

Náš domov

číslo 4/2017



Foto: Marie Hubáčová: U Konopáče



Zima 2017

Vážení obyvatelé domova, vážení zaměstnanci,

někdy v polovině měsíce listopadu mi přišel krátký, trochu škodolibostí zavánějící mail od Mgr. Holubové – šéfredaktorky našeho časopisu *Náš domov*, že mi předává milou povinnost napsat úvodník závěrečného čísla v roce. Ona totiž moc dobře ví, že již v loňském roce jsem si na tomto místě postesknu, že je pro mě čím dál náročnější vymyslet náplň tohoto úvodníku, neboť letos ho mám psát již popatnácté a připadá mi, že píšu pořád to samé a že je to pro Vás, čtenáře, nudné a nezajímavé. Musím Vás uklidnit – nebude tomu jinak ani tentokrát.

Stejně jako v letech minulých i letos se v posledních měsících roku dokončují práce na zvelebení prostředí domova. V letošním roce tento chaos „postihl“ prostředí relaxace včetně ergoterapeutické dílny, kde se maluje a bude zde nový nábytek, dále prostor přístavby na oddělení L2, kde se rovněž maluje a vyměňují se podlahové krytiny, a také se z gruntu předělává místnost ordinace, která bude kompletně vybavena novým nábytkem, opatřena novou výmalbou a linoleem. Ještě nás čeká dokončení výměny rozvodů vody na oddělení D4 a pro letošní rok by měly veškeré práce skončit.

Nemůžu tedy jinak než stejně jako v letech předchozích Vám všem opět moc poděkovat za trpělivost, se kterou tuto hektičnost v závěru každého roku snášíte. Všem pracovníkům patří velký dík za zvýšené pracovní úsilí, které musí v souvislosti s těmito pracemi vynaložit.

Z již dokončených akcí si nejvíc cením toho, že se nám podařilo po víceletém přešlapování zrealizovat instalaci klimatizace na pokojích oddělení L2, kde se obzvlášť v parných letních dnech klientům a sestřičkám těžce přebývalo.

Vážení obyvatelé domova, vážení zaměstnanci,

dovolte mi, abych Vám všem, Vaším rodinám, přátelům a známým popřál do roku 2018 hlavně pevné zdraví, co nejvíce lásky, štěstí a pohody.

Zároveň mi dovolu jako každým rokem vzpomenout na všechny klienty domova, kteří nás v roce 2017 opustili a letošní Vánoce s námi již nemohou oslavit.

Věřím, že v našich vzpomínkách stále zůstávají.

Ing. Petr Mazura, ředitel domova

Co v tomto čísle najdete

Vážení obyvatelé domova, vážení zaměstnanci.....	2
Jak jde čas.....	4
Co je u nás nového?.....	5
Rescue maraton (záchranný maraton).....	7
Chodovská šipka.....	9
Setkání s rodinnými příslušníky.....	10
Zámecký šotek.....	11
Čas splněných přání.....	13
Předvánoční vzpomínání.....	13
Něco málo o Silvestru.....	14
Zimní pranostiky.....	14
Odkud pocházejí tradiční vánoční zvyky?.....	15
Předvánoční jarmark.....	16
Kdo je kdo v našem domově?.....	21
Koutek trénování paměti.....	27
Přehled akcí konaných v našem domově ve 4. čtvrtletí roku 2017.....	30
Humor s vánoční tematikou.....	32
Sudoku.....	33
Správné řešení sudoku a pohádkového kvízu.....	34
Svoje narozeniny budou slavit.....	35
Noví obyvatelé našeho domova.....	37
S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili.....	38

Jak jde čas...

Jsem pravidelnou dopisovatelkou našeho časopisu *Náš domov*. Jsem zde jako klientka od 2. listopadu 2002 a o sobě a svých příhodách jsem toho napsala už hodně a klienti mne už dobře znají.

Pracovala jsem zde od roku 1968 jako účetní, potom v letech 1976–1977 jako zastupující za penzionovaného vedoucího domova důchodců – v době, kdy se dostavoval pavilon L0, L1, L2, aby se mohl 7. února 1977 slavnostně otevřít. Nebyla to lehká práce, ale s vypětím všech sil jsem to statečně zvládla. Nastoupil nový pan vedoucí Chmelík, který po čtyřech letech působení zemřel. Další zástup ale netrval tak dlouho a oddechla jsem si. To byly mé roky v tehdejší Domově důchodců ONV Chrudim.

Z domova se 120 obyvateli postupně vznikl domov pro 200 obyvatel. Sháněli jsme nové pracovníky. Srovnávat úroveň prostředí pro klienty a pro pracovnice na zdravotním úseku, v prádelně, kuchyni, na úklidu tenkrát a teď – to už není možné. Jako středověk mi to dnes připadá. Jak ráda se zde pohybují po odděleních, kde žije spokojeně přes 160 klientů. Ne na šestilůžkových pokojích, ale na jedno- až dvoulůžkových a mají elektrické postele, jsou zde chodítka, všude vzorně čisto a stále se všechno ještě vylepšuje.

Je adventní čas a já, jako jistě Vy všichni, vzpomínám na své dětství, na rodiče, sourozence, přátele a příbuzné.

Prožila jsem šťastný život, byla jsem mladá a plná síly. Léta plynula, narodily se mi dvě děti a nikdy jsem nemyslela, že to tak nezůstane. Rozšířili jsme rodinný dům, postavili garáž, prikoupili pozemek na rozšíření zahrady a pracovali s rodiči a manželem společně. Šetřili jsme na dovolené, na auto a věnovali se rodině.

Ale život šel dál, rodiče zemřeli, onemocněl manžel, zemřel mi syn, a aby to nestačilo – onemocněl bratr, švagrová, vnučka.

Dovolené se mi zdají tak dávno, ale bylo to krásné – vidět Slovensko, Maďarsko, Polsko, Německo, Švýcarsko, Vídeň, Petrohrad a všechny přehrady, kde jsme tak rádi plavali.

Blíží se Vánoce a jistě každý z Vás si bude vzpomínat na své drahé jako já a myslím, že i tady jsme jedna velká rodina, které se na oplátku věnují naši pracovníci. Považujme si jejich náročné práce. Mají doma děti, rodinu, a i když jsou unaveni, nedají to na sobě znát a usmívají se na nás.

Už neběháme, spíš kulháme a stydíme se přiznat, co nás bolí. Už nám není 50, ale přes 80. To je běh života a čeká to každého. Někoho dříve, někoho později.

Snad jsem to napsala nejlíp, jak to cítím. Přeji všem klientům klidné dny adventního času, hodně zdraví všem našim pracovníkům a děkujeme jim za náročnou práci pro nás, klienty.

K Vánocům přeji klidné a radostné dny v rodinném kruhu jak vedení domova, tak všem zaměstnancům, aby načerpali sílu k další práci v DPS.

S radostí končím a „Veselé Vánoce“.

*paní Jaroslava Rousková
klientka z oddělení D3*

Co je u nás nového?



Podzimní období bývá v našem domově obdobím rekonstrukcí.
Nejinak tomu bylo i letos.

