pekla. Celé vystoupení prolínaly staropražské písně za doprovodu harmonik. Většinu skladeb naši klienti znali a mohli si společně zanotovat. Během asi hodinového vystoupení herci převlékli mnoho kostýmů, od batolat až po staré dámy, k pobavení všech.

*Mgr. Petra Linhartová
vedoucí sociálního oddělení*



Trénování paměti

Od 23. 4. 2015 probíhá v našem zařízení další cyklus trénování paměti. Každý týden k nám dochází trenérka paměti paní Bc. Eva Merclová a podněcuje naše klienty různými úkoly, slovními hřítkami, přesmyčkami a domácími úlohami k tomu, aby jejich mozek nezahálel. Skupinka čítající deset až dvanáct klientů se k této aktivitě sešla již na jaře a na podzim 2014 a kvůli jejich neutuchajícímu zájmu jsme trénink paměti opět zorganizovali. Je zajímavé sledovat, jak trénování paměti vnáší do života zúčastněných nové podněty a zájmy – vyměňují si dojmy z psaní domácích úkolů, podněcují se v aktivitě, otevírají se jim nová komunikační témata a spolu s tím se utužují jejich vztahy založené na jiné bázi než na statutu klientů domova pro seniory. Kromě rozvoje poznávacích funkcí jsou tyto jevy další neméně významnou součástí setkávání a možná také důvod, proč klienti o podobné aktivity stále projevují zájem.

*Mgr. Lenka Kellerová
sociální pracovnice*

Bc. Eva Merclová je
certifikovanou
trenérkou paměti.

Účastníci kurzu
Trénování paměti
v pilném soustředění.

Lidé a psi (pravda a přetvářka)

Doma jsem měla dvě knihy od Axela Munthe – básníka a filozofa. Knihu o životě a smrti a Knihu o lidech a zvířatech. Pro zajímavost vypisuji pár řádků z Knihy o lidech a zvířatech z naší knihovny:

„Říká se, že lidumilnost je nejvyšší ctnost na světě. Obdivuji se lidumilnosti a věřím pevně, že je vyhrazena jen ušlechtilým duchům. Moje duše je příliš malá, moje myšlenka letí příliš blízko země, než aby tam někdy mohla dosáhnout, a jsem nucen se přiznat, že čím déle žiji, tím více se vzdaluji od tohoto vysokého ideálu. Lhal bych, kdybych řekl, že miluji lidi.

Ale miluji zvířata, utlačená, opovrhovaná zvířata a nedbám, jestli se mi někdo vysmívá, když říkám, že je mi lépe mezi nimi než mezi většinou lidí, s kterými se na své cestě setkávám.

Když člověk mluví s nějakým člověkem čtvrt hodiny, má toho obyčejně dost, není-liž pravda? Já aspoň pocítím pak obyčejně chuť odejít a vždycky se divím, že člověk, s kterým mluvím, se nepokusil uniknout již mnohem dříve. Ale nikdy se nenudím ve společnosti milého psa, i když se vůbec spolu neznáme. Často, když potkám psa, který jde a přemýšlí, zastavím se a zeptám se ho, kam jde a pohovořím si s ním chvíli, a i když z toho není žádná rozmluva, je mi dobře, když se mohu na něj dívat a snažit se vmyslet do myšlenek, které v něm pracují. Psi mají před lidmi ohromnou výhodu, že se nedovedou přetvařovat.“

V něčem měl pan Munthe před mnoha lety asi pravdu, ale já mám všechny lidi ráda, jen ne ty, kteří pravdu nemluví, přetvařují se, a těch dnes známe také dost.

*Jaroslava Rousková
klientka z odd. D3*



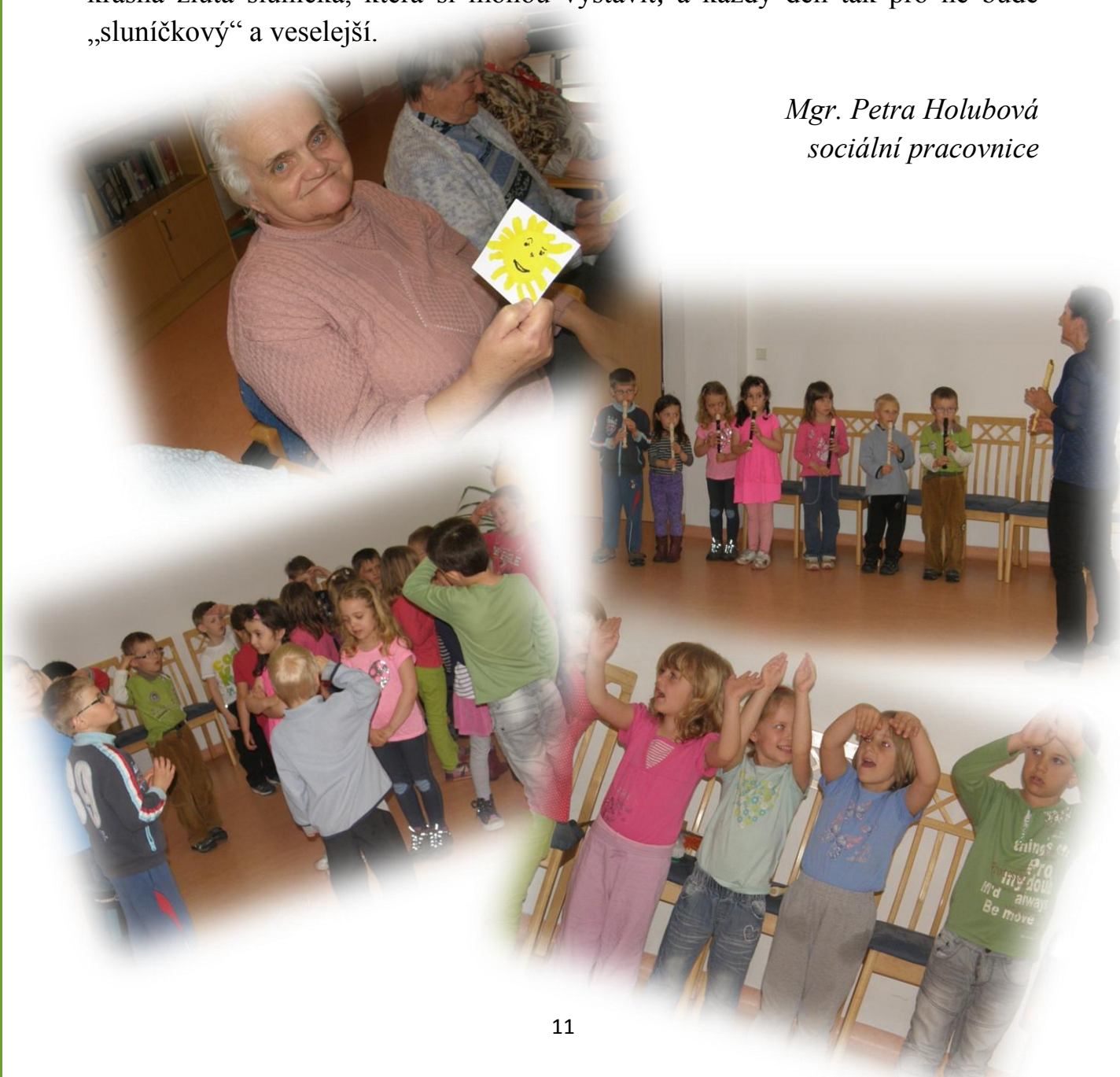
Svátek matek

Tento krásný slavnostní den připadá vždy na druhou květnovou neděli. Každoročně k nám přicházejí děti z mateřské školy z Jiráskovy ulice, aby nás opět překvapily, co všechno se dokázaly naučit, zapamatovat si a před početným publikem předvést.

