

Zámecké noviny

Leden – duben 2017

Informační magazín Domova Na Zámku Lysá nad Labem

Vážení a milí,

Slunce už nás pomalu zahřívá, zelená se tráva a hlavičky vystrkují poslové jara – krokusy a petrklíče.

Všechno v přírodě se probouzí k životu – semínka klíčí, ptáci vesele zpívají nebo se vrací z teplých krajín. Pučící květy dávají teprve tušit budoucí vzrůst rostlin a později i úrodu. Kolik je v tom naděje a radosti!

Tak i život na zámku se pomalu halí do jarní pohody. Jsem moc rád, když vidím Vás, obyvatele domova, při Vašich prvních procházkách na nádvoří i v zámeckém parku. Chválím i zaměstnance domova, kteří Vás při procházkách doprovázejí.

Letošní zima byla opravdu tuhá a to se jistě objeví na vyúčtování energií ☺ Zimu jsme společně strávili v útrobách našeho zámku a to prostřednictvím spousty příjemných akcí a setkání. Jsem rád, že akce vítáte a hojně navštěvujete. Na stránkách zámeckých novin se dozvíte o všech těchto událostech.

Letošní novinkou je setkání klientů domova s ředitelem – „Na slovíčko s panem ředitelem“. První setkání se uskutečnilo koncem března a byl jsem velice potěšen Vaším zájmem o chod našeho domova. Rád se s Vámi budu takto setkávat, naslouchat Vaším připomínkám, námětům, prosbám. Setkání se bude konat čtyřikrát do roka.

Chystáme pro Vás opět spoustu společenských akcí a novinek, které Vás potěší, nabijí energií a vtáhnou do dalšího života. Sledujte nástěnky s informacemi. Pokud byste i vy měli nějaký nápad jak Vám zpříjemnit „život na zámku“, budeme jen rádi za jakýkoliv podnět.

S přáním krásného jara Vás zdraví

Mgr. Jiří Hendrich - ředitel



**Co leden sněhem popráší, to únor
s vichrem odnáší...**

Se starým rokem jsme se rozloučili
vesele, ale o tom jsme si již
psali v minulém čísle ...

Tříkrálová mše



I přes mrazivé počasí si
návštěvníci do naší zámecké
kaple cestu našli. 7. 1. 2017 se
uskutečnila tradiční Poutní mše
svatá v kapli Tří králů.

Povzbudivá slova a přání do
nového roku doplnil zpěv
Chrámového sboru u sv. Jana
Křtitele.



Dary Tří králů

Zlato, kadidlo a myrha, to byly dary,
které malému Ježíškovi přinesli sv. Tři
králové. Co přesně tyto dary
představovaly se můžeme dnes jen
domnívat. Jisté ale je, že všechny tyto
dary byly v tehdejší době nejen velmi
drahé, ale i cenné pro svou léčivou sílu,
kterou k nám do domova přinesla
i paní Ehrhardtová se svými malými
koledníčky.

Tříkrálová koleda



Přednáška „Etnografie na Nymbursku“

Povídání o lidové architektuře, oděvu a zvycích nám velmi poutavě přednesl PhDr. Jan Vinduška – ředitel Polabského muzea Poděbrady.



Pořád se máme co učit...

...školení o polohování
– školí naše fyzioterapeutka
Lucie Hocková



Přivítali jsme nové klienty

Prouzová Věra
Bezuchová Jiřina
Selingerová Jaroslava
Pantůčková Věra
Svobodová Václava
Jirsová Marie
Valtrová Jarmila
Novák Jaroslav
Koubková Růžena
Bílková Milena
Vašáková Jáchyma





Když skřivánek v únoru zpívá,
velká zima potom bývá...

Smažení masopustních koblih

Jelikož nastalo období masopustu, i my jsme si usmažili masopustní koblihy. K dobré náladě jsme si pustili hudbu – Hudce z Kyjova. Koblihy se nám moc povedly, byly neskutečně dobré. Smažení jsme si moc užili.