- Jistě jste si všimli jinak prostorově uspořádané, nově vymalované a vybavené ordinace. Ordinace je opatřena novým nábytkem, staré poškrábané lino bylo nahrazeno novým, s designem přírodního vzhledu. Také bylo zapotřebí místnost vybavit lepším osvětlením, novými elektrickými rozvody a prostorově uspořádat tak, aby byl zajištěn lepší kontakt zdravotního personálu a paní lékařky s pacienty.
- Nově vymalované a vybavené je také relaxační centrum, kam chodíte pravidelně cvičit. Snahou zdejších pracovníků bylo místnost zmodernizovat a zvolit barvy tak, aby se zde klientům líbilo, zároveň místnost praktičtěji uspořádat pro lepší manipulaci s klienty na vozíku. Na výmalbě se podílela pracovnice Ilona Vobejdová a nová sovička se líbí většině návštěvníků. Nově se můžete při cvičení osvěžit z aquabaru Šumavským pramenem.
- Také dílna ručních prací se dočkala nových barev a většího množství úložného prostoru pro pomůcky potřebné k tvořivosti zdejších návštěvníků, jejichž um jste mohli obdivovat na nedávném jarmarku.
- Na oddělení L2 museli někteří klienti a všichni zaměstnanci psychicky i fyzicky zvládnout dočasné stěhování kvůli pokládání nové podlahové krytiny na přístavbě oddělení. Pokoje i chodba byly zároveň nově vymalovány.
- V suterénu a na oddělení D4 bylo zapotřebí nahradit staré rozvody vody.



Relaxační centrum „v novém kabátě“



Nově vybavená ordinace lékařky

Rescue maraton (záchranný maraton)

Letos na jaře se mi naskytla příležitost přihlásit se do Rescue maratonu, který se konal 22. září v Kostelci u Heřmanova Městce. Protože jsem věděla, že se celý týká modelových situací první pomoci, neváhala jsem a rozhodla se, že se zúčastním. Vždycky jsem měla strach z představy, že potkám třeba autonehodu a nebudu si vědět rady. Celá akce je o dobrovolných figurantech, kterým namaskují různá zranění, a my ostatní, když přijdeme na stanoviště, musíme ukázat své znalosti a ošetřit je. Tato celorepubliková akce se pořádá pro hasiče, zdravotníky a policisty, aby si zde ověřili své dovednosti a znalosti.

Našla jsem si tedy na internetu informace a zjistila jsem, že to nebude žádná legrace. Některé fotky a videa vypadaly trochu děsivě a já najednou dostala strach, že to nezvládnu. Ale protože i moje dcera se rozhodla, že na maraton půjde, nemohla jsem již odvolat své rozhodnutí. A tak jsem si vyhledala základy a standardy první pomoci od Červeného kříže a začala se učit.

Nastal den „D“, maraton je zde! Trochu jsem zpanikařila a uvažovala o tom, že nikam nepůjdu. Ale zvědavost byla nakonec silnější. Zúčastnila jsem se v týmu našich hasičů z Načešic, byli jsme tři ženy a dva muži. V pátek 22. září navečer jsme přijeli a ubytovali se. Byli jsme seznámeni s průběhem celého maratonu a večer od 22 hodin jsme se účastnili ukázky vystřihování zraněných osob z auta a také jsme zažili hašení hořícího domu.

Po ukázce měření tlaku a zkoušky resuscitace (masáže srdce) jsme o půlnoci pomáhali u evakuace při povodních. Hodinu poté jsme byli svědky modelové situace teroristického útoku a naším úkolem bylo ošetřovat zraněné, a to např. popáleniny nebo poranění od granátu.

O půl třetí nastala pro mě nejobávanější akce – hromadná autonehoda. Ale na strach nebyl čas, a tak jsem i já ošetřovala otevřené zlomeniny a tržné rány.

Tyto akce byly v noci a my jsme si mohli svítit pouze baterkou. Když nám organizátoři řekli, že od čtvrté hodiny do půl sedmé máme volno, všichni jsme rádi ulehli do spacáků a alespoň i na tak krátký čas dopřáli tělu odpočinek. Ráno po snídani nás čekal zhruba 20 km pochod po okolí, bohužel celou akci provázela dešť, a tak to pro nás všechny bylo o to náročnější.

Celkem bylo 10 stanovišť a každé bylo na jiné historické téma. Mimo defenestrace nebo 1. světové války jsme tak mohli zažít i mučení čarodějnic a dokonce jsme potkali i indiánský kmen. Všude jsme ale měli stejný cíl, a to ošetřit zraněné. A tak kromě lehkých popálenin, řezných ran, úrazů hlavy, bezvědomí, kousnutí hadem jsme si mohli zkusit ošetřit i otevřenou zlomeninu, nebo zjistit, jak postupovat při zásahu elektrickým proudem.

Konec akce byl v sobotu večer a my jsme byli šťastní, že se můžeme převléci do suchého oblečení.

Po celou dobu našeho pochodu jsme byli hodnoceni zdravotníky, kteří nás kontrolovali, zda děláme vše tak, jak se má, a tak jsme byli rádi, že i přes naši první účast v maratonu nás závěrem pochválili za dobře odvedenou práci.

Celá akce se mi líbila, provázelo ji sice špatné počasí, ale poznali jsme, že v každé situaci si musíme pomáhat a spolupracovat. Což byl vlastně cíl.

Moje dcera jako figurantka si také akci užila a její odřeninu, která vypadala velmi věrohodně, nakonec smyla trocha vody s mýdlem.

Obě se těšíme, že si za rok akci zopakujeme, a já už vím, že pokud potkám autonehodu, nesmím zpanikařit, ale zachovat chladnou hlavu a pomoci těm, kteří to potřebují.



*Dagmar Musílková
pracovnice z oddělení LO*





Chodovská šipka

Ve čtvrtek 12. října 2017 jsme se v brzkých ranních hodinách vydali na cestu do hlavního města Prahy, do Domova pro seniory Chodov. Konal se zde již IX. ročník soutěže zvané Chodovská šipka. Jedná se o soutěž v hodu šipek na terč. Každý soutěžící hází tři šipky ve třech kolech. Body celého týmu se sečtou a vítězí tým s největším počtem naházených bodů.

Do chodovského domova se ten den sjelo 11 tříčlenných týmů s doprovody z jedenácti různých domovů včetně domácích „chodovských“. Naši soupeři byli převážně z pražských domovů, a to například z DPS Háje, Kobylisy, Malešice, Nová Slunečnice, Zahradní Město, Ďáblice a také naši sousedé ze Zámku. I přes velkou snahu našich třech soutěžících – paní Marvanové, paní Moškaničové a pana Vodehnala – se nezadařilo naházet takový počet bodů, aby stačil na umístění. Zlatý pohár si „vyházeli“ soutěžící z Domova pro seniory Kobylisy.

Ani my jsme však neodjízděli s prázdnou – přinejmenším s plným břichem z bohatého občerstvení. Každý soutěžící dostal balíček s dárečky a v soutěži pro doprovody se nám podařilo získat první místo a odvezli jsme si zlatou medaili. K zakončení hezkého dne nám zazpíval pan Viktor Sodoma.

*Bc. Kateřina Murinová
sociální pracovnice*



Setkání s rodinnými příslušníky

V sobotu 14. října 2017 po 13. hodině se konalo každoroční setkání rodinných příslušníků, přátel a známých našich klientů s vedením domova.

