



# Čtyřlístek

3/2016



Časopis Domova pro seniory

Havlíčkův Brod



Husova



U Panských



Břevnice

---

## *Léto*

*Usedlo léto do zahrady*

*A volá: Haló, já jsem tady!*

*Probud' se krásko ospalá,*

*Ještě ses málo vyspala?*

*Muškáť se houpe v letném vánku*

*jak něžný závoj pro Amálku,*

*koukám, jak vítr skotačí,*

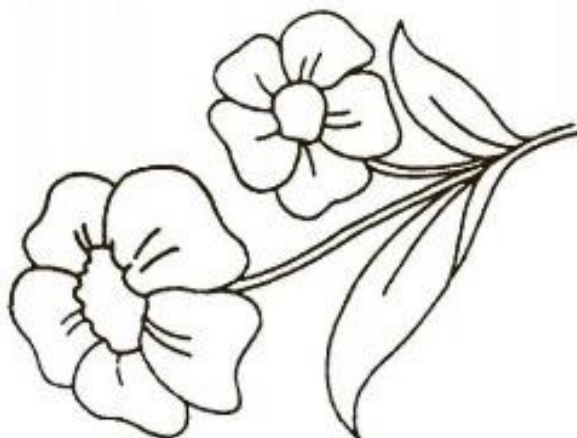
*pivoňkám sukňě roztáčí*

*a potom hýčká v stínu bezu*

*mečíky bílé pro Terezu.*

*Léto je horce blažené*

*slunce je slunce, ne, že ne!*



*Brahhedí*

---



## Úvodník

Vážení přátelé,

konec prázdnin se pomalu blíží a já bych se s Vámi chtěla podělit o skutečně výjimečný zážitek z letošního měsíce června. Byla jsem právě druhý den po operaci v nemocnici, když mi zavolali z kanceláře hejtmana Kraje Vysočina, že si naše zařízení v Břevnici vybrala pro svou návštěvu první dáma ČR paní Ivana Zemanová. Bylo to pro nás velké překvapení a samozřejmě jsme se na její návštěvu náležitě přichystali. Bylo zajímavé sledovat i práci jejího přípravného týmu a hradního protokolu.



Návštěva paní Zemanové proběhla ve velmi přátelském duchu a já si velmi vážím toho, že si naše zařízení pro svoji návštěvu vybrala.

Paní Zemanová se zajímala o život v našem domově, popovídala si s klienty, poseděli jsme na zahradě a také přivezla krásný dárek, který určitě dobře využijeme v péči. Jsme opravdu rádi, že jsme jí a jejímu doprovodu mohli naše zařízení ukázat!

Kromě této mimořádné události jsem v minulých měsících prožila i další zajímavé zážitky, o které se s Vámi musím podělit. Pobývala jsem pár týdnů v nemocnici a musím říci, že je to určitě dobrá zkušenost. Člověk si velmi uvědomí, co všechno průběžně a neustále potřebuje a jak je někdy obtížné si o to říkat ostatním. Někdo pak raději čeká, až mu ostatní pomoc nabídnou, než aby si o ni sám říkal. Proto si myslím, že je velmi důležité, abychom my pečující pomoc opravdu nabízeli a aktivně se ptali, co kdo potřebuje. Doufám, že to tak z naší strany skutečně je a že jen nečekáme, až na nás někdo zazvoní☺.

Jinak mám radost z docela pěkného počasí, z velké stavební aktivity v sousedství naší budovy na Husově ulici a přeji Vám vše dobré v nadcházejících měsících!

Vaše

Hana Hlaváčková

ředitelka domova pro seniory



## Aktuality z našich domovů

### Husova

- Dne 1. června proběhla oslava Mezinárodního dne dětí v přilehlém parku Domova pro seniory, Husova v Havlíčkově Brodě.

Děti přišly na pozvání seniorů, kterým po celý rok svými programy zpestřují pobyt v Domově. A oslava byla poděkováním za jejich vystoupení.

Děti kopaly na bránu, hledaly správné tvary, sbíraly kytičky nebo prolézaly bludištěm. Bylo pro ně připraveno deset vtipných disciplín, ve kterých získávaly body. Za body si mohly vybrat hračku nebo nějakou mlsku. Každé z dětí dostalo medaili s mottem „Vítězství patří jen odvážným ... A já vyhrál“.