Zde je pro Vás recept:

Do mísy dej půl kila polohr. mouky, udělej důlek, do něho rozdrob 6 dkg droždí, zasyp trochou cukru a po chvíli zalej částí 1/3 vlažného mléka.

Počkej, až vzejde kvásek a mezitím rozšlehej ve zbylém mléce

6 žloutků, 10 dkg cukru, 8 dkg změkklého másla, 4 lžíce rumu a půl kávové lžičky soli.

Těsto pěkně vypracuj a nech kynout. Na pomoučněném vále rozválej placku a vyznač kroužky. Do každého dej lžičku marmelády. Vykrájej další kolečka a přiklop na marmeládu. Prsty přimáčkni a nech znovu kynout. Pak smaž v horkém sádle. Nakonec je posyp vanilkovým cukrem.

14.2. nám velmi poutavě přednášel Mgr. Karel Špecián o padělání peněz - od Marie Terezie do současnosti.



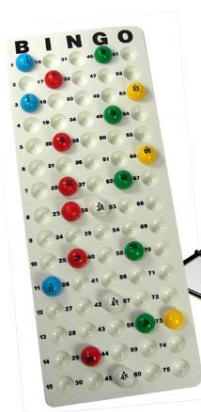
Hraní BINGA

BINGO					
4	19	41	51	●	
7	22	44	●	71	
10	28	●	56	63	
13	●	45	48	75	
●	18	31	46	65	



Všichni jste srdečně zváni na hraní společenské hry Bingo. Tato hra nenadchla jen několik z Vás, kteří s námi již pravidelně hrají, ale i paní Brandtovou, dobrovolnici, která si s Vámi Bingo chodí hrát pravidelně.

Bingo je společenská hra, při níž se můžete vydovádet. Princip je jednoduchý: hráč, který chce zvolat: "Bingo!" a vyhrát odměnu, musí mít vyškrtaná políčka ve své hrací kartě buď v řádku, nebo ve sloupci či úhlopříčce. Jestliže se někomu podaří vyškrtat všech devět políček, dostane zvláštní prémii.



Zimní pohled do zámeckého parku a na náš domov, foceno 20.2.2017



V březnu prach a v dubnu bláto -
sedlákoví roste zlato...

Zámecký ples



S blížícím se koncem zimy vrcholí i plesová sezóna. Naše zámecké prostory k těmto aktivitám náramně vybízí. Vždy ples spojujeme s oslavou Svatého Valentýna. Letos jsme, bohužel, byli nuceni původně plánovaný Zámecký – Valentýnský ples zrušit a hledat jiný termín. Jako většinu lidí i nás také zasáhla chřipková epidemie. Hledali jsme jiné téma. Moc práce nám to nedalo, protože se blížil Mezinárodní den žen. Zbrusu nový ples jsme si užili v úterý 7. 3. 2017. Patříčně jsme vyzdobili náš zámecký sál, připravili pohoštění a po domově se objevily plakáty. Program byl opět pestrý. O úvodní předtančení se postarali zaměstnanci domova. Ples byl zahájen latinsko – americkým tancem: Cha – cha- cha. K poslechu a tanci zahrál zámecký kapelník pan Josef Homola, kterého doprovázel pan Karel Tábořský. Po několika tanečních sériích jsme měli tu možnost přivítat pana Matěje Kodeše, profesionálního bublináře, držitele mnoha českých i světových rekordů. Jeho vystoupení bylo velice poutavé a zajímavé. Do Bublinové show se zapojili jak zaměstnanci, tak i klienti domova. Byli opravdu stateční. A jak už bylo řečeno, letošní ples byl i oslavou MDŽ. K přání všeho nej a nej si každá s přítomných dam odnesla i květinu. Ples byl tak v plném proudu, tančilo se, zpívalo. To už jsme všichni netrpělivě očekávali losování bohaté tomboly. Cen se sešlo na 150 a všem dárcům moc děkujeme. Taneční odpoledne jsme si užili, pobavili se, odpočinuli.



