

*Pyšníme
se
nejvyšším
oceněním
Značky
kvality*



Obsah

Slovo na úvod – Taký se těšíte?	3
Informace z Domova	4
Značka kvality	4
Informace z provozního úseku	5
Slovo závěrem	6
Informace ze zdravotního a ošetřovatelského úseku	7
Stanice A – Vracíme se k bylinkám	7
Stanice B – Těšíme se na jaro	8
Stanice C – Blíží se Velikonoce	8
Stanice D – Aktivity ve vile	9
Stanice E – Astrologie slunečních znamení.....	10
Gratulace zaměstnancům.....	11
Aktivizace	12
Aktivity Veronika – Buďte aktivní	12
Aktivity Hanka – Chystáme se na jaro.....	12
Aktivity Mirka – Setkání s nutriční terapeutkou.....	13
Král komiků přichází.....	13
Vystoupení pěveckého sboru Klíčenky	14
A na co se můžete těšit ?	15
Sociální úsek	16
Nabídka služeb domova pro seniory – část 6	16
Koho jsme přivítali, s kým jsme se rozloučili	17
S úsměvem přivítejme jaro	18
Pro chytré hlavy	20
Zajímavost na závěr	20



Slovo na úvod

Taky se těšíte?

Celý život nás doprovází těšení se na něco. Ten, kdo tento dar či schopnost nezná, je dle mého názoru o moc ochuzen a řekla bych, že pak musí být také i „velký morous“.

Těšení nás doprovází po celý život. Postupně s věkem se některé cíle vytrácejí a zaměňují za jiné. Některé cíle jsou jednorázové, některé se opakují dlouhodobě. Mezi ta opakovaná „těšení“ u mne (a jistě i u velké většiny z vás) je těšení na jaro. Víím, že už je „za dveřmi“, i když to již delší dobu při pohledu z okna do zasněženého parku vůbec tak nevypadá.

Ale přichází březen a to je měsíc přeměny zimy v jaro, čas tajícího sněhu a probuzení života. Už jsem viděla rozkvetlé kočky, jehnědy i kvetoucí sněženky, které se bohužel na čas zase schovaly pod sněhovou příkrývkou. Těším se na jarní zpěv ptáčků, který se každým dnem stává intenzivnější a intenzivnější, až to vede k tomu, že při pootevřeném okně mne vzbudí ráno třeba už ve 4 hodiny. Těším se na to, jak se rozvinují první pupeny keřů a mění se v svěže zelené

lístečky. Lituji toho, že při hektickém způsobu života mám jen málo času přicházející jaro plně vnímat a více si ho užívat.



Nemohu se ubránit vzpomínce na naši uživatelku paní Blanku Konečnou, která celoživotně práci s rostlinami a hlavně kytičkami tolik miluje. Vzpomínám si, jak rok před nástupem do našeho domova přivezla ze své zahrádky cibulky hyacintů a zasadila je do kruhu na nádvoří zámku. Jak se s láskou starala o záhonek květin u kašny, ale i o květiny

v květináčích. Víím, jak se těšila na jaro, jak po další rehabilitaci zase vyrazí „pracovat“ do parku nebo se postará o růže na našem nádvoří.

Těšme se na jaro, které nám všem přináší obrovskou dávku optimismu a spoustu krás!

Marie Málková,
ředitelka

Informace z Domova

ZNAČKA KVALITY

V předchozích číslech jsme vás informovali o získání významného ocenění Značky kvality v sociálních službách.

V těchto dnech jsme se konečně dočkali i předání oficiální Zlaté tabulky s pěti hvězdami. Pro nás zaměstnance je získání této Značky kvality velikým zadostiučiněním a zejména motivací do další práce. Pro uživatele i další budoucí zájemce o naše služby je Značka kvality zejména jasnou informací o tom, jak kvalitní služby u nás poskytujeme.



V úterý 19. února jsme se sešli v našem rytířském sále na slavnostní předání. Pozvání na tento den přijal starosta Heřmanova Městce Ing. Aleš Jiroutek a zástupkyně Magistrátu hlavního města Prahy paní Milada Mastná a PaedDr. Hana Mrňková. Dále se v sále sešlo okolo 50 zaměstnanců zastupujících všechny úseky domova a také členové Výboru uživatelů. Program zahájila paní ředitelka úvodním slovem, přivítáním všech přítomných a zejména představením prezidenta Asociace poskytovatelů sociálních služeb Ing.

