

DOMOV
PRO
SENIORY

HEŘMANŮV MĚSTEC

U nás doma

Ročník XXXII číslo 5 květen/2026 www.domov-hm.cz

Za trochu lásky Jaroslav Vrchlický

Za trochu lásky šel bych světa kraj,

Šel s hlavou odkrytou a šel bych bosý,

Šel v ledu – ale v duši věčný máj,

Šel vichřicí – však slyšel zpívat kosy,

Šel pouští – a měl v srdci perly rosy.

Za trochu lásky šel bych světa kraj

Jak ten, kdo zpívá u dveří a prosí.



Obsah

Slovo na úvod	2
Informace z domova	3
Informace ze zdravotního úseku	4
Domov A – Slába opylovačům	4
Domov B – Zahrada	4
Domov C – Odpočinek v oáze i sladké zastavení v cukrárně	5
Domov D – Jaro na vile.....	6
Domov E – Šeřík: vůně, která oznamuje jaro	6
Informace z aktivizačního úseku	7
Slovo nové aktivizační pracovnice	7
Návštěva divadelního představení	8
Jarní výlet do zahradnictví Hortis	8
Cestovatelská beseda	8
Společná procházka	8
Výstava Petra Langra	9
Nákupní výlet do Alberta	10
Hádej, kdo jsem?	10
... a na co se můžete těšit?	11
Pro chytré hlavy.....	12

Poděkování paní Janě Škrhové za krásnou jarní výzdobu!!



Slovo na úvod



Milí senioři, milé kolegyně a kolegové,

květen je měsíc, kdy si člověk začne světla všítat víc než jindy. Ráno přichází dřív, večer se drží déle a mezi tím se tiše rozlévá po chodbách, parku i vašich pokojích. A i když je to pořád to stejné slunce, každý rok působí trochu jinak – jako by nám připomínalo, že světlo není samozřejmost, ale dar.

U nás doma to světlo letos způsobuje i drobné komplikace. Můj syn totiž odmítá uvěřit, že se chodí spát, i když je venku pořád světlo. Každý večer tedy vedeme malá vyjednávání o tom, že světlo sice může klamat, ale hodiny ne. Zatím to moc nezabírá – ale aspoň máme doma veselo. A možná i to je připomínka, že světlo vnáší do života nejen klid, ale i energii, která nás někdy drží vzhůru déle, než bychom chtěli.

A musím říct, že i mně samotné světlo dělá dobře. Jakmile se dny prodlouží, mám pocit, že se mi lépe pracuje, že mám víc sil i chuti pouštět se do věcí, které jsem v zimě odkládala. Možná to znáte také – stačí pár slunečných dní a člověk má najednou pocit, že všechno jde o trochu snáz.

V našem domově světlo vidím nejen za okny, ale i v každodenních drobnostech. V pozornosti, kterou si věnujete, v ochotě pomoci, v chvílích, kdy se někdo zastaví, aby popřál hezký den. Nejsou to velká gesta, ale právě ta malá světla dělají náš domov domovem.

Přeji nám všem, aby byl tento květen plný světla, které hřeje, uklidňuje a dodává sílu. Ať ho najdeme tam, kde bychom ho možná ani nehledali.

S úctou vaše ředitelka Klára Husáková

**Všem maminkám ke Dni matek
přejeme všechno nejlepší!**





Informace z domova

Letos mi přijde, že ač už svítí sluníčko, stále je ve vzduchu chladno, obzvláště po ránu. Na teplo a sluníčko už se moc těším, a o to víc si užívám, jak se příroda rozvíjí do své krásy. Vše se krásně zelená, rozkvétá a roste. Včera jsem měla první hlávkový salát a ředkvičky z nového skleníku a mám z toho radost. Truhlíky a květináče s kytičkami jsou osázené a už jen čekají, až je budu moci dát na okna a do zahrady. Zatím je na noc schováváme, aby je ranní mrazíky nespálily. O víkendu jsem prožila krásný čas v přírodě s rodinou, a to jsou radosti, které mě dodávají energii.

Jaro je pro provozní úsek doba, kdy jsou všichni zaměstnanci v jednom shonu, opravují lavičky na sezonu, dělají údržby v parku a okolí našich budov, vše je potřeba uklidit, nasázet tak, aby vám v prostředí, ve kterém žijete, bylo příjemně. Už také začínám jednat s brigádníky o výpomoci na léto, začne sekání v parku, a to by se bez brigádníků ani zvládnout nedalo.

