

DOMOV
PRO
SENIORY

HEŘMANŮV MĚSTEC

U nás doma

Ročník XXXI číslo 7 září/2025 www.domov-hm.cz



Léto plné úsměvů



Časopis Domova pro seniory Heřmanův Městec, zřizovatel Hlavní město Praha

Obsah

Slovo na úvod.....	2
Informace z domova	3
Informace z ošetrovatelského a zdravotního úseku	4
Domov A – Pelíšky ve vysoké trávě	4
Domov B – Slovo nové vedoucí Domova B, Loučení s létem.....	5
Domov C – Vzpomínka na léto	8
Domov D – Překvapení	8
Domov E – Pouť, procházky a zmrzlina – léto, jak má být	9
Informace z aktivizačního úseku	10
Setkání již po jedenácté	10
Ohlédnutí za letními výlety	12
Plavba parníkem Arnošt	13
Poutová zábava	14
Procházka na Bartolomějskou pouť	15
Nákupní výlety do supermarketu Albert	16
Luštička	16
Pamatujete???	16
... a na co se můžete těšit?	18
Seriál – Léčivé stromy v našem parku	18



Slovo na úvod



Máme za sebou mnoho hezkých letních výletů, podařené Setkání rodin, procházky zeleným parkem i do města – třeba na zmrzlinu nebo jedno chlazené...

Ráda bych ale připomněla ještě jednu předprázdninovou slavnostní akci, které jsem se mohla zúčastnit. Jednalo se o Bakovu promoci. Ano, i Bak musel projít dlouhým vzděláváním, které je vždy zakončeno promoci asistenčních psů. Letos se promoce uskutečnila v sobotu 7. června v Praze, v prostorách pojišťovny Kooperativa. Byl to pro mě nezapomenutelný zážitek – od začátku až do konce. Promoce byla milým setkáním asistenčních týmů, vychovatelů štěňat, trenérů, dárců a všech spolupracovníků Pomocných tlapek. I náš Bak zde měl svou vychovatelku a jejich setkání bylo i pro mě velmi dojemné. Vlastně celá akce byla plná emocí. Promoce se účastnili i další pejskové a životní příběhy jejich lidských parťáků jsou často nepředstavitelné. Upřímně – skoro celou dobu jsme slzeli dojetím. Děkuji paní Pumerové, že mě na promoci vzala. Bak je u nás v domově od 10. března, tedy už téměř půl roku – a dnes už nám ani nepříjde jako nováček.



Na začátku února jsme ve spolupráci s obecně prospěšnou společností Pomocné tlapy o.p.s. ze Starého Plzeňce uspořádali veřejnou sbírku na výcvik canisterapeutických psů, tedy i pro Baka. Přesně po půl roce jsme s paní tajemnicí města Heřmanův Městec kasičku otevřely a spočítaly všechny peníze. Výsledná částka byla velmi překvapivá – naši zaměstnanci, senioři i návštěvníci společně vybrali 20 515 Kč. Všem, kdo přispěli, velice děkuji a dovolím si přetlumočit i poděkování paní Hany Pirnerové, ředitelky společnosti Pomocné tlapy, která si vaší pomoci a spolupráce velmi váží.

Milí čtenáři, jsem opravdu vděčná, že mohu být přítomna u tolika prospěšných akcí a že společně s mými spolupracovníky vytváříme smysluplnou práci. Přeji i vám všem, abyste nacházeli naplnění ve svých dnech – nejen v nadcházejícím podzimním čase. Přeji vám krásné čtení!

Klára Husáková, ředitelka

Informace z domova



Léto se nezadržitelně blíží ke svému konci a myslím, že nám všem je to líto. Letošní léto totiž mělo poměrně dost dnů chladnějších, a tak nám teplo trochu schází. Já doufám, že i naši zaměstnanci si alespoň dle svých možností trochu odpočinuli a nabrali nových sil.

Údržba budovy a parku, zajištění stravy, prádla a pořádku vynechat nelze, a tak pokud jedni odpočívají, druzí musí přidat, aby se vše zvládlo. Také proto se dovolené u nás plánují, aby se všichni stihli vystřídat a měli všichni stejné možnosti.