Jiřího Horeckého, MBA. Z rukou tohoto významného odborníka na sociální služby následně převzala zlatou tabulku s pěti hvězdami. Po společném přípitku a poděkování zaměstnancům jsme si poslechli několik proslovů. Za zaměstnance promluvila paní Monika Šmídová a za uživatele paní Eliška Kebrtová, předsedkyně výboru uživatelů. Veliké poděkování patřilo paní ředitelce Málkové za významnou práci, bez které bychom toto ocenění nezískali.



Kulturní vystoupení zajistila Mgr. Alena Tučková společně s panem Fabiánem. Svými zvučnými hlasy zaplnili celý sál při dvou lidových písničkách.

Jako malé překvapení byl vyroben dort ve tvaru zlaté cedulky se Značkou kvality. Dort upekla paní Vlasta Růžičková a všichni jsme si na něm moc pochutnali. Poté jsme si už jen povídali u společné

kávy a těšili se z pocitu dobře odvedené práce. Několikrát jsme se společně vyfotili, abychom měli zdokumentovaný tento slavnostní den.

Klára Čížková

INFORMACE Z PROVOZNÍHO ÚSEKU



V kuchyňce na úseku E (podkroví) přibyl počítač. Je opatřen běžnými uživatelskými programy včetně internetu.

Provozní úsek trápí vysoké náklady na vytápění (1 958 000 Kč za rok 2012). Jelikož je náš zámek chráněný památkový objekt, jsou naše možnosti zateplení velmi omezené. Z důvodu zachování historického rázu není možné ani vyměnit nevyhovující stará okna, a tak alespoň náš údržbář pan Josef Menšík instaluje do vnitřních oken

těsnění. Prosíme uživatele i zaměstnance, aby bránili zbytečným ztrátám a větrali efektivně. To znamená vyvětrat a poté pečlivě zavřít venkovní i vnitřní okna.

Markéta Jirásková

Slovo závěrem ...

Jak se říká, vše má svůj konec a to nás všechny provází po celý život. Můj odchod do důchodu po téměř 25 letech ve vašem zařízení je určitě vhodnou chvílí pro malé zamyšlení. Nechci hodnotit pracovní výsledky, to udělala paní ředitelka a já za její uznání děkuji. Chci jen připomenout, že práce každého zaměstnance v domově má význam teprve tehdy, pokud navazuje na práci druhých. Zkrátka ozubená kolečka, která do sebe hladce zapadají, lze přirovnat k dobrému chodu každého

zařízení. Ta jednotlivá kolečka jste vy všichni, zaměstnanci a někteří z vás uživatelů, co jste ochotni pomáhat. Prožívat sounáležitost ke kolektivu a chuť odvést práci, to patří k dobrým a hlavně důležitým pocitům v životě.

Vím, že většina z vás má obdobný názor a v zařízení pracuje ráda. A tak všem zaměstnancům přeji pevné zdraví, ať se vám práce daří a z výsledků máte radost. Za hodně důležité pak pokládám ještě popřát, aby se mezi vámi objevovalo co nejméně neupřímnosti, pomluv, těch které práce nebaví nebo povýšenost, která vždy uškodí.

Děkuji za dobrou spolupráci. Mezi hezké chvíle každodenní práce patřila ochota a vstřícné chování nebo úsměv na tváři mnohých z vás v době, kdy bylo třeba takzvaně zabrat, nebo to

nebylo zrovna jednoduché zvládnout. Na tyto okamžiky budu vzpomínat, protože pro mě byly hnacím motorem. Byly i situace, o kterých se to říci nedá, ale ty jsem navždy z paměti vymazala, takže vlastně pro mě nikdy nebyly. Prostě po celou dobu jsem měla práci ve vaší společnosti ráda.

Všem uživatelům přeji kromě zdraví i pohodu, kterou si zaslouží a samozřejmě chápající personál, který umí nejen pečovat, ale i pohladit po duši v pravou chvíli.

Jarmila Vrtáčková



Informace z ošetrovatelského a zdravotního úseku

Stanice A

Vracíme se k bylinkám...

Patříte mezi ty, kteří nemají zimu v lásce a těší se na jaro?



Přestože paní zima stále vládne a za okny poletují sněhové vločky, pod sněhem už vykukují první sněženky a čemeřice, v parku kvete kalina, dřín, květinářství se plní primulemi všech barev a záplavou cibulovin. Také jsem si dnes koupila kytičku narcisek a koukám, jak se v teple rozvíjí jejich krásné žluté květy a svítí jako sluníčka. V duchu si říkám, že za chvíli jich budou plné záhony a vše bude veselejší.

