

DOMOV
PRO
SENIORY

HEŘMANŮV MĚSTEC

U nás doma

Ročník XXXII číslo 7 září/2026 www.domov-hm.cz



Časopis Domova pro seniory Heřmanův Městec, zřizovatel Hlavní město Praha

Obsah

Slovo na úvod	2
Informace z domova	3
Informace z ošetrovatelského úseku	4
Domov A – Stromy	4
Domov B – Září plné našich vzpomínek z prázdnin.....	4
Domov C – Léto na Domově C	5
Domov D – Jak se žije ve vile	6
Domov E – Na jedno orosené	7
Informace z aktivizačního úseku	8
Léto plné zážitků	8
Denička, léto a květiny	10
Vystoupení dudáků	11
Ámos – naše interaktivní tabule	11
Ukázka výcviku psů na nádvoří	12
... a na co se můžete těšit?	12
Vzpomínka na Setkání rodin a přátel domova pro seniory – 20.června 2026	13
Pro chytré hlavy	14



Slovo na úvod



Letošní léto patřilo k nejteplejším, jaké si pamatuji. I média potvrzují, že rok 2026 je podle klimatických dat zatím třetím nejteplejším rokem v historii měření. Evropu sužují vlny veder, Severní Ameriku a další kontinenty trápí rozsáhlé požáry a odborníci upozorňují na rekordně teplé oceány. Klimatologové navíc předpovídají, že příští rok může být vůbec nejteplejším zaznamenaným rokem na planetě.

Globální statistiky jsou jedna věc, ale zvládnout horké léto jako jednotlivci je věc druhá. Vnímám, že vysoké teploty jsou pro naše seniory velmi náročné... a upřímně, léto je těžké pro nás všechny. Proto se snažíme jednat s dodavateli klimatizací a hledat možnosti, jak v příštím roce rozšířit chlazení v naší zámecké budově. Jelikož jde o kulturní památku, je umístění klimatizačních jednotek komplikované, ale nevzdáváme to a budeme hledat vhodné řešení.

Doufám, že jste si léto i přes vysoké teploty užili — stejně jako já. A nyní nás čeká podzim, tradičně nabitý úkoly,

akcemi a letos také komunálními volbami do zastupitelstev měst a městských částí. V Heřmanově Městci můžete vybírat z pěti volebních uskupení a volby proběhnou 9. a 10. října 2026. O podrobnostech a možnostech volit v našem domově vás budeme informovat během září.



Začátkem září nás

čeká další recertifikace Značky kvality. Ve čtvrtek 10. září dorazí dva certifikátoři, kteří budou celý den procházet náš domov, mluvit se seniory i zaměstnanci a hodnotit naše služby. Pevně věřím, že obhájíme dosavadních pět hvězd, i když víme, že se podmínky hodnocení od minula výrazně zpřísnily.

Prosím, držte nám palce. Přeji vám všem krásné babí léto a pevné zdraví.

Klára Husáková, ředitelka

Informace z domova

Čas letních dovolených nám utekl kosmickou rychlostí a my se opět vracíme k rozdělaným činnostem, které jsme na toto období naplánovali.

Dnes vás chci informovat o společnosti, která spolupracuje s naším zřizovatelem. Jejím cílem je zvyšování účinnosti a optimalizace tepelných zdrojů v objektech, jejichž majitelem je hlavní město Praha, a s tím související úsporou energií.

Technologie naší kotelny ve vile je již zastaralá a nese s sebou rizika havarijních stavů a odstávek, také náhradní díly jsou již nedostupné. I my jsme opravu kotelny měli zařazenou do našich plánů, a proto pro nás společnost připravila koncept pro její obnovu.

Nyní již došlo k podpisu smlouvy a od 24.8.2026 byly zahájeny práce na rekonstrukci kotelny ve vile. Kompletní dokončení díla by mělo být v druhé polovině září, tedy včas pro zahájení nové topné sezony. S výměnou kotlů nás ve vile určitě čeká odstávka teplé vody, provoz bude v tomto směru na pár dní omezen. O postupu prací vás budeme průběžně informovat.