Náročnější je to i pro úklid a prádelnu, začnou se mýt okna a prát záclony. Kolegyně z úklidu pracovaly delší dobu v oslabení, budeme tedy věřit, že s jarem se vše zlomí a jejich tým bude zase kompletní.

Letos chceme opět pokračovat v opravách soklů na budově zámku a také se budou natírat okna a dveře na nádvoří. Sice to přinese trochu omezení, ale svěřený majetek musíme spravovat, tak to ani jinak nejde.

V letošním roce nám přislíbili pomoc při drobných údržbových činnostech také dobrovolníci, kteří by měli přijet dne 20.5.2026.

Připravujeme i další zakázky k obnově ošetřovatelského vybavení a k opravám na budovách. Přípravy takových akcí musí být podrobné, vyžadují hodně příprav a odborných posudků. Až budeme mít plánované akce připravené a schválené, ráda vám o nich napíšu.

Přeji všem hodně hezkých dní a pěkných zážitků z přírody.

Radka Stybalová





Informace z ošetřovatelského úseku

Sláva opylovačům

Áčko

Jedním z nejkrásnějších měsíců v roce je bezesporu květen. Neznám nikoho, koho by nepotěšil pohled na stromy rozkvetlé bílými nebo narůžovělými kvítky a na různé druhy keřů rostoucích u cest, nebo okrasných keřů. Louky jsou plné pestrobarevného kvítí, nad nimiž poletují motýli. Ovocné stromy jako by ožily bzukotem včel. Tyto neúnavné pracovnice při své snaze dostat se k nektaru na květech nabalují pylová zrna na svůj kožíšek a tím je přenášejí z květu na květ. Zdálo by se, že je opylují jen náhodou, ale vše má svůj hluboký smysl. Květy a včelky k sobě nerozlučně patří a mají v procesu opylení a tvorbě plodů neocenitelnou roli. Včelky opylují více než 80 % všech květů. Při svém letu za potravou a posláním donést pyl a nektar do úlu a zajistit tak potravu pro sebe i celou včelí kolonii, moudře navštěvují jeden druh stromů nebo rostlin a díky jejich věrnosti jednomu druhu stromů nebo rostlin opylují tím správným pylem. Kromě včel jsou důležitými hmyzími opylovači také čmeláci, pestřenky neboli vosičky, vosy, mouchy, motýli i mury. Všem byl svěřen důležitý úkol – opylovat květy a tím zajistit každý rok pro nás i pro ostatní živočichy úrodu ovoce a zeleniny. Záleží na nás na lidech, abychom těmto skromným pomocníkům zajistili prostor pro život bez chemických postřiků a necitelných zásahů do přírody. V naší keramické dílně jsem viděla vámi vyrobené domečky pro hmyz. To je výborný nápad. Zahrádkářům a zahradám velmi dobře poslouží.



Vlasta Růžičková

ZAHRADA

Béčko

Práce na zahradě není jen o mozolech a hlíně za nehty, ale je to i fascinující dialog mezi člověkem a přírodou.

Mnoho lidí vnímá práci na zahradě jako nekonečný seznam povinností. Sotva se poseká tráva, už vykukuje plevel mezi dlaždicemi. Sotva dozrají jahody, začínají žloutnout listy na okurkách. Přesto pro miliony lidí zůstává zahradničení tou nejoblíbenější formou aktivního odpočinku.

Práce na zahradě nás učí pokoře a trpělivosti. V dnešní uspěchané době, kdy chceme mít všechno hned, nám zahrada připomíná, že přírodu nelze uspěchat.





Jaro : je symbolem naděje a nového začátku. První doteky s vlažnou hlínou při sázení sazenic jsou pro zahradníka malým svátkem.

Léto : prověří naši vytrvalost. Boj se suchem a škůdci vyžaduje disciplínu, ale odměna v podobě vlastnoručně vypěstovaného rajčete, které chutná po slunci, je nenahraditelná.

Podzim : přináší bilancování a uklidnění. Je to čas sklizně a přípravy půdy k odpočinku, kdy se zahrada pomalu barví do zlatova.

Zahrada však není jen o produkci potravin. Je to mikrosvět, který budujeme. Každý zasazený keř nebo postavený hmyzí hotel pomáhá udržet rovnováhu v krajině. Práce na zahradě nás nutí se zastavit a pozorovat - sledovat včely na květech jabloní nebo poslouchat zpěv ptáků v korunách stromů.