Celé setkání proběhlo ve společenské místnosti domova. Po úvodním přivítání pana ředitele následovalo pěvecké vystoupení klientů domova sdružených do pěveckého sboru Heřmánek. Za své vystoupení byli odměněni potleskem a květinou.

Dalším bodem programu bylo seznámení s výsledky dotazníkového šetření spokojenosti jak klientů, tak rodinných příslušníků. K podnětům, které z dotazníkového šetření vzešly, se postupně vyjádřil pan ředitel, vedoucí sociálního oddělení a vedoucí úseku přímé péče. Podněty nevedly k žádné větší diskusi. Dalším bodem programu bylo seznámení s pravidelnými i mimořádnými aktivitami, které se v domově konají. Účastníci setkání mohli nahlédnout do kronik domova a potěšit se výstavkou krásných výrobků, které vytvořily naše klientky v tvořivé dílně. Příjemnou náladu podpořilo i drobné občerstvení v podobě kávy, zákusků a chlebíčků.

Setkání mělo přátelskou atmosféru a budeme se těšit na příští rok.

*Bc. Helena Plecháčková
sociální pracovnice*



Pěvecký sbor Heřmánek

Zámecký šotek

Ve čtvrtek 23. listopadu 2017 se v pražském Domově pro seniory Heřmanův Městec uskutečnil 13. ročník recitační soutěže Zámecký šotek. Z našeho domova jsme se vypravily se třemi účastnicemi, které provází poezie životem od školních let. Paní Marie Švadlenková je již zkušená matadorka soutěže, několikrát se jí účastnila a tentokrát přednášela báseň od Josefa Lady *Abeceda*. Poprvé si s námi šly užít zámecké poetiky spolubydlící z jednoho pokoje, paní Růžena Školoudová a paní Julie Rošková, které (kromě znalosti veršů) spojuje také krásný a úctyhodný věk 87 let. Paní



Rošková přednesla báseň J. V. Sládka *Znám křišťálovou studánku* a paní Školoudová připomněla účastníkům dílo K. J. Erbena básní *Polednice*. Kromě našich seniorek jsme vyslechly převzatou, ale i vlastní tvorbu dalších účastníků z různých šesti domovů pro seniory. Veršovalo se o jaru, o květinách, o Vánocích, ale také o radostech a strastech života člověka, kterému již ubývají síly. Odborná porota úsilí návštěvníků vyhodnotila a po obědě se započaly rozdávát ceny. Vyhlašování výsledků se již blížilo ke konci a vypadalo to, že tentokrát si do Bažantnice neodneseme žádnou významnější cenu. Nicméně porotu zaujal poetický projev naší paní Školoudové, a ocenila její úsilí i paměť, k velkému údivu samotné klientky, Zvláštní cenou poroty.

Po vyhlášení výsledků odpoledne pokračovalo jak jinak než poeticky – hlavním bodem programu bylo vystoupení zpěváka Josefa Sochora, který navzdory věku osmdesát let působí vitálním dojmem a má velmi sympatický hudební projev. Nedalo nám to a svým zpěvem jsme se k němu přidávaly při reprodukci různých známých písní, které nás ke konci i vánočně naladily.

Nezbývá než pochválit organizátorky akce, že stejně jako v předchozích letech, bylo postaráno o příjemnou atmosféru i uspokojení chuťových buněk a milovníci veršů si opět užili vzájemného pěkného setkání.

Mgr. Lenka Kellerová, sociální pracovnice



Paní Julie Rošková
z oddělení D4



Paní Marie Švadlenková
z oddělení L2



Paní Růžena Školoudová
z oddělení D4

Čas splněných přání



Měsíc prosinec bývá nazýván měsícem očekávání, časem splněných přání.

Ale přání můžeme mít po celý rok a na jejich splnění čekat velice dlouho. Ale jak se říká: „Kdo si počká, ten se dočká.“ Dočkali jsme se i my. V horkých letních měsících pod rozpálenou rovnou střechou v potu – přáli jsme si klimatizaci. Víme, že to není přání malé ani levné...

Letos v létě už jsme se učili používat s citem moderní zařízení... Ubylo potu, pobyt na oddělení je v horku snesitelný pro klienty i pracovníky.

V tomto adventním čase bychom chtěli poděkovat za splněné přání – zřizovateli a vedení DPS za schválení a zaplacení. Klientům a personálu za trpělivost při realizaci, firmě Pohořelec za citlivý a profesionální průběh prací bez omezení chodu oddělení.

Všem klientům a pracovníkům přejeme klidné prožití vánočních svátků a do dalšího roku hlavně pevné zdraví.

Kolektiv pracovníků oddělení L2

Předvánoční vzpomínání



Začátek prosince několik let zpět mi přinesl milé překvapení, kdy zazvonil domovní zvonek, no a co jiného je zvykem než vyhlédnout z okna. Před domem stojí ve tmě několik lidí a zvou mě dolů. Já překvapená jen říkám: „Kdo jste a co chcete?“ No trapas. Dole otevírám dveře, přede mnou postavy celé v bílém, na hlavě zelené věnečky. Jedna od druhé k nerozeznání a začínají zpívat:

*„My jsme Vám přišly dneska přát, aby Vás každý měl rád,
ať naše píseň krásně zní a zraje ten čas adventní.
Vezměte od nás větvíčku a usmějte se trošičku
a jestli se čas nesplete, na Vánoce rozkveté.
Dnes nejsme malé cáckorky, ale jsme české Barborky.
Za co by svět bez zvyků stál? A my jdeme o dům dál.“*

Podávají mi třešňovou větvíčku a odchází. Já ještě volám: „Co Vám mám dát?“ A zdáli se ozývají jen hlásky: „My nic nechceme, my rozdáváme!“

Tuto tradici obnovila v našem městě místní skautská skupina. Přípravy byly velmi tajné, jen rodičům bylo divné, nač děti chtějí bílé prostěradlo. To byly heřmanoměstecké Barborky.

Postupem času tento zvyk v nadělování nahradil Mikuláš s andělem a čertem.

Něco málo o Silvestru

V noci ze Silvestra na Nový rok se odehrává podle dávných zvyků a pověr boj zla s dobrem. V tomto zápase má dobrou pomoc co největší hluk, a proto se vždy bouchá, tropí se všelijaký rámus i nábytek se stěhoval, aby se zlo zaleklo a uteklo. Rámus chrání před zlými duchy. To vše mají dnes nahradit petardy a ohňostroje.

Poslední den v roce dostal název podle papeže Silvestra I., který vládl katolíkům v letech 314–335 a zemřel v Římě právě 31. prosince.

Zimní pranostiky

Není-li prosinec studený, bude příští rok hubený.

Zelené Vánoce, bílé Velikonoce.

Na svatou Barboru, saně do dvoru.

Mrzne-li na sv. Petra a Prokopa, mrzne ještě 40 dní bez prodlení.

Je-li teplo v lednu, bída sahá ke dnu.

V lednu sníh a bláto, v únoru tuhé mrazy za to.

Na svatého Valentýna, zamrzne i kolo mlýna.

Všechny tři příspěvky dodala klientka z oddělení LO

Odkud pocházejí tradiční vánoční zvyky?