Na začátku léta byla dokončena zakázka, jejímž předmětem bylo provedení sanačních prací na dřevěném krovu nad Rytířským sálem. Dle zpracovaného posudku bylo potvrzeno, že dřevěný krov je lokálně napaden dřevokaznými houbami, proto byla tato úprava nutná. Nyní je již hotovo, s firmou jsme byli velmi spokojeni. Pracovali se zájmem a došlo i k zateplení stropu nad sálem, což by mělo přinést lepší zajištění vlhkosti v sále, protože vše, co je v sále dřevěné, potřebuje mít stabilní vlhkost. Výkyvy vlhkosti nedělají dřevu dobře.

Obnovovat budeme také společenskou místnost „salonek“ v budově zámku. Tam dojde k výměně textilních tapet a opravě dřevěných částí obložení a následně i k doladění celkového vzhledu místnosti. Věříme, že o Vánocích budeme mít již krásnější salonek.

Během letní sezony se nám podařilo opět provést několik oprav. Jednalo se například o opravy omítek na zámku, dále o opravu komína, opravy a nátěry oken. Pracovalo a pracuje se stále v zámeckém parku, kde bylo zajištěno sekání trávy, úklid pokáceného dřeva a další činnosti, které s údržbou parku souvisí.

Pro komfortnější zajištění hygieny a větší bezpečí jsme zajistili nákupy nových koupacích křesel. Před koncem roku dojde i k montáži nových koupacích van. Snažíme se jít s dobou a učit se novým technologiím. Proto je pro nás opravdu přínosné, že si můžeme předem vše u dodavatelů vypůjčit a vyzkoušet. Nyní jsme měli zapůjčené koupací lůžko a také vakový zvedák, který nabízí komfortnější manipulaci. Vše vyhodnotíme a nové pomůcky případně zařadíme do plánů nákupů na další roky.

S úsměvem vykročíme do podzimních dnů.

Radka Stybalová

Informace z ošetrovatelského úseku

Áčko

Stromy



Stromy musejí odolávat vichru a mrazu, jako my lidé častokrát nelehkému osudu, tak praví jeden moudrý citát. Smutný by byl pohled do krajiny, v níž by nebyly stromy. Stromy krajinu utváří a dodávají jí jedinečnost a krásu. Častokrát bývají svědky lidské historie. Jejich tajemství je vepsáno v letokruzích, ze kterých můžeme číst jako ze starých svitků. Stromy jsou takové úžasné továrny, zdarma vyrábějí kyslík z oxidu uhličitého, a díky neustálému odpařování vody z listů zvlhčují vzduch, tlumí hluk a zachycují prachové částice. Proto se nám na lavičce pod stromem tak dobře dýchá. Příroda je pro člověka místem uklidnění a odpočinku. Ve větvích stromů hnízdí ptáci, veverky si zde budují svá hnízda, v dutinách žijí drobní savci. Když starý strom s trouchnivým kmenem spadne, uvolní se živiny zpět do půdy, přírodními procesy je pak dokonale zužitkován. Strom je živý organismus, je na něm vázáno velké množství živočichů, ale také rostlin a hub. Pod povrchem je další svět biologických cest, které umožňují stromům mezi sebou komunikovat a vzájemně si pomáhat potřebnými živinami. Stromy jsou od pradávna symbolem života. Mnohé národy je uctívaly a byly pro ně posvátné. Zejména ty, které rostly v okolí lidských příbytků, ovocné stromy, které dávaly lidem úrodu byly téměř jako členové rodiny. Se stromy se rozmlouvalo, stávaly se součástí lidských obyčejů, vznikaly o nich pověsti. Lidé stromy sázeli na počest významných událostí, vážili si jich jako starých moudrých lidí pro jejich sílu, velikost a krásu. Stromy poskytují stín a úkryt mnoha druhům zvířat a rostlin. V přírodě nacházíme smysl a řád, koloběh života, který se neustále obnovuje.

