

Náš domov

číslo 1/2020



Foto: Pavel Hubáč: Na zahradě



Jaro 2020



Koronavirus

**Vážené klientky, vážení klienti,
vážení zaměstnanci domova pro seniory,**

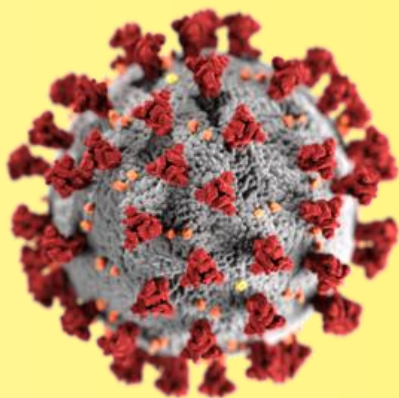
píšu tyto řádky v době, kdy celý svět postihla pandemie koronaviru nového typu, způsobujícího onemocnění nazývané COVID-19, a kdy nikdo z nás není schopen v tuto chvíli odhadnout, co nás v nejbližších dnech a zřejmě i měsících všechno čeká. Chci Vám všem moc poděkovat, že všechna dosavadní opatření, která jsme byli nuceni udělat, snášíte v klidu, bez paniky a bez zbytečných emocí.

Všem klientům děkuji především za to, že přijali v klidu zákaz návštěv, který vláda vyhlásila dne 10. března 2020. Ve všech médiích jsou především senioři, chronicky nemocní a lidé s oslabeným imunitním systémem označováni za nejvíce ohroženou skupinu obyvatel, proto Vás prosím – buďte trpělivi a přijměte toto opatření především jako ochranu Vašeho zdraví.

Všechny zaměstnance prosím, aby ke své práci, která je již tak obtížná i bez obav z nákazy koronavirem, přistupovali v klidu a tento klid přenášeli svým přístupem i na klienty domova. Za to Vám všem moc děkuji.

Musíme všichni doufat, že tento stav bude trvat co nejkratší dobu a že toto období všichni ve zdraví překleneme.

*Ing. Petr Mazura
ředitel domova*



Co je koronavirus?

Koronavirus neboli vir s názvem Covid-19 je souhrnné označení pro čtyři rody virů, které způsobují onemocnění u zvířat a lidí s různým stupněm závažnosti. Název je odvozen od charakteristického uspořádání povrchových struktur lipidového obalu virů ve tvaru sluneční korony. Může způsobit běžné obtíže, jako je nachlazení, kašel, dýchací potíže, teploty. Ale také smrtící choroby, jako je dýchací onemocnění zvané těžký akutní respirační syndrom.

Koronavirus se přenáší z člověka na člověka po úzkém kontaktu do 2 metrů. Jedná se o tzv. kapénkovou infekci, která je přenášena vzduchem. Zasahuje nejčastěji sliznice horních a dolních dýchacích cest.

Jaké skupiny obyvatel jsou nejohroženější? Mezi ohrožené skupiny patří zejména senioři, dětské skupiny, chronicky nemocní či osoby s oslabenou imunitou.

ZÁKLADNÍ OPATŘENÍ K PREVENCI ŠÍŘENÍ ONEMOCNĚNÍ KORONAVIREM (COVID-19) CO MŮŽE UDĚLAT KAŽDÝ Z NÁS

- ✓ Často si řádně myjte ruce vodou a mýdlem, utírejte se do papírových ručníků, používejte dezinfekci na ruce. Zejména po použití toalety, před přípravou pokrmů a jejich konzumací, po smrkání, kašlání, kýchání, po návštěvě zdravotnického zařízení, po manipulaci s penězi, po příchodu domů z venku.
- ✓ Nedotýkejte se očí, nosu a úst neumytýma rukama.
- ✓ Vyhněte se úzkému kontaktu (do 2 m) s osobami, které mají příznaky respirační infekce.

- ✓ Zůstaňte doma, pokud máte příznaky i mírné respirační infekce.
- ✓ Při příznacích respirační infekce dodržujte respirační etiku, tj. zakrývejte si ústa a nos při kašlání a kýchání papírovým kapesníkem, který po použití odhodte do odpadu. Nemáte-li kapesník, použijte předloktí.
- ✓ Pokud máte teplotu, kašel a potíže s dýcháním, zůstaňte doma a telefonicky kontaktujte svého praktického lékaře. Lékaři sdělte, zda jste v posledních 14 dnech před prvními příznaky onemocnění cestoval v oblasti s výskytem koronaviru nebo zda jste byl v kontaktu s nemocným koronavirem.
- ✓ Noste ústenky nebo respirátory k zamezení šíření infekce na ostatní osoby.

MOJE ROUŠKA CHRÁNÍ TEBE, TVOJE ROUŠKA CHRÁNÍ MĚ.

- ✓ Dodržujte hygienická opatření.

12. března vyhlásila vláda nouzový stav. Vše je zrušeno, podniky zavřeny, život jako by se zastavil.

Od 16. března je vyhlášen zákaz pohybu a vycházení ven bez roušky.

Senioři nesmějí opouštět zařízení.

Jsou otevřeny pouze potraviny, drogerie, lékárny, galanterie,...

Od 23. března mají senioři od 65 let v obchodech nad 500 m² pro své nákupy vyhrazen čas mezi 8. a 10. hodinou, v ostatním čase se setkají s jinými generacemi. Senioři by měli být jako nejohroženější skupina populace chráněni před kontakty s dalšími lidmi.

Budeme dělat vše pro to, abychom tuto situaci zvládli a neonemocněli.

Přeji všem spolupracovníkům i klientům pevné nervy a hodně zdraví.

*Alena Vitvarová
vrchní sestra*

Co v tomto čísle najdete

Koronavirus	2
Co je koronavirus?	3
Plány domova v roce 2020	6
Vzpomínka.....	6
Co víme o křenu?	7
Pepíčkům	8
Co je u nás nového?	9
Informace o změnách při finančních operacích klientů.....	9
od dubna 2020.....	9
Šijeme roušky.....	10
Plnění přání v našem domově před Vánocemi 2019	11
Věděli jste, že přestupný rok není každé čtyři roky?.....	14
Návštěvy skautů	15
Pohádkové odpoledne na oddělení L2	17
Nezapomeňte příště!.....	19
Kdo je kdo v našem domově?.....	19
Výroba krmítek	27
Sbírka na podporu pejsků a dalších zvířat mobilního zvěřince	29
Něco o naší české polce.....	31
Přehled akcí konaných v našem domově v 1. čtvrtletí roku 2020	32
Koutek trénování paměti	33
Osmisměrka	35
Správné řešení osmisměrky a úkolu z Koutku trénování paměti.....	36
Svoje narozeniny budou slavit.....	37
Noví obyvatelé našeho domova.....	39
S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili.....	40

Plány domova v roce 2020

**Vážené klientky, vážení klienti,
vážení zaměstnanci domova pro seniory,**

zdá se to být jako včera, kdy jsme bilancovali, co se nám povedlo či nepovedlo v roce 2019, a již jsme postaveni před úkol naplánovat, co bychom chtěli uskutečnit v roce 2020.

Nejvýznamnější investicí, kterou bychom chtěli v letošním roce zrealizovat, je instalace klimatizace do pokojů oddělení L1 a do velké společenské místnosti. Po velice kladných ohlasech, které zaznívají z oddělení L2, kde byla klimatizace nainstalována v roce 2017, očekáváme podstatné zlepšení podmínek v parných letních dnech i na tomto oddělení.