Zábavu a soutěže zahájily Blue Roses Cheerleaders – roztleskávačky AZ centra Havlíčkův Brod. Děvčata trénují od loňského října a toto bylo jejich první vystoupení. Hned po nich nastoupili policejní psovodi, pod vedením pana Havlíčka, se svými čtyřnohými přáteli a ukázali, jak vypadá výcvik služebních psů, např. zadržení pachatele.

Děti i senioři prožili krásné dopoledne a už nyní se těšíme na další společně strávený čas.

**Bez týmové spolupráce pečovatelek, sociální pracovnice a ostatního personálu Domova, pomoci žáků střední zdravotnické školy, všech sponzorů, by taková velká akce nebyla možná. A proto všem velké díky.**



- Pro své seniory jsme připravili odpoledne plné komunikace se studenty prvního ročníku Univerzity Palackého v Olomouci, fakulty rekreologie. Senioři se společně se studenty přemístili do parku, kde si povídali o radostech a strastech života, o pobytu v Domově a jiných tématech. Nakonec studenti představili fakultu podle svého, zahráli a zaspívali společně se seniory několik písniček. Krásně prožité odpoledne ještě dnes nabíjí energií a vitalitou naše seniory.



- V červnu se přišly rozloučit děti z Mateřské školy Nádražní. Po prázdninách nastupují do školy. Se seniory si přišly pohrát a zaspívat společnou písničku „Setkání“. Písnička nám všem vehnala slzy dojetí do tváří. Těšíme se na další spolupráci s mateřskou školou.
- V červenci jsme oslavili narozeniny klientů zmrzlinovým pohárem a melounovou limonádou. K poslechu nám zahráli Eva a Vašek, orchestr Jindřicha Váchy. Pochutnali jsme si, zaspívali, někteří z nás si i zatančili. Zkrátka letní odpoledne jak má být.



## U Panských

- Měsíc červen byl bohatý na akce. V úterý 14. června nás navštívily děti z Dětského domova v Nové Vsi u Chotěboře a pokračovali jsme ve focení společného kalendáře. Fotili jsme v pokojích, v halách i na zahradě. Počasí nám přálo a výsledkem bylo příjemně strávené odpoledne, které si užily jak děti, tak i naši senioři a personál.



- Paní Lipenská z Krajské knihovny Vysočiny nám zpříjemnila středeční odpoledne svým vyprávěním plným zajímavostí „Kolik váží lidská hlava“.
- Během celého měsíce června jsme se pilně připravovali na „Srdce na dlani“. Jedná se o akci Krajského úřadu Kraje Vysočina, kdy se ve vybraném městě prodávají výrobky klientů z různých sociálních zařízení. Tentokrát tato akce probíhala v sobotu 25. června na náměstí v Havlíčkově Brodě. Spolu s kolegyněmi z Husovy a z Břevnice jsme obsadily stánek a naplnily ho výrobky našich klientů. Nejvíce na odbyt šly domácí nudle a sladké zákusky.
- Koncem měsíce června k nám přijelo ze Štoků se svým zábavným vystoupením loutkové divadlo Štokánek. Vystoupení se všem moc líbilo.
- Měsíce červenec a srpen byly ve znamení léta a prázdnin. Pochutnali jsme si na zmrzlině, uspořádali jsme melounové hody, poseděli s prázdninovými oslavenci. Kdo potřeboval, mohl si ve čtvrtek 28. července udělat radost a koupit si něco nového na sebe. Začátkem srpna jsme prožili příjemný den s paní Ivetou Novotnou při muzikoterapii, kdy jsme se zaposlouchali do zvuků přírodních hudebních nástrojů, jako jsou různé píšťaly, bubínky, zvonky a dešťová hůl.



## Břevnice

- Koncem června bylo u nás v Břevnici živo. Během několika dní jsme poklidili, co se dalo, i náš pes Leon se vykoupal důsledněji než obvykle. Co se dělo? Ve středu 29. června 2016 jsme přijali vzácnou návštěvu, zavítala k nám první dáma ČR paní Ivana Zemanová. Byla to výjimečná událost a není se co divit, že jsme byli všichni lehce nervózní. Nakonec ale vše proběhlo bez zaškobrtnutí, setkání se odehrálo v příjemné a neformální atmosféře i počasí nám přálo. Srdečné loučení provázelo vzájemné předání dárků. Mile nás překvapilo i potěšilo, že zrovna náš Domov v Břevnici si paní Zemanová vybrala ke své návštěvě.