Béčko

Vlasta Růžičková

Září plné našich vzpomínek z prázdnin ...

Září je měsícem, který nás pomalu vrací do běžného rytmu, ale zároveň si ještě uchováme všechny krásné vzpomínky na léto. Slunečné počasí, společné zážitky, chvíle strávené venku i příjemná setkání nám připomínají, jak pestré a radostné byly uplynulé prázdninové měsíce.

Většinu letních dnů jsme se snažili trávit aktivně a co nejvíce na čerstvém vzduchu. Pravidelné procházky v našem okolí se staly oblíbenou součástí denního programu.

Léto nám přálo také svou atmosférou. Teplé dny přímo vybízely k posezení na nádvoří nebo v parku.



K létu neodmyslitelně patří také sladké osvěžení, a proto mezi nejoblíbenější aktivity patřily návštěvy cukráren a vycházky na zmrzlinu. Každá návštěva byla malým svátkem. Někdo si rád dopřál tradiční vanilkovou nebo čokoládovou zmrzlinu, jiný rád vyzkoušel nové příchutě. Stejně tak jsme si užívali posezení v cukrárnách, kde nechyběly oblíbené zákusky, káva ani příjemné rozhovory.



Prázdninové období bylo zároveň časem zaslouženého odpočinku pro naše zaměstnance. Během dovolených jsme navštívili různá místa nejen v České republice, ale také v zahraničí. Někteří objevovali krásy evropských měst, jiní si užívali pobyt u moře nebo aktivní dovolenou v horách. Každý si našel způsob, jak načerpat novou energii a prožít chvíle se svými blízkými. Po návratu se zaměstnanci podělili o své zážitky, fotografie i cestovatelské příběhy, které obohatily naše společná setkání a přinesly inspiraci ostatním.

S příchodem podzimu se příroda začne pomalu měnit, dny se zkrátí a letní tempo vystřídá klidnější období. Přesto si s sebou neseme vše hezké, co jsme během prázdnin prožili. Vzpomínky na slunečné dny, procházky, zmrzlinové zastávky, návštěvy cukráren i cestovatelské zážitky zaměstnanců nám budou ještě dlouho kouzlit úsměv na tváři.

Světlana Koky

Céčko

LÉTO NA DOMOVĚ C

I přes velmi teplé počasí během léta jsme se snažili co nejvíce trávit čas venku, a to s ohledem na aktuální venkovní teploty. Vychutnávali jsme si společné posezení v cukrárně či restauraci, kde jsme si dopřáli různé pochoutky, například zákusky, zmrzlinu nebo pivo. Rádi jsme také využívali pobyt na balkoně, odkud bylo možné sledovat okolní svět z vyvýšené perspektivy a obdivovat modrou oblohu nad námi.

Společně jsme oslavili několik narozenin, čímž jsme si zpestřili letní období. Naše kolegyně Lucka přispěla k příjemné atmosféře tím, že domov ozdobila věnečkem vyrobeným z letních přírodnin. Paní Helenka se s velkým nasazením a péčí starala o květiny v oáze, čímž vytvářela příjemné prostředí pro všechny.

Pan Josef a pan Jiří našli společné zájmové téma v oblasti fotbalu, které je obohatilo o společné zážitky a diskuse. Nezapomněli jsme si také připomenout léto našeho dětství

a mládí, a to prostřednictvím čtení biografických knih, které nám umožnily zavzpomínat na minulé léta a prožitky.

Jitka Peštová, Michal Beran



Jak se žije na vile

Děčko

Léto na vile bylo ve znamení oslav. Počátkem června jsme oslavili 20. výročí založení vily. I když nám déšť překazil plánovanou zahradní slavnost, dobrou náladu jsme si zkazit nenechali. Slavnostní atmosféru jsme si užili, občerstvení bylo výborné, pro radost nám zahrálo Duo Mizu. Další červnovou akcí bylo Setkání rodin a přátel domova, připraven byl bohatý program, bylo z čeho vybírat. K chuti přišlo teplé uzené, ovocný koláč, výborná kunětická zmrzlina i další dobroty. O prázdninách jsme oslavili narozeniny paní Aleny, Jitky, pana Jindřicha a Františka, poseděli jsme

u příležitosti svátku paní Drahomíry a Anny, připili jsme na zdraví při narození Martínka, prvního pravnoučka naší klientky, popřáli jsme ke svátku našim Alenkám. A takovým malým svátkem pro nás byla návštěva Ivy a Irči, bývalých sestřiček v důchodu, které přišly i s našim milovaným pejskem Dráčkem.