Za účelem vylepšení podmínek hlavně pro vozíčkáře při pořádání venkovních akcí plánujeme vybudování větší rovné plochy s pergolou, která bude navazovat na stávající altán před východem z oddělení L0. Větší plochu s altánem bychom letos chtěli vybudovat také před východem z oddělení D4. Na odděleních L1, L2 a D4 by měla přebudováním stávajících nevyhovujících toalet vzniknout další bezbariérová WC.

V oblasti péče o klienty budeme i nadále pokračovat v činnostech, které by měly především podporovat rozvoj či udržení soběstačnosti klientů při zachování jejich důstojnosti a práva na soukromí.

*Ing. Petr Mazura
ředitel domova*

Vzpomínka

Večer špatně usínám a stále vzpomínám na mládí. Vidím v duchu své děti, jak byly hodné, spaly i po obědě, kdy jsem s nimi chtěla jít ven.

Ráda jsem od dětství recitovala ve škole, při studiu, v městecké sokolovně nebo v chrudimském divadle.

Na dnešek mi stále zněla slova: „Láska je jako dobrá píseň a píseň složit těžké je.“ Je to báseň Jaroslava Seiferta? Kdo to napsal? Ráno bylo moudřejší – je právě svátek svatého Valentýna, kdy to píšu – svátek zamilovaných – jako první máj. Při ranním cvičení jsem to všem klientům s radostí zarecitovala, i některým sestřičkám.

Moc ráda se podělím s ostatními a napíšu báseň do našeho časopisu – brzy přijde jaro a ozvou se nové vzpomínky.

*Lásky si važte už teď v mládí
a s léty dvakrát vroucněji.
Láska – to není vzdychat, hladit,
vodit se s lunou v aleji.
Přijdou i mraky, nečas, tíseň.
Pak zkřehlé, kdo Vás zahřeje?
Láska je jako dobrá píseň,
a píseň složit – těžké je.*

Napsal to básník Stěpan Ščipačov. Slova o lásce jsou krásná a po 70 letech se mi ozvala v noci.

Myslím, že se Vám to všem také bude líbit a zavzpomínáte si se mnou, kdy jsme byli mladí a zamilovaní. Byly to krásné, nezapomenutelné chvíle. Vždyť jsme tenkrát s radostí prožívali první máje, kdy kolem nás všechno kvetlo a nám bylo nádherně, jako všem zamilovaným...

Vzpomínáte také?

*paní Jaroslava Rousková,
klientka oddělení D3*

Co víme o křenu?

V kalendáři na tento rok mám obrázky léčivých rostlin, mezi jinými křenu.

Dnes se nahrazuje kečupy, hořčicí nebo pálivou paprikou.

Kořen křenu obsahuje vitamín C, vitamíny skupiny B, vitamín E a provitamín A. Je rovněž bohatý na minerální látky. Má antibakteriální a antivirové účinky. Poslouží při různých nachlazeních, chřipkách a angínách. Čistí také játra, odstraňuje žlučové kaménky. Čistí střeva, střevní mikroflóru a chrání před rakovinou trávicího ústrojí.

Maminka vařila křenovou omáčku a k párkům nám také chutnal.

*paní Jaroslava Rousková
klientka oddělení D3*



Pepíčkům

Ke svátku Josefů (19. března) se mi vybavily verše jedné naší bývalé klientky,
paní Štěpánky Košinové:

Pepíčkům

*Když k nám přišli šumaři,
to byl velký svátek,
českou píseň zahráli
u každičkých vrátek.*

*Nejdřív panu starostovi,
patřila mu pocta,
potom hráli všem Josefům,
bývalo jich na sta.*

*Soudek piva vykulili,
seběhla se chasa,
zpívali a tancovali,
hospoda se třásla.*

*Muzikanti furianti
vyhrávali vesele,
mnohý Pepík i Pepička
měli bouli na čele.*

*Dnes už krásně zvesela
nezazpívá chasa,
co nám po nich zůstalo –
housle a ta basa.*

*Pepíčkové, Pepičky,
vraťte se k nám zase,
vždyť Vy přece patříte
k první jarní kráse.*

*Báseň do časopisu dodala paní Jaroslava Rousková
klientka oddělení D3*



Co je u nás nového?

- Na oddělení L1 a ve společenské místnosti probíhá instalace klimatizace, omluvte proto zvýšený hluk.
- Od dubna 2020 nastanou změny týkající se finančních operací klientů. Více informací se dočtete v samostatném článku na stranách 9–10.
- Provedli jsme aktualizaci dokumentů *Garantovaná nabídka služeb a Domácí řád*, ve kterých jsou obsaženy informace týkající se pobytu a péče v našem domově. *Garantovanou nabídku služeb* naleznete na chodbách všech oddělení, *Domácí řád* je umístěn na všech pokojích.
- Při procházce či výhledu z okna do zahrady domova jste si možná všimli nově pokácených stromů (kaštan, lípa, jasan). Stromy byly staré a duté, proto na základě odborného posouzení musely být i s ohledem na bezpečnost pokáceny. V budoucnu by je měla nahradit nová výsadba.

Informace o změnách při finančních operacích klientů od dubna 2020

Klienti našeho domova mají možnost ukládat si své peníze na klientský bankovní účet, z něhož si následně mohou peníze i vybírat. Tento účet je veden u Komerční banky.

Od dubna 2020 bude heřmanoměstská pobočka Komerční banky zrušena a zachován bude pouze bankomat, jehož prostřednictvím je možné peníze na účet vkládat anebo z něj vybírat.

Jaký dopad bude mít tato změna na naše klienty?

I nadále bude možné klientům vyplácet hotovost ve větších částkách, jako tomu bylo dosud. Stále bude platit pravidlo o nahlášení požadované částky vyšší než 3000 Kč alespoň jeden den předem.



Bohužel nebude možné zohlednit vyplacení hotovosti v určitých požadovaných bankovkách, protože bankomat při větších částkách vydává pouze dvoutisícové bankovky. Dříve jsme k rozměňování využívali služeb pokladny v kamenné pobočce, která již nebude k dispozici. Takže pokud bude klient potřebovat hotovost nad 3000 Kč, musí počítat s tím, že ji dostane v dvoutisícových bankovkách.



Pokud by chtěl klient předávat větší hotovost rodinným příslušníkům či jiným osobám, které mají bankovní účet, **bude upřednostňován bezhotovostní převod z účtu klienta na účet rodinného příslušníka.**



Šijeme roušky

Protože i v našem zařízení jsme doposud neměli dostatek ochranných pomůcek, stejně jako všichni šikovní spoluobčané jsme se pustili do šití textilních roušek. Šicí stroje donesené z domova pracovníc jedou naplno a dílna ručních prací se přeměnila v manufakturu chrlící jednu roušku za druhou. Pod vedením sociální pracovníce Bc. Kateřiny Murinové se dále do tvorby různorodě barevných a designově efektních roušek pustily pracovníce relaxačního centra, s přípravou materiálu pomáhaly také staniční sestry, pracovníce přímé péče a sociální pracovníce. Pan ředitel jako fanoušek známého fotbalového klubu obdržel roušku se symbolem SK Slavia Praha.