Letos v doprovodu paní učitelky Mgr. Jolany Chourové, DiS., Jiřiny Kvisové a Martiny Pošíkové předvedly hru na zobcovou flétnu (ve skupině a některé odvážné děti i samostatně), zaspívaly milé dětské písničky a přednesly veselé říkanky. Nejstarší děti – předškoláci – zahrály veršovanou operetku Zdeňka Svěráka a Jaroslava Uhlíře nazvanou Budulíněk.

Aby si naše klientky i někteří muži, kteří přišli oslavit Den matek, odnesli z kulturní místnosti nejen dobrou náladu a úsměv na tváři, vyrobily jim děti krásná žlutá sluníčka, která si mohou vystavit, a každý den tak pro ně bude „sluníčkový“ a veselejší.

*Mgr. Petra Holubová
sociální pracovnice*



Návštěva hřebčína v Heřmanově Městci

V Heřmanově Městci se nachází pobočka Národního hřebčína Kladruby nad Labem, místní stáje jsou výcvikovým střediskem hřebců. Vzhledem k tomu, že hřebčín je situován deset minut chůze od našeho domova pro seniory, vypravili jsme se v pondělí 11. 5. 2015 se skupinou jedenácti našich klientů prohlédnout si místní prostory. Doprovodem klientů se stali studenti střední zdravotnické školy, kteří k nám chodí na praxi, naší průvodkyní po hřebčíně PharmDr. Tereza Machová.

Vyslechli jsme si výklad k historii vzniku hřebčína, který dříve vlastnili pánové z rodu Kinských. Dále také komentáře k obrazům s motivem parforsních honů, prohlédli jsme si různá jezdecká sedla i postroje na koně. Na vlastní oči jsme viděli, že oproti hlavnímu hřebčínu v Kladruších, v Heřmanově Městci nenajdeme starokladrubske bělouše, ale vraníky. Každodenní běh hřebčína se samozřejmě kvůli naší návštěvě neomezil, takže jsme měli možnost zhlédnout právě probíhající sprchování koně či vypřahání páru koní z povozu kočáru. Naše klientky dokonce projevíly zájem o svezení se na kočáru taženém „starokladrubáky“, takže máme tip na další akci, kterou pro naše klienty uspořádat.

*Mgr. Lenka Kellerová
sociální pracovnice*



Návštěva ze Slovenska

Letos je to již 9 let, co jsme navázali úspěšnou spoluprací s partnerským slovenským Domovem pro seniory ve Staré Ľubovni. V roce 2013 navštívili zástupci našeho zařízení Slovensko, v letošním roce zavítali slovenští kolegové do Heřmanova Městce. V termínu 18. – 21. května 2015 jsme u nás přivítali vzácnou návštěvu v podobě ředitele domova Stará Ľubovňa, pana Petera Muchy, vedoucího provozu, pana Ľubomíra Štupáka, a sociálních pracovníků, paní Márie Petrilákové, Alžběty Sipkové a Gabriely Kravčákové.

Cestu dlouhou bezmála 500 kilometrů urazili téměř bez zastávky, a tak krátce po pondělním obědě zastavili na parkovišti před naším domovem pro seniory. Návštěvu jsme přivítali malým občerstvením, u kterého jsme si vzájemně upřesnili program na následující dny. Kolegy jsme doprovodili do hotelu Kraskov, kde měli zajištěno ubytování včetně vstupu do wellness centra.

Úterní program jsme zahájili dopolední návštěvou Domova pro seniory Heřmanův Městec, jehož zřizovatelem je Hlavní město Praha. Zařízení se nachází v krásných historických zámeckých prostorech, takže jsme si kromě povídání o sociálních službách měli možnost poslechnout i zajímavosti z dějin života na zámku.

V odpoledních hodinách následovala exkurze po Domově u fontány v Přelouči. Jedná se o domov pro seniory se zvláštním režimem, který v současné době prochází druhou fází rekonstrukce. S tím, jak se snižuje počet lůžek na jednom pokoji a stoupá komfort ubytování, postupně klesá kapacita sociální služby z nynějších 230 osob na plánovaných 150 osob. Přeloučské zařízení rovněž spolupracuje s jedním slovenským domovem pro seniory. Kříž, který je součástí jejich kaple, je dovezený právě od slovenských sousedů.

Na středu 20. 5. 2015 jsme měli připravený nabitý program. Nejprve jsme navštívili Domov seniorů Drachtinka v Hlinsku. Ředitel a vrchní sestra zařízení nás provedli po jejich domově a přiblížili chod jejich zařízení, blíže nám povyprávěli o odlišnostech oproti našemu domovu v HM (např. stravování formou tabletového systému). I přes nepřízeň počasí bylo naším hlavním cílem prohlédnout si zahradu místního domova a víceúčelový park, který zde otevřeli v září roku 2014. Součástí parku je i venkovní tělocvična, kterou mohou využívat také klienti domova pro seniory, místo je přístupné veřejnosti a má být prostorem pro mezigenerační setkávání.

Z Hlinska jsme zamířili do Horního Bradla na plánovanou exkurzi po výrobně vánočních ozdob. Obdivovali jsme zručnost místních pracovníků, kterým jsme mohli nahlížet přes rameno při jejich kreativní práci. Exkurzi jsme zakončili návštěvou prodejny, kde si kolegové ze Slovenska vybrali na památku set vánočních ozdob.

Vzhledem k tomu, že celý den pršelo, museli jsme pozměnit následný program a místo plánované procházky po Podhůře včetně výstupu na rozhlednu Bára jsme po obědě ve Slatiňanech odjeli zpět do Heřmanova Městec a provedli kolegy ze Slovenska po našem domově.

Ve čtvrtek se naši kolegové vydali na cestu domů. Snad spokojení, plní pěkných zážitků a zajímavých podnětů pro svou další práci. Vzájemná spolupráce je velice obohacující, přináší inspiraci, otevírá jiný úhel pohledu a je tak přínosem pro všechny zúčastněné strany.

*Ing. Petr Mazura
ředitel domova*



Vpředu zleva pan Ľubomír Štupák, pan Peter Mucha, za nimi zleva paní Alžběta Sipková, paní Gabriela Kravčáková a paní Mária Petriláková.