Přesto, že léto bylo opravdu horké a počasí nás pěkně „vypeklo“, i tak jsme si letní čas užili.

Jiřina Dittrichová

Na jedno orosené 🍺

Éčko

K létu neodmyslitelně patří slunce, pobyt venku, dobrá nálada a také chvíle strávené ve společnosti přátel. A když se k tomu přidá orosený půllitr, je o příjemné odpoledne postaráno.

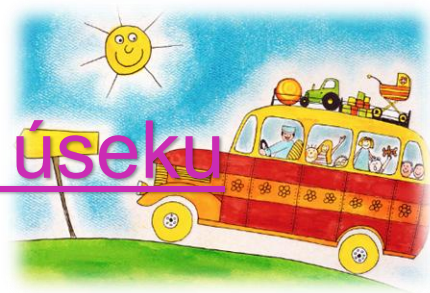
Takovou pohodovou atmosféru si užili i naši pánové při společném posezení u piva. Za krásného letního počasí vyrazili posedět ven, kde si u dobrého pití popovídali, zavzpomínali a užili si hezké odpoledne. Společně strávený čas se nesl v pohodové náladě a byl příjemným zpestřením letních dnů.

U stolu nechyběl smích, dobrá nálada ani společný přípitek. Právě takové okamžiky nám připomínají, že radost se často skrývá v úplně obyčejných věcech – ve společnosti druhých, v příjemném letním dni a v možnosti říct si: „Tak na zdraví!“

Monika Žďárská



Informace z aktivizačního úseku



Léto plné zážitků

Léto bylo v našem domově pro seniory ve znamení výletů, poznávání krásných míst a společně strávených chvil. Díky našim aktivizačním pracovnícím se senioři během letních měsíců vydali na řadu krásných výprav.

Hortis Čáslav

Navštívili jsme příjemné prostředí zahradnictví Hortis v Čáslavi, kde jsme si užili procházku a krásnou atmosféru. Výlet byl příjemným zpestřením letních dnů.

Statek Apolenka v Pardubicích

Na statku Apolenka jsme se setkali se zvířátky a užili si klidné prostředí venkova. Nechyběla dobrá nálada ani spousta milých zážitků.

Obří akvárium v Hradci Králové

Výlet do Obřího akvária v Hradci Králové nás zavedl do fascinujícího podvodního světa. Senioři si prohlédli množství zajímavých ryb a dalších vodních živočichů.

Zámek v Pardubicích

Při návštěvě pardubického zámku jsme se vydali za historií a krásou tohoto významného místa. Procházka zámeckým areálem nabídla nejen zajímavé pohledy, ale také příjemný odpočinek.

Muzeum hraček v Novém Bydžově



Muzeum hraček v Novém Bydžově v nás probudilo vzpomínky na dětství. Viděli jsme hračky, se kterými si mnozí z nás kdysi hrávali. Výlet byl plný vzpomínek a vyprávění.

Rozhledna Kaňk

Výlet na Kaňk jsme si zpestřili krásnými výhledy do okolní krajiny. Společně jsme si užili pobyt na čerstvém vzduchu a příjemnou letní atmosféru.

Zámek Kačina

Zámek Kačina nás okouznil svou nádhernou architekturou a rozsáhlým areálem. Výlet byl příležitostí poznat další krásné místo našeho regionu a strávit čas společně.