Všichni věříme, že roušky pro nás zůstanou pouze preventivním opatřením a současné náročné období všichni v domově zvládneme bez větší újmy na fyzickém i psychickém zdraví.



Plnění přání v našem domově před Vánocemi 2019

„Vrat' me společně úsměv tam, kam patří“ a „Ježíškova vnoučata“.

Dva projekty, které v předvánočním čase udělaly radost několika obyvatelům našeho domova. Moc děkujeme všem dárcům, kteří jakkoliv vyplnili přání a tím potěšili některého z našich klientů.

Paní Králová z heřmanoměstské restaurace Maple, která organizovala projekt *„Vrat' me společně úsměv tam, kam patří“*, dovezla více než 50 dárků, z nichž některé byly i navíc. Dále také dodala klientům plechovkové pivo,

kteře bylo rozděleno spravedlivě na všechna oddělení. Dárky to byly nádherné! Klienti mohli mezi dárky najít například balíčky drogerie, oblečení, předplatné časopisu, set top box, plyšového psa, knížky, křížovky, cigarety, deku s polštářkem, různé dobroty, televizi, voňavku, prstýnek. Ale také donášku chlebičků na Štědrý den, návštěvu dětí, které zazpívaly koledy, a mnoho dalšího. Všechny obdarované vánoční dárky moc potěšily a – přesně, jak název projektu napovídá – vykouzly úsměv na rtech. ☺

V rámci projektu „*Ježíškova vnoučata*“, který organizuje rádio Český rozhlas, byla splněna 3 přání našich klientů. Paní Marie si přála setkat se se svou kamarádkou, se kterou se již několik let neviděla. Dárkyně, která se rozhodla přání splnit, přijela 22. prosince a paní Marii odvezla do Čáslavi, kde se setkala s paní Eliškou. Paní Marie prožila krásné odpoledne, na které moc ráda vzpomíná. Druhé přání, které se stále plní a ještě nějaký čas bude, bylo přání paní Libuše. Ta zatoužila naučit se základy jazyka anglického nebo německého. Tohoto úkolu se ujal Basketbalový klub Pardubice, který paní Libuši zařídil kurz anglického jazyka pod vedením lektorky Martiny Koutové. Za paní Libuši dochází lektorka každý týden a učí se spolu stále nová anglická slovíčka. Třetí přání bylo skupinové za náš pěvecký sbor Heřmánek. Dárkyně zakoupila hudební nástroje (rolničky, chřestítka s paličkou a rumbakoule), kterými se při zpívání pro radost budou klienti doprovázet.

Moc děkujeme všem, kteří se do projektů zapojili. Děkujeme organizátorům a hlavně dárcům, kteří mají srdce na správném místě a věnovali dárky cizím lidem, pro které to moc znamenalo. Děkujeme!

*Bc. Kateřina Murinová
sociální pracovnice*



Rádi bychom poděkovali všem
dárcům, kteří nás obdarovali.
Vaše darby nám vyhovely a směřují
na trávník. Děkuje vám!

„Moc děkuji Basketbalovému klubu Pardubice za to, že se mě ujal. 100% výsledek to nemá, protože na to jsem moc stará. Děkuji i paní lektorce Martině, která je velice obětavá a příjemná. Snaží se dát mi vědomosti, které může. Tímto si uskutečňuji sen, který si přeji celý život, a nebylo mi to dopřáno, protože život dával jiné podmínky. Jsem spokojená, že si to mohu uskutečnit, i když to ve svém věku nevyužiju.“

„Splnilo se mi přání a mohla jsem se setkat s dlouholetou přítelkyní v Domově seniorů v Čáslavi. Jsem moc šťastná, že se to uskutečnilo. Při této příležitosti chci poděkovat slečně Kláře a jejímu snoubenci, že se o mě hezky starali a byli moc milí. Také bych chtěla poděkovat Katuše Murinové za zprostředkování této krásné chvíle.“

13

Věděli jste, že přestupný rok není každé čtyři roky?

Letošní rok je rokem přestupným. Proč tomu tak je, to tušíme. **Ale věděli jste, že některé roky, přestože by měly být přestupné, přestupnými nejsou?**

„Proč máme přestupný rok? Důvodem je rozdíl mezi kalendářním rokem dlouhým 365 dnů a tropickým rokem, což je skutečná doba oběhu Země kolem Slunce trvající 365 dní, 5 hodin, 48 minut a 45,4 sekundy, tedy 365,242189 dne. Země tedy oběhne Slunce za zhruba 365 a čtvrt dne. Jednou za čtyři roky se proto do kalendáře přidává jeden celý den, aby se rozdíl vyrovnal.

Jak ale vidíte, ve skutečnosti se nejedná o celé čtvrtiny. Aby časem nedocházelo k rozkolům v kalendáři, některé roky, které by měly být přestupné, přestupné nejsou.

Gregoriánský kalendář má přestupný každý čtvrtý rok, ale roky dělitelné 100 jsou přestupné jenom tehdy, jsou-li dělitelné také 400. Přestupnými roky jsou proto například roky 1600, 2000, 2400 apod., ale roky 1700, 1800, 1900, 2100 atd. přestupné nejsou.

V přestupném roce máme místo obvyklých 365 dní o den navíc. Prodlužuje se nejkratší měsíc v roce, tedy únor, který má běžně 28 dní. V přestupném roce máme tedy i 29. únor. Přestupný rok vyšel právě na letošek.

Proč se přestupný rok prodlužuje zrovna 29. únorem? Toto pravidlo zavedl Julius Caesar v době, kdy nový rok začínal v březnu. Caesar zrušil přestupný měsíc, který byl zaveden v 7. století př. n. l. Únor byl posledním měsícem v roce, jednou za čtyři roky mu byl tedy přidán jeden den navíc – nejdříve měli dvakrát 24. února, později byl přidán 29. únor.

Nepřesnost tohoto kalendáře způsobila narůstající odchylku, která v 16. století činila už 10 dní. Papež Řehoř XIII. proto v roce 1582 reformoval kalendář vynecháním deseti dní, čímž vzniknul gregoriánský kalendář, který používáme dodnes.“

Zdroj:

<http://www.novinky.cz/koktejl/clanek/proc-mame-29-unor-a-prestupny-rok>



Návštěvy skautů

Během února 2020 nás dvakrát navštívili místní skauti. První setkání bylo postaveno na povídání o skautském životě, o činnostech a aktivitách skautů, o skautských zvycích a tradicích, doprovázeno promítáním fotografií. Senioři se zajímali a ptali, zároveň přispěli svými vzpomínkami. Došlo samozřejmě i na písničky.

Při druhé návštěvě kromě nejmladších skautů, *Benjamínků*, dorazila pod vedením Aleše Jelínka a dalších vedoucích i starší *Vlčata*. Aby bylo o interaktivní program postaráno, hrála se pohádka *O zlaté rybce*. Do průběhu pohádky se prostřednictvím dialogů, povídání a her mohli zapojit i klienti. Jak je vidět z fotografií, bylo zde opravdu živo a veselo. Naše klientka, paní Kubelková, přistoupila ke své roli dokonce tak zodpovědně, že se od skautíků chtěla nechat táhnout po podlaze jako zlatá rybka. Že s některými seniory může být i legrace, o tom nemohl v tu chvíli nikdo pochybovat.

Skautům děkujeme za zajímavý program a za opakovanou příležitost k mezigeneračnímu sdílení zážitků a setkávání.