Minulý rok jsme si povídali v našich příspěvcích o různých bylinkách, mnohé jste si mohly i prohlédnout a přivonět si k levanduli, tymiánu či meduňce. Tento rok bych se chtěla k bylinkám vrátit, ale obráceně. Při návštěvě babičky jsem si všimla na stole rozečtené knížky, na první pohled dosti staré, bylo v ní celá řada receptů se zaměřením na různá onemocnění. Již

v dávnověku se říkalo, že na každou chorobu roste jedna rostlinka.

V současné době je dostupnost léčivek v lékárnách a specializovaných prodejnách tak rozmanitá, že nemusíme šplhat po stránkách pro kvítka podbělu, což je jedna z prvních bylinek kvetoucích na jaře společně s popencem, sedmikráskou a smetánkou, ale v pohodlí si je můžeme zakoupit již sušené. Přestože je to tak jednoduché, nějaký ten pobyt venku na sluníčku při trhání, jak by řekli mnozí zahrádkáři s pěstěnými trávníky, "plevele", nám vůbec neuškodí. Uděláme při tom něco pro zdraví a budeme z toho mít dobrý pocit.

Budu se těšit na příští povídání, budeme si vyprávět jak s bylinkami na artrózu, bolest ucha a cukrovku.

Michaela Petržílková

Stanice B

Těšíme se na jaro

Stále nás ještě provázejí zamrzlá okna, pohled z nich na padající sníh. Zima se ještě nějakou chvíli nebude chtít vzdát. Ale s přicházejícím březnem jistě každý pomyslí na krásu jarního období. Opustí nás šedé dny bez sluníčka, pomalu odložíme zimní bundy, kabáty a rukavice. Příroda se pomalu začne probouzet k životu. Čeká nás mnoho kouzelných pohledů na stromy, které se začnou zelenat, na kytičky, které budou vyrůstat někde mezi zbytky sněhu. Jistě si každý vybaví rozkvetlé sněženky a bledule, také krokusy, petrkliče a později tulipány a narcisky. Každá z těchto květin má své kouzlo, každá je jiná a přece mají jedno společné – jsou to poslové jara. Na příchod jara nás však upozorní mimo květin a sílících slunečních paprsků také zpěv ptáků, kteří nám budou zpříjemňovat zejména rána a také zvuk pilných včeliček, které budou nalétávat na rozkvetlé kočky.



Všechny tyto změny nám po zimním období dodají sílu, povzbudí nás. Také nás nalákají k procházkám, užít si tu krásnou jarní atmosféru. Jistě se už také těšíte na procházky třeba po zámeckém parku, který nám všechny krásy jara nabízí. Zatím nám nezbývá, než respektovat řád přírody, užít si poslední zimní dny a pak hurá, jaro je tady!

Jana Kubů

Stanice C

BLÍŽÍ SE VELIKONOCE, které jsou nejvýznamnějším křesťanským svátkem. Letošní datum Velikonočního pondělí připadne na 1. dubna. Velikonoce se pojí s řadou tradic, z nichž některé jsou již dávno zapomenuté a jiné se uchovaly dodnes.

POMLÁZKA

Nejstarší zmínka o pomlázce pochází ze 14. století. Pomlázka je dodnes živou tradicí a zároveň jedním z hlavních symbolů Velikonoc. Pojem pomlázka značil a značil svazek spletených vrbových proutků jako nástroj určený ke stejnojmennému šlehání dívek a žen, prováděného v Pondělí velikonoční.



Pomlázku musel umět každý chlapec a proto kolem toho, kdo uměl plést pomlázku, se vždy scházelo dost malých hochů, kteří se tomuto umění chtěli přiučit. Do pomlázky se vplétala buď červená stuha, nebo červená niť. Pomlázky se pletly různě velké. Od malých,

kteřé se nosívaly stočené v kapse, přes klasické až po téměř 2m dlouhé, tzv. obřadní.

Šlehání symbolizovalo předání svěžesti, mladosti, ohebnosti a zdraví mladého proutku. Děvčata se šlehala, aby byla zdravá, pilná a veselá po celý rok.