V červenci byla na zámku dokončena zakázka s názvem: „Restaurování souboru vnějších dveří v 1.N.P“. Jedná se o 6 kusů dveří, které jsou v přízemí budovy zámku a jejich poškození souviselo nejen s jejich životností a opotřebením, ale poškozené také byly vlivem vody z doby povodně v roce 2020. Mezi dveře jsou zahrnuty i hlavní vrata do nádvoří. Dvoje z dveří jsou z dubového dřeva, a tak jsme mohli nechat vyniknout krásu dřeva. Mezi ně patří zrovna dveře u hlavního vchodu, kde je rovněž restaurované zdobné kování. Ostatní dveře jsou z materiálů, které jsou určeny pro povrchový nátěr barvou.

Hned ze začátku léta se stihly vymalovat některé chodby a koncem září nás ještě čeká malování dřevěného schodiště, které je pro malíře náročné, protože se tam bude obtížně stavět lešení. A v září se ještě bude malovat v kuchyni a v salonku.

Koncem srpna se ve sklepních prostorách musela řešit výměna části trubek, které rozvádějí studenou vodu. Takové práce jsou vždy náročné nejen pro dodavatele, ale i pro nás, kdy je potřeba vše dobře zorganizovat, aby omezení provozu, a tedy i uživatelů, bylo co nejmenší. Od vody pak bývají odstaveny naše zdroje pitné vody, koupelny, stroje v prádelně, v kuchyni a hlavně toalety. Takové běžné spláchnutí prostě není možné a pokud to trvá dlouho, i voda z připravených nádob se brzy spotřebuje.

Během léta se nám podařilo vysoutěžit čtyři nová lůžka, která mají speciální úpravy a je možno celé lůžko naklánět podle potřeb péče o klienta. Tato lůžka tady již máme a využívají se zejména u uživatelů, kteří mají omezené možnosti pohybu. Jsme rádi, že jsme měli možnost pořídit vybavení, které vede ke zvyšování námi poskytovaných služeb.

Hodně práce probíhá i v parku a okolí našich budov. Celý tým údržby, posílený o dva brigádníky, se snaží využít každého pěkného dne k údržbě zeleně. Pracuje se i na opravách a nátěrech našich starých oken a s těmito pracemi budeme pokračovat, dokud nám to počasí dovolí. Přeji všem ještě hodně slunných dnů a hodně pohody. Radka Stybalová

Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku



Áčko

Pelíšky ve vysoké trávě

Čas, který neustále chvátá rychlým krokem dopředu, odnesl i nejteplejší měsíce v roce – červenec a srpen. Ale i v září bývá pěkné počasí a nabízí nám procházky parkem, posezení na lavičce a pozorování přírody. Pěkný příběh, o který bych se s vámi chtěla podělit je zasazen do období před prázdninami a vyprávěla mi ho kolegyně Jarmila.

Akce, do které se Jarmila zapojila, je známá pod názvem „Zachraňme srnčata.“ Tento skvělý nápad má za úkol zachraňovat srnčata a jiná mláďata během senoseče a neobešel by se bez vydatné pomoci dobrovolníků ve spolupráci s myslivci a zemědělci. A nyní již píšu podle vyprávění kolegyně. „Přijde mi zpráva na mobilní telefon, kde a kdy se akce uskuteční,

souřadnice místa a čas – například o půl páté ráno.“ Je nutné dobře se obléci, vzít si holínky a nepromokavé oblečení, protože se brodíme travou sahající až do pasu nebo po hrudník. Procházíme loukou v řadách. Velkým pomocníkem je dron s termovizí a dálkovým ovládáním. Snímá teplo zvířat a když se zastaví, víme, že na to místo máme jít. Ve vysoké trávě se mohou ukrývat srnčata, daňčata, mláďata zajíců, ježci, snůšky kachen, bažantů nebo polního ptactva. Velmi krásný pocit je opatrně a v rukavicích vzít malé srnče nebo jiné mládě,



dát ho do koše s víkem, nebo do boxů, do kterých jsme předem natrhali trávu a odnést ho do bezpečí. Někdy louku musíme procházet několikrát, to se stává v případech, když jsou mláďata větší a utíkají před námi. Srnky svá mláďata ukrývají ve vysoké trávě, nejsou s nimi celý den, přicházejí je jen krmit, aby svým pachem nepřilákaly predátory. Narozená mláďata neumí chodit, nebo jen velmi nemotorně, v případě nebezpečí se přikrčí co nejvíce do trávy. Tento instinkt je může zachránit před predátory, ale v kontaktu se žacími stroji by to pro ně bylo velmi nebezpečné. Když traktorista poseká louku, můžeme mláďata donést na místa, kde jsme je našli a zpovzdálí pozorovat, jak si je matka najde. Někdy se mláďata odnášejí na okraj louky, mimo oblast sečení, i tak si je matka spolehlivě vyhledá.