Mgr. Lenka Kellerová
sociální pracovnice





Pohádkové odpoledne na oddělení L2



Měsíc únor je obdobím masopustu. Abychom nezůstali pozadu, naplánovali jsme si obdobné veselí i na oddělení L2 na čtvrtek 20. února 2020. Protože malí i velcí mají rádi pohádky, uspořádali jsme „**Pohádkové odpoledne**“. Nevěřili byste, co se nám zde sešlo za pohádkové postavičky. Nejoriginálnější bytostí byl *Večerníček* v podání pracovnice Věrušky Zajícové, který se po chodbách i po pokojích proháněl na koloběžce. S košíčkem, ve kterém měla koláče a potřebnou lahev rumu, dorazila i *Červená Karkulka*. Dále nám sem přilétly dvě *Berušky*, kterým to moc slušelo. Méně známou postavičkou byl dubový mužíček *pan Dubínek*. Na úspěšný a spořádaný průběh akce dohlížel *Anděl*. Kulturní místnost oddělení L2, takzvaný „obývací“, byla vyzdobena barevnými řetězy, konfetami a dalšími proprietami, na jejichž výrobě se podíleli samotní klienti.

Akce byla zahájena promenádou jednotlivých postaviček, kdy úkolem přítomných bylo hádat jméno pohádkové bytosti. Z přehrávače se linuly pohádkové melodie, což nemohlo přítomné zanechat v klidu, a došlo tedy i na tanec. Po tanečních kreacích jsme se zklidnili a duši potěšili chvilkou poezie, kdy nám naše klientka, paní Jitka Svobodová, přečetla dvě básně ze své sbírky veršů nazvané *Rozcestí lásky*. (Více o paní Svobodové a její sbírce básní se můžete dočíst v rozhovoru s touto klientkou na stranách 23–27 tohoto časopisu.)

I chuťové pohárky si nakonec přišly na své – byly uspokojeny lahodnými zákusky. Pohádkové postavičky navštívily také ležící klienty na pokojích, pro které je podobná návštěva (stejně jako například při Mikuláši) vždy zajímavým rozptýlením a mají z ní velkou radost.

Děkuji pracovnícím oddělení L2, že věnovaly energii a nadšení do uspořádání akce. Nestyděly se převléknout do kostýmů a svou bujarostí a smíchem prosvítily „svým“ klientům na oddělení jeden, jinak obyčejný, den.

*Mgr. Lenka Kellerová
sociální pracovnice*



Nezapomeňte příště!

Nezapomeňte příště v našem domově navštívit sestřičkami z relaxačního centra uspořádanou „Burzu“, kde bylo možno zakoupit za rozumné ceny veškeré oblečení od ponožek až po zimní bundy. K úplnému oblečení patří i doplňky, a tak kabelky, moderní šálky a šátečky nechyběly.

Sestřičky, aby zabavily obyvatele domova, pořádají různé akce. Tímto jim děkujeme, protože uspořádání burzy není jednoduché – shromáždit a zapsat všechny věci (a že jich bylo!), roztrídít, popsat, přehledně rozvěsit a položit na stoly. Při nákupu nám také sestřičky relaxačního centra rády poradily a pomohly vyzkoušet. Sestřičky ze všech oddělení dovezly klienty, kteří sami přijít nemohou, a pomohly jim s výběrem oblečení. Děkujeme i vedení domova, že se tato burza mohla uskutečnit. Celá akce probíhala v pohodě a veselí, a aby vše splnilo svůj účel: „Nezapomeňte příště!“

Za všechny spokojené návštěvníky burzy sepsaly klientky DPS

paní Sekerková a paní Sladká

Kdo je kdo v našem domově?



Obě dnešní adeptky na rozhovor spojuje původní profese prodavačky.

Pro obě je důležitý kontakt s lidmi a také to, že jsou k ostatním lidem přívětivé a snaží se jim pomáhat. Pracovnice **Iveta Bednářová** (48 let, žije v Chrudimi) nám kromě pracovních záležitostí prozradila i to, jak na ni blahodárně působí sluníčko a modrá obloha.

Jak dlouho a v jaké funkci v DPS pracuješ?

„Pracuji tady od února 2008 jako pracovnice přímé péče.“

Jaké byly Tvoje předchozí pracovní zkušenosti?

„Vyučila jsem se prodavačkou v oboru potravinářství v Poličce. Pracovala jsem pro Potraviny Chrudim – např. v občerstvení na Borzně, na chrudimském náměstí v masně. Pak jsem přešla do Heřmanova Městce pracovat do potravin k Holubovi. Tam jsem dělala asi čtyři roky a moc se mi tam líbilo, byl tam bezvadný kolektiv.“

„Práce prodavačky se mi vždy líbila, protože jsem přišla do styku s lidmi. Zákazníci nechodili jen nakupovat, ale chodili si i popovídat, navazovali jsme spolu užší kontakt, spolupráci, přátelství. Pak mě přemluvil jeden kamarád do malého obchůdku s potravinami na sídlišti v Chrudimi. To byla nejhorší chyba mého života, protože to byla jenom budka, ve které v zimě byla zima, nebyla zde toaleta ani tekoucí voda. Od té doby si vážím pro někoho jinak běžných pracovních podmínek.“

„Po mateřské dovolené, na které jsem byla přibližně devět let, jsem řešila, co budu dělat. Za tu dobu se změnil způsob prodávání – vznikly supermarkety s celotýdenním provozem, byly elektronické kasy, už to nebylo jak dříve apod. Do takového obchodu se mi již nechtělo. Moje sestra Míša, která pracovala zde v domově jako pracovnice přímé péče, mě lákala, ať jdu sem pracovat. Našla jsem si kurz k této profesi, do kterého jsem se přihlásila, moc mě to bavilo. V domově jsem si udělala povinnou praxi ke kurzu a pak už jsem zde zůstala.“

Co se Ti líbí na práci v domově pro seniory?

„Líbí se mi kontakt s lidmi, že je to práce pestrá a každý den úplně jiná, v práci se zde člověk rozhodně nenudí. Při setkání s novým klientem je pro mě zajímavý proces navazování vztahu s tímto člověkem, jak se od prvního setkání vyvíjí kontakt mezi námi – buduje se důvěra, vzájemné poznávání a přibližování. Každý člověk je úplně jiný, někdo je přístupnější a někdo ne, každý má svůj životní příběh, se kterým se buď svěří, nebo ne. Musíme se spolu naučit komunikovat, nějak spolu vycházet. Může se z toho vyvinout vztah, ze kterého může těžit klient i pracovník. Když má pak dotyčný nějaký problém nebo se nějak chová, většinou to vždy souvisí s jeho životním příběhem, a pokud jeho příběh poznáme, můžeme ho o to lépe pochopit. Nelze lidi soudit nebo soudit jejich chování, protože nevíme, co si prožili v minulosti. Je důležité nepřístupovat ke každému stejně.“

„Snažím se k lidem chovat normálně, lidsky a oni mi to vracejí. Mám pocit, že mě někdy berou jako někoho z rodiny, ale samozřejmě si vždycky snažím držet profesionální hranici.“

„U některých seniorů pozoruji takovou životní moudrost, skromnost, pokoru, proto s nimi i ráda pracuji.“