Víte, kde se na českém vánočním stole vzal tradiční smažený kapr? Přišel z Rakouska? A tušíte, odkdy pečeme rovněž tradiční vánoční cukroví nebo zdobíme stromek? I když se všechny tyto tradice zdají být prastaré, není jim ani dvě stě let.

Proč máme vánoční stromek?



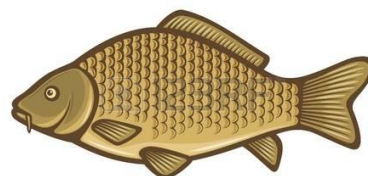
Zdá se, že se tato tradice zrodila na území dnešního Německa a počátek má ve snaze zpodobnit biblický rajský strom pokušení. Přispěla nejspíš i víra v magické schopnosti obřadní zeleně v období slunovratu. V Německu se podle písemných záznamů objevil ozdobený stromek v druhé polovině 16. století, k nám se ale rozšířil až téměř o tři sta let později, a to do obydlí bohatých měšťanů. Mezi prostší lid se dostával další desetiletí. Ještě před první světovou válkou se v běžných rodinách objevovala spíš jen ozdobená větev smrku nebo jedle.



Proč pečeme cukroví?

Cukroví má kořeny v pohanských tradicích – při oslavách zimního slunovratu, považovaného za nejmocnější noc roku, se chystalo obřadní pečivo, zavěšovalo se na stromy v sadu, nad dveře stájí i světnic. Mělo odhánět zlé síly. Cukroví v dnešní podobě je opět poměrně mladá záležitost, začalo se objevovat v 19. století podobně jako stromek. Tehdy se vyráběly figurky z ovoce, s nimiž si hrály děti a pak je mohly sníst, cukrovím se také zdobil stromek. Ještě dlouho poté ale byly tyto vánoční pamlsky jen záležitostí pro bohaté.

Proč se jí smažený kapr a salát?



Smažený kapr má na českém vánočním menu pevné místo až od doby po druhé světové válce! Předtím se obvykle připravoval na černo nebo na modro, což bylo dosti složité. V této podobě se objevoval od začátku 19. století, ale spíše v rybníkářských oblastech a u bohatších lidí. Dnešní smažený kapr přišel z Rakouska a poprvé ho u nás připravila M. D. Rettigová. Do domácností se masově rozšířil až po druhé světové válce, a to díky vzrůstající oblibě smažení obecně. Salát, který má možná původ

v Rusku, možná ale také v rakouské metropoli, se u nás začal objevovat na začátku 20. století. Pro zajímavost: M. D. Rettigová jej připravovala ze zbytků jídla z předešlých dní, přidala jen majonézu, brambory a cibuli.



Proč si dáváme dárky?

Jde pravděpodobně o spojení dvou tradic: tříkrálové – napodobující obdarování Ježíška třemi mudrci, a tradice postavené na symbolice obdarování: Bůh obdaroval člověka, proto se i lidé obdarovávají navzájem. Dospělí ale v minulosti dárky nedostávali, obdarovávaly se jen děti, a to například jablky (pro pevné zdraví) nebo ořechy (symbol moudrosti). Teprve v první polovině 20. století se rozdávaní dárků rozšířilo i na starší generace.

První vánoční stromek v Čechách přibližně v podobě, jak jej známe dnes, pravděpodobně postavil pro své přátele v roce 1812 ředitel pražského Stavovského divadla Jan Karel Liebich na svém libeňském zámku Šilboch.

První vánoční strom na veřejném prostranství nechal postavit spisovatel Rudolf Těsnohlídek v roce 1924. Bylo to na brněnském náměstí Svobody. Pod tímto vánočním stromem probíhala sbírka na pomoc všem opuštěným dětem.

Vůně jehličí, světla svíček a cukroví, to vše patří k Vánocům stejně jako sváteční atmosféra a vlídné slovo. Přeji obyvatelům, zaměstnancům a všem jejich rodinám a blízkým, ať jsou letošní Vánoce těmi nejkrásnějšími a do nového roku hodně zdraví, štěstí a spokojenosti.

*Gabriela Ilková
staniční sestra oddělení L1*

Předvánoční jarmark

Rok utekl jako voda a opět tu máme adventní čas. Abychom si ho zpříjemnili, zahájili jsme ho v sobotu 2. prosince 2017 předvánočním jarmarkem. Jarmark se v našem domově konal již čtvrtý rok.

Před druhou hodinou odpolední se začala kulturní místnost v našem domově plnit příchozími klienty a jejich rodinnými příslušníky. Velké množství výrobků, které bylo připraveno k prodeji, obdivoval každý příchozí. Výrobky byly vytvořeny v dílně U šikulek našimi klientkami a personálem domova. Pro návštěvníky bylo nachystáno i pohoštění, cukroví a slaní šneci, které připravili zaměstnanci kuchyně. Všechny dobroty bylo možno zapít vánočním punčem.

Před začátkem prodeje výrobků nás vánočně naladila rodina Starých, která nám zahrála a zazpívala vánoční koledy. Moc Starým za nádherné vystoupení děkujeme.

Když se přeplněné stoly vánočního jarmarku téměř vyprázdnily a návštěvníci se spokojeně s nakoupenými dárčky a dekoracemi rozešli do svých pokojů a domovů, mohli jsme prohlásit čtvrtý vánoční jarmark za úspěšně vydařený.

Mgr. Lenka Kellerová, sociální pracovnice





V pondělí 13. listopadu 2017 spustil Český rozhlas celostátní projekt s názvem **Ježíškova vnoučata**, jehož cílem bylo plnit přání seniorům, kteří jsou třeba trochu osamělí, nemají tolik sociálních kontaktů a nemají dost peněz či možností, jak si nějaké přání splnit. Pracovníci v domovech pro seniory, ale i domácnostech seniorů vytipovali a vyzpovídali podobné seniory a výsledkem bylo vytvoření databáze přání z celé republiky, která byla zveřejněna na internetové stránce www.jeziskovavnoucata.cz.

Český rozhlas zajistil akci velkou publicitu prostřednictvím vysílání rozhlasových spotů a posluchači rádia mohli udělat v předvánočním období dobrý skutek – vybrali si z databáze přání a snažili se jej splnit. **Stali se tak vlastně „babičkám a dědečkům“ po celé republice takovými „Ježíškovými vnoučaty“.** Přání v databázi byla rozdělena na hmotná přání (dárky) a na přání zážitková.

Projekt zaznamenal mezi posluchači neuvěřitelný ohlas. Do 15. prosince 2017 si senioři přáli celkem **13 649 přání a 88 % přání bylo splněno**, což je neskutečné. V seznamu přání se objevovala různá praktická přání jako nejrůznější oblečení, knihy, televizory, předplatné tisku, potravinové balíčky, cvičební pomůcky, květiny a mnohé další praktické věci. Zároveň však řada seniorů vyjádřila přání zážitkového charakteru a nutno podotknout, že někteří se nedrželi doslova a do písmene moc při zemi – chtěli se například prolétnout helikoptérou, seskočit padákem, paní Jarmile se podařilo osobní setkání s papežem, řada seniorů se zúčastnila setkání či koncertů se známými osobnostmi a zpěváky (např. Karlem Gottem, Jiřinou Bohdalovou). Někteří jeli na výlet do ZOO, někdo se chtěl projet na motorce Harley-Davidson, jiný se setkal s fotbalovým družstvem, kterému celý život fandil. Tak jako jsou lidé různí s různými zájmy, byla různorodá i jejich přání.