Uvítání vzácného hosta.



Paní Zemanová pozdravila naše obyvatele...



... a navštívila je na pokoji .



Prohlídka naší úrodné zahrádky.



Pes Leon vzbudil živý zájem všech.



Vzájemně předané dárky všechny potěšily.

- Před koncem školního roku nás ještě stihly navštívit děti z MŠ Olešná a oplatily nám tak naši návštěvu v jejich školce. Zaspívaly nám a zatancovaly, prohlédly si naše hospodářství a pomohly nám nakrmit kozy 😊.



- V červnu jsme slavili již tradiční Břevnickou pouť u našeho obrázku pod širým nebem. Pochutnali jsme si na domácí pomazánce z právě vypěstovaných ředkviček i na výborných koláčích od našich šikovných kuchařek. Moc za ně děkujeme!



- Vyrazili jsme do Havlíčkova Brodu na akci „Srdce na dlani“, kde jsme s úspěchem prodávali námi upečené pochoutky. Léto je ve znamení hojné úrody, záhonky nám přetékají a my máme co dělat, abychom vše zpracovali. Sušíme bylinky a naši domácí bezinkovou šťávu ocenila i první dáma paní Ivana Zemanová.
- Na zahradě nám vyrostly nové ukazatele, přijďte se k nám podívat, určitě nezabloudíte!





## Co chystáme

### Husova

- Plánujeme kratší výlety po památkách Havlíčkovobrodská.
- Navštívíme cukrárnu nebo si opečeme špekáčky.
- Nezapomeneme na pravidelná cvičení a vycházky.
- Pokračujeme v akci „Šlapeme a poznáváme svět“.
- Připravíme se na letní i podzimní kvízy a soutěže - poznávání rostlin, kuželky, „Kufr“, „Česko“.
- Zkusíme vyrobit různé nealkoholické nápoje, koktejly.
- Již se těšíme na další vyprávění paní Lipenské o zajímavostech.
- S chutí si zazpíváme a zatančíme při terapiích.
- Společně oslavíme všechny důležité svátky - slavení není nikdy dost.

### U Panských

- Po prázdninové přestávce se opět můžeme těšit na pravidelné vyprávění paní Lipenské z Krajské knihovny Vysočiny.
- Čekají nás dvě hudební vystoupení s oblíbenými lidovými písněmi a zajímavá přednáška o Indii.
- V říjnu proběhne Týden sociálních služeb, v jehož průběhu si zasoutěžíme, opečeme špekáčky a uvolníme se při muzikoterapii.
- V listopadu proběhne v našem Domově prodej oděvů.
- Budeme pokračovat ve vyprávění o přírodě v projektu „Rok v přírodě“ a v ukázkách různých pracovních technik v Řemeslných dílnách s hosty.
- Povíme si jaké Mezinárodní a Světové dny proběhnou na podzim.

### Břevnice

- V září chystáme velkou zahradní brigádu – přijedou k nám zaměstnanci z pražské banky a v rámci „firemního dobrovolnictví“ se vrhnou na zahradnické práce – natírání, úpravu záhonků, opravu ohrady aj. Aby to nebylo jen o práci, připravujeme i slámování – možnost udělat si vlastnoruční výrobek nebo dekoraci ze slámy.





## Sociální okénko

### Stavební práce u budovy Husova pokračují

Jak už jsme naše čtenáře informovali v minulém čísle časopisu Čtyřlístek, stavební práce související s výstavbou nového pavilonu našeho domova o kapacitě 110 lůžek zasáhly výrazně provoz našeho domova na ulici Husova v areálu Nemocnice Havlíčkův Brod. Ve druhé polovině měsíce června jsme předali 2. patro naší budovy k užívání oddělení dlouhodobě nemocných, a poté v průběhu měsíce července byla zahájena očekávaná demolice staré budovy Oddělení dlouhodobě nemocných a Plicního oddělení.