Návštěva paní hejtmanky Středočeského kraje, Ing. Jaroslavy Pokorné - Jermanové

Středočeský kraj



Ve středu 8. 3. 2017 přijela klientkám našeho domova popřát k Mezinárodnímu dni žen hejtmanka Středočeského kraje, paní Ing. Jaroslava Pokorná – Jermanová.

I náš pan ředitel popřál všem ženám k MDŽ.



A opět se vzděláváme... školení první pomoci...

Dne 9. 3. 2017 proběhl v našem domově přínosný seminář pro všechny pracovníky, na téma „Základy poskytování neodkladné první pomoci“. Seminář měl u pracovníků domova velmi pozitivní ohlas právě díky skvělému lektorovi p. Aleši Bendovi, který v našem domově nebyl poprvé. Pan Aleš Benda mluvil z praxe neb je záchranář a zároveň ředitel Ústavu metodiky první pomoci v Praze. Umí podat spoustu důležitých informací srozumitelným, lidským i vtipným způsobem, a to i pro nezdravotníky a zároveň prolíná teorii s nácvikem poskytování první pomoci v praxi.



Také proběhlo školení BOZP...



Na slovíčko s panem ředitelem

Letošní první setkání klientů domova s panem ředitelem Mgr. Jiří Hendrichem se uskutečnilo 20. 3. 2017. Dopoledne se zámecký sál zcela zaplnil klienty dychtivými po informacích.

V domově se každý měsíc schází tzv. Výbor obyvatel, kde volení zástupci z řad klientů diskutují s ředitelem, sociálními pracovníci, vedoucí sestrou a vedoucí kuchařkou nad chodem a životem v domově, stravou a dalšími náměty. Setkání s panem ředitelem je takovou nástavbou samotného Výboru. Společně jsme zhodnotili uplynulý rok 2016, co vše se podařilo, na čem je ještě potřeba zapracovat. A také, co nás v následujícím období čeká a nemine. Klienti přicházeli se svými prosbami a podněty. Zajímají se o dění v domově a vedení domova jejich připomínky s nadšením přijímá.

Další setkání se uskuteční v měsíci červnu.



Přednáška: „Fauna středního Polabí: Zajímaví méně známí sousedé“ přednášel RNDr. Martin Šandera Ph.D.

Přednáška představila vybrané zástupce živočichů, kteří jsou vzácní a tudíž méně známí. Některé druhy mizí nebo přežívají v Polabí na posledních lokalitách, některé druhy se postupně šíří. 12. března, „Na svatého Řehoře, čáp letí přes moře, žába hubu otevře...“, pomyslně začíná sezóna sledování obojživelníků a plazů a tento den se v posledních letech slaví jako Národní den žab (NDŽ).



Stále nás chodí navštěvovat pejsci.. I ti nejmenší...



Jaro jsme přivítali návštěvou naší oblíbené výstavy – Jarní zemědělec



I náš domov se po zimě pomalu probouzí...



Troška humoru



Sakra, asi ztrácím nad tím jarem kontrolu...

Křeslo pro hosta s herečkou Danielou Kolářovou



Již po sedmé se v pátek 24. března zámecký sál našeho domova zaplnil posluchači z řad klientů, rodinných příslušníků a našich spolupracovníků. Důvodem bylo další přátelské setkání v rámci projektu: „Křeslo pro hosta“. Tentokrát hostem byla divadelní a filmová herečka paní Daniela Kolářová. Paní Kolářová přijala naše pozvání během loňského natáčení České televize, které u nás v domově probíhalo. Dozvěděli jsme se spoustu informací z hereččina osobního i profesního života. Připomněli jsme si známé písně z filmů, kde paní Kolářová ztvárnila nezapomenutelné role. Rázem se náš zámek proměnil v sídlo Karla IV. a jeho chotě. Sálem se rozezněla melodie z filmu „Noc na Karlštejně“. Nechyběly četné dotazy, autogramiáda a společné fotografování.

Smutné loučení.