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

„Tuto práci již dělám dvanáct let a za toto období jsem přivítala u nás v domově spoustu nových klientů. Radost mi udělá, když klienti vzpomínají ‚s úsměvem‘ na naše první setkání. Mám radost, když mi klient(ka) řekne: ‚Ráda Vás vidím, jak se dnes máte, je mi s Vámi dobře.‘“

„Zažívám zde spoustu veselých, ale i smutných situací. Nedávno k nám do domova nastoupil klient, který žil sám na samotě u lesa. Náš první den probíhal s úsměvem a příjemnou komunikací. Po čase vzájemného poznávání mě klient překvapil s prosbou, že by rád viděl můj skútr, na kterém jezdím do práce. Hned to také naplánoval. Večer na mě počkal na vrátnici a společně jsme si šli prohlédnout skútr. Měl spoustu otázek. Na některé jsem ani nevěděla, co odpovědět. Potom jsme se rozloučili a já nastartovala. Při odjezdu mi klient ještě zamával a já jela domů po dvanáctihodinové směně ‚s pěkným pocitem‘.“

„Snahou nás všech pracovníků je ukazovat a otevírat oči lidem, kteří sem nastoupí, že zde mohou ještě žít a užívat si to a že tady život hned nekončí. Že tady mají možnosti, které by doma třeba ani neměli. Samozřejmě musí aspoň trochu chtít.“

Jak se Ti daří pracovat s klienty, od kterých nedostáváš pozitivní zpětnou vazbu a práce s nimi je „složitější“?

„Pracovat s klienty bez pozitivní zpětné vazby je vždy náročné a vyčerpávající. Samozřejmě, jsme jen lidé, a tak nejsme pořád pozitivní. Naštěstí jsem se ve své práci nesetkala s klientem, který by byl pouze negativní, a tak se vždy ‚přežene bouřka a vyjde sluníčko‘.“

Máš nějaké plány či cíle pro další práci?

„Chtěla bych být fyzicky zdravá, abych mohla nadále vykonávat tuhle práci, která mě baví. Je to samozřejmě fyzicky náročná práce, při které je potřeba, aby celé mé tělo fungovalo co nejlépe. Mým cílem je začít cvičit jógu a častěji chodit na delší procházky.“

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

„Rodina je pro mě základ. Manžel a dvě děti. Společné výlety, dovolená, trávení společných chvil. Rádi chodíme do kina, do divadla, na různé kulturní akce. Hrozně rádi jezdíme do Chorvatska k moři.“

„Jezdíme rádi na motorkách, všichni máme řidičský průkaz. Jezdíme na motorkářské srazy a různé festivaly. S jízdou na motorkách mám spojenou svobodu a volnost, hukot motorek a zájem okolních lidí, kolem kterých projíždíme – všichni se najednou zastaví, sledují, odkud jde rámus, děti mávají a já na ně. Člověk je v tom dění, je v tom takový druh energie, což je úžasné. Na srazu motorkářů si všichni tykají, na věku nezáleží. Všichni jsou kamarádi, obdivují si navzájem své motorky. Nejvíce můžete nazlobit motorkáře, pokud mu řeknete, že je dobrovolný dárce orgánů. Samozřejmě někteří se chovají nezodpovědně, ale pro řadu motorkářů, (například i těch, co jezdí na motorce typu Chopper jako my) je jízda na motorce klidnou jízdou, s ohledem na bezpečnost. K rychlé jízdě svádí rychlé silniční motorky.“

„Když jsem sama (pracuji na směny, takže ostatní členové rodiny jsou v práci, ve škole), ráda jezdím na kole či skútru nebo chodím na procházky po Chrudimsku. Nejhezčí pocit mám z krásného počasí, miluju sluníčko a modrou oblohu. Kolikrát si říkám, že mám na zádech solární panel a podle toho funguju.“

„Ráda čtu nebo si zajdu s kamarádkou do kavárny.“

Co bys přála (vzkázala) našim klientům?

„Aby je pobyt v našem domově dokázal tak naplnit, že si život zde dokážou ještě užít. Přála bych jim spoustu hezkých chvil s lidmi, kteří rozdávají pozitivní náladu.“

Co bys přála (vzkázala) našim zaměstnancům?

„Hodně zdraví, pohody a klidu. Aby je práce bavila a aby ji dělali s radostí.“

Máš nějaké přání?

„Vyhrát peníze a žít s rodinou na ostrově v Karibiku. Udělat si pilotní zkoušky na vrtulník a podnikat výlety po okolí.“

„Pokud se to však nesplní, nevadí, postačí mi žít s rodinou u nás v domečku v Chrudimi.“



Děkujeme za rozhovor.



Paní **Jitka Svobodová** (86 let, žila v Třebechovicích pod Orebem) bydlí v našem zařízení krátce, od ledna 2020. Ve svém životě se snažila konat dobro a její duševní svět je bohatý. Verše, které napsala a byly vydány v knize *Rozcestí lásky*, jsou nejen její osobní výpovědi, ale mohou se v nich odrazet podobné prožitky mnoha lidí. I proto většinu čtenářů osloví.

Kde jste se narodila, kde jste žila?

„Narodila jsem se ve vesničce Radčice u Skutče. Už to, kde prožíváte své dětství, Vás vychovává – malebná příroda, lesy, domácí zvířátka. To vše se uschovává ve vzpomínkách a stále se to vrací. Zde jsme žili do mých dvanácti let a pak jsme šli do pohraničí, do Králík – rodiče tam koupili domek. Měla jsem hodně sourozenců, byla jsem nejmladší. Později jsem se provdala do Třebechovic pod Orebem, kde jsem žila celý život a je to tam moje srdeční záležitost.“

Co jste ve svém životě dělala, kde jste pracovala?

„Mé přání, abych mohla jít studovat, se mi bohužel nesplnilo. Učitelka mě zapsala do gymnázia bez přijímaček, ale otec mi dost krutě řekl: ‚Nepůjdeš studovat, já tě živit nebudu, půjdeš dělat!‘ To byla pro mě rána pod pás.“

„Vybrala jsem si tedy aspoň zaměstnání, které se mi líbilo a bylo mým koníčkem – prodavačku. Už v osmnácti letech jsem dělala vedoucí cukrárny v Králíkách. V Třebechovicích jsem jako prodavačka pokračovala, vystřídala jsem různé obchody. Zeleninu, řeznictví. V masně to není legrace – poznat maso, sekat řízky apod. Řezník – majitel mě chválil, dokázala jsem mu i poradit, měl mě rád. Zvládla jsem zboží dobře prodat a zároveň jsem se snažila zákazníkům nabídnout to nejlepší.“

„V závodě na kabelky Gala (dnes Eleda) jsem ještě jako důchodkyně dělala deset let předsedkyni ROH, měla jsem kontakt s lidmi, bylo tam 320 zaměstnanců. Přesvědčili mě na to, ale byla to velice zatěžující funkce. Snažila jsem se tam pro lidi vybojovat co nejvíce, na co měli nárok a právo, ale někdy se to nedodržovalo. Často jsem se hádala s vedením a ničila si nervy, protože jsem nechtěla přistoupit na jejich návrhy proti lidem.“

Co jste ráda dělala ve volném čase?