I do našeho domova se dostala rozhlasová výzva k zapojení se do projektu a my jsme ji nemohli odmítnout. Zaměřili jsme se na naše klienty, kteří nemají své vlastní potomky, nemají příbuzné či známé nebo ti jsou daleko či z různých důvodů je nenavštěvují tak často. Také na ty, kteří nemají tolik finančních prostředků či možností, jak si přání splnit. Sešlo se nám celkem **18 individuálních přání**, mezi kterými byl například potravinový balíček, předlohy na vyšívání, nový mechanický vozík, krmení pro zvířata, různé

oblečení, inkontinenční pomůcky, televize, přímotop, sluneční brýle, karton cigaret. Další přání byla zážitková – zúčastnit se koncertu Jakuba Smolíka nebo nějakého interpreta z pořadu Šlágr a výlet do Prahy či ZOO.

Došlo také na **dvě skupinová přání**. Klienti, kteří chodí pravidelně šlapat na motomed do relaxačního centra, si přáli nové turistické trasy, které při cvičení rádi pozorují. V našem domově žijí také velké milovnice zvířat, takže těm se podařilo díky Ježíškovým vnoučatům splnit zajímavé setkání s hadem – krajtou Krajťou – a s uhločerným kocourkem Bobešem.

Musím říci, že jsme při realizaci projektu Ježíškova vnoučata zažívali mnoho radosti. Radost měli obdarovaní klienti i ti, kteří je přišli obdarovat. Nám pracovníkům dělalo radost, že můžeme dobře promyšlenému a realizovanému činu napomoci. Také napomoci vzájemnému setkávání lidí, kteří by se jinak nepotkali, navázání nových vztahů mezi mladými lidmi a těmi, kteří mají většinu života již za sebou. Bylo to takové propojování a vzájemné obohacování různých světů. A co více? Možná, že tato setkání nebyla jednorázová, ale z některých z nich se stanou přátelství, která se budou dále rozvíjet... Ono je často větším darem to, když Vás někdo obdaruje úsměvem, dotekem či vyslechnutím...

Co říci závěrem? Jsme zvědaví, jestli na jaře dopadne výlet pana Josefa do zoologické zahrady, kam ho má doprovodit mladá rodina s malými dětmi, a spolu s ním se tohoto výletu má zúčastnit 96letá seniorka z jiného domova. Není úžasné mít taková přání a plnit si je v tak úctyhodném věku?

Mnoho Ježíškových vnoučat do Vašich životů i v období mimo Vánoce Vám přeje koordinátorka tohoto projektu v rámci našeho zařízení.

*Mgr. Lenka Kellerová
sociální pracovnice*





Kdo je kdo v našem domově?



Ochotná, usměvavá pracovnice oddělení L2, která to v životě neměla vždy jednoduché, a přesto nezkaží žádnou legraci a má smysl pro humor. V dnešním rozhovoru vzpomíná, jak se náš domov v průběhu let měnil. I o tom, co má doma zajímavého, si můžete přečíst v dnešním rozhovoru s paní **Věrou Zajícovou** (54 let, žije v Heřmanově Městci).

Jak dlouho a v jaké funkci v DPS pracujete?

„Pracuji zde od 1. 1. 1989, tedy 28 let. Nastoupila jsem na úklid a pak mi nabídli udělat si ošetrovatelský kurz.“

Jaké byly Vaše předchozí pracovní zkušenosti?

„Pocházím z Holic, takže v prvním zaměstnání jsem pracovala v podniku Sempra v Holicích – pěstovali jsme zde bramboříky. Byl tam dobrý pracovní kolektiv, pořád se stýkáme. Po seznámení s manželem jsem odešla do Heřmanova Městce, kde jsme žili celý život v bytovém domě. Ale do Holic mě to stále táhne – s rodiči jsme bydleli v domku se zahradou, měli zvířectvo, moje maminka s mým bratrem tam doted' žije. Jezdím tam na návštěvy a pomáhám jim, třeba posekám trávu – je to pro mě práce, při které si psychicky odpočinu.“

Pracujete tak dlouho v domově pro seniory. Co Vás na práci baví?

„Je to pro mě srdeční záležitost. Ráda si s klienty povídám, jsem ráda, když jim můžu být užitečná a jsou spokojení. Vážím si poděkování od nich. Práce zde mě naplňuje a baví mě.“

„Snažíme se pobyt zde klientům zpříjemňovat, i když je jasné, že někteří by byli raději doma. Na druhou stranu mě překvapuje, že hodně lidí nechce jít domů ani na Vánoce – mají už rádi svůj klid tady v domově.“

„Jsem ráda, že se v průběhu let stále zavádějí nové věci, které mohou být ku prospěchu klientů. Ted' v poslední době se mi například líbilo, že jsme se zapojili do projektu Ježíškova vnoučata, že se některým klientům mohlo splnit nějaké přání. (Pozn. redakce: O projektu Ježíškova vnoučata si můžete přečíst na stranách 18–20.) A také, že se těmito věcmi dělá taková osvěta – chodí sem děti ze školky a berou to normálně, že jdou do domova pro seniory a jsou mezi babičkami a dědečky.“

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

„Když jsem nastoupila, patřil domov pod Okresní ústav národního zdraví v Chrudimi. Po stránce vybavení je to v současnosti samozřejmě o 100 % lepší – tehdy byly kovové postele, plechové noční stolky a lékárny, stará dlažba na zemi, látkové pleny, nebyly zvedací vany. Prádlo se pralo jednou až dvakrát týdně a někteří schopnější klienti si ho prali sami. V době mého nástupu se dokončovala dlouhá spojovací chodba na oddělení B – předtím musely pracovnice chodit venkem.“

„Během let se postupně vylepšovalo prostředí, dělaly se různé rekonstrukce (prádelna, kuchyň, koupelny), máme řadu pomůcek – např. pojízdné židle, tanky na jídlo – museli jsme řadu věcí nosit ručně. Je to tady teď hezké.“

„V době mého nástupu se zde chovala prasata, slepice, klienti se o to starali. Starali se a opečovávali také svoje záhonky – běda, jak jsi někomu utrhla ze záhonku kytičku! Záhonky měli v místě kulatého prostoru, kde v současnosti roste vrba. Měli tam tulipány nebo růže, už si přesně nepamatuji. Pamatuji si na konkrétní klienty – např. pan Pilař, paní Chládková a paní Řeháková, kteří květiny pěstovali. Dodnes na ně vzpomínám – jsou to srdeční záležitosti. Hodně se s lidmi povídalo a vzpomínalo na staré časy, jak se dříve žilo – to dělám s klienty doteď a moc mě to baví.“

„Vážíme si toho, že je více personálu na oddělení, že můžeme ve volném čase s klienty něco zajímavého dělat (pozn. redakce: například včera na odd. L2 probíhalo pečení cukroví) – na to dříve vůbec nebyl čas, byla spousta jiné práce.“

