

Máme odkouleno a jedeme na dovolenou!



DOMOV
PRO
SENIORY

HEŘMANŮV MĚSTEC

U nás doma

Ročník XXXII číslo 6 červen/2026 www.domov-hm.cz



Obsah

Slovo na úvod	2
Informace z domova	3
Novinky z kuchyně	3
Informace ze zdravotního úseku	4
Domov A – Zdeněk Svěrák – král jemného humoru a ironie.....	4
Domov B – Přípravy na letní prázdniny a čas odpočinku v našem domově.....	5
Domov C – Jak si žijeme na Domově C	6
Domov D – Vzpomínka na letní lásky.....	7
Domov E – Voňavý červen ve znamení jahod	8
Informace z aktivizačního úseku	8
Mějte se tu všichni krásně	8
Masáže rukou ke Dni matek	9
Turnaj v šipkách	9
Vystoupení dětí z MŠ	9
Posezení pracujících	10
Májové opékání v oáze zpřijemnila kapela MIZU	11
Májové koulení 2026	12
Hádej, kdo jsem?	14
... a na co se můžete těšit?	14
Pro chytré hlavy	15





Slovo na úvod

Milí čtenáři, milí přátelé našeho domova,

každý úvodník je pro mě příležitostí na chvíli se zastavit a podívat se na náš domov nejen očima ředitelky, ale také očima člověka, který má tohle místo upřímně rád. Léto už je mezi námi a s ním i období, kdy se naplno ukazuje, jak krásný je náš zámecký areál — a zároveň jak citlivý a náročný na péči. A právě péče o něj je něco, co nás v těchto měsících zaměstnává víc než obvykle.

V těchto dnech jsme zahájili práce na sanaci a výměně několika trámů nad Rytířským sálem. Náš domov je místem s dlouhou historií a některé části budovy už bohužel pamatují víc, než by bylo zdravo. Do trámů se po letech pustily dřevokazné houby, místy i červotoč a tesařík krovový. Naštěstí je napadení pouze lokální, ale zásah je nezbytný, aby byla zajištěna bezpečnost všech – našich uživatelů, zaměstnanců i návštěvníků zámeckého parku. Vybraná firma má bohaté zkušenosti a věříme, že tento citlivý, minimální zásah je důležitou prevencí do budoucna.

Práce na historické budově je stále mnoho, a o to víc se těším na chvíle, kdy mohu být s vámi jinak než v myšlenkách nad opravami

a technickými záležitostmi. Proto vás srdečně zvu na **Setkání rodin a přátel domova**, které se uskuteční v sobotu 20. června. Je to den, kdy si můžeme popovídat, usmát se na sebe a užít si společný čas v klidu a pohodě.



Na závěr bych ráda využila těchto stránek k rozloučení a velkému poděkování paní **Hance Zítové**, s níž jsem měla tu čest pracovat krásných dvacet let. Když jsem do domova nastoupila, byla jednou z prvních, kdo mě přijal, provedl a stal se mým spolehlivým průvodcem. Společně jsme zažily mnoho smíchu, dobrých nápadů



i krásných chvil při vymýšlení aktivit pro naše seniory. Její neutuchající energie bude chybět nejen nám všem, ale i mně osobně. Do dalších let jí přeji jen to nejlepší, hodně radosti a pevné zdraví.

Přeji vám klidné letní dny a těším se na setkání.

Klára Husáková, ředitelka

Informace z domova

Novinky z kuchyně

V našem domově pro seniory neustále hledáme cesty, jak zvyšovat kvalitu služeb a přinášet vám více radosti do každého dne. S velkou radostí vám proto oznamujeme, že jsme navázali spolupráci s novým nutričním terapeutem. Právě s jeho příchodem a odborným pohledem na moderní gastronomii přichází od měsíce června velká a dlouho očekávaná změna v našem celodenním stravování. Pevně věříme, že tato spolupráce bude pro nás všechny velkým přínosem a přinese ještě vyšší spokojenost s podávanými pokrmy.



