

**DOMOV
PRO
SENIORY**

HEŘMANŮV MĚSTEC

U nás doma

Ročník XXXII číslo 8 říjen/2026 www.domov-hm.cz

Den pro seniory



Časopis Domova pro seniory Heřmanův Městec, zřizovatel Hlavní město Praha

Obsah



Slovo na úvod	2
Informace z domova	3
Informace z ošetrovatelského úseku	3
Domov A – Holubi se umějí vracet domů	3
Domov B – Sbohem léto	4
Domov C – Sportovní příběh	4
Domov D – Vzpomínky na první školní den	5
Domov E – Podzimní dny, jak je máme rádi	6
Informace z aktivizačního úseku	6
Tance vsedě po šestnácté	6
Výlet do obory Žleby	7
Výstava obrazů	7
Poník Mia	8
Náš Bak	8
Solná jeskyně	9
... a na co se můžete těšit?	9
Krásy podzimu	10



Změna času

V neděli **25. října 2026** se mění letní čas na zimní. Hodiny posunete o jednu hodinu zpět z **3:00 na 2:00**, čímž získáte hodinku spánku navíc. Ráno se bude dříve rozednívat, ale večer se naopak začne dříve stmívat.



Slovo na úvod



Milí čtenáři, říjen je tady a s ním přichází i opravdový podzim. Rána jsou chladnější, dny se pomalu zkracují a příroda začíná měnit barvy. Po teplém létě je to příjemná změna a věřím, že si podzim užijeme stejně jako předchozí měsíce.



Minulý týden jsem měla možnost společně s kolegyní Evou vycestovat na služební cestu do Polska. Navštívily jsme několik domovů pro seniory a také další sociální a zdravotní služby. Letos jsme se podívaly také do vzdělávacího domu, kde se připravují a vzdělávají odborníci pro práci v sociálních a zdravotních službách. Bylo zajímavé vidět, jak vzdělávání probíhá a jakým způsobem se propojuje teorie s praxí. Takové návštěvy jsou pro mě vždy přínosné. Máme možnost vidět, jak to funguje jinde, porovnat zkušenosti a třeba získat i nějakou inspiraci pro naši další práci. Zároveň si člověk uvědomí, že některé problémy a témata máme stejné, ať už pracujeme v České republice nebo v Polsku. Všude jde především o lidi, kteří potřebují naši pomoc, podporu a péči, a o zaměstnance, kteří se o ně starají.

Součástí programu byla také společná prohlídka Krakova. Byla to příjemná změna po pracovních návštěvách a myslím, že jsme si ji všichni užili. Krakov je krásné město a jsem ráda, že jsme měli možnost poznat alespoň jeho část.

Z Polska jsme si tak přivezly nejen nové zkušenosti a poznatky, ale také několik nápadů a společných zážitků. Teď už jsme ale zase zpátky doma a čeká nás další měsíc plný práce, akcí a různých úkolů.

Říjen bývá tradičně měsícem, kdy se naplno rozbíhají podzimní aktivity. Věřím, že se i u nás bude konat řada příjemných setkání a akcí, které nám zpříjemní podzimní dny.

Přeji vám všem krásný barevný podzim, pevné zdraví, a především co nejvíce příjemných dnů strávených v našem domově.

Klára Husáková, ředitelka

Informace z domova

Od 1.10.2026 bude uzavřen vchod do jídelny z nádvoří. Důvodem je zahájení topné sezony. Na měsíce říjen a listopad máme objednané malíře. Vždy budeme předem informovat, jaká místa se budou malovat.

Od října bude rovněž uzavřen salonek na Domově A z důvodu výměny tapet a celkové opravy salonku. Počítejte tedy s tím, že v měsíci říjnu, listopadu a částečně i prosinci bude vchod do knihovny pouze z Besedy a salonek bude zcela mimo provoz.