Zoo Bítovany



V Zoo Bítovany jsme si užili setkání se zvířaty a příjemnou procházku areálem. Výlet přinesl spoustu veselých okamžiků a byl krásným osvěžením našeho letního dne.

Obora Žleby

Prohlídka obory a parku ve Žlebech stojí za to. V kterékoli roční době vás překvapí svojí krásou. Měli jsme možnost zahlédnout bílé jeleny, dravce, lesní zvěř a zvířata ze záchranné stanice.

Léto tak bylo plné zážitků,
úsměvů a společně stráveného času.

Radka Šťastná, Jana Voříšková

Řešení ze str. 14,15 — Ohře, Vlatava, Kamenice, Sázava, Odra, Nisa; Aleš, Bohumil, Cecílie, Dagmar, Filip, Chrudoš, Ivana, Julie, Lenka, Martin, Nina, Pavlína, Řehoř, Tomáš, Uršula, Waldemar, Xaver, Zuzana, Žofie; Jitka, Mahulena, Klement, Abel, Božena, Ludmila, Daněk, Káča, Remus, Zikmund; šmítec, tenis, šiška, Maďarsko, pivo, jeviště; šedá ekonomika, černá kronika, černá kočka, Zlaté stránky, Černý Petr, Zelená vlna, Zlatá bula sicilská

Denička, léto a květiny

Ráda bych se s vámi podělila o milou zprávu z canisterapie. 19. července 2026 jsem opět složila s Deničkou canisterapeutické zkoušky. Její certifikát je na dva roky. Má tedy společně s maminkou Luštičkou platný certifikát a mohou tedy dále pokračovat v canisterapii u nás v domově. A když už jsem u těch zpráv o pejscích, tak navážu na přírodu a květiny.



Jak jistě víte, léto bylo velmi horké. Ale přesto se podařilo vypěstovat alespoň tolik kvetoucích letniček, že jsme pro vás udělaly aranžování květin v prostorách jídelny na Domově B. Přišlo vás během dopoledne asi dvacet. Doufám, že jste si to hezky užili i díky mým kolegyním, které vám také přinesly třeba slunečnice, ozdobné trávy a pomohly vám s aranží květin. Užívejte si příjemné dny a já se na vás s mými krysaříky moc těším.

Veronika Ludvíčková



Vystoupení dudáků

Tóny lidové hudby, zvědavé úsměvy a nostalgické vzpomínky – tak by se dalo popsat nevšední odpoledne, které u nás v domově pro seniory připravilo vystoupení dudáckého souboru, ve kterém účinkovali manželé se svými dcerami. Tradice české a moravské lidové hudby má v srdcích starší generace nezapomenutelné místo, a tak není divu, že Rytířský sál byl plný



uživatelů domova.

Už od prvních tónů lidové hudby a propojení povídání o ne zcela všedním hudebním nástroji, byli nadšení uživatelé i aktivizační pracovníce. Jiskru v očích uživatelů rozzářily dvě malé dcerky svým nádherným pěveckým vystoupením. Podobné kulturní akce mají pro seniory obrovský význam, přinášejí impuls do všedních dnů, podporují dobrou náladu a posilují pocit sounáležitosti. Závěrečné rozloučení s dudáky bylo upřímné a s velkým potleskem. Odpoledne zanechalo v srdcích všech zúčastněných hřejivou stopu a důkaz, že poctivá lidová hudba dokáže spojovat a rozdávat radost v každém věku.

Kateřina Hyxová

Pouťová zábava

V druhé půlce srpna jsme pro vás uspořádali pouťovou zábavu v naší zámecké oáze. Počasí se nám vydařilo, občerstvení bylo vynikající a hudební program skvělý. Muzikant Martin Krulich s dcerou Adélkou si pro nás nachystali úžasné představení plné známých melodií a písní, které nám mnohým připomněly mládí. Společně jsme si s muzikanty prozpěvovali a došlo i na taneček. Atmosféra byla jedním slovem perfektní.