Hlavní novinkou, kterou společně zavádíme, je výrazné rozšíření možnosti volby jídla. Dosud si ze dvou variant třikrát denně vybírali pouze klienti s racionální dietou. Od června však tuto možnost získávají

také klienti se žlučnickovou a diabetickou dietou. Každý den tak budete mít mnohem větší kontrolu nad tím, co se objeví na vašem talíři, a budete si moci vybrat pokrm, na který máte právě největší chuť.

Aby pro vás byl výběr co nejjednodušší a nejpohodlnější, upravili jsme také podobu jídelního lístku. Nově v něm bude u každého chodu jasně a přehledně uvedeno, pro kterou konkrétní dietu je dané jídlo vhodné. Snadno tak poznáte, která varianta nejlépe odpovídá vašim zdravotním potřebám.

Cílem našeho stravovacího týmu i nového nutričního terapeuta je zajistit, aby pro vás bylo jídlo nejen lékem a zdrojem energie, ale především příjemným zážitkem. Přejeme vám, abyste si nový systém stravování oblíbili a aby vám u nás stále chutnalo.

Dobrou chuť do nových dnů!

Jitka Dziedzinská

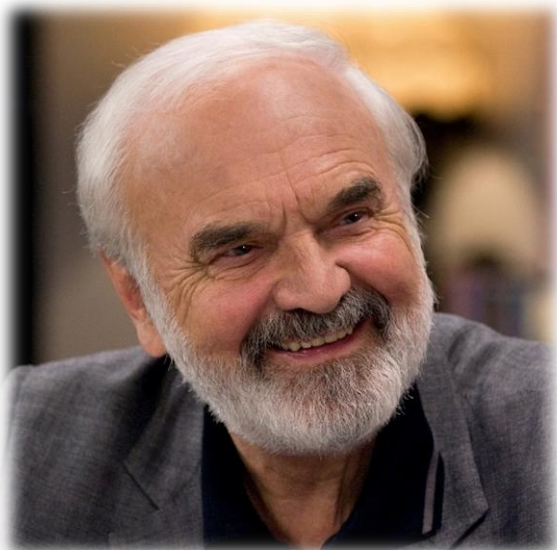




Informace z ošetrovatelského úseku

Zdeněk Svěrák – král jemného humoru a ironie

Áčko



Dramatik, scénárista, divadelní a filmový herec, autor mnoha textových písní uměl svůj talent neobyčejně rozvinout. První humorné povídky začal psát už na gymnáziu. Baval jimi spolužáky a zjistil, že mu dělá radost, když se lidé smějí. Na vysoké škole pedagogické vystudoval český jazyk a literaturu. Svými povídkami přispíval do studentského časopisu a hrál v divadelním souboru. V tomto prostředí se seznámil s kamarádem a budoucím hereckým kolegou Ladislavem Smoljakem. Také potkal svojí životní lásku a budoucí manželku Boženu – studovala český jazyk a dějepis. Po dokončení studia jim bylo jedno, kde budou učit, hlavně když