Radka Stybalová

Informace z ošetřovatelského úseku Áčko

Holubi se umějí vracet domů

Holubi patří k rozmanité skupině ptáků, která zahrnuje více než 300 druhů po celém světě – od holubů skalních, až po okrasná plemena chovaná lidmi. Dožívají se až 20 let. Když zahnízdí, střídají se oba rodiče při sezení na vejcích, i v péči o mláďata. Přibližně za 17-18 dní po snesení vajec se mláďata vylíhnou a rodiče je krmí nejdříve kašovitou hmotou vytvářenou ve stěnách volete, která se nazývá holubí mléko, později jim přináší různá semínka a plody smíchané s vodou. Asi po 30 dnech se roztomilá mláďata učí létat. Holubi mají empatické chování, dokáží reagovat na emoce ostatních ptáků.

Snadno se přizpůsobují novým situacím. Žijí ve skupinkách, spolupracují při hledání potravy, obraně teritoria a v péči o mláďata. Vypouštění páru bílých holoubků z rukou nevěsty a ženicha je romantická tradice s hlubokou myšlenkou. Symbolizuje začátek životní



cesty novomanželů v duchu lásky a porozumění. O holoubky nemusíme mít strach, mají výborný orientační smysl, vzlétnou, zakrouží a najdou cestu zpět ke svému chovateli. Orientují se podle slunce, geomagnetického pole a svého čichu. Holubi mají po celý život jednoho partnera, možná i proto se stali symbolem lásky a věrnosti. V antickém Řecku a Římě byli holubi uctíváni. Řekové je spojovali s bohyní lásky Afrodité. Římané je považovali za posvátné a věřili, že mají schopnost předvídat události. Holuby lze nalézt v prastarých uměleckých dílech, i v písemných záznamech. V křesťanském umění jsou holubi znázorňováni jako symbol míru a harmonie. Holubi byli využíváni pro vojenské nebo vědecké účely. V minulosti sloužila

holubí pošta jako rychlý způsob dopravování zpráv. Dnes je holubí pošta spíše sportem nebo koníčkem. Tito ptáci jsou velmi inteligentní a mají bohatou historii ve spolupráci s lidmi.

Vlasta Růžičková

Béčko

Sbohem léto...

Prázdniny a prosluněné dny utekly jako voda a sychravý podzim už pomalu klepe na dveře. I když je těžké dát sbohem dlouhým večerům, teplému počasí a bezstarostným dnům, loučení s létem nemusí být vůbec smutné a naše poslední dny sluníčka si musíme užít!

S našimi seniory využíváme každou slunnou chvíli.

Anna Chvojka

Céčko

Sportovní příběh nejstaršího žijícího hráče SEŠÍVANÝCH

Sportovní příběh nejstaršího žijícího hráče Slavie, známé také pod přezdívkou Sešívání, představuje fascinující kapitolu v historii tohoto fotbalového klubu. Pro ty, kteří rozumějí fotbalu, je zřejmé, že zde hovoříme o osobnosti, jež se stala legendou Slávie. Jako úplný laik jsem však do prostředí tohoto klubu pronikla až prostřednictvím spolupráce na biografické knize s panem **Jiřím Nedvídkem**. Pan Jiří, který bydlí u nás na Domově C, je velice skromný člověk, proto mě zaujalo, jakým významným sportovcem skutečně je.

Pan Jiří zasvětil svůj život fotbalu již od dětství. Nejprve si hrál s ostatními dětmi venku, později se stal členem Slávie, kde hrál v mládežnických týmech – jako žák, dorostenec a junior v letech 1945 až 1947.

Během vojenské služby v letech 1955 až 1956 nastupoval za ČH Bratislava, kde hrál první ligu za ČH Brno 1. ligu. Na vojně hrál 10 zápasů za Československou republiku.

Po návratu se již opět věnoval Slavii, v jejímž dresu hrál první ligu od roku 1957 do roku 1962.

