

DOMOV
PRO
SENIORY

HEŘMANŮV MĚSTEC

U nás doma

Ročník XXXII číslo 1 leden/2026 www.domov-hm.cz

Hodně zdraví v novém roce 2026





Obsah

Slovo na úvod	2
Informace z domova	3
Informace ze zdravotního a ošetrovatelského úseku	4
Domov A – Něco pro sebe udělat	4
Domov B – Rok 2025 je za námi a nový rok 2026 nás vítá	5
Domov C – Klidné Vánoce v Domově C	6
Domov D – Nový rok	6
Domov E – I obyčejný den má svou hodnotu	7
Informace z aktivizačního úseku	8
Prodejní vánoční jarmarky v roce 2025	8
Vánoční posezení s punčem	8
Výstava betlémů	9
Den severských psů po jednadvacáté	9
Silvestrovská zábava	9
Hádej, kdo jsem?	10
Ceník úhrad v domově pro seniory platný od 1.1.2026	11





Slovo na úvod



Vážení uživatelé, milí kolegové a přátelé našeho domova,

rok 2026 před námi otevírá další kapitolu společného života v našem Domově. Každý nový začátek v sobě nese očekávání, naději i zvědavost, co nám přinese. A právě v těchto chvílích si uvědomuji, jak důležité je mít kolem sebe lidi, kteří tvoří pevné zázemí, podporu a pocit jistoty.

Uplynulý rok byl plný práce, změn i drobných radostí, které často dělají naše dny výjimečnými. Společně jsme zvládli mnoho úkolů, posunuli se v poskytované péči a vytvořili prostředí, kde se mohou naši uživatelé cítit bezpečně, respektovaně a doma. Za to patří velké poděkování všem zaměstnancům, kteří svou trpělivostí, profesionalitou a lidskostí tvoří srdce našeho domova.

Stejně tak děkuji i vám, milí uživatelé, za vaši důvěru, otevřenost a ochotu sdílet s

námi své příběhy, vzpomínky i každodenní radosti. Vaše zkušenosti a životní moudrost jsou pro nás inspirací a připomínkou toho, proč má naše práce smysl.

Do nového roku vstupujeme s odhodláním pokračovat v rozvoji našich služeb, hledat nové cesty ke zlepšení a vytvářet prostředí, kde se budeme všichni cítit dobře. Věřím, že nás čeká mnoho společných okamžiků, které nás obohatí, potěší a posílí.

Přeji vám všem, aby byl rok 2026 rokem zdraví, klidu, radosti a vzájemné podpory. Ať je naplněn úsměvy, porozuměním a malými každodenními zázraky, které dělají život krásným.

S úctou a přáním všeho dobrého

Klára Husáková, ředitelka





Informace z domova

Končí rok 2025 a za provozní úsek bych se s vámi ráda poohlédla právě za končícím rokem.

Koupili jsme nové vozidlo pro práce v parku, tzv. tříkolku. K veškerému technickému vybavení jsme zajistili pravidelný servis a provádění bezpečnostně - technických zkoušek, a to od sklepa (kotelna) až po střechu 😊, ale zajistili jsme i nové filtry a UV lampy pro čističky vzduchu.

Průběžně jsme během roku naráželi na problémy se zastaralým vodovodním potrubím, a proto došlo během roku k několika dílčím opravám a výměnám potrubí, například rozvody vody vedené ve sklepích, ale i na pokojích uživatelů, kde bylo potřeba vyřešit nový způsob zapojení vodovodních baterií a uzávěrů vody.



V parku proběhlo kácení poškozených stromů a výsadba nových stromů.

Jako každý rok, tak jsme také malovali. S malováním jsme zároveň nechali vyrobit nové dubové parapety k oknům u dřevěného schodiště a také jsme nechali odborně opravit některý historický nábytek.



Dbali jsme i o plášť budovy zámku a nechali jsme opravit některé části omítek a některá okna.

Zajistili jsme pro vás pravidelný servis akvárií na celý rok.

V prosinci letošního roku nám končila platnost Průkazů energetické náročnosti budov, proto jsme nechali zpracovat nové průkazy.

Pro lepší ošetrovatelské i provozní činnosti jsme pořídili několik nových vozíků, jak na prádlo, tak třeba i na stravu. Vozíky jsou méně hlučné, lépe se ovládají a jsou i lépe udržovatelné.