„Co vidím jako pozitivní oproti dřívějšku, že lidé mohou mít na pokoji vlastní TV, kterou mohou sledovat. Mají nějaké vyplnění volného času, dříve byla jedna TV na chodbě. Nebyly takové různorodé možnosti pro klienty v podobě aktivit a jak trávit volný čas. Ve svátek či k nějaké slavnostní příležitosti se klienti oblékli do nejlepšího oblečení, které měli.“

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

„Ráda čtu knížky – romantiku, kriminálky. Půjčuji si v knihovně, ale ráda si i kupuji. Ráda se podívám na staré české filmy v TV.“

„Mým velkým koníčkem je sbírání mlýnků na kávu – mám je doma vystavené na kredenci – mám jich teď asi 25. Je to docela drahá záležitost. Když někam jedu, ráda procházím bazary a starožitnosti a prohlížím si starobylé předměty.“

„V poslední době si jednu stěnu doma zdobím sluníčky – poprosila jsem děti, aby mi místo různých neužitečných blbůstek dávaly sluníčka jakýchkoliv tvarů a různých materiálů. Na to, když se podívám, rozjasní se mi den.“

„Dříve jsem mívala pejska, ten mi umřel a dalšího už si nechci pořídit, protože by byl často doma sám.“

Co byste přála (vzkázala) našim klientům?

„Přála bych jim, aby zde byli spokojení, aby jim sloužilo zdraví a mohli si naplňovat to, co si přejí. Aby prožili Vánoce tak, jak si přejí, ať už tady nebo v kruhu rodiny.“

Co byste přála (vzkázala) našim zaměstnancům?

„Aby se jim tady líbilo, i když sluníčko pokaždé nesvíí. Jsme taky jenom lidi.“

Máte nějaké přání?

„Člověk si může plnit přání pouze tehdy, když je zdravý. Proto bych si přála zdraví – pro sebe a moje děti a vnoučata (mám dvě).“

„Také abych zde mohla pracovat co nejdéle. Do práce chodím ráda, práce zde mě baví, na L2 máme dobrý kolektiv, občas se společně nasmějeme – přispívá to k mojí celkové životní spokojenosti. Spokojenost přeji i lidem kolem mě.“

„Slíbila jsem, že až bude potřeba, postarám se o svého mentálně postiženého bratra. To budu řešit, až to přijde. Nemám žádné plány, беру každý den, jak to leží a běží, snažím se vypořádat vždy s tím, co přijde.“

Všem přeji krásné Vánoce a hodně zdraví v novém roce.



Děkujeme za rozhovor.

Patří k našim nejdéle zde žijícím obyvatelkám a všichni je znají – sedají nedaleko výtahu v přízemí a komunikují a laškovují s kolemjdoucími. Jsou to naše klientky – **paní Vlasta Marini** (v den rozhovoru oslavila 83. narozeniny) a **paní Eva Bartošová (70 let)**.

Vzhledem k tomu, že zde našly dlouhodobý domov, přejí si, aby byly personálem osločovány „Vlastičko“ a „Evičko“, proto stejné oslovení použiji i v rozhovoru. Odpovědi klientek byly pro účely rozhovoru naformulovány do vět. Při rozhovoru s klientkami byla přítomna pracovnice oddělení L0, paní Jana Jandáčková, která mi pomohla ve vedení rozhovoru a doplňovala informace o klientkách. Tímto jí děkuji za spolupráci.



Kde jste se narodily, kde jste žily?

Vlastička: „Narodila jsem se v Ochozu u Nasavrck, tam jsem žila celý život. Měla jsem ještě sestru Lídu a bratra Milana. Když moji rodiče zemřeli, žila jsem se švagrovou Máňou. Pak jsem se nastěhovala sem.“ (v září 1989 – doplněno red.)

Evička: „Narodila jsem se v Heřmanově Městci. Později jsme se s rodiči různě stěhovali – bydleli jsme v Josefově u Jaroměře, později v Pardubicích na Višňovce a na Dukle, potom zpět do Heřmanova Městce do domu po babičce a dědovi. Maminka později zemřela, žili jsme sami s tatínkem a s ním jsem se nastěhovala sem do domova důchodců.“ (v říjnu 1996 – doplněno red.)

Co jste ve svém životě dělala, kde jste pracovala?

Vlastička: „Chodila jsem do rodinné školy v Nasavrkách, tam jsem se naučila různé domácí a rukodělné práce. Nikde jsem nepracovala, starala jsem se o holčičky mojí švagrové. Měla jsem na starosti zvířectvo – slepice, husy, zajíce.“

Evička: „Do školy jsem chodila tam, kde učila moje maminka. Když jsme se nastěhovali do Heřmanova Městce, začala jsem chodit pracovat do Obzoru – vyráběli jsme pro Teslu součástky do televizí a tranzistorů. Později jsem jezdila s matkou do Magnetu do Kostěnic – odesílaly jsme zásilky, maminka se zde dostala až na funkci zástupce ředitele.“

Co jste ráda dělala a děláte ve volném čase?

Vlastička: „Ráda jsem háčkovala – například přehozy na židli, oblečky na panenky. Ještě doted' háčuju, takový řetěz. Starala jsem se o kytky. Chodila jsem ven do přírody, koupat se do potoka, do lesa na borůvky. Chodili jsme k muzice, do Ochozu a do Nasavrk. Ráda chodím zpívat i tady v domově s ostatními babičkami. Jsem ráda, když mi sestřičky pomohou se hezky obléknout – šaty, korále, náušnice.“

Evička: „Ráda jsem vyšívala například dečky křížkovým stehem. Taky jsem ráda vařila – když jsem zůstala s otcem sama, vařila jsem mu i dietu.“

„Pamatuji si hodně básniček, které jsem se naučila ve škole. Když zvolili prezidenta Havla, napsala jsem mu básničku a poslala mu ji do prezidentské kanceláře. Odepsali mi na dopis a pozvali mě do Prahy na hrad.“

Básnička zněla:

*„Kromě Petra, Pavla, máme pana Havla.
Prezident republiky, za což bud' mu vřelé díky.
Na nádvoří na Hradě, sedíte jak v zahradě.
Popijíte černou kávu a voláte třikrát slávu.
Do ciziny, do států, chod'te jenom v kabátu.
V džínách ba i ve svetru, jed'te jenom do větru.
Přejeme Vám pevné zdraví, ať Vás práce stále baví.
V této funkci bud'te zdrav, vždy si važte lidských práv.“*

„Ráda také zpívám, znám hodně písniček ze školy a zpívaly jsme s maminkou. Když tady byla jedna hudební skupina, zazpívala jsem si s nimi na mikrofon. Ráda poslouchám Šlágr. Mám ráda Jakuba Smolíka, Karla Štedrého, Karla Gotta, Pepička Zímu.“

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

Vlastička: „Dobrá, líbí se mi tady. S Evou si rozumíme. Líbí se mi město, když mě vezmou sestřičky do města, ráda chodím na pouť.“

(Dodatek J. J.: Vlastičku mají hodně rády návštěvy, se kterými se zná od vidění již dlouhá léta. Ví, kdo za kým chodí, někdy jí nosí i bučky.)