Pro naše klienty začalo od měsíce května období stísněných podmínek, které by mělo podle očekávání trvat do konce roku 2016. Velice tímto chceme poděkovat všem klientům i jejich blízkým osobám za trpělivost a spolupráci v rámci sestěhování klientů na pokojích. Také personál vyšel vstříc, pracovnice uvolnily některé kanceláře v přízemí budovy pro pokoje klientů a přestěhovaly se do zbývajících kanceláří. Rehabilitační místnost v přízemí i společná jídelna v 1. patře nyní také slouží jako pokoje klientů. Těšíme se, až naše přechodné období stísněných podmínek pomine, a my budeme moci využívat všechny prostory domova pro potřeby našich klientů. Ještě jednou prosíme klienty i jejich rodiny o shovívavost a trpělivost.

Budeme se i nadále snažit pomáhat našim klientům, aby měli soukromí a klid v rámci našich stávajících podmínek. Věříme, že nový pavilon bude dobře sloužit svému účelu a přinese další možnosti také našim klientům.



Petra Trefilová  
vedoucí sociální úseku



## Zdravotní okénko



### Novinky v rehabilitačních pomůckách na pracovišti Husova

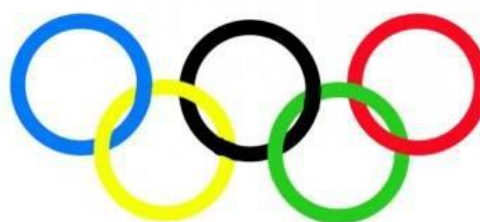
V červnu jsme pro pracoviště Husova pořídili nový přístroj pracující na principu pulsní magnetoterapie. Je určený pro mírnění některých příznaků nejběžnějších onemocnění jako je např. vysoký krevní tlak, onemocnění žil, některé typy bolestí, onemocnění kůže, ale i k lepšímu zotavení po zlomeninách, pásovém oparu, nebo amputacích. O vhodnosti jeho užití v konkrétních případech rozhoduje sestra pro ošetřovatelskou rehabilitaci nebo lékař. Zakoupením této pomůcky bychom rádi poděkovali všem, kteří se uskromnili a umožnili pokračování stavebních prací v areálu nemocnice.



Lenka Drahošová,  
vedoucí zdravotního úseku



## Přečtěte si



### Historie letních olympijských her

Letní olympijské hry jsou největší sportovní událostí moderní doby. Svého předchůdce a vzor mají v antických olympijských hrách, konaných ve starém Řecku na poloostrově Peloponés. Jejich zakladatelem byl podle pověsti Herakles.

Myšlenka na obnovení olympijských her napadla Pierra de Coubertina. A tak se v roce 1896 konaly v Aténách 1. novodobé letní olympijské hry. V historii LOH je

mnoho momentů, které dodnes stojí za připomínku, ať už jde o dobový kontext, jako v případě olympiády v Berlíně v roce 1936, nebo o tragické události, jakou byl třeba Mnichovský masakr – název používaný pro únos a následné zavraždění jedenácti izraelských sportovců v průběhu mnichovské olympiády.

Mezi nejslavnější olympijské sportovce můžeme zařadit například Usaina Bolta, Michaela Phelpse nebo Nadiu Comaneci.

I česká jména mají v historii olympijských her svůj věhlas.

### **Nejslavnějším jménem je patrně běžec Emil Zátopek.**

Stal se prvním člověkem na světě, který uběhl trať 10 km pod 29 minut a trať 20 km pod jednu hodinu. Celkem vytvořil třináct světových rekordů na kilometrových a pět na mílových tratích. Jde o jednoho z největších atletů všech dob. Nejvíce ale proslul během olympijských her 1952 v Helsinkách, kde vyhrál běh na 5 km (14:06,72), 10 km (29:17,0), a dokonce i maratón (2:23:03,2), který tehdy běžel poprvé v životě. V každé z těchto disciplín tehdy zároveň ustavil nový olympijský rekord. Tento „trojboj“ se dodnes žádnému vytrvalci nepodařilo zopakovat a atleti experti pochybují, že se ještě někomu kdy podaří. Byl znám svým upracovaným stylem běhu, doprovázeným křečovitými grimasami, v cizině byl přezdíván *česká lokomotiva* a *Satupekka*.