Jarmilce a všem dobrovolníkům, kteří neváhají časně ráno vstát, brodit se vysokou travou a zachraňovat mláďata, patří za jejich úsilí velké poděkování.

Vlasta Růžičková

Béčko

Slovo nové vedoucí Domova B

Milí obyvatelé, vážení kolegové a přátelé Domova B, dovoluji vám, abych se vám představila. Jmenuji se Romana Bumbálková a od srpna jsem převzala vedení našeho Domova B. Je pro mě velkou ctí i zodpovědností stát se součástí místa, které má tak důležitou roli v životech mnoha lidí.

Mým cílem je, aby se náš domov stal pro každého opravdu domovem – místem bezpečí, spokojenosti a přátelské atmosféry. Chci navázat na dobrou práci svých předchůdkyň a zároveň přinášet nové nápady, jak prostředí a služby dále rozvíjet.

Pocházím z našeho regionu, a proto je pro mě toto místo blízké i osobně. Ve volném čase ráda čtu, trávím chvíle s rodinou, naším čtyřnohým mazlíkem Berinkou a chodím do přírody, která mi dodává klid a inspiraci. Věřím, že otevřený dialog, vstřícnost a vzájemný respekt jsou klíčem k dobré spolupráci.

Těším se na společné setkávání, sdílení i budování domova, kde se všichni budeme cítit dobře.

S úctou

Romana Bumbálková

Loučení s létem

Konec léta je obdobím, kdy se příroda pomalu připravuje na svůj přechod do podzimu. Dny se zkracují, teplota klesá a slunce už neohřeje tak intenzivně jako na začátku prázdnin. Tento čas může mít pro mnohé lidi smíšené pocity: nostalgii za uplynulými dny plnými slunce, ale také očekávání nových začátků, které podzim přináší.

V domově seniorů může být konec léta specifickým okamžikem. Vzpomínky na letní měsíce, kdy se více času trávilo venku, kdy byly možné výlety, zahradní posezení nebo grilování, se mísí s přípravou na klidnější, chladnější období. Když se loučíme s létem, přichází čas zhodnocení toho, co léto přineslo – jaké radosti a chvíle si budeme pamatovat, ale i jaké malé výzvy jsme překonali.

V našem domově se konec léta může stát příležitostí k reflexi a sdílení vzpomínek mezi obyvateli. Mnozí si rádi vzpomenou na léta, kdy byli mladší, a jak tehdy prožívali léto – s rodinou, přáteli, na cestách, u vody.



Jakmile léto ustoupí a dny se zkrátí, je důležité si uvědomit, že každé roční období přináší něco nového. Podzim může být obdobím klidu, kdy je čas zpomalit a zaměřit se na vnitřní rovnováhu. V domovech pro seniory se podzim stává obdobím aktivit, které pomáhají překonat chladnější dny – jako jsou ruční práce, četba, nebo společenské akce. Zajímavé je, že právě podzim nabízí ideální příležitost pro procházky v chladnějších dnech, kdy se v přírodě objevují nové barvy a tóny. To může být čas na reflexi, na zklidnění, ale i na znovuobjevování přírody kolem nás. I my se chceme podělit o vzpomínky, které nám léto přineslo.

Opékání buřtů a společné chvíle

Jednou z činností, kterou máme opravdu všichni rádi, je opékání buřtů na ohni.



Obyvatelé Domova B a naše děvčata se sešli kolem ohně, kde se opékaly buřty, smáli jsme se vtipům a vyprávěli si příběhy. Tento okamžik nebyl jen o jídle, ale o sounáležitosti, o tom, jak se na chvíli zastavit a vychutnávat si přítomnost.