XII. ročník Májového koulení



V květnu, konkrétně 21. 5., nás čekalo tradiční sportovní klání na heřmanoměsteckém zámku nazvané „Májové koulení“. Pro nezasvěcené malé vysvětlení: Jedná se o turnaj ve hře pétanque – společenské hře dvou družstev proti sobě, která se snaží hodit své hrací koule co nejblíže k malé dřevěné kuličce – takzvanému džeku. Letos jsme se rozhodli, že opravdu nenecháme nic náhodě a poslali jsme do boje o medaile rovnou dvě družstva – zkušené „ostřílené“ hráče „Bažanty“ a natěšené talentované nováčky „Koroptve“.

Přípravu na dvanáctý ročník Májového koulení jsme pojali velmi odpovědně. Včas jsme začali s pravidelným tréninkem, jednou jsme se dokonce vypravili přímo na zámek, abychom otestovali dráhy, na kterých potom budeme soutěžit „na ostro“. Pétanque se hraje na písku, na trávě, na štěrku, na prašných cestách, takže každý povrch je jiný a každý má svá specifika.

Letošního ročníku se zúčastnil téměř rekordní počet zařízení sociálních služeb. Do Heřmanova Městce jich přijelo hned deset, celkem se šestnácti soutěžními týmy. Někteří zavítali z nedalekého okolí – ze Skutče nebo nováčci z Přelouče, řada soutěžících ale vážila cestu na tento slavný turnaj až z Prahy.

Složení našich týmů bylo následující:

- „Bažanti“:** pan Petr Fuksa z odd. L0
paní Alenka Marvanová z odd. D3
paní Jaroslava Spálenská z odd. B
- „Koroptve“:** pan Jiří Fenyk z odd. L2
paní Bohumila Moškaničová z odd. D3
paní Miloslava Rambousková z odd. L0
paní Marie Švadlenková z odd. L2

Jako doprovod a morální podpora obou skupin paní Eva Kvapilová z relaxačního centra a sociální pracovnice Petra Holubová.

Nebudu to zdržovat a hned povím, jak jsme tedy dopadli. Musím říct, že v první chvíli jsme byli docela zklamaní. Výsledky neodpovídaly našim

představám a konečné umístění vůbec nereflektovalo naši píli a množství času, které jsme poctivě přípravě věnovali. Bažanti se umístili na patnáctém místě, Koroptve na devátém. Když jsme si pak ale uvědomili, že tým Koroptví se turnaje zúčastnil úplně poprvé a pro všechny jeho hráče byl pétanque ještě před měsícem novinkou, devátou příčku jsme začali vnímat jako úspěšné umístění. A nakonec to byl pěkný den. Počasí sice moc neprálo, takže jsme se domů vrátili jako zmoklí bažanti a koroptve, ale spokojení, dobře najedení a s milými vzpomínkami na kulturní zážitek – zábavný hudební program Písničky s Márou. Mára je sympatická zpěvačka, kterou můžete pravidelně spatřovat v televizním programu Šlágr.

Pro úplnost ještě na závěr uvedu, že první příčky opět obsadili domácí – obě „zámecká“ družstva. Výhoda domácího prostředí se tak, stejně jako každý rok, ukázala jako velmi podstatná, i když našim sousedům nelze upřít pravidelný a poctivý trénink. Budeme se těšit na příští, již třináctý ročník Májového koulení. Třeba nám smolná třináctka konečně přinese štěstí.

*Mgr. Petra Holubová
sociální pracovnice*



Vystoupení Josefa Zímy

Ve středu 27. 5. 2015 byla naše kulturní místnost naplněna k prasknutí. I ti, kteří normálně na kulturní vystoupení nechodí, si nemohli nechat ujít osobní setkání s filmovou a pěveckou legendou – panem Josefem Zímou. Oblečen do červeného saka vplul před řady našich diváků, plný energie, rozdávající úsměvy a humor. Jak sám řekl, věkově již spadá do klientely domovů pro seniory, ale jak jsme měli možnost se přesvědčit, elánu má ještě dost. „Pepíčkov“ mluvené slovo a vzpomínky na významné osobnosti byly prokládány písněmi, povětšinou známými, takže si notovalo i publikum v sále. K závěru samozřejmě musely zaznít i písně z pohádek Princezna se zlatou hvězdou či Pyšná princezna.

A co jsme se o Josefu Zímovi dozvěděli na základě dotazů diváků? Že když byl malý, chtěl být vědcem nebo popelářem. Ke zpěvu ho přivedla maminka písničkami, které doma zpívala, a dále také učitel na gymnáziu. Do školy prý moc rád nechodil – ze sexty gymnázia „utekl“ na konzervatoř. V několika muzikálech sice hrál, ale není to zcela jeho obor – nemá paměť na pohyb. A v odpovědi na otázku: „Co Vám hudba dává?“ odpověděl: „Já jsem blázen, který nemá hudby nikdy dost.“

Personál domova si nemohl nechat ujít příležitost se s panem Zímou vyfotit, takže kromě klientů i my máme pěknou vzpomínku na setkání se známou osobností.

Mgr. Lenka Kellerová
sociální pracovnice



VIII. letní sportovní hry



V letošním roce, již po osmé, se v našem domově konaly sportovní hry, kterých se společně s našimi klienty účastnili i obyvatelé ze zámku. Sportovalo se ve čtyřech disciplínách, hod míčem na medvěda, šipky, kuželky a kroužky. Sportovci i diváci měli k dispozici připravené občerstvení v podobě řízků a zákusků. Nechyběla ani limonáda a pivo. Ale hlavně vládla veselá nálada. Krásné počasí, které se letos opravdu vydařilo, přidalo na spokojenosti všech. Výherci odcházeli ověšení medailemi, které pomáhaly šít studentky zdravotní školy, a dík patří i naší klientce paní Švadlenkové Marii z oddělení L2, která se na jejich spoluutváření velkou měrou také podílela.

A jak to všechno dopadlo?

Hod na medvěda

1. p. Zázvorka Josef (DPS „Zámek“)
2. pí Čapková Jana (DPS „Zámek“)
3. pí Šedová Jaroslava

Kroužky

1. p. Kučera Miroslav
2. p. Hais Otakar
3. pí Turayová Anna

Šipky

1. pí Rousková Jaroslava
2. pí Marvanová Alenka
3. p. Kolář Ladislav

Kuželky

1. pí Merclová Zdeňka
2. p. Zázvorka Josef (DPS Zámek)
3. p. Hais Otakar

*Mgr. Petra Linhartová
vedoucí sociálního oddělení*

Výlet na pardubický zámek

V červnu se uskutečnila návštěva zámku v Pardubicích. Bylo to takové zpestření našeho běžného života v domově. Měli jsme možnost prohlédnout si prostory zámku.

Průvodkyně nám poskytly výklad v prostorách, kde jsou odkryté staré kresby. Dále jsme byli v oddělení zahrady, kde jsme měli možnost vidět hodně různých velkých i malých ptáků na výstavě Příroda východního Polabí. Dokonce jsme díky technickému zařízení mohli slyšet jejich zpěv a zvuky. Také jsme viděli zbrojnici a mincovnu. Byla výhoda, že s pomocí výtahu jsme se mohli dostat i my, co jsme na vozíčkách, do poschodí. Tam nás ochotně vyvezly průvodkyně.