PENTLE, MAŠLE

Tajné poselství se skrývalo v barvě pentle, kterou děvče přivázalo při pondělní koledě na pomlázku. Červenou barvou naznačovala, že má hoča ráda. Modrou barvou mu dávala naději. Chlapec obdarovaný zelenou stuhou byl oblíbený, naproti tomu ten, kdo obdržel stuhu žluté barvy, byl neoblíbený a dívka mu dávala najevo svůj nezájem.

Monika Šmídová

Stanice D

Aktivity ve vile

„Starý člověk má nepochybně právo na odpočinek, ale oddá-li se nečinnosti, odsuzuje se k tělesnému i duševnímu chátrání.“ prof.PhDr.Josef Švancara,CSc.

Aktivizace zachovává či zlepšuje soběstačnost, podporuje uvědomění si vlastní hodnoty a potřebnosti pro společnost, upevňuje schopnost vyjádřit svůj názor a potřebu seberealizace. Pomáhá sblížovat, nalézt nové známé a přátele, podporuje společenský život.

Při společných činnostech lze zapomenout i na bolest a trápení.

Obyvatelé vily mají samozřejmě možnost využít aktivizačních činností na zámku, jako je práce v dílnách, cvičení, trénování paměti, sportovní hry sálové i venkovní a někteří uživatelé na tyto aktivity pravidelně docházejí.

U nás ve vile probíhají aktivity každou středu odpoledne, mezi oblíbené a hojně navštěvované patří povídání o

historii Heřmanova Městce a přilehlého okolí, čtení na pokrčování. Při pěkném počasí procházky do parku a města. V létě oblíbené opékání buřtů, na zahradě jsme zkusili i kuželky. Sami jsme si usušili levanduli a ušili na ni sáčky. Mezi jasné favority patří posezení s kávou, popovídání si a vzpomínání vždy na nějaké téma - školní léta, Praha, zaměstnání, vánoce atd. Taký se u nás hraje scrable a karty.

Nejvíce se ale všichni těšíme na možnost pořádat aktivity na zahradě a v parku.

Iva Střílková

Stanice E

Astrologie slunečních znamení

Od 19. února do 20. března vládne znamení zvěrokruhu –

Ryby

Živel: voda

Vládoucí planeta: Neptun

Kameny: safír, perla, ametyst



Kladné vlastnosti: laskavost, starostlivost, ochota kdykoli pomoci, hbitost, zdrženlivost, intuice.

Záporné vlastnosti: bezstarostnost, nerozhodnost, nesmělost, naivita, slabá vůle.

Ryby pod drobnohledem: zrozenci tohoto znamení jsou zranitelní lidé, kteří silně pociťují každou minutu svého života. Rychle přijímají podněty z okolí a jsou v jistém smyslu bezradnější než ostatní lidé. Jsou nevyčleptelní romantikové nejen ve věcech lásky, ale i v životě. Jsou schopní nejhlubších citů a největšího spolucítěn. Často žijí ve vysněném světě, do kterého je velmi těžké proniknout. Jejich hlavním povahovým rysem je strach ze života, který je nikdy tak docela neopouští. Jejich největší obava plyne z izolace, ze samoty, mnohokrát mají pocit, že jsou opuštěni a osamělí. Jejich tajnou zbraní je humor, často se ale stává, že svojí falešnou veselostí zakrývají své slzy. K jejich typickým vlastnostem patří citlivost, dobrosrdečnost, trpělivost, chápavost a schopnost vcítovat se do druhých. Ale také nerozhodnost a nepraktičnost. Jsou přecitlivělí, nedůslední, ale také okouzliví a chápaví. Spoustu věcí činí jen proto, aby se zalíbili. Mají skromnou, nesobeckou a poddajnou povahu. Obvykle jim chybí aktivita, vůle a ctižádostivost. Raději sní, než konají. Rádi se nechávají unášet proudem bez ohledu, kam je zanesou. Budou-li mít silný motiv nebo vedle sebe silnou osobnost-ochránce, tak mají vyhráno.

Jak poznáte zrozence ve znamení ryb? Lidé tohoto znamení působí velmi nenápadným dojmem. Většinou vytváří zdání, že jsou nerozhodné a uzavřené. Pohybují se pomalu a trochu to vypadá jakoby „plavaly“. Mají pěkně tvarovanou postavu. Muži nebývají tak velcí, ale ženy mohou být docela vysoké. Ve tváři mají jemné rysy, zasněný pohled a jejich oči jsou velmi podmanivé.