Procházky po okolí: Na čerstvém vzduchu

Každý den léta byl příležitostí k procházkám. Ať už šlo o krátkou procházku po okolí domova, nebo výlet do města či parku. Čerstvý vzduch a pohyb přinášely nejen osvěžení, ale i příležitost k rozjímání a objevování krásy přírody kolem nás.

Mnozí obyvatelé si užívali procházky po parku, kde si mohli odpočinout na lavičce, nebo si jen tak povídat o starých časech.

Zmrzlina pro každého

A jak léto zakončit lépe než zmrzlinou? Kdo by odolal osvěžujícímu chladu sladkého pamlsku v horkých dnech? Společné procházky na zmrzlinu se staly oblíbeným rituálem a příležitostí k tomu, aby si obyvatelé Domova B užili nejen příjemný zážitek, ale



Léto, které se nezapomíná

Každý letní den přinesl obyvatelům Domova B nejen radost z malých věcí, ale i pocit, že jsou součástí komunity, která se navzájem podporuje a sdílí. Buřty na ohni, procházky v přírodě a zmrzlina se staly symbolem toho, jak i v pozdním věku si může člověk léto s radostí užít.

A i když léto pomalu končí, tyto krásné chvílky zůstanou v srdci všech, kdo je prožívali. Zůstanou jako důkaz toho, že je nikdy není pozdě se radovat z přítomnosti a sdílet krásné okamžiky s těmi, kteří jsou kolem nás. A tak se loučíme s létem, ale s nadějí, že každé roční období přinese další, nové zážitky, které budou stejně krásné jako ty letošní.

Jaroslava Regentová



i společenskou atmosféru.

Zmrzlina byla jako malý dárek, který připomínal, že i v pokročilém věku si můžeme dopřávat radosti, které nám přinášejí okamžiky spokojenosti a štěstí. „Zmrzlinu mám ráda odjakživa, ať už v létě, nebo v zimě. Ale venku na sluníčku chutná nejvíc,“ směje se jedna z obyvatel paní Jana, když si užívá svou oblíbenou zmrzlinu.

Céčko

Vzpomínka na léto

Léto v Domově C bylo plné krásných chvil a nezapomenutelných zážitků. Uživatelé si užívali příjemné posezení v oáze, kde slunce, zelené stromy a květiny vytvářely dokonalé prostředí pro odpočinek. V této klidné atmosféře nechyběla oblíbená zmrzlina, která osvěžila nejen tělo, ale i duši, a stala se symbolem letní pohody.

Pro seniory byly připraveny pravidelné procházky parkem, kde si užívali krásné letní dny a svěžího vzduchu. Tyto chvíle v přírodě, ať už s rodinnými příslušníky nebo personálem, byly vítaným zpestřením a přinesly chvíle klidu i radosti.

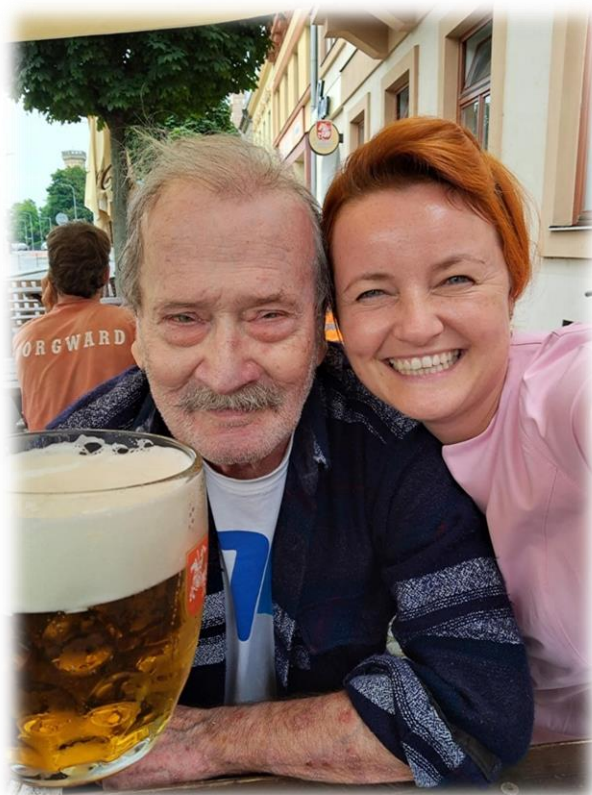
Na ležící uživatele jsme samozřejmě nezapomněli. I pro ně bylo léto časem relaxace a drobných aktivit přímo na pokojích. Četli jsme jim oblíbené knihy nebo si povídali o letních vzpomínkách. K dispozici byla také televize, kde si užívali oblíbené pořady, nebo poslech klidné hudby, která přispívala k příjemné atmosféře.