Po zhlédnutí všech exponátů jsme opět výtahem sjeli dolů. Tam nám sestřičky rozdaly svačinu. Na nádvoří jsme si odpočinuli a dali kávu. Společnost nám dělali pávi, kterých je tady více, a mezi nimi dokonce jeden bílý – albín.

Spokojeni s novými zážitky jsme jeli zase do našeho domova. Byl to hezký zájezd.

Za výletníky
Jiřina Tůmová
klientka z odd. B



Dědovy vzpomínky aneb momenty ze života pana Otakara Haise

JAK JSME CESTOVALI

Vracím se ještě do padesátých let minulého století. Podnik nám konečně po čtyřletém slibování přidělil rodinný domek, takže mám práci, byt a zatím jednu dceru – začínáme žít jako rodina. V roce 1956 rodíme dalšího potomka – dceru Věru, tak už jsme čtyři. V tu dobu žijí moji rodiče na Šumavě a pracují v JZD. Snažíme se k nim zajet aspoň jednou až dvakrát ročně podívat, ale cestování je velmi obtížné. Je to 300 km vlakem, pětkrát přesezat. Nevěříte? Nástup na vlak: Rosice, přestup: Chrast, Pardubice, Praha, Plzeň, Strakonice a konečně zastávka: Hoštice. Ano, přátelé, Hoštice u Volyně, vesnička, kterou režisér Troška později proslavil svými filmy. Děti tam rády jezdily, těšily se na dědu a babičku. S mámou holky chodívaly do lesa sbírat borůvky, maliny, ostružiny, houby – zkrátka co les dal. Pak vše sušily, nakládaly, kompotovaly.

Abychom si ulehčili cestování, uvažovali jsme, že koupíme auto. Jenže to není tak jednoduché – v tu dobu byla auta na poukaz. Ten však dostávali jen „hrdinové socialistické práce“ nebo „zasloužilí političtí pracovníci“, což nebyl můj případ. Nakonec došlo na radu kamarádů: „Zkus to na inzerát.“ Po čase přišla nabídka: „Prodám felicii, stáří 1 rok, najeto 500 km, cena 39.000 korun. Hned jsem navázal písemný kontakt a dohodl koupi. V té době byly cenové relace automobilů následující: první vyráběné spartaky 22.000 korun, vylepšené octavie 28.000 korun, octavie super (silnější motor) 39.000 korun, felicie (2 střechy) 46.600 korun, pak ještě volha (jen pro vládní činitele) 55.000 korun. Nabídka se mi zdála celkem rozumná. Protože jsem měl řidičák už 4 roky, ale sám jsem za volantem neseseděl, slíbil mi prodávající, že mně auto doveze domů. Napakoval jsem tedy prkenici stokorunami a vydal se na cestu: Sokolov u Karlových Varů. Říkáte: „Důvěra! Risk! Hazard! Pošetilost!“ Hlavně, že bude AUTO!

Po vyřízení potřebných formalit v Sokolově jsme sedli do auta a vydali se na cestu k nám. Tož tedy: Dne 20. ledna 1962 odpoledne stála felicie na dvoře čp. 227 v Rosicích u Chrasti a byla NAŠE! S pomocí kamarádů jsem se začínal učit řídit auto. Když jsem se ho pak trochu naučil ovládat, vydávali jsme se na krátké návštěvy příbuzných a známých v nejbližším okolí.

Zima skončila a my se dohodli, že se vydáme na delší výlet. První delší cesta byla Liberec, pak Mohelnice a konečně tak dlouho těšená Šumava k našim. Cestování se nedá s vlakem vůbec porovnat. Veškerá zavazadla se složí do kufru

a ruce jsou volné. Vzdálenost je 200 km po silnici, auta se tenkrát potkávala málo, benzin stál 2,40 Kčs. Když jsme se naučili znát trasu, byla doba jízdy tři a půl až čtyři hodiny. Snažili jsme se podívat k našim třikrát až čtyřikrát do roka, většinou o Velikonocích, na pouť, prázdniny, posvícení, dokonce i jednou o Vánocích. O dovolené jsme jezdili na chatu na různá místa.

Tak jsme poznávali kraje české, moravské, slovenské, podívali jsme i do ciziny. Najeli jsme přes 200.000 km a přesto, že jsem pak s dalšími služebními auty najezdil další tisíce kilometrů, neměl jsem jedinou nehodu ani nepříjemnost. Na pokutách, kterým se nevyhne žádný motorista, jsem zaplatil okolo 400 korun. Nakonec, když mi bylo 85 roků, mi dopraváci ze zdravotních důvodů (cukrovka) odebrali řidičák, takže jsem dojezdil. Nyní se nechávám už jen vozit. Hlavně sanitami na různá vyšetření a ošetření. Udělali ze mě seniora a odpočívám v domově důchodců. A felicie? Ta odpočívá v garáži. Co ji asi čeká? Přihlásit k veteránům nebo prodat? Já jen doufám, že se nedožiju jejího sešrotování!

Tak tedy v té době vypadalo nakupování – nejen aut, ale i základních potřeb k životu. Byl to takzvaný přidělový systém – hlavně na potraviny. Doba se změnila – dnes nakupují mladí převážně prostřednictvím internetu. Ani peníze nepotřebují – stačí jim domluvit splátky.

Ještě připomínka mládeži: Ptejte se pamětníků (už jich tolik nežije). Ptejte se, co byly lístky na potraviny, šatenky, tabačky. Dále co byla v roce 1953 měnová reforma. Z vašich nastřádaných 50.000 korun vám banka vyplatila 1.000 nových Korun československých. Tehdy se říkalo: „Zlatě, kdo nic nemá – nemůže o nic přijít!“

*Otakar Hais
klient z odd. B*

Pokračování v příštím čísle...



Kdo je Garfield?

Když se Garfield objevil v našem Domově, byl to bojácný a nedůvěřivý kocour, který se ani nenechal pohladit. Dnes si chodí po celém domově a ví přesně, kde na něho čekají nějaké dobroty. A po dobrém jídle si hledá k odpočinku různá místa.

Z bojácného kocoura se stal náš mazlíček.

*Gabriela Ilková
staniční sestra odd. L1*



Kdo je kdo v našem domově?



Přinášíme Vám rozhovor s paní **Olgou Sigmundovou** (88 let), jejíž život provázelo umění. Je to poznat při vstupu do jejího pokoje, který je vyzdoben obrazy různých umělců, ale i vlastními díly paní Sigmundové.

Kde jste se narodila, kde jste žila?

„Narodila jsem se v Buchlovicích na jižní Moravě – snad prý přímo na hradě Buchlově – prý tam maminka s tatínkem byli na procházce, když jsem chtěla přijít na svět. Nějaký čas jsme tam žili, poté jsme se přestěhovali do Olomouce a pak ještě později do Brna – otec tam byl

služebně, byl důstojník četnictva. Byly jsme tři sestry, po dvou letech narozené, já jsem byla prostřední. Někdy jsme si dělaly legraci, že jsme Tři sestry jako od Čechova. Se sestrami jsem měla dobrý vztah, rodiče mezi námi nedělali rozdíly. Bohužel již obě zemřely.“

Jak se Váš život vyvíjel dál?