Z těch větších zakázek budu jmenovat např.: nákup malotraktoru, nákup perličkové vany na ruce, nákup vakového zvedáku, pořízení čtyř lůžek s náklonem, zajištění Studie k výměně vodoinstalací a kanalizací v objektu zámku, ale i zajištění dodavatele pracích prostředků pro prádelenský provoz.

Výčet další odvedené práce za letošní rok by mohl být mnohem a mnohem delší a já děkuji všem kolegům a kolegyním za odvedenou práci a zároveň všem přeji vše nejlepší do nového roku 2026, hodně zdraví, pohody a lásky.

Radka Stybalová





Áčko

Informace z ošetrovatelského a zdravotního úseku



Něco pro sebe udělat...

Každý začátek nového roku je příležitostí k sebereflexi a touze po změně. Mnozí si na silvestra dávají novoroční předsevzetí, třeba zhubnout, přestat kouřit, více cvičit, nebo začít s novým koníčkem... A přesto, že úmysly bývají často upřímné, zůstává jen malá část těchto předsevzetí naplněna. Proč se vlastně dávají novoroční předsevzetí? Po vánočních svátcích a rozjímáním nad minulým rokem se objeví potřeba opravit to, co se nám během minulého roku nepovedlo.

Takové drobné „opravy“ nemusí být ale vždy úplně nedosažitelné. Možná, že by stálo za to, zamyslet se nad tím, co bychom pro sebe mohli udělat, jak přispět k tomu cítit se lépe, bez podpory všech těch pilulek a medicíny celkově. Vždyť projít se každý den o kousek víc, sníst trochu ovoce a přidat do jídelníčku zeleninu, ryby, luštěniny, a hlavně dostatek tekutin, to není zase tak nemožné a vaše snaha se vám stonásobně vrátí. Myslete na sebe a mějte se rádi, jen tak vám bude dobře na těle i na duši.

Mnoho zdraví, klidu a pohody vám všem do nastupujícího roku přejí děvčata z Domova A.

Míša Petržílková





Béčko

Rok 2025 je za námi a nový rok 2026 nás vítá

Leden je tu, první měsíc roku. Brzké tmavé večery a chladné počasí nás vedou do tepla domova. Po vánočním shonu, napjatém očekávání a radosti ze Štědrého dne a dnů volna plných pohádek, návštěv a máme teď prostor na plánování dalších dnů a měsíců. Novoroční předsevzetí, která si většina z nás stanovila pro rok 2026, jsou zkouškou našeho odhodlání. Jestli vydržíme či ne. Každý máme ale také od nového roku jiná očekávání.



Ti z nás, co mají to štěstí, že zažili, a do dnes mají v živé paměti, bílé Vánoce a tzv. Ladovskou zimu, vědí, že leden je sice studený a nebarevný, ale dává nám klid a prostor pro odpočinek. Dnes již na pravou zimu mimo horské oblasti jen tak nenarazíme. Příroda je k nám shovívavá a dopřává nám mírné počasí. Pouze občas vystrčí růžky a připomene všem, že je tady.

Další z nás zase vidí leden jako začátek báječného období společenských tanečních zábav, plesů, nejen maturitních, ale i plesů nejrůznějších spolků, které v okolních městech a obcích najdete. Dámy vynesou krásné plesové róby, protančí boty nebo se můžeme připravovat na tradiční masopust. Připravujeme masky a už se nemůžeme dočkat, co nového letos v tom masopustním veselí hlavně u nás v domově uvidíme.

Ano, to vše patří do ledna. Prolíná se klid a odpočinek s kulturou a veselím.

Příroda odpočívá, nabírá sílu na další období a my bychom se jí měli inspirovat. Užít si vše, co nám leden nabídne, ale také nesmíme zapomenout, že pro naše zdraví je v této době nejprospěšnější odpočinek a dlouhý a vydatný spánek.

Petra Hettychová





Céčko

Klidné Vánoce v Domově C

Vánoční čas v Domově C byl letos ve znamení klidu, pozornosti a lidské blízkosti. V domově bydlí jak mobilní, tak i imobilní uživatelé, a proto byly vánoční dny přizpůsobeny možnostem a potřebám každého z nich.

Pokoje byly vyzdobeny vánočními dekoracemi, aby si senioři mohli užít sváteční atmosféru přímo ve svém prostředí. Jednoduchá výzdoba přinesla do pokojů pocit Vánoc a tepla domova. Velkou radost udělaly také dárky od rodin, opatrovníků i Ježíškových vnoučat.