Každý den jsme se snažili seniorům zpříjemnit jakýkoli okamžik. Ať už se jednalo o drobné aktivity na pokojích, nebo o společné chvíle v zahradě. Léto bylo pro nás obdobím, kdy se i malé věci staly zdrojem velké radosti.

Děkujeme našemu personálu, který se postaral o hladký průběh každodenních aktivit, i rodinám, které svou přítomností a láskou přispěly k příjemné atmosféře. Společně jsme si vytvořili léto plné klidu, pohody a malých radostí.

Těšíme se na podzim, který opět přinese nové možnosti pro společné chvíle.

Lucie Andrejchová



Déčko

Překvapení

Věřili byste, že Ježíškova vnoučata nadělují i v létě? Před Vánoci navštívily náš Domov D děti a jejich paní učitelky ze sedmé třídy pardubické školy a přinesly vánoční dárečky pro pana Pavla. Každý by si myslel, že tím to skončilo. Ale děti na pana Pavla nezapomněly ani v březnu s práníčkem k narozeninám, kde pro něj složily krásnou básničku.

Poslední týden v červnu děti znovu navštívily náš Domov. Cestu do Heřmanova Městce si vybraly jako cíl školního výletu. Přinesly práníčka, drobné vlastnoručně vyrobené dárky.

S panem Pavlem děti poseděly na zahradě vily v příjemné a veselé atmosféře. A pak, že dnešní děti myslí jenom na sebe. 😊

Jiřina Dittrichová



Éčko

Pouť, procházky a zmrzlina – léto, jak má být

Konec prázdnin jsme si zpestřili tradiční Bartolomějskou poutí. Nechyběla dobrá nálada ani vůně všemožných dobrot. Někdo si pochutnal na výborné grilované klobásce nebo bramboráčku, jiní neodolali sladké cukrové vatě. A k takové pohodě samozřejmě patřilo i vychlazené točené pivo nebo limonáda.

K oblíbeným aktivitám patří také naše pravidelné procházky do krásného parku, kde si užíváme přírodu i chvíle odpočinku. Někdy cesta vede až do blízké hospůdky, kde především pánové neodolají točenému pivu. A když je horký den, nesmí chybět ani sladká zmrzlina. Společné chvíle venku nám vždy přinášejí dobrou náladu a příjemné zážitky, na které se těšíme znovu a znovu 😊.

Monika Žďárská



Informace z aktivizačního úseku

Setkání již po jedenácté

V tomto čísle časopisu se vracíme k našim letním aktivitám a všem akcím, které se přes léto uskutečnily. Proto není možné opomenout akci největší, a to bylo 11. Setkání rodin a přátel domova. Uskutečnilo se v červnu za pěkného počasí a poměrně velké návštěvnosti. Změna, která proběhla, bylo posunutí z dopoledních do odpoledních hodin. Příprava zabrala spoustu času, ale když pak člověk vidí, jak jsou všichni spokojení, baví se a užívají si přítomnosti, tak určitě nikdo nelitujeme času ani energie, kterou do přípravy všichni vložíme. Spíš naopak. Přemýšlíme, jak zase za rok vše ještě vylepšíme, tak řečeno „vytuníme“. Koho pozveme jako hlavního hosta. Shánka někoho takového se v podstatě řeší hned, když Setkání skončí. Rok předem se snažíme si někoho domluvit a opravdu to není jednoduché.

Organizační tým s přípravou začal již několik dní před samotným Setkáním. Bylo potřeba vše zařídit, objednat, spočítat, aby bylo všeho dost. Včetně míst k sezení, slunečníků, abychom se neupekly, také pití, buřtíky, buchtu. V neposlední řadě zábavu.

Dle fotek to vypadá, že všechno klaplo. Těšit se budeme zase za rok.