„V Olomouci jsem začala chodit do školy – dodneška nezapomenu na učitele Losíka – byl to báječný učitel. Otec chtěl, abych šla na Střední uměleckoprůmyslovou školu v Brně; od malička jsem ráda malovala. Na střední škole to bylo nádherné, měli jsme nádherné kantory. Byla tam taková volnost. Pamatuji, že jsme chodili na Špilberk a malovali tam. Umělci mě tam taky naučili kouřit – měli jsme překrásnou kuřárnu. Vždycky mi říkali: „Ty se nás snad bojíš,“ a tak jsem šla s nimi a začala kouřit. Cigárko si dám ráda i teď.“

„Na škole jsem poznala i mého budoucího manžela, malíře Sigmunda, a v roce 1950 jsem se provdala do Heřmanova Městce. Každý mi říkal, že budu litovat, že z Brna odcházím do takové „díry“, ale já jsem nikdy nelitovala – líbilo se mi tady, byly tady malebné venkovské chalupy. Po pěti letech se nám narodil syn Ondřej. Provдалa jsem se do umělecké rodiny – otec mého manžela byl známý a ceněný malíř (pozn. red. malíř krajinář K. J. Sigmund), můj muž byl také malíř (pozn. red. Zdeněk Sigmund). Syn Ondřej se stal kamenosochařem.“

Co jste ve svém životě dělala?

„Celý život jsem tvořila. Jeden rok jsem byla zaměstnaná v Karlových Varech u Kämmera, tam se dekorovaly talíře. Tato práce mě však příliš nebavila – tvar jste dostali hotovej, nebylo to tvořivé. Na zahradě u domu v Heřmanově Městci jsme si zřídili ateliér a měli tam pec na vypalování keramiky, tvořila jsem potom doma.“

Jak Vaše práce probíhala?

„Nejdříve jsem vytvořila několik menších modelů. Poté přišla umělecká komise, a ta vybrala, který z modelů se má stvořit. Na základě modelu jsem pak tvořila velké dílo. Dostala jsem zálohu na materiál a pracovala na tom. Tvořila jsem různé nástěnné mozaiky a reliéfy, plastiky.“

Můžeme se někde ještě nyní setkat s Vašimi pracemi?

„Nejvíce jsem pyšná na velký kachlový barevný reliéf, který byl umístěn v podniku Synthesie Semtín. Snad tam ještě je. Některé moje věci jsou tady v Heřmanově Městci, ale mrzí mě, že zrovna ty nejlepší věci přišly k úhoně.“

U vstupu do školky v Jiráskově ulici byly 3 sochy čápů. V parku u sídliště Bažantnice byly kočky. Jedno dílo je nyní u prodejny Jednoty, ale původně mělo být u školy jako bariéra, aby žáci ze školy nevběhli na silnici přímo pod auto. “

Co jste ráda dělala ve volném čase?

„Moje práce mi byla i koníčkem. Ráda jsem tvořila rukama. Přestože jsem jako malá velmi ráda malovala, v dospělosti jsem pracovala zejména s keramikou, čímž jsem se i živila. Tvořila jsem ráda různé figury – základ byl vytvořen na hrnčířském kruhu, figuru jsem pak domodelovávala.“ (pozn. red. paní Sigmundová má figurální sošky vystavené i na pokoji na poličce)

„Z výtvarného umění se mi líbily obrazy od ruského malíře Ščerbakova. (pozn. red. klientka má jeden obraz pověšený nad postelí) Velmi ráda mám také obraz mého tchána K. J. Sigmunda – Jaro – ten namaloval, když jsem přišla do Heřmanova Městce. Vyšivala jsem také obrazy – bylo to velmi namáhavé na oči. Velmi ráda jsem chodila do parku – milovala jsem zdejší park (ať v zámku nebo Bažantnici). Když byl syn Ondřej malý, chodili jsme spolu často do parku, krásně to tam vonělo.“

Na co jste ve svém životě pyšná?

„Na svoje práce, moje díla. Nejvíce se mi líbí keramická stěna umístěná v Semtíně. Mám ráda i všelijaké figurky, které jsem vytvořila. Byla to moc pěkná práce.“

Je něco, co byste ve svém životě změnila?

„Asi ne.“

Kdo je Vám nejbližší?

„Nejbližší mi byl otec, který mi zemřel v deseti letech. Se sestrami jsme se měly také rády.“

Jak jste spokojená v našem domově pro seniory?

„Ale ano, nemůžu jim nic vytknout. Sestry dělají, co je možné, skutečně je to tady dobré, i když si občas na něco stěžuji.“

Je něco, co byste chtěla v DPS změnit?

„Chtěla bych mít větší volnost, zejména dříve, když jsem ještě chodila. Je to těžká věc. Chápu, že klienty nemohou pustit kamkoliv.“

Co byste vzkázala nebo popřála ostatním klientům?

„Aby byli spokojení, protože by se nikde neměli tak, jako se mají tady. Aby se tu všem líbilo.“

Co byste vzkázala nebo popřála zaměstnancům?

„Někteří zaměstnanci by se mohli ke klientům chovat lépe.“

Máte nějaké přání?

„Chtěla bych ještě něco vytvořit, nějakou sošku.“

„Aby mi zdraví pokud možno sloužilo.“

Děkujeme za rozhovor.



Setkáte se s ní v ordinaci paní doktorky nebo za Vámi zajde na pokoj, když se necítíte nejlépe. Blondýnka s mladistvým vzhledem, energická, usměvavá. To je naše vrchní sestra Alena Vitvarová (52 let).

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

„Pracuji zde od roku 1990, letos to bude tedy 25 let. Nastoupila jsem jako zdravotní sestra na oddělení do přímé péče a postupně jsem vystřídala různé pracovní pozice u nás v domově – staniční sestra, rehabilitační pracovnice. Jako vrchní sestra zde pracuji 7 let. Jsem ráda, že jsem si vyzkoušela práci na různých pozicích v našem domově, protože při kontaktu se zaměstnanci pak dobře vím, co která práce obnáší, v čem potřebují pomoci, na co se musí dát pozor apod.“

Která pracovní pozice Vám byla nejbližší?

„Ráda jsem pracovala jako staniční – pracovala jsem přímo mezi klienty, znala jsem více příběhy lidí do hloubky, více jsem s nimi žila. Bližší vztahy jsem měla

i s děvčaty z personálu. Nyní velmi blízce spolupracuji se staničními sestrami jednotlivých oddělení. Vztah se zaměstnanci je přeci jenom trochu jiný, někteří mají větší ostych. “

Jaké byly Vaše předchozí pracovní zkušenosti?