### **Věra Čáslavská – gymnastická hvězda, které svět ležel u nohou.**

Věra Čáslavská je bývalá československá sportovní gymnastka, trenérka a významná sportovní funkcionářka, sedminásobná olympijská vítězka, čtyřnásobná mistryně světa, jedenáctinásobná mistryně Evropy a čtyřnásobná Sportovkyně roku Československa. Po sametové revoluci byla v letech 1990–1996 předsedkyní Československého olympijského výboru a v letech 1995–2001 také členkou Mezinárodního olympijského výboru.

Spolu s Ruskou Larisou Latyninovou je jednou ze dvou gymnastek historie, kterým se podařilo získat zlaté medaile ve víceboji na dvou po sobě jdoucích olympijských hrách. Zlato z víceboje také vyhrála na mistrovství světa v roce 1966 a Mistrovství Evropy 1965 a 1967. Přes čtyřicet let již drží mezi gymnasty rekord v absolutním počtu individuálních zlatých olympijských medailí. V letech 1964 až 1968 nebyla na velkém závodě ve víceboji poražena.

## Jan Železný – největší oštěpař všech dob

Jan Železný je bývalý český atlet, oštěpař. Je držitelem tří zlatých medailí (1992, 1996, 2000) a jedné stříbrné medaile z Olympijských her (1988), trojnásobný mistr světa (1993, 1995, 2001), několikanásobný rekordman a držitel současného světového rekordu v hodu oštěpem z roku 1996 (98,48 metru). Od zavedení nových pravidel bylo oštěpem 84krát hozeno přes 90 metrů. Z těchto 84 hodů patří 52 Janu Železnému. Byl vyhlášen Atletem světa (2000), Atletem Evropy (1996, 2000) a českým Sportovcem roku (1993, 1995, 2000, 2001). Jako jediný třikrát přehodil 95 metrů, což se zatím od změny těžiště oštěpu nikomu jinému nepovedlo.

Sportovní kariéru ukončil na mítinku v Mladé Boleslavi. V témže roce se ještě nominoval na Mistrovství Evropy v atletice, které se konalo v Göteborgu. Své mezinárodní vystupování tam završil bronzovou medailí za výkon 85,92 metru. Tento výkon je také světovým rekordem v kategorii veteránů nad 40 let.

**Barbora Špotáková** je česká atletka, závodící v hodu oštěpem, dvojnásobná olympijská vítězka z LOH 2008 v Pekingu a LOH 2012 v Londýně a členka armádního sportovního centra Dukly Praha. Od 13. září 2008 je také držitelkou světového rekordu v hodu oštěpem v ženské kategorii s výkonem 72,28 metru (nejdelší hod od změny těžiště ženského oštěpu v roce 1999). Dříve se věnovala také víceboji.

**Jarmila Kratochvílová** je běžkyně na krátkých a středních tratích. Je stále držitelkou světového rekordu na 800 m v čase 1:53,28 minut, který vytvořila 26. července 1983 v Mnichově. Krom mnoha dalších úspěchů je i stříbrnou medailistkou z olympiády 1980 v Moskvě.

**Miroslava Topinková Knapková** je česká veslařka – skifařka, olympijská vítězka ve skifu z LOH 2012 v Londýně, mistryně světa pro rok 2011, vítězka Světového poháru 2002 a 2009, mistryně Evropy z let 2008, 2011, 2013 a 2014, akademická mistryně světa 2002 a také několikanásobná mistryně České republiky.

Některá další velká jména z olympiád, o kterých by se mělo mluvit s respektem a uznáním: **Tomáš Dvořák** (desetiboj), **Roman Šebrle** (desetiboj), **Štěpánka Hilgertová** (kajakářka), **Martin Doktor** (kajakář), **Šárka Kašpárková** (trojskok), **Helena Fibingerová** (koule), **Dana Zátopková** (oštěp), **Jaroslav Kulhavý** (cross cyklistika), **Vavřinec Hradílek** (kajak), **Zuzana Hejnová** (400 m běh).