Jana Novotná

Gratulace a dík zaměstnancům

Chtěla bych tímto krátkým článkem vám všem bez rozdílu profese srdečně poblahopřát k získání ocenění pěti hvězdičkami vašeho pracoviště, našeho domova. Za deset let mého pobytu zde mohu posoudit, jaké úsilí jste museli vynaložit.

Velice si vážím vaší práce a myslím, že nejen já. Srdečně vám všem děkuji. Jsem pyšná na to, že mohu říci: to je můj domov.

Zdeňka Jedličková, uživatelka

Aktivizace

Aktivity Veronika

Bud'te aktivní!

Sportujte, neboť sport je zdravý zejména pro oběhový aparát. Vede totiž při dostatečné délce trvání ke spalování tuků, poklesu krevního tlaku a cholesterolu. Kdo z vás se nebyl nikdy podívat na cvičení, které je možné navštěvovat denně, má možnost se kdykoli zapojit. Používám různé pomůcky, jako jsou měkké míče tzv. over-ball, nebo gumové posilovací pásy tzv. theraband. Novinkou je cvičení s pěnovými nudlemi, které se dají různě ohýbat a poslouží jako nápaditá cvičební

pomůcka.

Cvičení má

různé náročnosti, tedy zapojit se může každý bez rozdílu. Pokud ještě nevíte, jestli by se vám cvičení líbilo, přijďte se třeba jen podívat. Přijít můžete každý den, např. v pondělí od 10,30 v salóнку vás ráda uvítám a předvedu vám, co cvičíme.

Veronika Kumperová



Chystáme se na jaro

Přestože venku poletuje sníh a bez zimní bundy, čepice a šály nevyjdeme ven, v našich dílnách se připravujeme na jaro. Pěkně v teploučku u stolů v obou dílnách zimní počasí nic

Aktivity Hanka



nepřipomíná. Plné misky vyfoukaných vajíček a v plechovkách červená, zelená, žlutá a oranžová barva. Košíčky ve tvaru hnízd čekají na natření a ozdobení mašlemi, naplnění vajíčky a žlutým kuřátkem. Chuť do práce máme velkou a výrobky určitě potěší spoustu zájemců. Pokud máte zájem se k nám přidat, přijďte mezi nás do dílen.

Na závěr bych chtěla poprosit, zda někdo z uživatelů umíte uplést pomlázku z osmi proutků, rádi bychom se to v dílnách od vás naučili.

Aktivity Mirka

Hana Zítová

Setkání s nutriční terapeutkou

Začátkem února navštívila náš domov paní Zachová, která pracuje jako nutriční terapeutka v nemocnici Chrudim. Pro naše uživatele i zaměstnance připravila zajímavou přednášku o správné výživě a dietním stravování. Za důležité označila pestrost stravy, pitný režim, více zeleniny, omezení sladkostí.



Komu lékař určil danou dietu, poradila nutriční terapeutka její správné dodržování, aby nedocházelo ke zdravotním problémům. V průběhu povídání bylo možné pokládat otázky. Příště se můžeme těšit na přednášku o dietách.

Mirka Bečková

Král komiků přichází

Humorné vystoupení v Rytířském sále v podobě vyprávění vtipů proložené živým zpěvem.

Účinkoval: Pavel Kopecký – jediný imitátor v ČR legendárního komika Vlasty Buriana. Poprvé se nám představil jako Vlasta Burian se spoustou vtipů, povídaní a písniček o železnici, např. z filmu „Přednosta stanice“ doprovázené s hudbou z CD. Podruhé vystoupil



jako vysloužilý voják s várkou vtipů a písniček o vojně. Uživatelé si mohli i s Vlastou Burianem zaspívat, ale hlavně pobavit a zasmát.

Vlasta Burian, narozen 9.4.1891 v Liberci - zemřel 31.1.1962 v Praze, známý jako Král komiků, byl český divadelní herec a ředitel, režisér, zpěvák, filmový herec. Byl jedním z nejpopulárnějších herců za první republiky. Posléze, když už se stal

slavnějším, si založil vlastní divadlo – Divadlo Vlasty Buriana (dnes divadlo Komédie). Nejznámější filmy: Anton Špelec, ostrostřelec, To neznáte Hadimršku, Tři vejce do skla, Revizor, Ducháček to zařídí, Přednosta stanice, U pokladny stál, Byl jednou jeden král atd. Byl jednou ženatý, jeho žena Nina s ním žila od roku 1919. Zemřela pár měsíců po smrti manžela, roku 1962. Po Vlastu Burianovi zůstala dcera Emílie, kterou měl za svobodna s tanečnicí Annou Pírkovou. Jeho rod pokračuje vnukem Vlastimilem.