budou spolu. Odstěhovali se do Žatce. Zdeňkova pedagogická kariéra trvala čtyři roky a na světě byly již dvě děti, když se rozhodl, že půjde pracovat do Prahy do Československého rozhlasu. Později přiznal v jednom z rozhovorů, že to bylo od manželky hrdinství, i když jezdil každý víkend domů a do dnes jí je vděčný. V rozhlase se seznámil s talentovaným hudebníkem Jaroslavem Uhlířem. Vytvořili společně řadu krásných a vtipných písní. Citlivý pozorovatel lidských duší Zdeněk Svěrák uplatnil svůj talent v řadě televizních filmů a pohádek. Do textů k písním uměl vtisknout humor, který neuráží, spíše dává prostor k zamyšlení. Za jeho bohatou filmovou a divadelní kariérou stojí dlouhé roky jeho žena. Je mu oporou v osobním i pracovním životě. Je vždy první čtenářkou jeho textů, opravuje chyby, dává zpětnou vazbu. Celý život se skvěle doplňují. „Humor je velký dar a smích sám je takové blaho, že si kolikrát říkám, že bychom měli patřit pod ministerstvo zdravotnictví. My sebe humorem udržujeme při životě a divákům život prodlužujeme.“ K tomu se s úsměvem přiznává Zdeněk Svěrák, který v tomto roce oslavil své devadesáté narozeniny. Za svůj život obdržel řadu významných ocenění. V roce 1994 pomáhal založit Centrum Paraple – organizaci, která pomáhá ochrnutým lidem.

Jen malá ukázka z jeho krásných textů k písním...

Chválím tě země má, tvůj žár i mráz,

Tvá tráva zelená, dál vábí nás,

Dej vláhu rostlinám, dej ptákům pít,

Svou přízeň dej i nám, dej mír a klid.



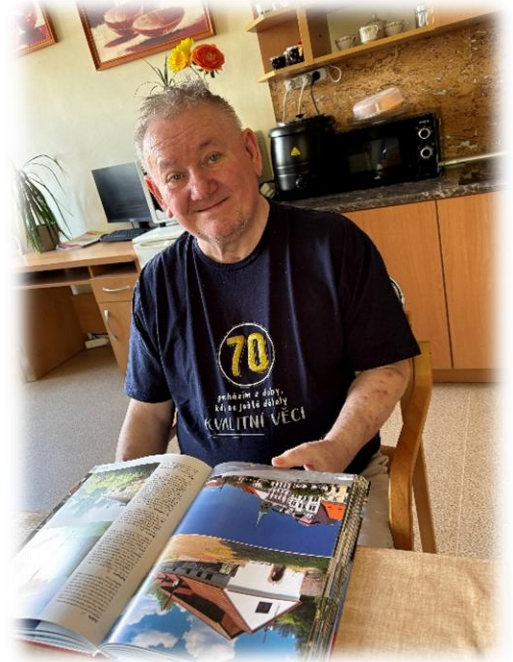
Vlasta Růžičková



Přípravy na letní prázdniny a čas odpočinku v našem domově

S příchodem června k nám konečně dorazilo období, na které se mnozí z nás těší po celý rok. Sluneční paprsky jsou čím dál teplejší, dny se prodlužují a příroda kolem nás je v plném květu. Také v našem domově pro seniory se atmosféra postupně mění – z klidného jarního tempa přecházíme do radostného očekávání léta, prázdnin a zaslouženého odpočinku.

Přípravy na letní období u nás neznamenají jen změnu počasí, ale také pestrý program aktivit, který je zaměřený na pohodu, společné zážitky a trávení času venku. Květiny jsou rozkvetlé a nechybí ani příjemná zákoutí ve stínu stromů, kde si mohou klienti odpočinout nebo si popovídat s přáteli.



Velkou oblibu u nás mají i „vzpomínkové dny“, které u nás probíhají v rámci společných aktivit. Povídáme si o prázdninách z dob, kdy jsme byli mladší. Sdílíme zážitky z cest, vyprávíme o dovolených u moře, na horách nebo na venkově. Tyto chvíle jsou velmi cenné – nejen, že přinášejí radost, ale zároveň posilují vzájemné vztahy a pocit sounáležitosti.



Léto je pro mnohé z nás symbolem cestování. I když, ne každý má možnost vydat se na skutečnou dovolenou, snažíme se tuto atmosféru přenést i k nám. Prostřednictvím fotografií, knih, filmů nebo tematických setkání „navštívujeme“ různá místa a poznáváme nové kultury. Nechybí ani malé „cestovatelské“ akce, kdy ochutnáváme typická jídla nebo posloucháme hudbu z různých koutů světa.