Práce na zahradě je v konečném důsledku tvorbou. Je to umění, kde barvami jsou květy a plátnem je kousek země. I když je to občas dřina, tak pocit, když usednete na lavičku s šálkem čaje a díváte se na výsledek své snahy, je k nezaplacení. Zahrada nám totiž nevrací jen úrodu, ale vrací nám především nás samotné.

Blanka Hlaváčková

Céčko

Odpočinek v oáze i sladké zastavení v cukrárně

Každý z nás potřebuje čas od času zpomalit, nadechnout se a dopřát si chvíli pohody a klidu. Právě proto je odpočinek v příjemném prostředí tak důležitý. A to platí jak pro aktivní uživatele, tak i pro ty, kteří tráví většinu času v lůžku. Oáza v našem domově nabízí ideální podmínky pro odpočinek těla i mysli. Nově zbudovaná terasa umožňuje seniorům upoutaným



na lůžku odpočinek podle svých potřeb a hlavně – venku na čerstvém vzduchu. Velmi oblíbenou součástí odpočinku a relaxace jsou také návštěvy cukrárny. Vůně čerstvé kávy, pestrý výběr zákusků a příjemné prostředí lákají k zastavení a sdílení pěkných chvil s ostatními. Pro mnohé seniory je návštěva cukrárny malým svátkem, chvílí, kdy si mohou vychutnat nejen dezert, ale i milé rozhovory a pocit běžného života.



Spojení klidného odpočinku v oáze a příjemného posezení u kávy a dezertů přináší spokojenost uživatelů. Každý si může vybrat, co právě potřebuje - ticho a relaxaci, nebo naopak drobné radosti všedního dne. Takové chvíle mají velký význam. Připomínají, že i malé radosti a odpočinek mohou přispět k lepší kvalitě života jak u našich uživatelů, tak i u zaměstnanců našeho domova.

Katka Augustinová

Déčko

Jaro na vile

Cítíte to jaro ve vzduchu? Zahrada vily postupně rozkvétá, jarní práce jsou v plném proudu. Lavičky září novým nátěrem, záhonky zdobí čerstvě zasazené květiny a keříky, objevily se první kvítky na sazenicích jahod, k životu se probouzí krásná levandule. Jarní sluníčko láká k posezení na zahradě a první odvážlivci nastavují tělo hřejivým paprskům. Krásné dny vylákaly ven i naše „karbaníky“, protože hraní stolních her uprostřed zeleně potěší všechny uživatele.

Sestřičky vyzdobily vilu zelenými věnečky z vrbových proutků, vázy jsou plné barevných květin.

Už se těšíme až nám před okny rozkvetou kaštan a při procházkách v parku bude louka samá kopretina.

Tak si pojďme po zimě načerpat tolik potřebnou energii z přírody. 😊



Jiřina Dittrichová

Šeřík: vůně, která oznamuje jaro

Éčko



Když se na jaře poprvé rozvoní šeřík, je to jasný signál, že zima je definitivně pryč. Jeho typická sladká vůně se šíří zahradami i parky. Kveté obvykle v květnu, jeho květy jsou drobné, ale tvoří husté shluky, které pokrývají velkou část keře. Nejčastější barva je fialová nebo bílá, někdy se objevují i jemně narůžovělé odstíny. Vůně je výrazná – pro někoho velmi příjemná, pro jiného až příliš silná, ale vždy snadno rozpoznatelná.

Šeřík se většinou vnímá jako okrasný keř, ale jeho využití tím nekončí. V minulosti se používal i v lidovém léčitelství. Z květů se připravovaly nálevy nebo sirupy, které se spojovaly hlavně



s podporou při nachlazení nebo ke zklidnění organismu. Dnes už se sice nepoužívá tak běžně jako jiné byliny, ale v přírodní medicíně má stále své místo.

Zajímavostí je, že vůně šeříku může mít i psychologický efekt. Působí uklidňujícím dojmem a u některých lidí navozuje pocit pohody nebo nostalgie. I proto se jeho esence využívá v parfémtech nebo bytových vůních.

Malá zajímavost navíc

Možná překvapí, že šeřík nepochází původně z našich zahrad. Do Evropy se dostal z oblasti Balkánu a postupně se rozšířil všude, kde jsou vhodné podmínky. Dnes už působí natolik přirozeně, že si ho většina lidí ani nespojuje s „cizokrajnou“ rostlinou.