„Dříve jsem pracovala jako dětská sestra na dětském oddělení JIP Pardubice, jeden rok jsem také pracovala u obvodní lékařky v Chrudimi. “

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

„Velmi se změnila celková podmínky v našem domově, nedá se to vůbec srovnat. Největší rozdíly jsou určitě v přístupu ke klientům – snažíme se o slušné empatické chování, pečovat o klienty tak, aby se zde cítili dobře, chceme jim pobyt u nás zpestřit, ulehčit. Řídíme se přáním klientů, jejich individuálními potřebami – dříve zde byl režim více ústavní, vše bylo pevně dané. Významné rozdíly jsou ve vybavení – v pomůckách, kosmetice, zařízení koupelen, je to úplně o něčem jiném. Veliké zlepšení, co se týče úklidu, hygieny. Kuchyň a vaření jsou na jiné úrovni – výběry jídel, vaříme různé diety, i mechanicky upravenou stravu chceme podávat chutnou. Změny jsou samozřejmě i u klientů – dříve zde byli lidé soběstační, kteří například pracovali na zahradě. Nyní jsou u nás lidé, kteří potřebují částečnou nebo celodenní pomoc, mají hodně zdravotních problémů. Jsou také zvýšené nároky na zaměstnance – na vzdělávání zaměstnanců, na chování, musíme se řídit podle různých předpisů. Je hodně papírování se zdravotní pojišťovnou, aby bylo vše správně zaznamenáno. “

Co Vás baví na práci v domově pro seniory?

„Pomáhat klientům po zdravotní i lidské stránce. Setkávám se a jednám s lidmi, řešíme různé záležitosti, ať už příjemné či nepříjemné. “

Je něco, z čeho máte radost, co se vám za dobu Vašeho působení podařilo?

„Myslím, že mohu říct, že tady máme pěkné a čisté prostředí. Mám ráda pořádek ve všem, to jsem se sem pokusila vnést. Ve vztahu k zaměstnancům – snažím se, aby mohli v klidu chodit do práce, i když nějaký respekt a dodržování pravidel samozřejmě musí být. Každý den nesvíí sluníčko, někdy řešíme nepříjemné záležitosti či problémy, ale na druhou stranu se to snažím nějak kompenzovat. Byla bych ráda, aby zde bylo dobře – jak klientům, tak i personálu. “

Je něco, co byste chtěla, aby bylo v domově pro seniory jinak?

Máte nějaké plány či cíle pro další práci?

„Vždy je co zlepšovat. Například po stránce vybavení by bylo dobré, abychom do budoucna vyměnili všechny postele za elektricky polohovatelné, časem se budou muset postupně zrekonstruovat i koupelny atd. Byla bych velmi ráda, kdyby se nám podařilo u stravování zavést tabletový systém, jako je například v nemocnicích (pozn. red. jídlo je připravené v podnosech přímo v kuchyni) – ušetřilo by to práci pracovníků ve prospěch klientů.“

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

„Miluju kočky – mám doma jedenáctiletého kocourka Venouše a u nás v domově hýčkám našeho rezatého „domovského“ kocoura Garfielda. Jinak moc ráda jezdím na chalupu do Vápenného Podola, kde mám zahradu a tam čtyři ovečky, ráda je pozoruji. Čtu, nedávno jsem dostala čtečku na knížky (pozn. red. elektronický přístroj, na kterém se zobrazí text knihy). Čtu romány – moderní, historické, z lékařského prostředí. Miluji léto, pobyt u vody a opalování. Chodím ráda na houby, ale jen pokud rostou. Musím se také přiznat, že mým koníčkem je uklízení – mám ráda čisto. Baví mě se hezky oblékat, s dcerou vyrážíme na nákupy a uděláme si radost, samozřejmě, že něco koupíme i našim hošům (manžel a syn).“

Co byste přála (vzkázala) našim klientům?

„Přeji, aby se jim v našem domově s námi hezky bydlelo, aby se zde cítili jako doma (i když to samozřejmě úplně nejde). Aby neměli z ničeho obavy, měli ze života radost a aby měli pěkné vztahy se svými rodinami. Velké štěstí je, pokud se na pokoji sejdou se spolubydlícím, se kterým si rozumí.“

Co byste přála (vzkázala) našim zaměstnancům?

„Přeji všem hlavně zdraví a ať je nic netrápí, zaměstnání v příjemném kolektivu.“

„Vím, že zaměstnance někdy málo chválím, vezmu si to k srdci. Jsem ráda, že se na ně mohu spolehnout. Byla jsem nucena naučit se říkat i nedostatky, což samozřejmě pro mě také není lehké.“

Máte nějaké přání?

„Fajný život – jak doma, tak v práci. Ráda bych se brzy dočkala vnoučátek – v rodině máme pětiletou Elenku od neteře, ale já už bych si přála být sama babičkou, tak snad se mi to brzy splní.“

Děkujeme za rozhovor.



Rozdává úsměvy, dobrou náladu a povzbuzení. Pracuje v našem domově pro seniory nejdéle ze všech zaměstnanců (37 let), ale v jejím přístupu ke klientům je stále znatelná empatie, lidskost, vnímavost a ochota pomáhat druhým. K dnešnímu rozhovoru jsme rádi přizvaly **pracovnici relaxačního centra, EvuKvapilovou** (v září oslaví krásných 60 let).

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

„V srpnu letošního roku to bude 37 let, co tady pracuji. 15 let jsem pracovala na oddělení domova jako ošetrovatelka. Poté jsem si udělala masérský kurz a nastoupila do relaxačního centra (pozn. red. místnost v suterénu, kam chodíte jezdit na „kolo“, využíváte masážní křeslo apod.).“

Jaké byly Vaše předchozí pracovní zkušenosti?

„Po škole jsem nastoupila do Chrudimské nemocnice na dětskou chirurgii, kde jsem pracovala téměř 2 roky. Po mateřské dovolené jsem pracovala ještě rok v laboratoři na Poklinice v Chrudimi a poté nastoupila do našeho domova pro seniory.“

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

„Rozdíly jsou ohromné. V roce 1978, kdy jsem přišla do domova, jsme měly mnohem horší pracovní podmínky, po stránce vybavení došlo k ohromnému vývoji k lepšímu. Sloužily zde ještě řádové sestry. Nastupovala jsem v době, kdy zde byla vybudovaná zcela nově nová budova (pozn. red. současné oddělení L0, L1, L2). Na přední budově (současné oddělení B) se muselo na pokojích zatápět v kamnech. Když se šli klienti koupat, muselo se zatopit v kamnech v koupelně, aby byla teplá voda. V koupelnách byly klasické vany, žádné polohovací, jako jsou nyní. Neexistovaly žádné pomůcky jako chodítka apod. Nebyly jednorázové inkontinenční pomůcky, ale používaly se klasické látkové pleny, které se musely vyprat. Nebyly žádné velké přepravníky jídla – co bylo potřeba, jsme převážely na dětských kočárcích. V té době ještě nebyla spojovací chodba mezi odd. L0 a odd. B, takže jsme za každého počasí chodily venkem. Byla zde zahrada, kde se pěstovala zelenina. Tráva na zahradě se sekala kosou, chodilo se sušit seno. Chovaly se tady slepice, prasata, dělala se zabijačka. Žití