Samozřejmě myslíme i na ty, kteří dávají přednost klidu. Letní období je ideální příležitostí zpomalit, odpočívat a věnovat se tomu, co nás těší. Někdo rád tráví čas s knihou, jiný poslouchá hudbu nebo si užívá ticho v příjemném prostředí svého pokoje. Velmi důležité jsou také návštěvy rodiny a blízkých, které k létu neodmyslitelně patří a přinášejí mnoho radosti.

Snažíme se vytvářet co nejpříjemnější prostředí pro všechny klienty. Dbáme na dostatek tekutin během teplých dnů, zajišťujeme stinná místa pro odpočinek a přizpůsobujeme



program tak, aby byl příjemný a bezpečný pro každého. Naším cílem je, aby se zde každý cítil dobře, v bezpečí a mohl si letní období užít podle svých představ.

Léto je časem radosti, setkávání a odpočinku. Věříme, že i letos bude plné krásných okamžiků, úsměvů a příjemných zážitků. Přejeme všem našim klientům, jejich rodinám i zaměstnancům krásné prázdniny, hodně slunečných dnů a především pohodu, kterou si každý z nás zaslouží.

Eva Pilná

Céčko





Jak si žijeme na Domově C

Začalo příjemné počasí, které nám nabízí více příležitostí trávit čas venku. Využíváme k tomu nejen naši oázu, ale podnikáme vycházky i do rozkvetlého parku.

Také navštěvujeme město, například cukrárnu nebo restauraci, protože mezi naše oblíbené pochoutky patří jak zmrzlina, tak i zlatavý mok.

Jsme potěšeni slunečným počasím a krásou okolní přírody. Věnujeme se také přesazování domácích květin.

Personál pravidelně absolvuje školení a s klienty, kteří o to mají zájem, společně vytváří krásné biografické knihy.

Těšíme se na další a další aktivity, které nám letní čas umožní.

Krásné dny přeje všem Domov C.

Michal Beran

Vzpomínka na letní lásky

Děčko

Blíží se čas prázdnin, děti už se nemohou dočkat posledního zvonění oznamujícího konec školního roku. Čas dovolených, výletů, táborů, nových přátelství a lásek. A vy, myslíte někdy na svojí první letní lásku? Vrací se vám vzpomínky na dávné časy? Snad každý z nás si pamatuje jména lásek z období dospívání. Byly to city velice intenzivní, vryly se nám hluboce



do paměti a zanechaly nesmazatelnou stopu. Naučily nás vyrovnávat se s odmítnutím, se žárlivostí i samotným rozchodem. První láska má totiž zvláštní moc. Nejenom, že se vryje do srdce, ale ovlivní i naše další vztahy.

A přitom to, co dělá první lásku tak jedinečnou je jen chemie v našem mozku. Zamilovaností se v těle spustí kaskáda hormonů a neurochemických reakcí, které vyvolávají intenzivní pocity. Okouzlení,

první hádky, první smíření, první slzy,...

První lásky jen výjimečně vydrží po celý život.

Pojďme si s nostalgickým úsměvem na tváři zavzpomínat na ty krásné chvíle. 😊

Jiřina Dittrichová



Éčko

Voňavý červen ve znamení jahod

Červen je měsícem, kdy zahrádky i trhy začínají vonět sladkými jahodami. Pro mnoho z nás jsou jahody neodmyslitelnou součástí začátku léta a často přinášejí i krásné vzpomínky na dětství. Kdo by si nevzpomněl na sbírání jahod na zahrádce, červené prsty od šťávy nebo domácí knedlíky od maminky či babičky?



Jahody nejsou jen chutné, ale také plné vitamínu C, který podporuje naši imunitu, a díky vysokému obsahu vody příjemně osvěží v teplých dnech. Věděli jste, že jahoda vlastně není skutečné ovoce, ale souplodí drobných nažek? Semínka, která vidíme na povrchu, jsou ve skutečnosti plody.