Lenka Pumerová

VYSTOUPENÍ PĚVECKÉHO SBORU KLÍČENKY

V neděli 24. února odpoledne v Rytířském sále heřmanoměsteckého zámku vystoupil dětský pěvecký sbor ČSČK z Chrudimi Klíčanky. Koncert pořádala Církev československá – husitská ve spolupráci s Domovem pro seniory hl. m. Prahy. Klíčanky vystoupily na zámku již v loňském roce a jejich umělecká vedoucí Iva Malinová doufá, že se koncerty stanou pěknou tradicí. Uživatelé měli příležitost vyslechnout si z pestrého repertoáru souboru písně duchovního charakteru, spirituály, populární i lidové písně. Soubor doprovází kapela složená převážně z rodičů dětí.



Posluchači odcházeli z koncertu s úsměvy na tvářích, potěšení vitalitou dětí i radostí, s níž všichni zpívali a hráli. Klíčenky letos v květnu oslaví 30 let své existence a tak bychom chtěli sbor opět do Heřmanova Městce pozvat a oslavit s nimi jejich jubileum dalším koncertem.

Alena Tučková

...a na co se můžete těšit?

Středa 6.3.2013 Solná jeskyně Třemošnice

Čtvrtek 7.3.2013 Beseda na téma trénování paměti v salonku od 13 hod. s certifikovaným trenérem paměti

Úterý 12.3.2013 Schůze uživatelů

Čtvrtek 14.3.2013 Velikonoční prodejní výstava v dílně

Středa 20.3.2013 Solná jeskyně Třemošnice

Čtvrtek 21.3.2013 Jarní květinová zábava v Rytířském sále

Úterý 26.3.2013 Výlet na výstavu do Zahradnictví Starkl

Čtvrtek 4.4.2013 Hudební kabaret v Rytířském sále

PRANOSTIKA NA BŘEZEN

Březen suchý, duben mokrý a máj prochlazený, roček bude vydařený.



Sociální úsek

Nabídka služeb domova pro seniory – část 6

Sociálně terapeutické činnosti

Za sociálně terapeutické činnosti jsou považovány veškeré aktivity, které udržují nebo rozvíjejí uživatelské schopnosti či dovednosti v jednotlivých oblastech, učí uživatele, jak tyto aktivity organizovat a zajistit:



- Pomoc při udržování sebeobsluhy - 5 x denně, možno individuálně navýšit dle akutní potřeby.
- S uživatelem provádíme dle potřeby nácvik používání pokojové signalizace na přivolání personálu, nácvik zamykání pokojů, zaučení jízdy výtahem a elektrickou plošinou, schodišťovou sedačkou, nácvik chůze za pomoci holí a chodítek, nácvik samostatné jízdy na mechanickém a elektrickém vozíku a podobně.
- Uživatelům nabízíme zaučení v základech práce na počítači, internetu a skypu prostřednictvím klíčového pracovníka – 2 x týdně.
- Individuálně nabízíme uživatelům informace o aktivitách, doprovod na aktivity, informování o čase a místě zahájení aktivit, doporučujeme vhodnost oblečení apod.
- V Domově nabízíme canisterapii (terapie za pomoci psa) – máme vyškolený canisterapeutický tým – psa s výcvikem (rasa labradorský retrívr) a canisterapeutku. Nabízíme i jiné druhy zooterapie.

Aktivizační činnosti

1. volnočasové a zájmové aktivity

- Všem uživatelům jsou prostřednictvím zaměstnanců nabízeny společné akce pořádané jednotlivými úseky, domovem, okolními sociálními organizacemi nebo komerčními firmami.
- Organizační zajištění akcí realizují aktivizační pracovníci.
- Nabídky akcí jsou vyvěšeny na nástěnkách a aktivizačních tabulích, každý pracovní den se hlásí v místním rozhlase a informují o nich klíčoví pracovníci.
- Uživatelé si sami dobrovolně volí vhodnou akci z nabídky.