Evička: „Je tady dobrej kolektiv – sestřičky i klienti. Dřív jsme tady slavili i s ostatními narozeniny. Bydlela jsem zde s přítelem Pepíkem Semrádem. Teď jsem ráda, že bydlíme s Vlastičkou, rozumíme si. Když jsem byla v nemocnici, bylo jí po mně smutno. Na chodbě si popovídáme s různými lidmi. Na pokoj za námi chodí na návštěvy Petr Fuksa, chodí za mnou také sestřenice Saška a její dcera Andrejka.“

Je něco, co se Vám zde nelíbí?

Vlastička: „Kočka mi tady skáče po židli a po stole.“

Evička: „Nic mi nevadí.“

Co byste vzkázala nebo popřála ostatním klientům?

Vlastička: „Ať tady mají babičky hezky teplo a není jim zima.“

Evička: „Aby se jim tady klidně žilo.“

Co byste vzkázala nebo popřála zaměstnancům?

Vlastička: „Ať jsou tady dlouho.“

Evička: „Aby měli klid v práci.“

Na co jste ve Vašem životě pyšná?

Vlastička: „Starala jsem se ráda o holčičky mého bratra a mám je ráda. Mám radost, když se za mnou přijedou podívat.“

Evička: „Že jsem se zvládla postarat o svého tatínka.“

„Chodila jsem zde v domově pomáhat do kuchyně – pomáhala jsem umývat nádobí ráno a v poledne, ředitel Müller mi říkal, že jsem jejich spolupracovnice.“

Máte nějaké přání?

Vlastička: „Chtěla bych si jít zase zazpívat. Mám radost, když za mnou přijede návštěva – sestra Lída s Josefem. Ráda bych jela zase na nějaký výlet.“

Evička: „Absolvovala jsem hodně operací v Praze, musím jezdit pravidelně na dialýzy – kdyby toho nebylo... Chtěla bych se osobně setkat s Jakubem Smolíkem nebo s nějakým jiným interpretem z hudební stanice Šlágr.“

Jak to děláte, že máte dobrou náladu? Co Vás rozveseluje?

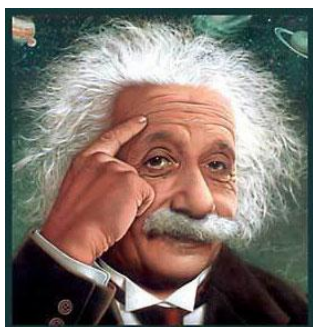
Vlastička: „*Ráda vidím lidi, mám ráda Evičku.*“

Co byste ostatním doporučili, co mají dělat, aby se cítili dobře a udržovali si dobrou náladu?

Evička: „*Aby chodili cvičit nebo chodit s chodítkem. Uvařit si kafičko a dát si něco dobrého ke kafičku. Pustit si hudbu.*“

Děkujeme za rozhovor.

Koutek trénování paměti



Od 6. října 2017 jsme si užívali cyklu trénování paměti. Setkávali jsme se jednou za týden a za pomoci různých mnemotechnik, slovních, číselných a obrázkových kvízů a úkolů jsme posilovali šedou kůru mozkovou a povzbuzovali naše paměťové buňky k činnosti.

Musíme pochválit všechny účastníky, kteří se zájmem a elánem plnili domácí úkoly, pravidelně chodili na hodiny a aktivně se zapojovali. Většinou se na hodině sešlo 10–13 klientů a jejich **věkový průměr činil kolem úctyhodných 83 let, polovině účastníků bylo více než 85 let!!!**

Jejich houževnatost a schopnosti nás opětně přesvědčily, že vitalita a kognitivní svěžest nesouvisí s věkem, ale s celkovým osobnostním naladěním člověka, zájmem o dění kolem sebe, snahou pro sebe něco dělat.

Děkujeme všem účastníkům, že nám mladším ukazují, jak čile se dá žít i na prahu osmdesátky a více let!!!

Vánoce jsou obdobím pohádek, a tak Vám v tomto čísle časopisu přinášíme pohádkový kvíz. Znáte odpovědi na následující otázky? (Správnost svých odpovědí si můžete ověřit na straně 34.)

Kolik vlasů měl děd Vševěd?

.....

Kolik měla Sněhurka trpaslíků?

.....

Kolik bylo loupežníků s Alibabou?

.....

Kolik nocí vyprávěla Šeherezáda Sultánovi?

.....

Jakým příkazem se zastavoval hrníček, ve kterém se vařila kaše?

.....

Kdo je autorem Kocoura Mikeše?

.....

Vyjmenujte všechny členy klubu Rychlých šípů.

.....

Co zpívala Pyšná princezna své květině?

.....

Vyjmenujte 3 kouzelné předměty z pohádky „Obušku, z pytle ven!“.

.....

Co ztratila Popelka, když utíkala z plesu?

.....

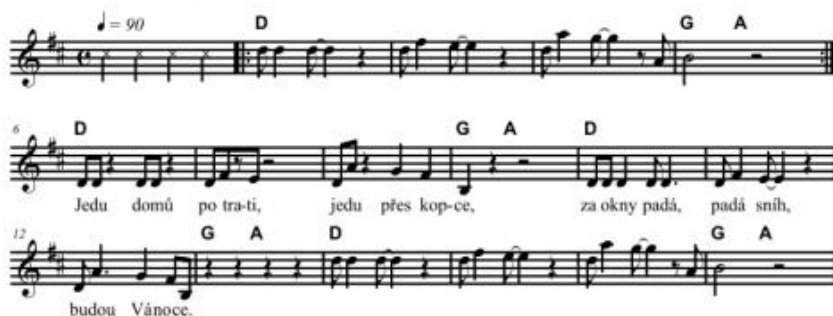
Přejeme Vám hodně zdraví a kognitivní svěžesti do roku 2018 a těšíme se na další společné „týrání mozků“, jak naše setkávání nazývá jedna z účastnic.

*Lektorky cyklu trénování paměti v DPS:
sociální pracovnice Mgr. Lenka Kellerová, Bc. Kateřina Murinová*

Půlnoční

Hudba a text: Jaromír Švejdík, Jan Muchow, Dušan Neuwerth

Václav Neckář & Umakart



Jedu domů po trati,
jedu přes kopce,
za okny padá,
padá sníh, budou Vánoce.

Beránku náš, na nebesích,
stůj při nás, až přijde tma.

Haleluja, Haleluja

Chmury, trable, starosti
nechal jsem ve městě.
Už slyším lidi na půlnoční
zpívat v kostele.

Stojím v prázdném kostele,
hvězdy nade mnou.
Z kříže zbyl jenom stín,
ale přesto slyším.

Haleluja, Haleluja

Haleluja, Haleluja

Ježíš na kříži ztrápený,
občas se usměje.
Na ty, co v zázrak uvěří,
na ty, co zpívají.

Beránku náš, na nebesích,
stůj při nás, až přijde tma.

Haleluja, Haleluja

Beránku náš, na nebesích, neopouštěj
nás,
až začnem se bát.
Haleluja, Haleluja

Vážení a milí,

chtěla bych touto cestou popřát všem poklidné Vánoce v radosti, lásce a pochopení.

Zdraví, štěstí po celý rok 2018.