Lenka Pumerová



Ámos – naše interaktivní tabule

Mnozí z vás běžně používáte, někteří třeba alespoň občas, interaktivní tabuli v 1. patře. Ámos nabízí spoustu informací a fotek z našeho domova, ale také zábavu. Hlavně křížovky, kvízy, hry a další. Nejnovější novinkou na Ámosovi je nyní

pod záložkou ZAJÍMAVOSTI také „Cestovatelský duel“ z televizní soutěže „Na lovu“. Sama Kvízová dáma Dagmar Jandová zábavnou a jednoduchou formou si zasoutěží spolu s vámi. Tuto zábavu si můžete dopřát kdykoliv, stačí ťuknout prstem a hrát. Pokud nevíte jak na to, zeptejte se přímo nás.

Veronika Ludvíčková

Ukázka výcviku psů na nádvoří



Prázdninové dny jsme prožívali na procházkách v zámeckém parku, na výletech i na hudebních a společenských akcích. V červenci nás navštívili také účastníci psího výcvikového tábora, který se konal v areálu zdejšího cvičiště. Pejsci různých plemen nám se svými pány a paničkami předvedli, co se naučili a jak se během výcviku ve svých dovednostech zdokonalili. Čtyřnozí studenti byli za svoji šikovnost odměněni potleskem, pohlazením i pamlsky.

Alena Tučková

... a na co se můžete těšit?

Středa 2. 9. - Galerie Heřmanův Městec – jdeme na výstavu ve 13,30 hodin

Středa 9. 9. - Schůze uživatelů v domově od 9,30 hodin v jídelně, ve vile od 13 hodin

Úterý 15. 9. – Nákup v Albertu, odjíždíme v 9,00 hodin

Středa 16.9. - Sportovní hry v oáze od 9,00 hodin

Čtvrtek 17. 9. - Tance vsedě, jedeme do Prahy do Kobylis

Úterý 22. 9. - Rozloučení s létem – Létofuč od 13,30 hodin v oáze

Středa 30. 9. - Den otevřených dveří od 8 hodin

Každé úterý od 13,30 hodin mše v zámecké kapliče



Vzpomínka na Setkání rodin a přátel domova pro seniory

20. června 2026



Pro chytré hlavy

Skrývačky - najděte názvy řek ve větách

1. Slunko hřeje, voda v rybníce bude brzy teplá.
2. Z posledních sil jsem mávl, ta vaše loď připlula právě včas.
3. Podél řeky nezůstal kámen na kameni, cesta zmizela úplně pod vodou.
4. Hladina řeky konečně klesá za varovné cedule.
5. Znáš jméno dravé řeky za kopcem?
6. Zatím si sedni, sama na hřiště nemůžeš.

Rozluštěte a napište správně česká přísloví

1. Boz proco nojsou koločo
2. Kdu nuc nunú, unu smrt nuburu
3. Liž mí krítkí nihi
4. Kde jedneme jéme kepe, sém de né pedé.....
5. Dvikrít miř, jidnii řiž
6. Ranná ptáča dál da skáča

Seřad'te podle abecedy

Martin

Uršula

Cecílie

Ivana

JULIE

Zuzana

Xaver

Tomáš

Filip

Chrudoš

Dagmar

Nina

Žofie

Bohumil

Lenka

Waldemar

Aleš

Řehoř

Pavlína



Doplňte druhého do známé dvojice

Břetislav a

Ruslan a

Radúz a

Kolben a

Laurin a

Čert a

Kain a

Romulus a

Oldřich a

Hanzelka a

Na základě analogie mezi první dvojicí slov vymyslete analogické slovo ke třetímu slovu.

Buben a paličky housle a

Led a hokej antuka a

Akát a lusk borovice a

Mazurka a Polsko čardáš a

Obilí a chleba chmel a

Cirkus a manéž divadlo a

Do následujících slovních ustálení dopište odpovídající barvy vždy tam, kde je vynechané místo

.....ekonomika

karetní hraPetr

.....kronika

.....vlna Radiožurnálu

.....kočka přinášející smůlu

.....bula sicilská

Telefonní seznamstránky

Řešení naleznete na str. 9