Jahodová sezóna bývá krátká, a proto stojí za to si jí užít. Ať už si jahody dopřejete jen tak s cukrem, ve formě kompotu, na bublanině nebo v knedlicích, vždy připomenou vůni léta.

Jaké jahodové dobroty jste měli nejraději vy?

Malá letní připomínka:

V teplých dnech naše tělo potřebuje více tekutin. Jahody sice obsahují hodně vody, ale na sklenici vody, čaje nebo jiného oblíbeného nápoje během dne nezapomínejme!

Monika Žďárská

Informace z aktivizačního úseku



Mějte se tu všichni krásně

Píši poslední příspěvek do zámeckého časopisu. Tentokrát to není žádná pozvánka na zámecký jarmark nebo zprávička o konané kulturní akci, ale pracovní rozloučení s vámi se všemi.

V domově jsem pracovala celkem 30 let a odcházím do zaslouženého důchodu. Měla jsem veliké štěstí na paní ředitelky, vedoucí aktivit a kolegyně. Pracovala jsem tu ráda a všechno to nějak rychle uteklo.

Přeji vám všem hodně zdraví, štěstí a spokojenosti.





Teď mě tak napadá, vždyť já jsem za den připravovala a rozdělovala práci třeba deseti uživatelům a teď budu mít doma jen jednoho seniora ...

Hana Zítová



Masáže rukou ke Dni matek

Každý rok pořádáme pro naše uživatelky relaxační masáže rukou k svátku všech maminek. Tento svátek se slaví druhou květnovou nedělí a letos nám vyšel na 10. května. Masáže rukou jsou zaručeným balzámem nejen pro tělo, ale i duši. Poděkování, spokojenost a úsměv na tváři 😊 u každé z vás byl pro nás odměnou.

Lenka Pumerová



Turnaj v šípkách

Turnaje v šípkách pro začátečníky a pokročilé, který zorganizovaly aktivizační pracovnice, se zúčastnilo devět uživatelů našeho domova. Tento turnaj proběhl ve čtvrtek 7. května. Hlavním cílem bylo nasbírat během několika kol co nejvyšší počet bodů. Házelo se šípkami s plastovými hroty na elektronický terč, který každou trefu doprovodil hudební znělka. I když šlo především o zábavu a společně strávený čas, soutěžní duch se nezapřel.

Po sečtení všech bodů vypadalo vítězné pořadí následovně:

1.místo pan Říhošek

2.místo pan Stropnický

3.místo pan Zázvorka



Vítězové si odnesli diplomy, drobné odměny, a hlavně skvělou náladu.

Jana Voříšková

Vystoupení dětí z MŠ

Návštěva dětí z MŠ Jonášova a jejich pásmo tanečků, písniček a básniček, které měly připravené





k svátku všech maminek, jsme s radostí přivítali na nádvoří našeho domova. Po krásném vystoupení děti předaly našim seniorům vlastnoručně vyrobená přáníčka v podobě keramického čtyřlístku pro štěstí. A na oplátku od nás všechny děti dostaly sladkosti jako poděkování za velmi pěkné vystoupení, které nás zahřálo u srdce.

Lenka Pumerová



Posezení pracujících

Po roce jsme opět uspořádali pro pracující v dílnách malé posezení. Bylo to poděkování za odvedenou práci v dílnách, za přípravu jarmarků, dětského dopoledne a dalších akcí, kde výrobky z dílen slouží k reprezentativním účelům. Odměnou byl sladký zákusek a kávička. Naši senioři také posezení využili k poděkování paní Haně Zítové, která v červnu odchází do důchodu a přes 20 let vedla dílny pro naše seniory. Bylo to velmi milé setkání a vzpomínání na různé zážitky v dílnách. Děkuji všem za zájem o rukodělné činnosti a také Hance, za skvělou práci a nápady na různé hračky a výrobky, které pak náš domov reprezentovaly na jarmarcích a všech akcích.