Hačková Marie
Pokorná Jaroslava
Málková Helena
Lacinová Gizela
Cucová Miluška
Sajfrt František
Jirsová Marie
Sluková Miluše
Novotná Alžběta



*Cokoliv jsme na tobě milovali a čemukoliv jsme se obdivovali, trvá a potrvá
v očích všech a ve věčnosti časů. (Tacitus)*



Režimová opatření při cukrovce (cukrovka = diabetes mellitus)

Důležitou součástí léčby cukrovky je správné stravování. Samotné léky či aplikace inzulínu léčbě pomáhají, ale nejsou všemocné. Co si máme představit pod pojmem „diabetická dieta“? Mnoho lidí si pod slovem dieta představuje hladovění, zákazy a nepříjemné odříkání. Diabetická dieta je vlastně racionální dieta - tedy zdravé stravování s důrazem na to co jíme, kdy jíme a kolik toho sníme!

Cukry (sacharidy)

Existují cukry jednoduché, jako je sacharóza, které běžně používáme na přislazování (např. cukr řepný, třtinový) a cukry složené, které se nazývají polysacharidy. Ty jsou obsaženy např. v obilovinách, škrobu, bramborách, rýži). Každý diabetik ví, že v rámci diabetické diety musí omezit cukr. Přesto by v jeho jídelníčku měly být sacharidy zastoupeny až z 60%. Jak toho dosáhnout? Sacharidy v jídelníčku diabetika by měly zastoupit hlavně potraviny jako je mouka a výrobky z ní (preferují se spíše celozrnné), dále pak brambory, rýže. Je vhodné se odvyknout sladké chuti, nepřislazovat potraviny ani nápoje.

Tuky

Jak už bylo uvedeno, u diabetiků je důležité omezit nejen jednoduché cukry, ale i všechny živočišné tuky. Živočišné tuky zvyšují cholesterol a tím mohou napomoci dalším potížím - např. srdečně – cévním onemocněním. Celkově by tuky měly tvořit 30% našeho jídelníčku. Ideální je však omezit spotřebu tučných výrobků (např. tučného masa, plnotučného mléka, tučných sýrů, másla) Do stravy je doporučeno zařadit zejména libová masa (kuřecí, krůtí, králíčí a též ryby). Diabetik by měl upřednostňovat pokrmy připravené především vařením a dušením.

Bílkoviny

Bílkoviny je vhodné do jídelníčku zařadit z 10-20%. Bílkoviny můžeme přijímat v podobě luštěnin (čočka, hrách, cizrna), libového masa a vajec (vhodnější je jen bílek)

Vláknina

Vlákninu získáváme z potravy nerozpustnou nebo rozpustnou. Nerozpustnou vlákninu už tělo nezpracuje. Ta pouze ve střevech nabobtná, pomůže je vyčistit, je prevencí zácpy. Vláknina má i schopnost zasytit. Najdeme ji v celozrnných výrobcích, ale i např. v obilných otrubách. Rozpustnou vlákninu dokáže naše tělo částečně zpracovat a je obsažena hlavně v luštěninách, zelenině a ovoci – zejména v jablkách. Vlákninu je třeba přijímat po menších dávkách postupně. Velká, jednorázová dávka může naopak vyvolat nadýmání, a dokonce i zácpu.

Tekutiny

Stejně jako u zdravých osob, tak i u diabetiků, je důležité dodržovat pitný režim. Na 10 kg váhy se doporučuje vypít 3 dcl tekutin. Vhodnými nápoji jsou stolní neochucené neperlivé vody nebo ovocné čaje.

Kdy jíst a jak jídlo rozdělit?

Nejlépe je jíst pravidelně každé 3 hodiny. Diabetik by neměl zapomínat na svačiny mezi hlavními jídly a také na druhou večeři. Tím si tělo zvykne na pravidelný přísun živin a nebude tolik kolísat hladina krevního cukru. Nemělo by docházet k hladovění ani přejídání. Dieta nemusí být drastickou změnou jídelníčku. Může se jednat o změny postupné a zdánlivě drobné, které však mají velký význam pro zdraví diabetika.