zde v domově bylo více podobné tomu, na co byli lidi zvyklí z domova. Dodržovaly se dřívější tradice – například tradice bálů – napekly jsme posvícenské koláče, byla zde muzika, k snědku řízky a k pití víno. Na bál se dámy vystrojily, vzaly si drahé kožešiny, brože. Více také byly poznat rozdíly mezi všedním dnem a nedělí, klienti se ustrojili do svátečního, vzali si sváteční obuv. Pokoje si klienti více zařizovali podle toho, na co byli zvyklí, svým vybavením, podle svého vkusu (pozn. red. prostředí domova ze 60. let 20. stol. si můžete prohlédnout na fotografiích vyvěšených ve spojovací chodbě domova). V té době zde také nebylo tolik klientů se zdravotními problémy. V současné době je to velké ulehčení, je všeho dost, dostatek různorodých mycích prostředků, ochranných prostředků, různých pomůcek ke každodenní práci s klienty, i pro jejich život. Na dobu dříve však velmi ráda vzpomínám, i když bylo více práce a bylo vše po stránce vybavení méně pohodlné než teď. Vzpomínám zejména na pohodový pracovní kolektiv, bylo nás méně, měly jsme mezi sebou hezké vztahy, byly jsme podobně věkově staré. Pěkné vztahy jsme měly s pracovníci v kuchyni, v prádelně. Navzájem jsme si vypomáhaly – když bylo potřeba, šla jsem například obalovat řízky do kuchyně. Taková pracovní atmosféra mi v současné době v našem zařízení někdy chybí. Pořádaly jsme různé akce pro klienty, na kterých jsme se samy aktivně podílely, přestrojovaly se do různých kostýmů. Dělalý jsme třeba módní přehlídky například v nočních košilích. Sociální pracovníce Zdena Dianová sepsala scénář, my jsme podle toho nacvičily různé scénky nebo parodie apod. Docela nás to bavilo, odreagovaly jsme se. Pamatuji se, že jednou jsem se z legrace přestrojila na skupinové cvičení za babičku – oblékla jsem si barchetové šaty, vzala šátek na hlavu, hůlku a šla jsem. Ostatní mě nejdřív jen tak okukovali a delší dobu jim trvalo, než mě poznali. Hodně jsme se nasmáli. Ráda na tu dobu vzpomínám.“

Co Vás baví na práci v domově pro seniory?

„Pracuji ráda s lidmi. Baví mě lidem přinášet radost do života. Jsem ráda, když jsou u nás lidi spokojení, když nemají pocit, že jsou opuštění, když je tady něco naplňuje.“

Je něco, z čeho máte radost, co se vám za dobu Vašeho působení podařilo?

„Mám radost z toho, jak funguje relaxační centrum – že tam chodí lidi rádi, jsou tam spokojení, sami ho vyhledávají. Když klienti sami třeba cvičit nechtějí, snažím se je v tomto pochopit, je potřeba ke každému přistupovat individuálně.“

Jsem ráda, že se zaběhly pravidelné aktivity jako skupinové cvičení, kavárna, knihovna, kterých se účastní hodně lidí. “

Je něco, co byste chtěla, aby bylo v domově pro seniory jinak?

„Přála bych všem oddělením, aby mohli mít všude malou společenskou místnost jako je teď na oddělení L2, takový malý „obývací“, kde se lidi mohou scházet, kde se cítí dobře, dají si třeba společně kafičko a mohou si popovídat. “

Máte nějaké plány či cíle pro další práci?

„Příští rok mám odcházet do důchodu. Ráda bych předala svoji práci v relaxačním centru někomu, kdo bude pokračovat dále v tom, co už je dobře rozjeté a aby to fungovalo i nadále. Dost mi na tom záleží. “

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

„Ve volném čase si ráda užívám klidu, odpočnu si. Posedím na zahradě pod jabloní s nataženými nohama a kafičkem, vychutnám si cigaretu. Věnuji se také svým blízkým – mám tři vnoučátka a maminku. V zimě pletu, čtu knihy (oblíbené autorky např. B. Woodová, J. Fieldingová, příběhy ze života). Podívám se na pěkné filmy, třeba psychologicky zaměřené, nesleduji seriály. “

Co byste přála (vzkázala) našim klientům?

„Aby v našem domově prožili v poklidu pěkný a důstojný život, když nemohou být doma se svými blízkými. “

Co byste přála (vzkázala) našim zaměstnancům?

„Přála bych jim i jejich rodinám hlavně hodně zdraví, protože zdraví je nejdůležitější – není to žádná fráze. Také aby byli v práci spokojení. “

Máte nějaké přání?

„V soukromí – abychom já a moji blízcí byli zdraví, spokojení a žili životem s co nejmenšími starostmi. V práci bych si přála, abychom byli všichni k sobě navzájem slušní, vstřícní a tolerantní. “

Děkujeme za rozhovor.

Význam křestního jména

Nakolik naše křestní jméno ovlivňuje to, jací jsme? Dokáže předurčit náš temperament či charakterové vlastnosti? To je otázka do diskuze.

V dnešním díle Vám přinášíme dalších osm jmen, která se často objevují u našich klientů.

Vaše sociální oddělení

ALENA/ALENKA

Velmi živočišná a materialisticky založená bytost, která miluje adrenalin. Zvědavost ji často žene do situací, jimž by se měla raději vyhnout. Touží po samostatnosti, takže svoji původní rodinu poměrně brzy opouští.

HANA

V mládí miluje muže, ráda je svádí a pokouší. Navenek společenská bytost, ale v nitru těžká introvertka, která se nehodlá jen tak před někým odhalovat. Rychle se rozhoduje a často svých neuvážených rozhodnutí lituje, ale někdy už bývá pozdě na nápravu. Většinou si vybírá profese, v nichž může pracovat s lidmi. Nejlépe proplová životem ve vodních znameních.

JARMILA

V životě projde několika nepříliš uspokojivými vztahy, které jí nejspíš zanechají na duši pěkné šrámy. Dojde-li

k přesvědčení, že chyba je především v ní, zůstane raději po zbytek života sama. Velmi dobře chápe nové věci a učení ji opravdu baví, většinou ale nemá dost ctižádosti k tomu, aby chtěla jít dál.

JAROSLAVA

Žena, která na první pohled vypadá poddajně, ve skrytu duše se ovšem projevuje jako rozený vůdčí typ. Její rodina

si však málokdy povšimne toho, že manažerem většiny aktivit je právě ona, stojí spíš v pozadí všeho dění jako šedá eminence. I ona přichází na svět s karmickou zátěží, s léty ale přece jen dosáhne dílčích životních úspěchů. Dobře se jí daří ve Lvu, ve Vodnáři a ve Vahách.

JIŘINA

Ačkoliv voní pozdním létem a evokuje v nás představu pestrobarevného záhonu rozkvetlých jiřin, příliš mnoho štěstí své nositelce nepřinese. Měla by se připravit na to, že její život bude plný roztodivných zvratů, které ji často dostanou do zajímavých situací. Pokud se naučí zklidnit své nitro, bude vše zvládat mnohem lépe.