Veronika Ludvíčková

Festival Pod duhovými křídly

Naše taneční skupina ve středu 20. května vystoupila s choreografií na nestárnoucí hit Karla Gotta Lady Carneval. Doslova přes noc píseň společně napsali Karel Svoboda s Jiřím Štaidlem pro festival Zlatý kohout 68. Karel Gott s ní slavil úspěch i na festivalu v brazilském Rio de Janeiru. Lady Carneval nás inspirovala právě v období masopustu a karnevalů, kdy jsme také začali s nácvičkou choreografie k písni.





V pardubickém ABC klubu jsme si nejen s chutí zatančili, ale měli příležitost vidět a potleskem podpořit vydařená hudební a taneční vystoupení praktických škol, domovů pro seniory a dalších zařízení sociálních služeb Pardubického kraje.

Naše taneční vystoupení budete mít příležitost vidět na tradičním Setkání rodin a přátel v sobotu 20. června. S radostí se s vámi o výsledek naší společné práce podělíme.

Alena Tučková

Májové opékání v oáze zpříjemnila kapela Duo MIZU



V příjemné a přátelské atmosféře se uskutečnilo tradiční májové opékání v oáze, které přilákalo mnoho návštěvníků. Celé odpoledne se neslo ve znamení dobré nálady, hudby a společného posezení.

O hudební doprovod se postarala kapela Duo MIZU, která zahrála známé a oblíbené písně. Uživatelé si mohli zazpívat, zatancovat nebo jen posedět s přáteli a užít si pohodový májový den.

Nechybělo ani občerstvení v podobě piva, vína a špekáčků. Příjemné prostředí oázy nabídlo ideální místo pro setkání, odpočinek i společnou zábavu.



Děkujeme všem, kteří se akce zúčastnili, a těšíme se na další společná setkání.

Radka Šťastná

Májové koulení 2026

V závěru května jsme se sešli již na 20. ročníku turnaje Májové koulení. Hra petanque má v našem domově svoji dlouholetou tradici. Hrajeme v zimě i v létě a vždy se našlo a stále nachází pár lidiček, které tato hra baví. A nebaví jenom naše seniory, ale hrají ji senioři snad všude.

Letos se do soutěžení pustilo 12 družstev z deseti domovů. Domov Topas Seč, Nová slunečnice z Prahy, domov U Bažantnice z Heřmanova Městce, Doubravčany, Přelouč, Skuteč, Kobylisy, Chrudim, Pardubice a náš domov. Počasí bylo tak akorát. Sluníčko svítlo, občas nás ochladil svěží větřík. Atmosféra byla výborná. Nechali jsme také doprovody, aby si zasoutěžily. K obědu jsme si dali výborné uzené v oáze, které také již tradičně dostáváme sponzorským darem.





Stejně jako i dobroty, kterými se mohli soutěžící posilnit ke hře.

Sponzorům patří velké poděkování, protože rok od roku jich máme víc a dary peněžité i věcné jsou skvělé.

Po vyhlášení vítězů jsme přivítali zpěvačku Heidi Janků. Milá žena s krásnou energií. Roztančila nám celé nádvoří. Spokojení jsme se odpoledne rozjeli do svých domovů.

Medailové pozice – 1. místo Domov U fontány Přelouč a jejich družstvo s názvem Fontány, 2. místo Domov pro seniory Heřmanův Městec a družstvo Pávi a 3. místo taktéž náš domov a družstvo Kamarádi. Chceme poděkovat našim reprezentantům – paní Vojtěšce Budínské, Marii Svobodové, Frant. Svobodovi, Aloisi Svobodovi, Petru Jakubíkovi a Zikmundu Fellovi.