V tomto měsíci jest obyčejně mnoho silných větrů, nato hned sníh, déšť, kroupy, slunečnost a protože stále proměnitelné povětrí, že se sotva v celém roku takové nalézá.

Letos nám velikonoční svátky vyšly na měsíc duben.

Trochu si je připomeneme...

Velikonoce patří mezi jedny z nejvýznamnějších křesťanských svátků oslavující zmrtvýchvstání Ježíše Krista, ke kterému údajně došlo 3 dny po jeho ukřižování na hoře Kalvarie (Golgota) v 1. století našeho letopočtu. Celým Velikonočním svátkům předchází tzv. *Svatý týden*, který vrcholí třemi dny: Zeleným čtvrtkem, Velkým pátkem a Bílou sobotou.

Pamatujete si, jak se byl který den pojmenován?

Neděle – **Květná** - poslední den půstu, tento den připomíná vjezd Ježíše Krista do Jeruzaléma.

Pondělí – **Modré** - studentům začínaly jarní prázdniny.

Úterý – **Šedivé** - na tento den se většinou uklízelo.

Středa – **Škaredá** - někdy také bývá používán název Sazivá, neboť na tento den se vymetaly komíny. Den kdy Jidáš žaloval na Ježíše.

Čtvrtek – **Zelený** - den odpuštění, původní pojmenování tohoto dne bylo "Lkavý Čtvrtek (Greindonnerstag)".

České pojmenování je zkomoleninou původního názvu na "Zelený Čtvrtek (Gründonnerstag)".

Pátek – **Velký** - den ukřižování Ježíše Krista, dodržuje se přísný půst, na tento den se také nepracovalo na polích.

Sobota – **Bílá** - den pečení mazanců a různých velikonočních dobrot a beránků – jednoho ze symbolů Velikonočních svátků.



Neděle - **Velikonoční neděle** - Boží hod Velikonoční,
Slavnost zmrtvýchvstání Páně – všechny tyto názvy označují
tento den. Na tento den by se měla setkávat jen ta nejbližší rodina.

Pondělí - **Velikonoční pondělí** - nebo Červené – v tento den již od
časných ranních hodin vyrážejí všichni muži s upletenými
pomlázkami aby z děvčat vyhnali nemoci a lenost – „Aby nožky běhaly,
ručičky pracovaly a hlava nebolela“.

**Také letos jsme se zúčastnili
Velikonoční výstavy na Krajském
úřadě Středočeského kraje
v Praze**



**Doma jsme si upekli
velikonoční nádivku...**



**...a také jsme si uvařili výbornou
vajčkovou pomazánku**



V měsíci dubnu nás také navštívila PhDr. Jana Hrabětová - historička a etnografka.

Dověděli jsme se mnoho zajímavostí o velikonocích našich předků a také o přerovském skanzenu.



Paní Hrabětová vystudovala národopis na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy v Praze (1979-1983), kde získala titul PhDr. V letech 1963-1982 působila jako samostatný odborný pracovník v Polabském muzeu v Poděbradech, od roku 1983 je vedoucí Polabského národopisného muzea v Přerově nad Labem. Je autorkou článků a odborných publikací zaměřených zejména na národopis a osobnosti středního Polabí.

Abychom byli ještě krásnější...



...zavítala do našeho domova skupinka budoucích kadeřnic a kadeřníků s mistrovou pí. Novákovou ze SOŠ Čelákovice s.r.o. Studenti pod odborným dohledem mistrové zkrášlili nejen naše zámecké dámy, ale i pány.

Již po řadu let je duben tradován jako měsíc bezpečnosti, proto i k nám zavítala návštěva z Městské policie.

Besedovali jsme o všem možném, např. o obraně seniorů proti „Šmejdům“.



Přednáška o Indii a o Africe a paní Ehrhardtovou



Velikonoční dílna se žáky ze ZŠ T.G.Masaryka

Navštívila nás Mgr. Jana Bezuchová se svými žáky ze ZŠ T.G.Masaryka z Milovic. Spolu se žáky jsme vedli přátelský rozhovor a vyrobili jsme si velikonoční výzdobu.