Monika Žďárská

Informace z aktivizačního úseku

Slovo nové aktivizační pracovnice

Milí obyvatelé a kolegové domova,

představuji se vám jako nová aktivizační pracovnice. Jmenuji se Kateřina a nastoupila jsem do našeho domova 20. dubna 2026.

Přišla jsem také z domova pro seniory v nedalekých Pardubicích, kde jsem působila 19 let.

Věřte, že můj odchod z pardubického domova po tak dlouhé době nebyl lehký, ale jak už to v životě bývá, potřebovala jsem se posunout dál.

Věřím, že aktivizační práce s uživateli je smysluplná a díky její pestrosti a originalitě každého z vás mě stále obohacuje a baví. Přeji si, aby tento pozitivní přístup k práci s uživateli mi i nadále vydržel.

Něco málo o mně.

Pocházím z rodinného domku na Chrudimsku. S manželem jsem vychovala dva syny, kteří jsou dospělí. Zpestřením naší rodiny jsou domácí mazlíčci, pejsek a kočička.

Mezi mé koníčky patří zahrada, turistika, kolo, tvoření, divadlo.

Kateřina Hyxová

Řešení ze str. 13 – 7. Liberec, Libor, liška, list, Boletice, Bořivoj, bobr, bota, Rakovník, Radka, rak, razítko;





Návštěva divadelního představení

Senioři našeho domova si dopřáli kulturní zážitek v podobě návštěvy divadelního představení „Hotel Modrá hvězda“ ve Východočeském divadle v Pardubicích. Byla to komedie, v níž chudá holka dvakrát ke štěstí přišla a z jedné svatby ještě druhá vzešla. Uživatelé si připomněli dobu Oldřicha Nového a jeho slavné filmové příběhy. Tato nestárnoucí klasika plná humoru a známých melodií přenesla naše seniory do dob jejich mládí.

Myslím si, že toto divadelní představení bylo příjemným vyplněním a zpestřením volného času v domově.

Jana Voříšková

Jarní výlet do zahradnictví Hortis

V polovině dubna naši senioři navštívili zahradnické centrum v blízkosti města Čáslav. V kryté výstavní hale jsme obdivovali pokojové květiny, především bohatě kvetoucí orchideje a velké množství doplňků na zahradu i na doma. Venku zase nabízeli stovky druhů trvalek, letniček, okrasných a ovocných stromků či keříků. V zahradnictví nás nejvíce nadchla japonská zahrada a krásně čisté jezírko plné rybiček, kde jsme poseděli a obdivovali krásné prostředí zahradnictví. I přesto, že bylo typické aprílové počasí, jsme si výlet náramně užili.

Lenka Pumerová

Cestovatelská beseda

Jakub Grechl - ač sám má tělesný handicap, tak cestuje po celém světě a rád se s námi podělil o své zážitky. Vybral besedu o národních parcích USA. Krásná příroda a jeho zajímavé vyprávění se neslo Rytířským sálem. Bylo zajímavé poslouchat, jak cestuje a překonává handicap a obtíže s tím spojené. Budeme se těšit na jeho případnou další návštěvu.

Veronika Ludvíčková

Společná procházka

Slunečné počasí a příjemná jarní atmosféra byla jako stvořena pro krásnou procházku v zámeckém parku.





Takové chvíle jsou pro nás velmi důležité. Přinášejí nejen pohyb na čerstvém vzduchu, ale také radost a společné zážitky. Všichni si dopoledne v parku pochvalovali a nyní se již všichni těšíme na další podobné venkovní aktivity, které přinášejí všem radost.

Radka Šťastná

Výstava Petra Langra

Jarní dubnové odpoledne jsme si užili nejprve tradičním posezením v kavárně a cukrárně Levandule u zákusku a dobré kávy. Poté jsme pokračovali do městské galerie na výstavu Petra Langra. Jeho obrazy na nás dýchly atmosférou letních dní u moře. Část výstavy byla věnována





portrétům i biblické tématice. Petr Langr žije a tvoří v nedalekých Jezbořicích a v městské galerii jsme se již několikrát jeho obrazy mohli potěšit.

Alena Tučková

Nákupní výlety do Alberta

Stalo se již tradicí, že jedenkrát měsíčně uskutečňujeme nákupní výlet do nedalekého supermarketu Albert. Máte možnost si nakoupit nejen čerstvou zeleninu a ovoce, ale i něco dobrého. Současně se zde nachází drogerie Teta, lékárna, prodejna tabákových výrobků a obchod PEPCO s oblečením a spoustou spotřebního zboží.