Personál Domova C se snažil věnovat uživatelům více času, ať už formou rozhovorů, podpory nebo jen tiché přítomnosti. Vánoce zde nebyly o velkých oslavách, ale o drobných chvílích, úsměvech a vzájemné pozornosti.

I takto prožité Vánoce měly svůj význam a ukázaly, že největší hodnotu má lidská blízkost, laskavost a pocit bezpečí.



Lucie Andrejchová



Nový rok

Déčko



Starý rok odchází a my s nadějí očekáváme, co nám ten nový přinese. Na silvestra si navzájem přejeme hodně zdraví a štěstí, ale pro oboje musíme i sami něco udělat.

Všichni víme, že zdraví je to nejcennější, co máme. Pro udržení zdraví je potřeba naslouchat doporučení lékařů, dodržovat správnou životosprávu, co nejdéle se udržovat v kondici třeba krátkými procházkami, cvičením.





Co nám ještě pomůže? Optimismus. Je to vlastně pozitivní postoj k životu, sklon vidět věci z té lepší stránky. A na tom se dá vědomě pracovat.

Pozitivní myšlení má velký vliv nejenom na zdraví, ale také na odolnost a celkovou pohodu. Optimisté cítí dlouhodobý pocit smyslu života, štěstí a spokojenosti. Jsou veselejší a přátelštější ke svému okolí.

Proto vám přejeme do nového roku nejenom zdraví, ale i radost z maličkostí a vděčnost za to dobré, co nás v životě provází.



Jiřina Dittrichová



Éčko



I obyčejný den má svou hodnotu



Každý den začíná trochu jinak. Někdy máme více energie, jindy potřebujeme víc klidu. Obojí je v pořádku. Nemusíme se cítit stále stejně ani mít každý den stejné tempo.

Jsou dny, kdy nás potěší společnost, a dny, kdy dáváme přednost tichu. Někdy stačí krátký rozhovor, jindy obyčejný úsměv. I malé věci mohou udělat den příjemnějším.

Často si pamatujeme hlavně velké události, ale život se skládá především z drobných chvil. Právě tyto okamžiky dávají každému dni smysl.

Nemusíme nic dohánět ani nikam spěchat. Každý den, ve kterém se cítíme dobře a v bezpečí, má svou hodnotu.

Monika Žďárská





Informace z aktivizačního úseku

Prodejní vánoční jarmarky v roce 2025

Ten první se konal ve středu 3. 12. na Krajském úřadě v Pardubicích a příjem z prodeje činil 3.280,- Kč. Druhý vánoční jarmark v našem domově proběhl ve čtvrtek 11. 12. v krásných prostorách Rytířského sálu a díky vašemu velkému zájmu byl zisk z prodeje 11.405,- Kč. Celková částka činí 14.685,- Kč a peníze budou opět věnovány na charitativní účely. Máme velkou radost, že se vám výrobky z našich dílen líbí, a tak nám zbyly jen prázdné poličky a krabice.

Děkujeme všem pracujícím z našich dílen za jejich velkou pomoc při tvoření a přejeme v novém roce 2026 hodně zdraví a spoustu nových nápadů a chuti do práce.



Hana Zítová, Veronika Ludvíčková

Vánoční posezení s punčem

V našem domově se již stalo tradicí, že se před vánočními svátky sejdem u stromečku na vánočním posezení s punčem. V našem krásném Rytířském sále jsme si poslechli náš pěvecký sbor Hlas domova a společně si zazpívali vánoční písně a koledy. Zároveň jsme popíjeli punč a ochutnávali výborné cukroví upečené v naší zámecké kuchyni. Nakonec jsme si vzájemně popřáli krásné Vánoce plné pohody, klidu a štěstí.



Lenka Pumerová





Výstava betlémů

V předvánočním čase jsme s uživateli našeho domova navštívili výstavu betlémů v Heřmanově Městci. Na výstavě jsme si prohlédli mnoho betlémů různých velikostí, stylů a materiálů. Některé byly tradiční a připomínaly Vánoce z dětství, jiné naopak zaujaly svým netradičním pojetím.



Uživatelé vzpomínali na vánoční svátky z minulých let a povídali o tom, jak je dříve prožívali. Atmosféra na výstavě byla velmi příjemná a přinesla uživatelům radost, vánoční náladu a hezké chvíle. Tyto hezké chvíle jsme doplnili ještě návštěvou cukrárny, kde si naši uživatelé pochutnali na dobrém dortíku a kávě nebo jiném horkém nápoji.