(Zpracováno dle Wikipedie)



## Společenská rubrika červen – srpen

### Oslavili životní jubileum:

Jiřina Berková (Husova)	75 let
Marta Nedvědová (Břevnice)	80 let
Marie Bláhová (Husova)	85 let
Jiří Tomášek (Husova)	85 let
Vlasta Zelená (Husova)	85 let
Jarmila Dočekalová (Břevnice)	90 let



### Noví obyvatelé Domova:

#### Husova:

Jiří Tomášek

Zdeněk Šmeral

Irena Janovská

Dobroslava Doležálková

Marie Klapková

Všem novým obyvatelům přejeme, aby se jim v našem Domově dobře žilo!

### Opustili nás:

#### Husova:

Marie Konvalinová

Marie Plíhalová

Marta Pourová

#### U Panských:

Marie Sedláková

Marie Valentová

Libuše Lédlová

František Procházka

#### Břevnice:

Marta Nedvědová

Jaroslava Pytlíková

#### Břevnice:

Marta Rychlá

Miluška Henzlová

Na všechny, kdo nás opustili, vzpomeneme při bohoslužbách.



## Stránky zábavy

Poznáš co je na obrázku?

1. a/ Kamilky      b/ Baletky      c/ Jarmilky



2. a/ kávovar      b/ žehlička      c/ mixér



3. a/ televizor Tesla      b/ gramofon Tesla

c/ drátový rozhlas



4. a/ pájka      b/ ponorný vaříč

c/ přenosné světlo



V jedné zapadlé moravské vesničce žil bezmála stodvacetiletý stařeček. I doslechli se to samozřejmě novináři a za nějakou dobu už se u dědova domečku rojili jako včely. A ptají se dědy, jak to dělá.

„Za svůj věk vděčím našemu panu doktorovi,“ skromně odvětil stařík. „Než se od něj dočkám pomoci, vždycky mě přejde umírání!“

Televizní moderátor se loučí se svým hostem, 99 letým mužem a na závěr mu říká: „Pevně věřím a doufám, že se zde za rok budeme moci opět sejít, až oslavíte sté narozeniny!“ „A pročpak, necítíte se snad dobře?“ opáčí stařík.



## Anketa

Anketní otázka z minulého čísla: Jaké aktivity vás v našem Domově baví a co byste zde chtěli ještě zkusit?

Odpovědi:

- baví mě cvičení, jízda na motomeđu
- jsem spokojený s aktivitami
- baví mě vaření, pečení
- setkání se studenty bylo krásné
- společné čtení je moc hezké a ráda si poslechnu novinky z Brodu
- chtěla bych se učit anglicky
- chtěl bych pracovat se dřevem
- baví mne, když se sejdeme, že hezky hovoříme dohromady
- líbí se mi poslouchání četby a různých zajímavostí
- mám ráda, když posloucháme příběhy, co nám čtete, třeba o zvířatech

Nová anketní otázka:

### **Jak nám chutná v letním období?**

Vaše odpovědi na anketní otázku:

- můžete napsat anonymně a vhodit do schránky na stížnosti
- můžete sdělit aktivizačním pracovnícím



## Různé

### **Paní farářka Cicálková odchází**

Farářka Milena Cicálková a kazatel Petr Cicálek svoje záslužné poslání končí a odcházejí z Havlíčkova Brodu, a tak se sluší jim poděkovat za vše, co udělali nejen pro věřící, ale i pro ostatní seniory a popřát jim hlavně pevné zdraví.

### **Správné odpovědi z kvízu:**

1.c, 2.a, 3.c, 4.b

### **Omluva:**

Omlouváme se tímto panu Beránkovi, že jsme ho zařadili do špatné rubriky.

Pan Beránek se odstěhoval z Domova a my mu přejeme pevné zdraví.

Vydává:

Adresa sídla: Domov pro seniory Havlíčkův Brod, Husova 2119, 580 01

Havlíčkův Brod

Redakční rada: Hana Hlaváčková, Petra Trefilová, Marie Prášková,

Hana Kubátová, Eva Hedbávná, Lenka Drahošová, Ondřej Rázl

Kontakt a náměty: [m.praskova@ddhb.cz](mailto:m.praskova@ddhb.cz)

Vydáno dne: 1. 9. 2016

Uzávěrka příštího čísla: 10. 11. 2016