Den otevřených dveří v ZŠ speciální v Lysé nad Labem



Předání cen za soutěž „O nejhezčí velikonoční kraslici“

Vyhlásili jsme soutěž o nejhezčí velikonoční kraslici. Bohužel se nám sešlo jen malé množství vajíček, ale i tak nám udělali velikou radost. Děkujeme tímto všem zaměstnancům z MŠ Dráček, MŠ Čtyřlístek a MŠ Semice a samozřejmě i všem jejich dětem, které se do naší soutěže zapojily. Fotografie si můžete prohlédnout na další stránce.



Loupání česneku

Také jsme oloupali mnoho a mnoho česneku, aby na nás nemohli zlé síly. Samozřejmě nechyběly ani úžasné topinky!



Čarodějnice

Ale ani hromady česneku nás neuchránily před náletem děsivých čarodějnic!



Trénujeme paměť



Najděte skrytá slova potravin ve větách:

1. Elvíra má slovenského dědečka.
2. Prý že dneska přijede na návštěvu.
3. V pátek s ním budeme doma, sobotu strávíme na výletě v hlavním městě.
4. Petrovi něco spadlo do oka, šel s tím k lékaři.
5. Mámo, u kapličky silně zahřmělo!
6. V zimě sypeme do krmítek ptáčkům drobečky.
7. Kočku Mícu krmí naše Hanička nejraději sama.
8. Maminka peče někdy sama, když jí Lenka nechce pomoci.
9. Jarek už má složený sešity a učebnice v aktovce.
10. Kdo rád mlsá, dlouho nemívá zdravé zuby.
11. Mílo, jaká vata je to, papírová?
12. Vpravo vedle talíře položila nůž, vlevo dala vidličku.
13. Obchodní dům je stejně vysoký jako kostel.

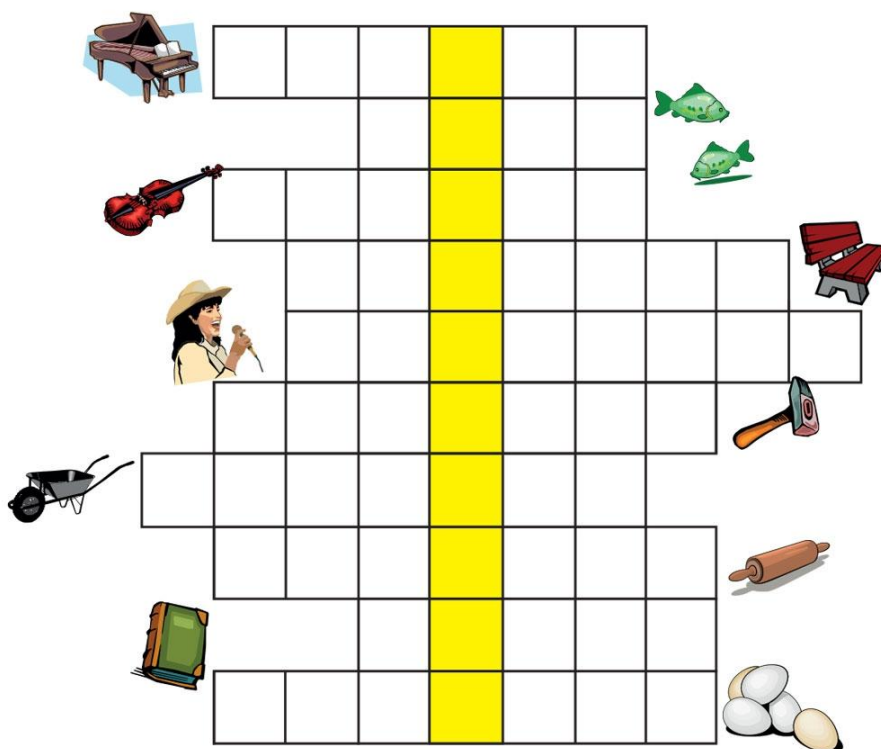
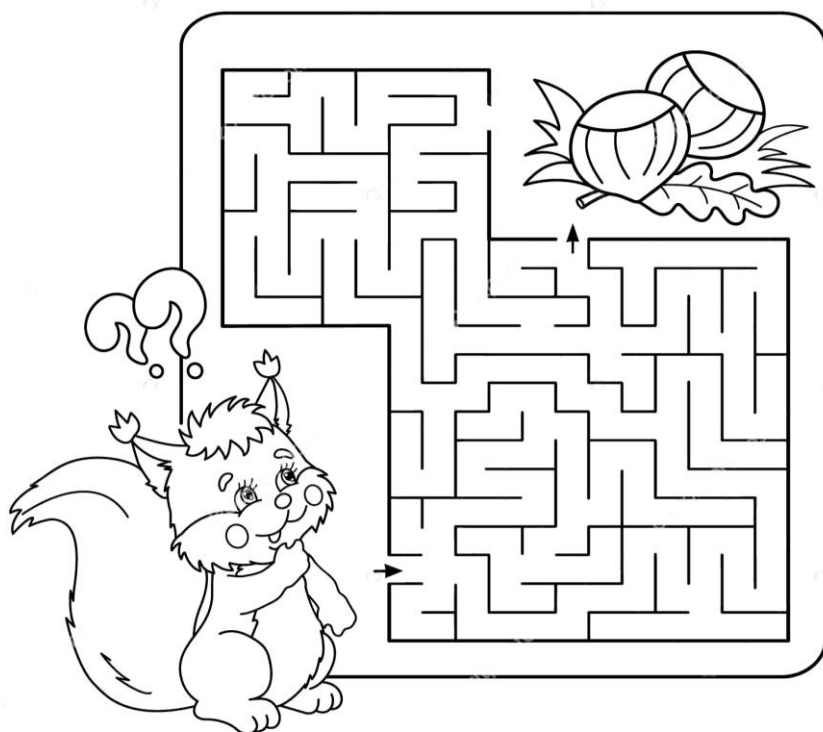
Najděte skrytá slova zvířat ve větách:



1. Milan křičel hop i celou cestu domů.
2. Vašek mele veliké množství zrní.
3. To se lehce otáčí klikou a trnka se jen přidávají.
4. To my šeptáme, protože Vašek chce mít klid.
5. Jinak pořád křičí ,ty lumpe sakra nemůžeš být ticho!!!
6. Každé léto Pavel rybařil od rána do večera.
7. Není lepších ochránců lesa nad elfí národ.

Správné odpovědi najdete na straně 20.

Luštění pro volný čas a zábavu



Vyluštění tajenky najdete na straně 20.

Co nás čeká v blízké době...

V následujících dnech nás čeká již VIII.ročník Lyského pětiboje, na který se již teď pilně připravujeme. Účast na výstavě Senior – handicap 2017, kde se v doprovodném programu několik dam z Vás zúčastní soutěže „Miss staré koleno“, účast v soutěži Šikovné ruce našich seniorů 2017, další výstavy na VLL. Společné vaření a mnoho dalšího... také nezapomeňte na pravidelné posezení při muzice v zámecké kavárně, na kondiční cvičení, na hraní Binga. Přijďte se za námi podívat do zámecké dílny, nově také chceme otevřít vyrábění z keramiky... Nezapomeňte také na možnost zeptat se pana ředitele na vše, co Vás zajímá nebo trápí při přátelském setkání, které se jmenuje „Na slovíčko s panem ředitelem“.

*Určitě pročítejte nástěnky, kde se dovíte,
co se u nás v domově koná.*

Správné odpovědi ze strany 18 a tajenka ze strany 19:

Hledej slova: Máslo, rýže, med, mouka, med, cukr, pečeně, máslo, sádlo, káva, voda, kokos.

Opice, lev, sele, myš, pes, velryba, delfín.

Tajenka: vysvědčení.



**Krásné nadcházející
léto Vám všem přejí
zaměstnanci Domova
Na Zámku.**