„Mám ráda hudbu. Tatínek hrál na harmoniku a my děti kolem něj jsme to nasávaly. Hrála jsem taky několik let na harmoniku, pak jsem přestala a litovala jsem celý život. Poslouchala jsem ráda dechovku, a když jsem byla ještě svobodná, strašně ráda jsem tancovala – říkala jsem si, že bez tance nejde žít, byla to moje veliká radost. Na všechny tance jsem byla zadaná – i ten tanečník pozná, jestli tanečnice tančí s radostí. Myslím, že jsem měla smysl i pro rytmus a hudební cit. Bohužel jsem si vzala muže, který nenáviděl tanec a neuměl tancovat.“

„Taky jsem ráda a dobře zpívala. Ted' už jsem ochraptělá a vůbec to nejde. Ale když jsem byla doma sama, zpívala jsem si a třeba to i nahrávala na kazety, jen tak pro radost – ještě je doma někde mám. Moc se mi líbily písně Borkovická polka a Bubenické tango.“

„Mým velkým koníčkem bylo psaní básní. Od mala mi to myslelo ve verších. Když mě něco napadlo, zapsala jsem si to. Verše jsem původně zahazovala, ale pak mi říkala kamarádka (to už mi bylo šedesát): ‚Proč to zahazuješ? Vždyť je to taková škoda!‘ Vnučky to začaly sbírat a udělaly mi z toho knížku. Ta se jmenuje Rozcestí lásky, byla poprvé vydána v roce 2018, obrázky do ní namalovala moje vnučka Jana.“

„V této mé knize jsou obsažené různé básně. Když jsem něco prožila – nějakou velkou bolest, velkou emoci – pomohlo mi to, že jsem se z toho vypsala. Prožila jsem všechno, o čem píši. Těžko se píše o sobě pravda. Přiznat svoje chyby, chyby druhých a nestydět se za to – život je takovej. Já jsem nikomu neublížila a to, že druzí někdy ubližovali mně, za to já nemůžu a nezasloužím si to. V básních jsem se vypsala z bolesti, ale i z radosti. V mnoha básních jsou i mé zážitky a vzpomínky na mládí. Účastnila jsem se různých soutěží, kdy se měla napsat báseň na nějaké téma, což je hodně těžké. Vždycky jsem byla v té soutěži v první desítce. Někdy jsem psala verše i k různým příležitostem – někdo měl třeba padesátiny apod.“

„Syna jsem prosila, aby mi koupil starý počítač. Chtěla jsem se o verše podělit i s ostatními lidmi a vidět zpětnou reakci. Objevila jsem literární servery Libres.cz a Liter.cz, kde různí autoři vkládají svoji tvorbu. Ať je někomu 18 nebo 80, všichni si tykají. Zpočátku Vás ti lidi neznají a těžko přijímají, ale pak jsme si s ostatními psali. S některými jsem navázala i bližší vztah, že jsme si psali i o soukromých věcech, které prožíváme. Kontaktem s těmito lidmi jsem hodně žila, byli ke mně strašně hodní.“

„Milovala jsem zahrádku, les od jara do podzimu, pěstovala jsem květiny. Objednávali jsme rarity, nejdražší odrůdy. Například jsem vypěstovala

dvoumetrové jiřiny, to neměli ani na výstavišti. Krásné lilie. Dařilo se mi to pěstovat, chtěla jsem to mít hezké. “

„Mám ráda zvířátka a společnost milovaných lidí kolem sebe. “

Na co jste ve Vašem životě hrdá, co se Vám podařilo?

„Pro mne na prvním místě byla a je vždy rodina a domov, ve kterém je moře lásky. “

„Jsem ráda, že jsem v životě nikomu neublížila, nezostudila rodinu a nezanechala dluhy. Svou rodinu miluju a všechny křivdy odpouštím. “

Je něco, co byste ve svém životě změnila?

„Kdybych opravdu mohla něco v životě změnit, hodně bych si rozmýšlela, koho si vzít za muže. Naše manželství nestálo za nic. Něco jsem si vysnila, ale to se bohužel nenaplnilo – tak to v životě chodí. Nebylo to vůbec lehký. “

Jaký máte recept na dobrou náladu a vitalitu?

„Kde jsem brala sílu bojovat a jít stále dál, nevím. Manžel stonal dvanáct let a potom zemřel. Měla jsem tři děti a byla to nouze s bídou. Pro rodinu jsem dělala všechno. Syn studoval, já jsem měla dvě zaměstnání. Snad mě držela víra, že jednou bude líp a děti s vnoučaty mi budou dělat jen radost. Taky jsem si vždycky říkala, že to, co dělám, musím zvládnout, že to jinak nejde. “

„Když člověk dovede milovat lidi kolem sebe, nepotřebuje recept na štěstí. “

„Snažila jsem se v životě radovat ze všeho, z každé maličkosti – z každé kyticky nebo broučka. “

„Měla jsem ráda hudbu, která mi dělala radost a vždy mi pozvedla náladu. “

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

„V domově v Heřmanově Městci jsem spokojená. Bydlela jsem předtím v penzionu pro seniory v Třebechovicích, kde byla hrozná péče a nedodržovaly se základní standardy služeb. Bylo to tam otravné. Zde mě překvapila především slušnost a ochota všech, se kterými jsem se setkala. Je to čistota v budově, co nás mile ovlivní, a potom akce, které se konají. Vydařilo se Pohádkové odpoledne na oddělení L2. Pro všechny to bylo náročné, ale výsledek stál za to. Rozzářené oči klientů mluvily za vše. Bylo v nich sluníčko i radost z vracejícího se mládí. “

„Burza oděvů byla velkým a radostným zpestřením. Zase jsme byly holky, které se chtějí líbit, i když čas nás nemilosrdně předbíhá. “

Co byste přála (vzkázala) našim klientům?

„Klientům bych chtěla říci: ‚Mějte se mezi sebou rádi a tolerujte jeden druhého. Jsme tu jen na chvíli jako na pouti a dokažme jeden druhému, že city náklonnosti ještě nevymřely a my si navzájem nebudeme ubližovat.‘“

Co byste přála (vzkázala) našim zaměstnancům?

„Všem, kteří nás ošetřují a starají se o nás, bych chtěla především poděkovat a říci: ‚Mějte s námi trpělivost a promiňte nám některé chyby, které děláme, i když nechceme. Vážíme si Vaší práce, není snadná. Není to jen o síle tělesné, ale ono to vyčerpává duševně. Přeji Vám jenom radost z práce, kterou děláte, a ocenění Vaší snahy.‘“

Máte nějaké přání?

„Jsem ráda, že se mi splní mé přání, že budou vydané další výtisky mé knihy básní. Dnes mi přišla smlouva z vydavatelství – vydají 1000 knih. To mi dnes rozradostnilo den, že tady něco po mně zůstane. Zařídila mi to vnučka.“

„Jinak mám pro sebe přání jediné – dožít svůj život bez bolesti.“

Děkujeme za rozhovor.