Od roku 1964 do roku 1968 působil pan Jiří jako trenér mládeže Slavie, kde vedl týmy od žáků až po ligový dorost. Následně v sezóně 1968/1969 zastával pozici trenéra prvního mužstva v nejvyšší soutěži.



Kromě aktivní hráčské kariéry si pan Jiří zapsal do sportovní historie také období, kdy dlouhá léta hrál v tzv. staré gardě Slavie, a to v letech 1966 až 1983.

Po Slávii byl trenérem Braníku a trénoval také Uhelné sklady. Oba kluby pod jeho vedením postoupily do DIVIZE.

Kromě svého sportovního života je pan Jiří celoživotním amatérským fotografem. Jeho rozsáhlá sbírka fotografií tvoří cennou součást historie klubu. Mezi nejznámější snímky patří fotografie pořízená v létě roku 1967, na níž jsou zachyceni nezapomenutelná dvojice Josef Bican a Vlasta Kopecký. Tato fotka je dodnes považována za poklad mezi historickými dokumenty Slavie.



Za případné kariérní nepřesnosti se předem omlouvám panu Jiřímu.

Jitka Peštová

Vzpomínky na první školní den

Děčko

První měsíc školního roku máme za sebou. V září si vždycky připomenu, že už jsem do školy doprovodila dvě ze svých třech vnoučat. S prvním školním dnem se mi vrátí vzpomínky na vlastní školní léta. Na tu trému a strach při nástupu do 1. třídy, na kamarády Marušku, Ivu, Vlastu, Martina, Ádu, Rostu a další spolužáky, se kterými jsme prožili spoustu veselých let. Na svoji první učitelku, paní Budínskou, která nám připadala tak hrozně stará, a to jí tenkrát bylo méně než 50 let. Na nejlepší kamarádku Markétu z období dospívání, se kterou jsme byly

nerozlučná dvojka a myslely jsme, že nás v životě nic nerozdělí. A teď, když jsme se potkaly na třídním srazu, tak si neměly co říct. Přes všechny ty roky vzpomínky v hlavě zůstaly a občas se připomenou.

A co vy? Vzpomenete si občas na školní léta? A jak se jmenoval váš nejlepší kamarád? 😊

Jiřina Dittrichová



Éčko



Podzimní dny, jak je máme rádi 🍁

Léto nám pomalu skončilo a vystřídal ho podzim. Sluníčko už nemá takovou sílu, rána jsou chladnější a příroda kolem nás se pomalu začíná měnit. Stromy se barví do krásných podzimních barev a na cestách přibývá spadaného listí. Přesto se stále najdou krásné dny, které by byla škoda trávit uvnitř. Když nám tedy počasí přeje, rádi vyrážíme do parku. Někdy na procházku, jindy si jen posedíme, popovídáme a užíváme si čerstvého vzduchu a okolní přírody.

A protože k podzimu také patří dobré jídlo, udělali jsme si společně smaženky. Jednoduché jídlo, které většina z nás dobře zná – opečený chléb potřený hořčicí s vajíčkem, cibulí a kyselou okurkou. Při společném vaření se navíc vždycky najde čas i na

povídání a vzpomínání.

Podzim nemusí být jen sychravý a pošmourný. I v něm se dá najít spousta hezkých chvil. Stačí využít pěkného počasí, vyrazit ven a potom si třeba společně připravit něco dobrého. 😊

Monika Žďárská

Informace z aktivizačního úseku

Tance vsedě po šestnácté

Naše taneční skupina se každoročně účastní taneční soutěže v DS Kobylisy. Ona to vlastně ani soutěž není, protože každý, kdo zatančí, je oceněn. Naše taneční vystoupení jste mnozí již viděli na červnovém Setkání rodin. Zatančili jsme choreografii s pestrými klobouky na píseň z repertoáru Karla Gotta Lady Carneval.