- V případě většího zájmu než je kapacita akce, vedoucí aktivit rozhodne o účasti s ohledem na vhodnost a četnost účasti uživatelů.
- V případě, že si uživatel našel jinou akci, je zvažena možnost účasti i dalších osob a poté je zajištěn doprovod. Pokud by uživatel trval jen na vlastní účasti, domov se pokusí zajistit doprovod dobrovolníka či rodiny.
- Domov zajišťuje uživatelům možnost zdarma si vypůjčovat knihy v knihovně Domova, zprostředkuje i možnost navštěvovat městskou knihovnu.
- Uživatel si může na své náklady objednat noviny a časopisy, které mu budou vydány v pokladně vždy v dopoledních hodinách popřípadě doručeny na pokoj dle potřebné podpory.
- Domov nabízí tisk k individuálnímu čtení - Chrudimský deník, Pražský senior, Doba seniorů a vlastní časopis U nás doma.

2. nácvik a upevňování motorických, psychických a sociálních schopností a dovedností

- Rehabilitace.
- Nácvik řečové funkce po mozkových příhodách dle doporučení logopeda. Minimální možná frekvence je **2 x týdně na 30 minut**.
- Psychologická podpora uživatelům při řešení osobních problémů a případná krizová intervence je nabízena 3 x týdně dle pracovní doby interního psycho konzultanta.

Pokračování příště.

KOHO JSME PŘIVÍTALI....

p. Oldřich Bača – st. B

p. Ján Varga – st. B

p. Václav Černý – st. C

S KÝM JSME SE ROZLOUČILI...

p. Věra Náhlíková – st. A

p. Milan Cína – st. B

Řešení úloh ze str. 20 – 1a) kr, 1b) ut, 1c) mi, 1d) zá 1e) ob, 1d) vo

2a) z 2b) š 2c) e, 2d) p, 2e) a, 2f) k



S úsměvem přivítáme jaro

Blížící se jaro, to je pro mne zahradičení. Už cítím, jak cibulky, které jsem na podzim napíchala do nového záhonku se začínají probouzet. A třesu se úzkostí, zda neuhnily, neodnesly je myši, či zda byly vůbec životaschopné - dnes Vám obchodník prodá všelicos...



A vyset semínka do truhlíku! Už to mělo být včera hotové, každý den zpoždění snižuje potencionální výnos cibule, celeru a možná vyseji i brokolici, salát, majoránku,... ale kam, potřebovala bych skleníček, nejlépe vytápěný...

*Zatímco si představuji bohaté květy tulipánů, narcisů a nakonec i lilií, jejichž přísliby jsou stále ukryté pod vrstvou ledového sněhu, vzpomněla jsem si na nádherné vyprávění **Karla Čapka (Zahradníkův rok)** a ráda bych se s Vámi o něj podělila. Trošku jsem jej zkrátila.*

Máme-li podle pravdy a prastarých zkušeností vylíčit zahradníkův březen, musíme především pečlivě rozlišit dvě věci: A) co zahradník činiti má a chce, a B) co skutečně činí, nemoha dělat více.

A) Tedy náruživě a usilovně chce, to se rozumí samo sebou: chce jenom sejmout chvojí a odkrýt kytky, rýt, mrvit, rigolovat, kopat, přerývat, kypřit, hrabat, rovnat, zalévat, množit, řízky dělat, ořezávat, sázet, přesazovat, přivazovat, kropit, přihnojovat, plet, doplňovat, vysévat, čistit, ostříhovat, zahánět vrabce a kosy, čichat k půdě, vyhrabávat prstem klíčky, jásat nad kvetoucími sněženkami, stírat si pot, narovnávat v kříži, jíst jako vlk a pít jako duha, chodit do postele s rýčem a vstávat se skřivánkem, velebit slunce a nebeskou vlašičku, ohmatávat tvrdé pupence, vypěstovat si první jarní mozoly a puchýře a vůbec široce, jarně a kypře po zahradnicku žít.

B) Místo toho klně, že je půda ještě pořád anebo zase zmrzlá, zuří doma jako zajatý lev v kleci, když mu zahrada zapadne sněhem, sedí u kamen s rýmou, je nucen chodit k zubaři, má u soudu stání, dostane návštěvu tety, pravnuka nebo čertovy babičky a vůbec ztrácí den po dni, stíhán všemožnými nepohodami, ranami osudu, záležitostmi a protivenstvími, které se mu jako z udělání nahrnou na měsíc březen; neboť vězte, že „březen je nejpilnější měsíc na zahradě, která se má připravit na příchod jara“.