Zájemci se mohou hlásit v kanceláři aktivizačního úseku.

Hana Zítová, Veronika Ludvíčková

Hádej, kdo jsem?

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

- 1) Daniela Čechová, pracovnice v sociálních službách na Domově D
- 2) Anna Chvojka, zdravotní sestra na Domově B
- 3) Zdena Pullmanová, uklízečka

Představuji vám další tři dámy a máte možnost se s nimi potkat po celém zámku, ale i na vile...

Fotografie č. 1

- v domově pracuji 16 let a začínala jsem na Domově B, kde jsem pracovala 2 roky
- poté jsem pracovala na Domově C a také 2 roky, nyní jsem na Domově ? v prvním patře
- mám dvě děti, syn závodně tančí a jezdím s ním na soutěže po celé republice
- v dobrém slova smyslu si dělám srandu ze sebe i z druhých☺
- ráda sleduji jakékoliv sporty v TV

Fotografie č. 2

- v domově pracuji 14 let a začínala jsem na Domově B

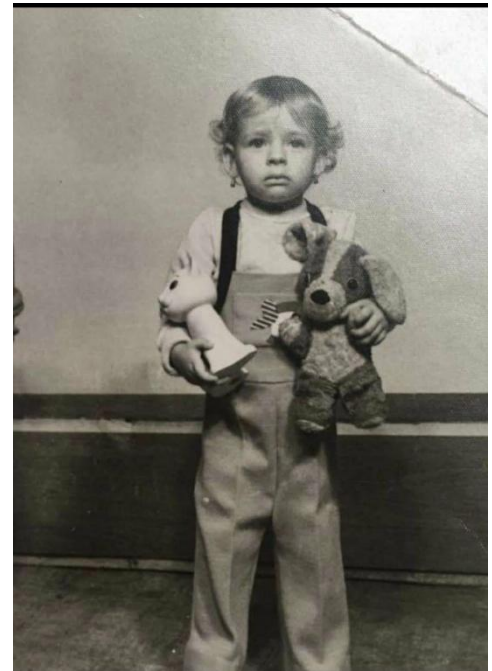




- mám dvě dospělé dcery, se kterými ráda trávím čas
- doma máme 3 kočky, ale mám ráda všechna zvířata
- ráda čtu a miluji sluníčko, ze kterého čerpám energii
- jsem klidná, snažím se žít podle hesla: „Chovej se k lidem tak, jak chceš, aby se chovali oni k tobě!“

Fotografie č. 3

- v domově pracuji 7 let a jsem stále na stejném Domově
- ráda naše seniory doprovázím na vycházky a do cukrárny
- mám dvě děti, dceru a syna, a jsem čtyřnásobnou babičkou
- ráda jezdím na kole a chodím na procházky do lesa s naším pejskem, hnědým labradorem



V květnovém čísle této ankety máte možnost poznat dámy, které pracují v našem domově a prozradím vám, že pracují na stejné pracovní pozici a dvě z nich spolu na jednom Domově. A kdo je kdo? To prozradím v příštím čísle.

Lenka Pumerová

... a na co se můžete těšit?

Úterý 5.5. - Májové opékání v oáze, hraje Duo MIZU od 13,30 hodin

Čtvrtek 7.5. - Místní turnaj v šipkách od 9,00 hodin

Pondělí 11.5. (zámek), 12.5. (vila) - Masáže rukou ke Dni matek v odpoledních hodinách

Úterý 12.5. - Schůze uživatelů v jídelně od 9,30 hodin

Středa 13.5. - Zpívání dětí z MŠ ke Dni matek v 9,45 hodin na nádvoří

Středa 20.5. – jedeme na Duhové křídlo do Pardubic

Čtvrtek 21.5. - Posezení pracujících v dílnách od 13,00 hodin v Rytířském sále

Čtvrtek 28.5. - Májové koulení – turnaj v pétanque

Bohoslužba v zámecké kapliče každé úterý od 13,30 hodin

Řešení ze str. 12,13 – 1. Usnul jako když ho do **vody** hodí, **voda** na jeho mlýn, .. Zahrával si s **ohněm**, **oheň** na střeše, .. Roste jako **dříví** v lese, spal jako **dřevo**,.. 2. prám, liška, mrak, halíř, pátek, válka, půlka, dláto, dívka, klapka, pila, kruh. 3. 198, 55900, 67781, 15730, 1336, 90, 3581, 7742, 48, 6000 4. adresa – bydliště, část – díl, hala – vestibul, řešeto – síto, jáma – díra, cíl – meta, léčka – past, vak – tlumok 5. zpětný, město, vyjednat, stolička, pětiboj, odvar, kosmetika, posmrtný, jednoznačný, půlměsíc, Stockholm, pistole, opět, osmažit 6. Mikulov, Kyjov, Brno, Adamov, Dobříš, Přerov, Dačice, Cheb, Most