*Alena Vitvarová
vrchní sestra*



Přehled akcí konaných v našem domově ve 4. čtvrtletí roku 2017

Říjen

2. 10. 2017	promítání fotek z akcí
9. 10. 2017	kino – promítání filmu <i>Filosofská historie</i>
12. 10. 2017	canisterapie
12. 10. 2017	trénování paměti
12. 10. 2017	Chodovská šipka
14. 10. 2017	setkání s rodinnými příslušníky
16. 10. 2017	muzikoterapie
17. 10. 2017	trénování paměti
23. 10. 2017	trénování paměti
24. 10. 2017	kavárna
26. 10. 2017	canisterapie
27. 10. 2017	hudební vystoupení – p. Luboš Linhart
31. 10. 2017	trénování paměti

Listopad

1. 11. 2017	děti z mateřské školy – smyslový program
6. 11. 2017	kino – promítání filmu <i>Načeradec, král kibiců</i>
7. 11. 2017	trénování paměti
9. 11. 2017	canisterapie
13. 11. 2017	muzikoterapie
14. 11. 2017	trénování paměti
21. 11. 2017	trénování paměti
23. 11. 2017	canisterapie
23. 11. 2017	Zámecký šotek
24. 11. 2017	kreslír p. Lušovský
28. 11. 2017	trénování paměti

Prosinec

2. 12. 2017	předvánoční jarmark
5. 12. 2017	Mikuláš ve školce
5. 12. 2017	kavárna
6. 12. 2017	trénování paměti
7. 12. 2017	canisterapie
11. 12. 2017	muzikoterapie
14. 12. 2017	canisterapie
16. 12. 2017	Koťata a Chotěňáček – Vánoční vystoupení
17. 12. 2017	Setkání v rámci projektu Ježíškova vnoučata
18. 12. 2017	dětský soubor Písnička
20. 12. 2017	posezení s panem starostou

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



Humor s vánoční tematikou

Pes pod vánočním stromečkem: „Teda, páníček se na Vánoce vytáhl! Který pes se může pochlubit, že mu na záchod zavedli elektrické osvětlení!”

„Mámo, cítíš to? Vůně vanilky, vánočního cukroví...”
„Cítím, cítím – sousedi se ale mají!”

Zdroj:

www.vtipyo.cz

O Štědrém dnu volá Franta svému kámošovi: „Hele, nemáš dneska na půl dne čas?”

Kamarád se diví: „Zrovna dnes, a proč?”
„No já jen, že mám doma postavenej betlém a chybí mi tam osel...”

Blížily se Vánoce, soudce měl dobrou náladu. Zeptal se obžalovaného:

„Tak za co tu jste?”
„Za předčasné vánoční nákupy,” odpověděl obžalovaný. „To přece není žádný přestupek. Jak brzy jste nakupoval?”
ptal se soudce překvapeně.
„Dvě hodiny před začátkem otvírací doby.”

Na Vánoce křičí malý Filípek přes celý byt na maminku u sporáku: „Mamí, mamí, stromeček hoří!”
„Říká se, svítí, a ne hoří,” poučí ho matka.
Chlapeček za chvíli zase začne křičet: „Mamí, mamí, záclony už také svítí!”

Dvě blondýny se rozhodnou, že vyrazí do lesa pro vánoční stromeček. Bloudí po lese, hodinu, dvě, tři... Pak se ozve: „Ivano, máš něco?”
„Ne, vůbec nic. A ty?”
„Já taky ne. Tak co kdybychom vzaly i nějaký bez ozdob?”

„Tatínek mi na Vánoce nasliboval hory, doly.”
„A splnil ti přání?”
„Ano, koupil mi atlas hor...”

SUDOKU

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

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

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

Správné řešení naleznete na straně 34.

Správné řešení SUDOKU ze strany 33:

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

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



Správné řešení pohádkového kvízu ze strany 28:

- | | |
|-------------------|---------------------------------------|
| 1. 3 | 6. Josef Lada |
| 2. 7 | 7. Mirek Dušín, Jarka Metelka, Jindra |
| 3. 40 | Hojer, Červenáček a Rychlonožka |
| 4. 1000 a 1 noc | 8. Rozvíjej se, poupátko |
| 5. Hrnečku, dost! | 9. ubrousek, bezedný měsíc, obušek |
| | 10. střevíček |

Svoje narozeniny budou slavit

pí Haisová Anna	1. 1. 1925
pí Kramaříková Jaroslava	1. 1. 1927
pí Pecková Věra	1. 1. 1929
pí Novotná Hana	1. 1. 1933
p. Ing. Chvála Václav	1. 1. 1946
pí Kubelková Hana	3. 1. 1936
pí Kučerová Božena	5. 1. 1927
p. Starý František	10. 1. 1922
pí Pěkná Dagmar	10. 1. 1932
p. Štros Miloš	13. 1. 1946
p. Sokol Miroslav	15. 1. 1936
p. Machač Miroslav	17. 1. 1941
pí Dušková Anežka	19. 1. 1933
pí Horská Marie	23. 1. 1925
pí Školoudová Růžena	23. 1. 1930
pí Vojáčková Marie	25. 1. 1926
pí Bednářová Milada	26. 1. 1939
pí Doležalová Drahlava	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 Souradová Anna	10. 2. 1922
pí Škarková Růžena	12. 2. 1927
pí Sekerková Marie	12. 2. 1928
pí Jičínská Hana	13. 2. 1938
p. Synek Jan	13. 2. 1942

pí Šedová Jaroslava	14. 2. 1930
pí Víšková Růžena	17. 2. 1926
p. Kudláček Jiří	18. 2. 1928
pí Chmelíková Hana	18. 2. 1936
pí Rousková Jaroslava	19. 2. 1933
pí Kadaňková Miloslava	23. 2. 1922
pí Rošková Julie	24. 2. 1930
pí Málková Pavlína	26. 2. 1939

pí Forštová Růžena	10. 3. 1929
p. Ing. Halada Josef	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 Slavíčková Helena	25. 3. 1927
pí Kačová Marta	25. 3. 1950
pí Kudláčková Marta	26. 3. 1930
pí Nováková Hana	27. 3. 1931
p. Kulhánek Jaroslav	30. 3. 1925

Přejeme všechno nejlepší!



Noví obyvatelé našeho domova

pí Rošková Julie	10. 10. 2017
pí Mládková Miluše	26. 10. 2017
p. JUDr. Motyčka František	16. 11. 2017
p. Starý František	20. 11. 2017
pí Kameníková Miroslava	28. 11. 2017
pí Kinclová Blažena	30. 11. 2017
pí Marková Hana	30. 11. 2017
pí Dušková Ludmila	4. 12. 2017

Přejeme příjemný pobyt!

S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili

pí Slavíková Eva	3. 10. 2017
pí Ing. Janovská Eva	15. 10. 2017
pí Poláková Růžena	18. 10. 2017
p. Veselý Miroslav	25. 10. 2017
p. Svoboda Josef	9. 11. 2017
pí Ježková Jarmila	12. 11. 2017
pí Nováková Blažena	24. 11. 2017
pí Semrádová Hana	24. 11. 2017
pí Tomínová Emilie	14. 12. 2017

Čest jejich památce!





Náš domov

4/2017

Čtvrtletník vydávaný Domovem pro seniory Heřmanův Městec.

Kontakty:

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

Telefon:

+420 469 660 268

E-mail:

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

Redakční rada:

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

Šéfredaktorka:

Mgr. Petra Holubová

Fotografie na titulní straně:

Marie Hubáčová