Krásný čas velikonoční

*Vzduch voní jarem, zmizel sníh,
fialky kvetou na stránkách.
Stůl zdobí kraslice a mazance,
příroda dala se do tance.*

*Motýl se snoubí se svou krasavicí,
po lásce touží holub s holubicí.
Jak závoj nevěsty se mlžný opar vznáší,
vysoko k hvězdám náš vzkaz přináší.*

*Zlíbejte třpytem řeky, lučiny,
pohlad'te dechem lesy, květiny.
Rozhod'te svou zář nad Zemi
a radujte se s námi se všemi.
Přišel čas lásky, odpuštění a smíření.
Vítejme jaro, jsou tu svátky Vzkříšení.*



Duha

*Kdybych tak mohla být čarovnou duhou,
barvy bych svázala voňavou stuhou.
Z nebeských výšin bych hleděla dolů,
zemi bych objala od pólu k pólu.*

*Stříbrné řece bych dodala záře,
červánkům růžovou do jejich tváře.
Než by se ztratil i můj stín,
své barvy bych skryla do květin.*



*Básně z knihy Rozcestí lásky
autorka Jitka Svobodová*



Výroba krmítek

V domově se snažíme našim klientům zpříjemnit volné odpoledne. Pečeme, vaříme, háčkujeme, většinou jsou to nápady pro ženy. A tak vznikla

otázka, co vymyslet v rámci našich možností pro muže.

Při pohledu na zahradu našeho domova mě zaujalo krmítko pro ptáčky, které stojí u oddělení D4. Sice sníh není, ale přilepšit jim trochou semínek není jistě na škodu.

Nakreslila jsem plánek, jaká prkénka budeme potřebovat, a šla za panem Pavlem Hubáčem, naším údržbářem. Ochotně nám všechna prkénka naměřil a nařezal. Dále nám půjčil kladiva, hřebíky, kleště, smirkový papír, lak a štětce na konečný nátěr. Moc mu děkuji za pomoc při přípravě materiálu.

Oslovily jsme pana Stýbla a pana Příbyla z oddělení D3, pana Luňáčka z oddělení D4 a pana Polínka z oddělení L0. Pánové se jedno odpoledne sešli a se zaujetím a vervou se pustili do práce. Nejdříve všechna prkénka očistili smirkovým papírem a začali přitřukávat jednotlivé díly k sobě. Občas jsme

s pracovnící Monikou Ehrenbergerovou pomáhaly přidržovat prkénka a pod nárazy kladívek na hřebík se obávaly o své prsty. Také se občas nepodařil zaťukat hřebíček, a tak přišly na řadu kleště.

Po nalakování jsme si uvařili kávu a po krátké debatě pánové odcházeli s dobrým pocitem z vykonané práce.

*Jitka Jirásková
pracovnice relaxačního centra*





Sbírka na podporu pejsků a dalších zvířat mobilního zvěřince



Paní Olga Němcová a její kolegyně dochází do našeho domova s pejsky na canisterapii. Také jste měli možnost se s ní a jejími zvířátky setkat při programu *Mobilní zvěřinec*.

V současné době paní Němcová nemůže kvůli opatřením spojenými s koronavirem organizovat svoje programy se zvířátky pro školy a školky a další různé organizace. Příjmy z těchto programů slouží k pokrytí nákladů spojených s péčí o zvířátka, kterých má paní Němcová až 50 druhů (zvířecí farma ve Vilémově). Dostává se tedy do poměrně svízelné situace.

**Vyhlašujeme sbírku pro zvířátka
mobilního zvěřince!!!**

Prispějte, prosím, jakoukoliv finanční
částkou!
(aneb I z malých kapiček se může stát
moře.)

Krabička, do které se budou finanční prostředky vybírat, bude umístěna na sociálním oddělení. Pokud nemáte možnost sami dojít na sociální oddělení přispět do kasičky, předejte informaci personálu Vašeho oddělení a my dorazíme s krabičkou za Vámi.

Pro zvířátka je možné nasušit pečivo. Pečivo je potřeba řádně nasušit a následně předat personálu Vašeho oddělení.

Pokud se chcete více dozvědět o Mobilním zvěřinci, můžete se podívat na internetové stránky www.mobilnizverinec.cz nebo zverinecnastatku.cz.



DĚKUJEME



Něco o naší české polce

V našem pěveckém kroužku *Heřmánek* se zpívají často polky a kdysi jsem četla, že naši temperamentní polku vymyslela služebná Anna Chadimová z Kostelce nad Labem.

Psal se rok 1830, na návsi v hospodě bylo veselo a v kole při písničce *Strejček nimra koupil šimla* si všelijak poskakovala a prováděla nezvyklé kroky Anna Chadimová. Mezi přítomnými byl tehdy místní učitel, který ji pozoroval a zapisoval si do not – tak se narodila česká polka. Když polka jako tanec dorazila do Prahy, byla pokřtěna na „půlku“, později na polku. První vydání tiskem složil učitel Hilmar pod jménem *Esmeralda*.

Z Čech se nový veselý tanec šířil do okolních zemí a emigranti ze střední Evropy ji roznášeli dál do Severní a Jižní Ameriky. Polka se taky stala oblíbenou skladbou klavírní a orchestrální. Zaujala též Bedřicha Smetanu i Antonína Dvořáka, kteří ji zařazovali do svých skladeb. Písničku *Škoda lásky*, která je stále známá po celém světě, složil Jaromír Vejvoda. A ve druhé světové válce poskytovala vojákům v těžkých situacích chvíli veselí a zapomnění. To vše, co zůstalo i v mé paměti.



klientka oddělení LO

Přehled akcí konaných v našem domově v 1. čtvrtletí roku 2020

Leden

- | | |
|-------------|--|
| 20. 1. 2020 | canisterapie |
| 23. 1. 2020 | přednáška o známých osobnostech – p. Růžičková |
| 30. 1. 2020 | promítání fotografií z akcí konaných v domově ve 2. pololetí roku 2019 |

Únor

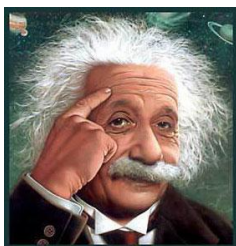
- | | |
|--------------|--|
| 1. 2. 2020 | návštěva skautů – promítání fotografií a povídání |
| 3. 2. 2020 | canisterapie |
| 6. 2. 2020 | hudební vystoupení – p. Vávra |
| 17. 2. 2020 | canisterapie |
| 18. 2. 2020 | kavárna |
| 19. 2. 2020 | setkání se starostou města p. Kozlem |
| 20. 2. 2020 | pohádkové odpoledne na oddělení L2 |
| 25. a 26. 2. | burza oblečení – prodej textilu |
| 27. 2. 2020 | kino – promítání filmu <i>Komediantská princezna</i> |
| 28. 2. 2020 | trénování paměti |
| 29. 2. 2020 | návštěva skautů – pohádka |

Březen

- | | |
|-------------|---|
| 2. 3. 2020 | canisterapie |
| 9. 3. 2020 | kino – promítání filmu <i>Matka Kráčmerka</i> |
| 13. 3. 2020 | trénování paměti |

V březnu byly zrušeny původně plánované hromadné akce (divadlo, cirkus) s ohledem na preventivní zdravotní doporučení ochrany před šířícím se virem. Akce se uskuteční v jiném termínu.

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



Koutek trénování paměti

Dnes pro Vás máme úkoly
týkající se lidových přísloví a lidových písní.

1. úkol: Jaká přísloví se skrývají pod uvedenými obrázky?



2. úkol: Doplňte vynechaná místa v textu známých lidových písní.

- a), husičky nemáš doma.
- b), kdo po tobě ide?
- c) Šly panenky silnicí,
- d) rybník nahání,.....
.....k samému kraji.