Jana Voříšková



DEN SEVERSKÝCH PSŮ POJEDNADVACÁTÉ

V závěru roku se stala v našem zámeckém parku tato akce již tradicí. Letos sice bez sněhové nadílky, ale nějaké ty vločky v mrazivém počasí přece jen na jízdu psím spřežením padaly. Pan Pavel Lněnička nás opět přijel potěšit se svou rodinou a čtyřmi usměvavými a přátelskými sibiřskými samojedy. Musherskému umění se věnují už také jeho potomci, takže je sympatické, že i mladá generace v této krásné tradici pokračuje. Odpoledne jsme si náležitě užili a v chladném počasí byla možnost zahřát se svařeným vínem nebo horkým čajem.

Alena Tučková



Silvestrovská zábava

Velmi krásná silvestrovská zábava plná scének, hudby a zpěvu proběhla v závěru roku v našem krásném Rytířském sále. K dobré náladě hrálo a zpívalo DUO MIZU a Pavel Starý. Vše se povedlo na jedničku. Atmosféra i nálada byly fajn. Budeme se na ně těšit příště a přejeme vám vše nejlepší do nového roku.

Veronika Ludvíčková



Hádej, kdo jsem?

Nejprve vám prozradím, kdo je kdo na fotografiích z minulého prosincového čísla našeho časopisu:

- 1) **Klára Husáková**, naše paní ředitelka
- 2) **Lenka Doležalová**, manažerka sociálně ošetrovatelského úseku
- 3) **Eva Merclová**, manažerka sociálně aktivizačního úseku
- 4) **Lenka Novosádová**, manažerka ekonomického úseku
- 5) **Radka Stybalová**, manažerka provozního úseku

V prvním lednovém čísle našeho časopisu představuji další tři zaměstnance. V našem domově pracují kratší i delší dobu a máte možnost se s nimi potkat po celém zámku, i na vile...



Fotografie č. 1

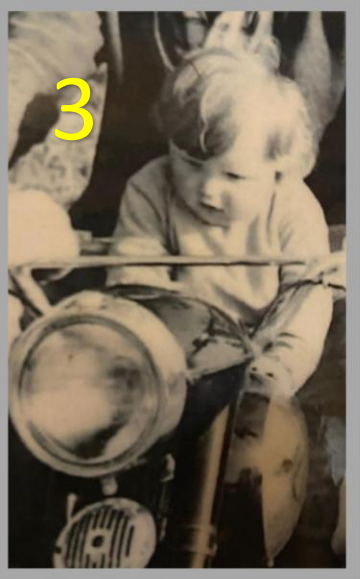
- v domově pracuji 3 roky a jsem stále na stejné pozici
- mám dvě malé děti a volný čas věnuji rodině
- rád vás dovezu a doprovodím na výlety, divadla a akce mimo domov

Fotografie č. 2

- v domově pracuji 14 let a jsem stále na stejném úseku
- jsem tam, kde je zrovna potřeba a rád pracuji se dřevem
- mám dvě děti a nejraději trávím čas s rodinou, vnoučaty a na kole

Fotografie č. 3

- v domově pracuji 5 let a jsem na stejném úseku jako při nástupu
- snažím se vždy pomoci a problém vyřešit
- mám dvě dospělé děti, vnoučata a rád jezdím na kole, motorce a čtyřkolce





V lednovém čísle této ankety máte možnost poznat další tři zaměstnance našeho domova. A kdo je kdo? To prozradím v únorovém čísle.

Do nového roku vám přeji pevné zdraví, klid v duši a dostatek sil i optimismu. Ať je rok 2026 naplněný osobními úspěchy a setkání s blízkými. Vše dobré do nového roku!

Lenka Pumerová

Ceník úhrad v domově pro seniory platný od 1.1.2026

Typ pokoje	Bydlení za 1 den Kč	Strava za 1 den Kč	Cena celkem za 1 den Kč	Cena celkem za 30 dní Kč	Cena celkem za 31 dní Kč
Jednolůžkový pokoj s hygienickým zařízením	255, -	235, - 140, - Kč potraviny, 95, - Kč režijní náklady	490, -	14.700, -	15.190, -
Jednolůžkový pokoj bez hygienického zařízení, dvoulůžkový pokoj	245, -	235, - 140, - Kč potraviny, 95, - Kč režijní náklady	480, -	14.400, -	14.880, -

Příspěvek na péči I. stupeň 1.300,- Kč II. stupeň 5.400,- Kč

III. stupeň 14.800,- Kč IV. stupeň 23.000,- Kč