Předsedou poroty byl taneční mistr pan Petr Veleta, který se seniory v domovech pracuje a organizuje zde taneční terapie. Nově v porotě zasedl letos i známý herec, tanečník, choreograf a bavič Richard Genzer alias Geňa. Známe ho i jako porotce oblíbené soutěže Star Dance.





Celý program moderovala Eva Čížkovská. Po vyhlášení a předání cen všechny roztančila a potěšila svým pěveckým vystoupením muzikálová zpěvačka Šárka Vaňková. V jejím skvělém podání zazněly písničky z repertoáru Ivety Bartošové i dalších oblíbených zpěvaček – Evy Pilarové, Hany Hegerové a dalších.

Užili jsme si společně úžasný den a dík patří i Rostovi Pirohovičovi za to, že nás bezpečně dopravil do Kobylis i zpět domů.

Alena Tučková, Jana Voříšková, Radka Šťastná

Výlet do obory Žleby

Jednoho krásného slunečného dne jsme s uživateli domova vyrazili na výlet do OBORY ŽLEBY. Mezi stromy se zde zjevují bílí jeleni jako z pohádky.

Jen deset minut chůze od zámku Žleby leží místo, kde ticho lesa protíná jen šustění listů a majestátný krok vzácné zvěře. Obora Žleby je jeden z nejmalebnějších přírodních areálů ve středních Čechách,

která navazuje přímo na park zámku Žleby. Hlavní atrakcí jsou bílí jeleni, kromě nich tu také můžete potkat muflony, daňky, divoká prasata, srnky, vodní ptáky a také čápa bílého.

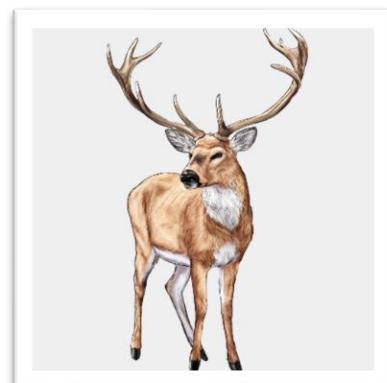
Součástí areálu je expozice dravců a sov a Záchránná stanice Lipec pro handicapovaná zvířata z volné přírody.

Procházku zámeckým parkem a oborou, kde se setkává historie, ticho lesa a živá pohádka, jsme si opravdu s uživateli velice užili.

Kateřina Hyxová

Výstava obrazů

V druhé půlce září jsme se vydali do Třemošnice, kde právě probíhala prodejní výstava obrazů Pavla Dvořáka s názvem „Výběr z tvorby.“ Výtvarník se zabývá malbou aktu, krajinek,



květinových zátiší a romantických zákoutí noční Prahy. Každého zaujal trochu jiný obraz, ale nakonec jsme se shodli, že dílo s názvem „Za Karlovým mostem“ nás nejvíce okouzilo. Po shlédnutí vydařené výstavy jsme ještě vyrazili do cukrárny na zmrzlinu a dortík.

Lenka Pumerová



Poník Mia

10.9.2026 nás navštívil poník Mia se svojí majitelkou paní Štumpfovou. Přišla nás rozveselit, ukázat zajímavé kousky a hlavně jste si Miu mohli pohladit. Je to veselá kobylka, které se z počátku moc nechtělo, zalíbila se jí šťavnatá travička v oáze. Panička jí ovšem nalákala na dobroty, které pro ní měla za odměnu připravené a tak jsme mohli vidět kousky a triky, které společně nacvičily. Na závěr bylo hlazení a každý se mohl dotknout příjemné koňské hřívy a podívat se do něžných koňských očí a Miu obejmout.