- e) Vysoký, vysoký,
přeskoč ho,
f) Černé oči, však musíte.....
.....
g) Kdyby byl, co jsou,
dal bych ti hubičku
h) Okolo pasou se

Správné odpovědi naleznete na straně 36.

Úkoly pro Vás z knihy

Cvičení paměti pro každý věk (autorka Jitka Suchá, 2012)

připravila

*Bc. Kateřina Murinová
sociální pracovníce*

OSMISMĚRKA

„Filípku, jak to, že máš tak zablácené boty? Vždyť venku žádné bláto není.“
 „Ale je – **TAJENKA MÁ 10 PÍSMEN.**“

J	A	T	A	L	R	O	N	H	A	Č
T	A	D	O	P	E	A	O	R	T	A
N	E	V	Z	E	T	N	CH	E	E	K
E	C	K	D	C	C	N	U	O	S	Y
I	E	G	O	I	S	T	A	T	T	T
R	L	H	B	L	Á	T	O	S	O	S
U	B	U	Y	R	N	I	Í	B	O	Y
T	Ř	I	Z	O	K	P	A	Ř	K	J
I	I	U	B	E	T	I	T	I	T	I
B	T	E	P	L	Á	Í	V	CH	E	U
A	Y	T	Í	N	E	C	U	O	R	K

ABITURIENT
 BŘITY
 STOIK
 PODAT
 OZDOBY
 RACHOT
 EGOISTA

HONCI
 OCTAN
 TUNEL
 PÍSTY
 BŘICHO
 TEPLÁ
 ILUZE

ORLATA
 UZRÁT
 AORTA
 CVIKY
 ATEST
 KROUCENÍ
 STYKAČ

UTŘÍT
 TITITI
 ORLICE
 BIBLE
 LOKET
 RETKO
 LOVCI

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

Správné řešení naleznete na straně 36.

Správné řešení osmisměrky ze strany 35:

JEN HO NAJÍT



Správné řešení úkolu z Koutku trénování paměti ze stran 33-34:

1. Komu se nelení, tomu se zelení.
2. Tak dlouho se chodí se džbánem pro vodu, až se ucho utrhne.
3. Ranní ptáče dál doskáče.
4. Vrána k vráně sedá.
5. Jak si kdo ustele, tak si také lehne.
6. Jak se do lesa volá, tak se z lesa ozývá.
- a) Andulko šafářova, husičky nemáš doma.
- b) Beskyde, Beskyde, kdo po tobě ide?
- c) Šly panenky silnicí, potkali je myslivci dva.
- d) Když se ten tálinský rybník nahání, dosahá voděnka k samému kraji.
- e) Vysoký jalovec, vysoký jako já, přeskoč ho, má milá, rovnýma nohama.
- f) Černé oči, jděte spát, však musíte ráno vstát. Ráno, ráno, raníčko, dřív než vyjde sluníčko.
- g) Kdyby byl Bavorov, co jsou Vodňany, dal bych ti hubičku na obě strany.
- h) Okolo Třeboně pasou se tam koně.

Svoje narozeniny budou slavit

p. Šimák Josef	5. 4. 1949
pí Bíbusová Jana	7. 4. 1945
pí Giňová Margita	7. 4. 1929
JUDr. Příbyl Bohumír	9. 4. 1937
pí Paulusová Marie	11. 4. 1945
pí Wolfová Marie	12. 4. 1933
pí Bartošová Eva	13. 4. 1947
pí Kinclová Blažena	13. 4. 1929
pí Fořtová Františka	16. 4. 1933
p. Polínek Milan	18. 4. 1930
pí Švadlenková Marie	20. 4. 1938
pí Janošíková Zdeňka	21. 4. 1933
pí Borovcová Věra	24. 4. 1935
pí Marková Bohumila	24. 4. 1928
MUDr. Moučková Vlasta	24. 4. 1947
pí Kutřínová Marie	26. 4. 1944
pí Lizánková Marie	28. 4. 1917
pí Křištofová Emilie	29. 4. 1929
pí Vančurová Anna	1. 5. 1931
pí Reinišová Věra	2. 5. 1926
p. Fuksa Petr	3. 5. 1949
pí Bednaříková Naděžda	4. 5. 1933
p. Horálek Josef	5. 5. 1927
pí Sladká Květa	10. 5. 1939
pí Židková Jana	11. 5. 1933
pí Šejblová Hana	12. 5. 1932
pí Hnejtková Marie	19. 5. 1941
pí Gregorová Marie	20. 5. 1931
pí Švadlenková Ludmila	20. 5. 1943

pí Vaníčková Marie	21. 5. 1931
p. Peřina Daniel	22. 5. 1944
p. Holub Lubomír	24. 5. 1945
p. Vlček Jan	26. 5. 1928
pí Sedlmajerová Marie	28. 5. 1947
Mgr. John Jiří	31. 5. 1946

p. Beneš Ladislav	3. 6. 1927
pí Tůmová Jiřina	3. 6. 1929
pí Heřmanová Marie	6. 6. 1941
pí Czibarová Markéta	7. 6. 1940
pí Konečná Marie	12. 6. 1940
pí Pazderková Ivana	12. 6. 1951
pí Hájková Věra	15. 6. 1942
pí Šedivá Ivanka	21. 6. 1936
pí Kusá Zdenka	23. 6. 1936
MUDr. Řehořová Blanka	23. 6. 1936
pí Matějková Magdalena	24. 6. 1933
p. Slavík Vladimír	25. 6. 1936
pí Dittrichová Libuše	27. 6. 1939
pí Slanařová Lidmila	28. 6. 1943
p. Luňáček Vladimír	29. 6. 1933
pí Čepková Olga	29. 6. 1937

Přejeme všechno nejlepší!



Noví obyvatelé našeho domova

p. Dušek Vladimír	6. 1. 2020
pí Svobodová Jitka	14. 1. 2020
pí Patlejchová Růžena	22. 1. 2020
pí Wolfová Marie	23. 1. 2020
p. Machač Ladislav	30. 1. 2020

p. Šulc Vladimír	6. 2. 2020
pí Hiadlovská Valerie	24. 2. 2020

pí Zelenková Jana	4. 3. 2020
p. Bednář Josef	4. 3. 2020
p. Novotný Vladimír	5. 3. 2020
pí Trsková Anežka	9. 3. 2020

Odchod do soukromí

pí Ježková Blanka	15. 1. 2020
-------------------	-------------

Přejeme příjemný pobyt!

S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili

pí Sýkorová Marie	3. 1. 2020
pí Soukupová Dana	10. 1. 2020
p. Sokol Miroslav	23. 1. 2020
p. Chudomel Ladislav	27. 1. 2020
pí Korbelová Vlasta	4. 2. 2020
p. Starý František	7. 2. 2020
pí Vašáková Anna	22. 2. 2020
p. Kudláček Jiří	23. 2. 2020
pí Červenková Jana	25. 2. 2020
pí Abrahamová Zdenka	26. 2. 2020
pí Šimková Zdeňka	5. 3. 2020
pí Rintová Věra	8. 3. 2020
pí Kučerová Marta	19. 3. 2020

Čest jejich památce!





Náš domov

1/2020

Čtvrtletník vydávaný Domovem pro seniory Heřmanův Městec.

Kontakty:

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

Telefon:

+420 469 660 268

E-mail:

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

Fotografie na titulní straně:

Pavel Hubáč

Redakční rada:

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

Šéfredaktorka:

Mgr. Petra Holubová