Ano, teprve jako zahradník ocení člověk ona poněkud obnošená rčení, jako je „neúprosná zima“, „zavilý severák“, „sveřepý mráz“ a jiné takové poetické spílání. Je nakloněn obrazným výrokům, jako že „zima se brání útokům jara“, a cítí se nadmíru ponížen, že v tomto boji nemůže nijak pomoci porážet a ubíjet tyranskou zimu.

Pro nás zahradníky mají rovněž důtklivou platnost lidové pranostiky; my ještě věříme, že „svatý Matěj ledy seká“, a neučiní-li to, čekáme, že je rozseká svatý Josef, nebesky sekerník; víme, že „březen, za kamna vlezem“, a věříme i ve tři ledové muže, v jarní rovnodenní, v Medardovo kápě a v jiné takové předpovědi, ze kterých je zřejmo, že lidé odpradávná mají špatné zkušenosti s počasím. Lidové pranostiky věští nám většinou věci neblahé a pochmurné. Pročež vězte, že existence zahradníků, kteří přes tyto špatné zkušenosti s počasím rok co rok vítají a zahajují jaro, dává svědectví o neumořitelném a zázračném optimismu lidského rodu.

Člověk, který se stal zahradníkem, vyhledává se zálibou Staré Pamětníky. Jsou to obstarší a poněkud roztržití lidé, kteří každého jara říkají, že takové jaro ještě nepamatují. Je-li chladno, prohlašují, že tak studené jaro nepamatují: „Jednou, tomu je šedesát let, bylo vám tak teplo, že na Hromnice kvetly fialky.“ Naproti tomu, je-li trochu tepleji, tvrdí Pamětníci, že tak teplé jaro nepamatují: „Jednou, tomu je šedesát let, jsme se na svatého Josefa vozili po sáňkách.“ Zkrátka i ze svědectví Starých Pamětníků je zjevno, že v ohledu počasí panuje v našem klimatu nespoutaná libovůle a že se proti tomu prostě nedá nic dělat.

Ano, nedá se nic dělat; je polovička března, a na umrzlé zahrádce leží ještě sníh. Bud' bůh milostiv kytičkám zahradníka.

Neprozradím vám tajemství, jak se zahradníci navzájem poznávají, zda po čichu, podle nějakého hesla, nebo tajným znamením; ale faktum je, že se hned na setkání poznávají, ať je to v kuloáru divadla, na čaji, nebo v čekárně u zubaře; první větou, kterou pronesou, si vymění své názory o počasí („Ne, pane, takové jaro vůbec nepamatuju“), načež přejdou k otázce vláhy, k jirčinám, k umělým hnojivům, k jedné holandské lilii („Zatrápená věc, jak se vlastně jmenuje, no, to je jedno, já vám dám od ní cibulku“), k jahodám, k americkým ceníkům, ke škodám, které natropila letošní zima, k mšici štítkové, k astrám a k jiným takovým tématům. To se jen tak zdá, že to jsou dva muži ve smokingu na chodbě divadla; v hlubší a pravé skutečnosti jsou to dva zahradníci s rýčem nebo konví v ruce.

Když se ti zastaví hodinky, rozebereš je a pak je doneseš k hodináři; když se někomu zastaví auto, zvedne plášť a strká do toho prsty, načež zavolá montéra. Se vším na světě lze něco dělat, všechno lze spravovat a reformovat, ale proti počasí se nedá nic podniknout. Žádná horlivost ani velikášství, žádné novotářství, všetečnost ani rouhání nepomůže; puk se rozevře a klíček vzejde, až se naplní jeho čas a zákon. Tady si s pokorou uvědomuješ bezmoc člověka; pochopíš, že trpělivost je matka moudrosti –

ostatně se nic jiného nedá dělat.

Pokračování příště.

Markéta Jirásková

Pro chytré hlavy

1. Slova ve skupině začínají vždy stejnými písmeny. Doplňte je.

- a) –abice, -ám, -ach
- b) –ečenec, -openec, -rhnout
- c) -lenka, -minko, -čuda
- d) –vora, -bradlí, -hada
- e) –raz, -ěšenec, -dobí
- f) –da, -lání, -dovod



2. Zaměňte jedno písmeno v zadaném slově tak, abyste vytvořili nové slovo.

- a) Brno
- b) Liška
- c) Bota
- d) Mech
- e) Ústí
- f) Marta

Řešení naleznete na str. 17

Zajímavost na závěr

V pražské zoo se narodilo 11.2.2013 sluně.

Jde o první mládě

slona narozené v 80leté historii

pražské zoologické zahrady.