Veronika Ludvíčková

Náš Bak

Bak je v našem domově již třetí asistenční pes vycvičený od společnosti Pomocné tlapky o.p.s. a jeho přítomnost si užíváme již rok a půl. A nyní nastal čas na první přezkoušení ve Starém Plzenci a Plzni. Na podzim 9. října nás to čeká poprvé od závěrečné zkoušky. Musím vám prozradit, že Bak si vás získal, je u vás velice oblíbený, obdivovaný a milovaný. Dopoledne je se mnou na rehabilitaci, dělá společnost při cvičení a zpřijemňuje vám čas, který tam trávíte. Rád vám asistuje a podává spadlé předměty. Jeden z našich seniorů má delší vlasy a na masáž si nosí gumičku do vlasů a používá hůlku. Často se mu stává, že mu věci spadnou na zem a Bak ani nečeká na povel



a hned ochotně a rád podá hůl i tu gumičku. Když se to stalo poprvé, co Bak i pán se potkali na RHB a měli možnost se seznámit, tak pán, když mu spadla gumička do vlasů, zakřičel: „Ježíšmarjá, on mi sežral gumičku!“ Bak ji ale nesežral 😊, on ji sebral a celou dobu se mu ji snažil podat z tlamičky do ruky. Pán byl z toho pař, ale teď už ví, že má skvělého pomocníka 😊. Samozřejmě Bak podává a přinese cokoli a komukoli, co je potřeba, a že toho je. Je vidět, že to dělá rád a s nadšením. Odpoledne spolu chodíme individuálně na pokoje, kde Baka buď napoložují v lůžku nebo se s vámi uvelebí na posteli. Také chodíme ven na procházku anebo na skupinovou canisterapii do oázy. Na jaře jsme byli na dovolené v Lužických horách a Německu. Z Baka se stal turista jako je Joeyk, který chození v přírodě miluje jako my. O prázdninách jsme byli na letní dovolené. Kluci s námi byli v ZOO Tábor, na několika rozhlednách, nakupovat, v restauracích, bereme je všude s sebou, ale nejraději jsme doma a na zahradě. Také nám vloni do rodiny přibyla fenečka Lily, která se do Baka přímo zamilovala. A jak je vidět, nejenom ona. 😊

Přeji vám všem krásný pohodový podzim.

Lenka Pumerová a Bak

Solná jeskyně - oáza s přímořským mikroklimatem pro zlepšení zdraví

Velice často se na rehabilitaci setkávám s dotazy na téma: solná jeskyně. Proto jsem se rozhodla napsat tento článek a odpovědět na vaše časté otázky.

Solná jeskyně je vybudována výhradně z přírodních materiálů (z kamenů a soli z Polska, Sibiře, a Mrtvého moře), ty vytvoří v jeskyni zvláštní mikroklima, při kterém se uvolňují prvky vápníku, sodíku, jódu, selenu, draslíku a magnezia. Proto pobyt v této inhalační jeskyni příznivě působí na průdušky, astma, záněty hrdla, hrtanu, nosu, alergie, proti stresu, únavě, skleróze, nedostatečné činnosti štítné žlázy. Jedna inhalační procedura trvá 45 minut. Po 3-5 pobytech se účinky projeví na náš lidský organizmus. Pět těchto relaxačních kúr se vyrovná týdennímu pobytu u moře. U nás se jezdí do solné jeskyně v Třemošnici, která se nachází 14 km od Heřmanova Městce. Jeskyně byla zprovozněna v roce 2009 a je často vyhledávána i lidmi z okolí, dětmi z mateřských školek, škol, pečovatelských domů i domovů pro seniory. První podzimní termín je



23.10.2026. Další termíny najdete na našich nástěnkách nebo u děvčat na aktivizacích. Sama v Třemošnici bydlím a z vlastní zkušenosti mohu solnou jeskyni jenom doporučit.

Lenka Pumerová

... a na co se můžete těšit?