Eva Merclová





Ohlédnutí za letními výlety

Letošní léto bylo jedinečné pestrou nabídkou výletů do okolí Heřmanova Městce. Pro velký zájem vás, uživatelů, jsme některá místa museli navštívit znovu. Obří akvárium v Hradci

Králové bylo naším cílem dokonce třikrát, plavba parníkem po Labi se uskutečnila dvakrát. Série výletů začala již v červnu výstavou Šikovné ruce našich seniorů v Lysé nad Labem. V průběhu července a srpna jsme se podívali do ZOO v Bítovanech, do obory u zámku ve



Žlebech a navštívili krásný empírový zámek Kačina. Do našeho repertoáru jsme letos přidali i plavbu lodí Arnošt z Pardubic po Labi do Brozan a zpět. Plavbu jsme si zpříjemnili pohárem skvělé zmrzliny nebo chlazeným nápojem přímo na palubě lodi.

Následovala již zmíněná cesta do Obřího akvária v Hradci Králové. Posledním červencovým výletním cílem byla rozhledna Kaňk u Kutné Hory s návštěvou restaurace v areálu rozhledny. V srpnu jsme se nalodili ještě podruhé na loď Arnošt s těmi, na které už v našem tranzitu nezbylo poprvé místo. Zajímavé bylo také muzeum „Ostrov lidových krojů v Posázaví“, kde jsme mohli obdivovat originály venkovských krojů a dalších doplňkových předmětů – šátků, stuh, krajek a knoflíků. Zajeli jsme si i nakoupit do místního Alberta a řadu letních výletů jsme uzavřeli třetí návštěvou Obřího akvária v Hradci Králové.

Protože se před námi otevírá podzimní období, přesuneme se zase do vnitřních prostor našeho zámku a můžete se těšit na pravidelné tematické kavárničky. Ale pokud bude počasí přát, čas si najdeme i na procházky zlátnoucím a zbarvujícím se parkem.

Alena Tučková

Plavba parníkem Arnošt

Letošním velmi pěkným výletem byla plavba parníkem Arnošt, který kotví na Labi v Pardubicích. Přes plavební komoru, která nás vynesla o několik metrů výše, jsme pluli do Brozan. Tam se parník otáčí a směřuje zpátky do Pardubic. Na palubě jsou různá lákadla,



kromě krásného výhledu třeba točené pivo, zmrzlinové poháry, nebo chladiivé limonády. Horní paluba je krytá střechou a dolní paluba je uzavřená okny a je klimatizovaná. Každý si tam najde místo, které mu vyhovuje. Plavba trvala dvě hodiny a uteklo to jako voda. Tento výlet jsme uskutečnili dvakrát a určitě v budoucnu zopakujeme.

Veronika Ludvíčková

Pouťová zábava



V úterý 12.srpna jsme uspořádali v krásném prostředí zámecké oázy pouťovou zábavu. Uživatelé našeho domova si pochutnali na pouťových koláčcích s povidly a tvarohem a také na chlebičku. K tomu se popíjelo červené a bílé víno a pivo. Pan Petr

Kubec se svou kolegyní nám zpřijemnili zábavu hudebním vystoupením známých melodií. A k tomu nám přálo i krásné počasí.

Pouť jsme zakončili posvícenskou procházkou do Bažantnice, kde jsme se procházeli mezi stánky s různými sladkými i slanými dobrotami a mezi pouťovými atrakcemi.

Bartolomějská pouť neodmyslitelně patří k Heřmanovu Městci. Je to tradiční společenská akce zakončená pondělním posvícením.

Jana Voříšková

Procházka na Bartolomějskou pouť

Jako každým rokem touto dobou, tak i letos jsme se vydali na procházku do Bažantnice, kde se konala Bartolomějská pouť. Ta je vždy právě ještě v pondělí, kdy se v Heřmanově Městci



drží posvícení. Prošli jsme se mezi atrakcemi a prohlédli si až dech beroucí horskou dráhu, která právě fičela kolem nás. Poseděli jsme u občerstvení, někdo si dal pivo, limo nebo něco ostřejšího. Nakoupit jsme si mohli i cukrovinky, se kterými tam bylo otevřeno ještě dost stánků.

A to nejlepší nakonec. K obědu na nás čekala zeleninová polévka, posvícenská pečená kachna, červené zelí, houskový knedlík a pivo. To jsme si pochutnali!