MIROSLAV

Muž s osobitým kouzlem, který se těší velké oblibě zejména u příslušnic opačného pohlaví. Těžko si zvyká na rodinný život, proto by si ho ženy měly nejprve otestovat v zátěžových situacích, než se rozhodnou založit s ním rodinu. Jako otec se ale osvědčí. Nesnáší jednání z pozice síly, nejvíce u něj zmůžete s vlídným zacházením a pochvalou. Velice inteligentní a učenlivý, dokáže-li potlačit svou vrozenou lenost, rozhodně to v životě někam dotáhne.

OLGA

Žena, která potřebuje k dosažení životní rovnováhy podporu rodiny. Klade obzvlášť velký důraz na vzdělání. Často si vybere nějaký sociální obor, v němž se může věnovat pomoci handicapovaným osobám. V některých obdobích života může trpět nepříjemnými depresemi, dokáže se s nimi ale úspěšně poprat. Její život provází řada složitých změn, proto se může lehce stát, že bude několikrát začínat doslova od nuly. Ona se ale nikdy nevzdává a vždy znovu povstane z popela jako bájný pták Fénix.

RUŽENA

Velmi bojovná dáma, která se často brání ještě dřív, než na ni vůbec někdo zaútočí. Pro další vývoj jejího života je nesmírně důležité, v jakých podmínkách přijde na svět, podle toho se pak budou

odvíjet její životní možnosti a šance. Nemusí ovšem zoufat ani v případě, že to nebude příliš růžové, vždycky se může zaměřit na dobročinnost a pomáhat těm, kteří jsou na tom mnohem hůře než ona. Bude-li dostatečně vytrvalá a pracovitá, dosáhne toho, že se na ni hned tak nezapomene.

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

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

Další akce, které se do časopisu nevešly:

31. 3. 2015	Jan Vízner – hudební vystoupení „Za pomlázkou z českých dvorků přes Paříž až do New Yorku“
2. 4. 2015	Velikonoční malování kraslic
13. 4. 2015	Kino – promítání českého filmu
22. 4. 2015	Viola – hudební vystoupení „Písničky naší babičky“
6. 5. 2015	Kino – promítání české veselohry
1. 6. 2015	Kino – promítání české veselohry
19. 6. 2015	Eva Mašínová – přednáška „Thajsko – cestování s batohy“
22. 6. 2015	Hudební vystoupení rodiny Vávrových
26. 6. 2015	Kavárna – posezení v kulturní místnosti u kávy a zákusků

Na následující měsíce je opět připraveno několik zajímavých programů. Vždy se o nich dozvíte z nástěnek na jednotlivých odděleních, z ranního hlášení rozhlasu a od personálu na oddělení. Vaše účast nás potěší!

OSMISMĚRKA

Auto zastaví na hraničním přechodu a celník se obligátně ptá: „Nějaký alkohol, drogy nebo cigarety?“ Na což jeden z cestujících pohotově: „Pro mě...
TAJENKA NA 13 PÍSMEN.“

P	E	Ř	D	O	P	P	T	O	V	I	P
Ř	I	K	T	E	R	Á	T	R	O	O	O
E	S	P	Ě	Á	Í	T	L	F	K	N	Ž
D	N	K	L	O	B	Á	S	A	E	Í	I
P	A	A	O	A	H	V	M	J	N	Š	T
O	T	J	C	E	L	N	Í	K	E	E	K
K	A	Š	V	A	A	Ř	A	T	R	L	Á
L	L	N	I	U	D	M	K	E	A	Ý	Ř
A	A	O	K	O	L	O	V	R	A	T	K
D	B	A	U	Á	A	E	Í	E	V	O	I
Ě	T	Š	I	N	H	O	D	J	R	M	U

AVŠAK
BALATA
DACAN
DÍVKA
HALDA
HEVER
KLOBÁSA

KLOUN
KOLOVRAT
KŠEFT
KTERÁ
LÁHEV
LEJSTRO
MOTÝL

NAUKA
NEKOV
OHNIŠTĚ
PIPLAL
PIVOT
PODŘEP
POŽITKÁŘ

PŘEDPOKLAD
REVMA
ŘÍJEN
TALÁR
TĚLOCVIK
TEREJ
VÍTATI
ŽÍNKÁ

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

Správné řešení naleznete na straně 36.

SUDOKU

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

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

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

Správné řešení naleznete na straně 36.

Tajenka osmisměrky ze strany 34:

PROSÍM JEN KÁVU



Správné řešení SUDOKU ze strany 35:

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

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

Svoje narozeniny budou slavit

pí Poláková Růžena	1. 7. 1923
pí Vašáková Anna	1. 7. 1941
pí Kohoutková Jiřina	9. 7. 1935
p. Kožíšek Zdeněk	10. 7. 1930
pí Merclová Zdeňka	11. 7. 1927
pí Valtrová Alenka	12. 7. 1931
pí Horčicová Věra	14. 7. 1930
pí Drobílková Jiřina	15. 7. 1928
pí Písařová Anna	25. 7. 1924
p. Mareček František	28. 7. 1929

p. Michek František	8. 8. 1928
pí Prausová Anna	11. 8. 1941
p. Kolář Ladislav	14. 8. 1919
pí Kosinová Miluše	15. 8. 1932
pí Blažková Jana	19. 8. 1941
p. Hejcman Josef	24. 8. 1926
pí Pelikánová Jaroslava	28. 8. 1928

p. Hais Otakar	4. 9. 1927
p. Stýblo Josef	9. 9. 1932
pí Jeklová Jindřiška	10. 9. 1924
pí Rintová Věra	12. 9. 1945
pí Turayová Anna	15. 9. 1917
pí Stejskalová Věra	16. 9. 1929
pí Valentová Alena	16. 9. 1937
pí Výborná Zdeňka	19. 9. 1943
pí Švandová Miluška	19. 9. 1940

p. Dostál Václav	25. 9. 1943
pí Zikmundová Božena	27. 9. 1928
pí Zimová Blanka	27. 9. 1941

Přejeme všechno nejlepší!



Noví obyvatelé našeho domova

pí Poláková Růžena	1. 4. 2015
pí Blažková Jana	14. 4. 2015
pí Vašíčková Marie	23. 4. 2015
p. Zápotočný Miroslav	27. 4. 2015
p. Šnor Ladislav	5. 5. 2015
pí Švecová Marie	27. 5. 2015
pí Pešková Hana	1. 6. 2015
pí Horčicová Věra	22. 6. 2015
pí Honzíčková Marie	29. 6. 2015

Přejeme příjemný pobyt!

S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili

pí Vojtěchová Růžena	2. 4. 2015
pí Mencová Věra	14. 4. 2015
p. Bartas Josef	17. 4. 2015
p. Kroutil Josef	26. 4. 2015
p. Jursa Milan, Ing.	16. 5. 2015
pí Bartasová Květoslava	19. 5. 2015
pí Ježková Marie	9. 6. 2015
pí Matyková Olga	15. 6. 2015

Čest jejich památce!





Náš domov

2/2015

Čtvrtletník vydávaný Domovem pro seniory Heřmanův Městec.

Kontakty:

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

Telefon:

+420 469 660 268

E-mail:

socialni.ddhm@tiscali.cz

Redakční rada:

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

Šéfredaktorka:

Mgr. Petra Holubová