Čtvrtek 1.10. – Výlet do Leštiny - Dýňový svět, odjezd ve 13 hodin

Pátek 2.10. - Východočeské divadlo Pardubice, odjezd v 9 hodin

Úterý 6.10. - Schůze uživatelů v DS od 9,30 hodin v jídelně

Středa 7.10. - Exkurze do výroby vánočních ozdob, odjezd v 9 hodin

Pátek 9.10. - Výstava fotografií Heřmanova Městce v galerii, odchod ve 13,30 hodin

Pondělí 12.10. - Ke Dni seniorů vystoupení L. Třešňákové v Rytířském sále od 13 hodin

Středa 14.10. – Jedeme do Prahy Chodova na soutěž Chodovská šipka

Čtvrtek 15.10. - Nákupní výlet do Alberta, odjezd v 9 hodin

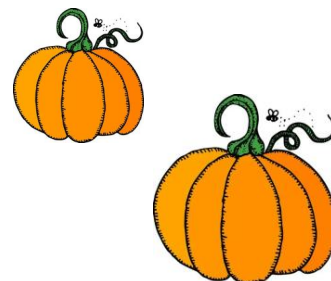
Pátek 16.10. - Východočeské divadlo Pardubice, odjezd v 9 hodin

Pátek 23.10. - Solná jeskyně v Třemošnici, odjezd ve 12,30 hodin

Každé úterý bohoslužba v zámecké kapliče od 13,00 hodin

Krásy podzimu

Podzim přichází tiše, ráno se nad krajinou vznáší lehká mlha, dny se krátí, vzduch po ránu je jiný, chladnější a vlhčí. Stromy se začínají převlékat do barev, které člověku připomenou, že i konec něčeho může být krásný. Pro mě je obdobím, kdy se svět trochu zpomaluje, na zahrádce sklízím, co se urodilo, uklízím záhonky a těším se, až zatopíme v krbových kamnech, u kterých je hned plno, rádi se tam vyvalují naši psi, kočky i děti. Kolikrát si s humorem říkám, že by bylo ideální mít kamna uprostřed místnosti, a ne v rohu, aby měl každý to své místo. K podzimu patří i hrabání listů, což mě moc nebaví, ale už jako dítě jsem milovala brouzdání ve spadaném listí, jak šustí a vlastně i voní. Přiznám se, že mi to zůstalo dodnes a pokaždé, když se projdu po zapadané cestě, tak si s dětskou radostí neodpustím si v listí trochu nezašustit. Houbaření je další neodmyslitelnou součástí tohoto období a letos je hub opravdu dost. Před pár dny jsme se vydali do okolních lesů a málem nebylo kde zaparkovat auto. Šla jsem do lesa s vidinou, že půjdeme domů s prázdnou, při takovém množství houbařů, ale nakonec byl košík zanedlouho plný. A kdyby náhodou bylo hub málo, každoročně mě zásobí kolegyně



Hanka obří pýchavkou ze své zahrádky. V České knize rekordů se prý můžeme dočíst, že největší nalezená pýchavka u nás měla obvod 122 cm a vážila 9 kg. V Guinnessově knize rekordů má být dokonce zapsána pýchavka s obvodem 264 cm a váhou 22 kg. Obalená chutná skvěle, skoro jako smažený sýr.



A když vyrazíme na výlety s našimi psy, i oni velmi ocení, že už není horko, vzduch je svěží a procházky jsou delší a pohodlnější. Lesy, tiché cesty a klidné rybníky mají v podzimu zvláštní kouzlo. A tak je každá procházka, takovým malým dárkem, který si můžeme dopřát. Podzim mám pro jeho barevnost ráda už dlouhá léta, ale naplno jsem si ho začala užívat až ve chvíli, kdy jsem už nemusela chodit do školy, do té doby především září nebylo

zrovna mým oblíbeným měsícem. Teď už je podzim pro mě obdobím, které dodává energii, i když se dny krátí a příroda se chystá k odpočinku. Život kolem nás je pořád plný barev a příjemných okamžiků.

Soňa Kočí