Hana Zítová

Nákupní výlety do supermarketu Albert

Kousíček cesty za Heřmanovým Městcem se nachází Albert Supermarket, obchod PEPCO a Teta drogerie. Touto dobou je to rok, co tyto prostory byly dokončeny a otevřeny. Zatím do těchto míst nejezdí doprava, a tak kdo máte zájem, můžete se hlásit v kanceláři aktivizací, kde nabízíme jeden až dvakrát měsíčně organizovaný nákupní výlet. Prostory prodejen jsou bezbariérové, takže mohou jet i uživatelé na vozíčku. Cesta zámeckým autem je zdarma. Zatím poslední nákup proběhl v pondělí 18. srpna s Hanou a Veronikou k plné spokojenosti všech zúčastněných.

Hana Zítová

Luštička

V červenci se mnou Luštička absolvovala již po třetí přezkoušení canisterapeutických týmů. Konalo se v Heřmanově Městci, takže jsme byly s Luštičkou jediný domácí tým. Týmů bylo osm. Všechno dopadlo na jedničku. Luštička v osmi letech získala úroveň „A“, což znamená doživotní certifikát. Do domova už dochází osm let, neskutečně to utíká. Doufám, že se s vámi bude těšit ještě mnoho let.

Veronika a Luštička

Pamatujete???

Před pěti lety v našem časopise U nás doma proběhla rubrika s názvem **HÁDEJ, KDO JSEM**. A protože máme v našem domově pro seniory hodně nových zaměstnanců a seniorů, kteří si tuto rubriku nemohou pamatovat, tak jsem se rozhodla, opět tuto rubriku zařadit.

Každý měsíc vám zveřejníme tři fotografie našich zaměstnanců, a ke každé fotce indicie...neboli nápovědu, něco, čím naše zaměstnance, když ne podle podoby na fotografii☺, poznáte. V dalším čísle uveřejníme jména a zároveň otiskneme další tři fotky s nápovědou. Jejich výběr bude náhodný ze všech zaměstnanců domova a samozřejmě s jejich souhlasem. Nebudeme soutěžit o žádné ceny, snažíme se vás pobavit, odreagovat, přivést na jiné myšlenky, a především vyzkoušet váš postřeh, jak se vzájemně známe. Vždyť často od vás slycháme, že jsme na zámku „jedna velká rodina“. Vaše tipy, kdo je kdo, si můžete nechat pro



sebe až do zveřejnění v následujícím čísle anebo to prodiskutovat s dalšími seniory či zaměstnanci. Přejeme vám příjemnou zábavu.

Hádej, kdo jsem?

Představujeme vám tři dámy, každá pracuje na jiné pozici a máte možnost se s nimi potkat po celém zámku i na vile...

Fotografie č. 1

- během práce v domově jsem změnila příjmení
- vdávala jsem se v našem zámeckém parku
- mám malou dcerku
- v domově pracuji 10 let a jsem tu pro vás



Fotografie č. 2



- jezdím na motorce a chytám ryby
- mám ráda společenské hry, zejména šachy
- v domově pracuji 16 let a nyní jsem na jiné pracovní pozici než při nástupu, začínala jsem na Domově A, pokračovala na Domově C

Fotografie č. 3

- mám dvě děti - dvojčata
- chovám psy, rybičky, papoušky, křečka, ale mám ráda všechna zvířata
- v domově pracuji 15 let a začínala jsem na Domově B
- bydlím v Chrudimi

A vzhledem k tomu, že naše rubrika je nová, tak na vás budu hodná a přidám ještě nápoje: máme tu dvě dlouhovlášky a jednu ženu, která má světlejší vlásy☺☺☺.



Lenka Pumerová

... a na co se můžete těšit?