A abychom toho letos neměli málo, tak soutěž doprovodů vyhrála hlavní rozhodčí soutěže a trenérka našich týmů Veronika Ludvíčková! Gratulujeme všem k umístění. Ceny byly také opravdu bohaté, rovněž díky sponzorům.

Děkujeme kolegyním a kolegům za perfektní organizaci turnaje. Putovní pohár bude rok v Přelouči a my se budeme těšit zase za rok.

Veronika Ludvíčková, Eva Merclová

Řešení ze str. 15 – 1. jetel, jitrocel, bez, čekanka, hořec, len, podběl; 2. 8x; 3. – 4, 3, 4, 8, 6, 8, 8, 2, 4, 4, 10, 7, 2, 12.



Hádej, kdo jsem?

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

- 1) **Barbora Dvořáková, pracovník v sociálních službách na Domově A**
- 2) **Hana Švejdomá, pracovník v sociálních službách na Domově C**
- 3) **Kateřina Augustinová, pracovník v sociálních službách na Domově C**

V tomto červnovém čísle anketa **Hádej, kdo jsem?** končí. Všem kolegyním a kolegům velice děkuji za spolupráci. Musím vám prozradit, že velice ochotně se mnou komunikovali, přinesli fotografie a nechali nahlédnout do svého soukromí. Velice si toho vážím.

Přeji krásné pohodové léto! ☺

Lenka Pumerová

... a na co se můžete těšit?

Středa 3.6. – Dětský den pro děti z MŠ Jonášova od 9,45 hodin v parku

Úterý 9.6. - Schůze uživatelů v jídelně od 9,30 hodin

Úterý 9.6. - Oslava 20. výročí na vile od 13,30 hodin (pouze pro zvané)

Pátek 12.6. – Muzikoterapie - bubnování na zámku od 14 hodin

Úterý 16.6. – Jedeme na nákup do Alberta v 9,00 hodin

Pátek 19.6. - Výlet Lysá n/L - Šikovné ruce našich seniorů odjezd v 8,30 hodin

Pátek 19.6. - Východočeské divadlo Pardubice – venkovní představení na Kunětické hoře „Kytice“, odjezd v 19 hodin

Sobota 20.6. - Setkání rodin a přátel Domova – začínáme ve 13 hodin

Středa 24. 6. - Výlet do Hortisu – výstava růží odjezd v 9 hodin

Mše každé úterý v zámecké kapliče od 13,30 hodin

Plánujeme výlety na léto: obora Žleby, statek Apolenka Pardubice, ZOO Bítovany, zámek Pardubice, Muzeum hraček v Novém Bydžově, rozhledna Kaňk, obří akvárium Hradec Králové, zámek Kačina a další.





Pro chytré hlavy

1. Skrývačky – najděte ve větách rostliny.

- Moc dobré maso je telecí.
Je slunečné jitro, celý den bude pěkné počasí.
Nemůže bez ní žít.
Ten hřebíček Anka zatloukla do zdi.
Trávila v pokoji nahoře celé dny.
Jeli jsme na kole na vinobraní.
Pod bělavou slupkou se skrývalo tmavé jádro.

2. Najděte rozdíly ve spodní řadě písmen. Kolik jich je?

B N J K O D F R T G B X S A Q W P L M C D X Y V
B N I K O B E R T G B Y A S Q W P I M C G X Y V

Řešení naleznete na str. 13

3. Dopočítejte příklady

$8 + 8 + x = 20$	$x + 5 + 1 = 8$
$x + 5 + 7 = 15$	$2 + x + 6 = 12$
$6 + x + 2 = 12$	$12 + 4 + x = 20$
$5 + 4 + x = 17$	$x + 3 + 5 = 18$
$x + 2 + 8 = 16$	$6 + x + 2 = 15$
$3 + x + 3 = 14$	$2 + 5 + x = 9$
$4 - 2 + x = 10$	$9 : 3 + x = 15$

4. Napište co nejvíce různých aktivit charakteristických pro léto

.....