Pro chytré hlavy

1. Přísloví na dané téma

Vymyslete co nejvíce přísloví nebo rčení na dané téma.

Voda např. Tichá voda břehy mele

.....
.....

Oheň

.....
.....

Dřevo

.....
.....

2. Doplnování veršů

Pokuste se každému zadanému slovu vymyslet další alespoň jedno slovo, které se zadaným slovem rýmuje.

Trám ...např. krám

Hůlka

Šiška

Bláto

Drak

Cívka.....

Malíř

Tlapka

Šátek

Vila

Dálka

Pruh

3. Počítání bez kalkulačky

$18 \times 11 =$

$8100 : 90 =$

$56\,352 - 452 =$

$9\,902 - 6\,321 =$

$68\,732 - 951 =$

$4\,730 + 3\,012 =$

$9\,305 + 6\,425 =$

$12\,720 : 265 =$

$360 + 976 =$

$5\,862 + 138 =$



4. Synonyma

Najděte dvě slova podobného významu a spojte čarou.

Adresa

Díra

Část

Vak

Hala

Díl

Řešeto

Vestibul

Bydliště

Síto

Jáma

Past

Cíl

Tlumok

Léčka

Meta



5. Část slova je vždy nahrazena číslicí. Zkuste správně přečíst.

Například – pa3t = pa – TŘI – t = PATŘIT

Z5ný

P8rtný

Mě100

1značný

Vy1t

1/2měsíc

100lička

100ckholm

5iboj

Pi100le

O2r

O5

K8etika

8ažit

6. Skryvačky V každé větě je ukryto naše město. Zkuste najít.

Byla to silná bouřka, viděl jsem i kulový blesk.

Opřel si svůj kyj o vchod do jeskyně.

Bobr nově povalil starou vrbu u potoka.

Náš Adam ovládá několik světových jazyků.



Ve fotbalovém utkání byli velmi dobří Španělé.

Mezi sousedy se roky táhla pře rovnající se vyostřeném konfliktu.

V kanceláři chyběl pořadač i celá složka s osobními údaji.

Žádný Čech Ebolou neonemocněl.

Přes řeku by se měl postavit nový most.

7. Na uvedené slabiky vymyslete slova podle uvedených kategorií

	MĚSTO	JMÉNO	ZVÍŘE	VĚC
LI				
BO				
RA				

8. Zeměpis – u každého uvedeného města napište, v které zemi se nachází.

LINZ

LUBLAŇ

KRAKOW

BENÁTKY

PALERMO

HAAG

BARCELONA

MNICHOV

STOCKHOLM

TRNAVA

HELSINKY

TALIN

9. U uvedených slov změňte jedno písmenko tak, aby vzniklo jiné smysluplné slovo.

Vrak, kovárna, ocel, sukno, šrám, pátek, pás, plech

Řešení naleznete na str. 3, 7, 11



Pozvánka

XIII. Setkání rodin a přátel domova pro seniory

Sobota 20. 6. 2026 • od 13:00 hodin • areál domova

**Přijďte si užít pohodové odpoledne plné radosti,
setkávání a letní atmosféry!**

Zveme všechny rodiny, přátele i známé našich seniorů.



Na co se můžete těšit:


- již tradiční vystoupení našich seniorů a dětí
- vynikající uzené, zmrzlinu z Kunětic  a další dobroty
- skákací hrad pro děti
- projížďku kočárem krásným parkem
- prohlídky prostor domova včetně Rytířského sálu
- ukázkou canisterapie



Hudební host: muzikálová zpěvačka Markéta Pouličková

Potvrzení účasti prosíme zaslat nejpozději do 12. 6. 2026

 469 695 121 (kl. 22)  775 700 735 – Bc. Eva Merclová

 merclova@domov-hm.cz nebo osobně u nás v domově při svojí návštěvě.

Z této akce budou pořizovány záznamy.