Středa 3.9. - Výstava krajky v galerii zde v Heřmanově Městci, odcházíme ve 13,30 hodin

Středa 3.9. - Sportovní hry v Malešicích

Úterý 9.9. - Schůze uživatelů v jídelně od 9,30 hodin a ve vile od 13,00 hodin

Pondělí 15.9. - Nákup v supermarketu Albert, odjezd z nádvoří v 9,00 hodin

Středa 17.9. - Sportovní hry v oáze od 10,00 hodin

Čtvrtek 25.9. - Létofuč v oáze, začátek ve 14,00 hodin

Čtvrtek 25.9. - Tance vsedě v Kobylisích

Každé úterý v zámecké kapli mše od 13,30 hodin

Seriál – Léčivé stromy v našem parku

Díl III. Dub letní, aneb Křemelák

Po prázdninové pauze začneme jedním vytrvalcem, silákem a obrem v rostlinné říši, dubem letním. Zástupců tohoto druhu naleznete u nás v parku opravdu mnoho, a tak neuškodí vědět o nich více informací.

Dub letní byl nejsvětějším stromem Keltů zasvěcený samotnému bohu hromu Thorovi. Jeho hluboké kořeny a široce rozvětvená koruna skutečně působí úctyhodně a jediný takový strom dokáže přežít několik lidských generací. Uvádí se, že se může dožít až 1500 let. Nicméně památnému dubu v našem parku je kolem 420 let a nepůsobí zrovna jako mladíček. Tyto mohutné stromy dorůstají až do výšky 45metrů. Typickým znakem je rozbrázděná tmavě šedá kůra a zvlněné okraje listů. Květem jsou převislé zelené jehnědy, které plodí žaludy. Ty jsou častým zdrojem potravy pro veverky a ptáky, kteří se pak na oplátku starají o šíření stromu.



Dřevo z dubu je vysoce ceněné pro svoji tvrdost a vysoký obsah tříslovin, díky čemuž je nejen odolné a trvanlivé, ale také léčivé. Už ve starověku byly popsány vysušující a stahující účinky kůry, listů, pupenů a žaludů. Zasluhou těchto účinků patří kůra i listy mezi nejlepší rostlinné léky na rány. Používám je proto hlavně zevně a osvědčily se do sedacích koupelí při hemoroidech, kde se příznivě projevuje i jejich schopnost zastavovat krvácení. Dobře rozvařená kůra nebo spařené listy se přikládají na špatně se hojící rány, vředy, praskliny, křečové žíly a chronické otoky lymfatických uzlin. Silný odvar slouží také k vyplachování při zánětech ústní dutiny, k masírování a natírání dásní při parodontóze (spolu s přesličkou), do koupelí při nadměrném pocení nohou, při omrzlinách, popáleninách a na omývání nebo na obklady při zánětech očí. Jiným způsobem vnějšího použití dubu je zasypávání ran práškem z jemně umleté kůry. Při vnitřním použití se čaj z dubové kůry a listů uplatňuje při některých ženských chorobách. Doporučuje se i do čajových směsí na léčení psoriázy (lupénky). Čaj z kůry a listů je velmi dobrý při otravách žaludku, například houbami nebo masem.

K léčebným účelům potřebujeme kůru z tenkých mladých větvíček, starých nejvýše 20 let, dokud mají kůru hladkou a lesklou. Proto sbíráme dubovou kůru na jaře, ještě před vyrašením listů, když se odlupuje a je na vnitřní straně vlhká. Na listy chodíme až později, když vyrostou do plné velikosti. Dubová kůra se používá vnitřně ve formě čaje a zevně ke kloktání a na obklady, na sedací a celkové koupele. Při použití na čaj činí denní dávka 3 gramy. Na kloktání se bere 20 gramů kůry na 1 litr vody, na koupele 5 gramů. Neaplikuje se delší dobu, neboť dubová kůra vysušuje.

Dalším zajímavým využitím je žaludová káva. Vezmeme žaludy, oloupeme je od slupky. Roztříštíme je v mlýnku, sekáčku nebo robotu. Opražíme a jsou připravené ke konzumaci. Žaludovou kávu vyrobíme tak, že zalijeme opražené rozdrcené žaludy vařící vodou, necháme vylouhovat, můžeme přidat mléko (čímž se zneutralizuje hořká chuť žaludů). Dle své preference můžeme při louhování přidat i vlašské ořechy, skořici, vanilkový cukr apod. Přecedíme a můžeme pít.

Jana Škrhová

Pranostiky na sv. Václava – 28. září

Na svatého Václava babí léto nastává. Na svatého Václava ráno pálí mráz, odpoledne slunce. Na svatého Václava bývá slunce záplava. Na svatého Václava had i štír se schovává.