

**DOMOV PRO
SENIORY**



Zámecká 57, 664 52 Sokolnice

Zámecký zpravodaj

Časopis Domova pro seniory Sokolnice



VIII. ročník 1. číslo leden 2018

Informace z domova



Milé kolegyně, vážení kolegové, vážení klienti,
dovolte mi Vás seznámit s následujícími informacemi
k novému sazebníku za ubytování a stravu od 1.1.2018.

Od 1.1.2018 byl vydán nový sazebník za ubytování a stravu, který reaguje na aktuální vývoj cenové hladiny v České republice. Schválené sazby jsou následující:

- ceny za ubytování zůstávají na úrovni předcházejícího roku.

- u cen stravování došlo ke zvýšení cen proti loňskému roku, a to ve dvou oblastech:

1. Limit pro cenu spotřebovaných potravin se zvýšil o 4 Kč na den. Konkrétně se zvýšila cena surovin pro snídani i přesnídávku (v obou případech o 1,- Kč) a pro večeři (o 2,- Kč), protože za stávající cenové limity již nebylo možno suroviny pro uvedená jídla pořídit. Ceny surovin pro ostatní jídla zůstávají beze změny. Jak všichni víme, ve srovnání s loňským rokem dochází ke zdražování většiny základních surovin. Cena chleba, mléka i vajec byla dle údajů Českého statistického úřadu v listopadu 2017 vyšší než ve stejném období v loňském roce. Největší nárůst ceny poté statistici zaznamenali v případě másla, jež oproti roku 2016 zdražilo v průměru téměř o 14 korun. Na tento trend bylo nutno reagovat, a proto dochází k výše uvedenému zvýšení limitů surovin v sazebníku.

2. Zvýšila se část ceny zohledňující režijní náklady na přípravu stravy o 10,- Kč na den. Vzhledem k vývoji cen a mezd v České republice nebylo už možné

nadále udržovat úroveň režijních nákladů na dosavadní úrovni, která se za posledních několik let téměř neměnila (nárůst od roku 2014 o 1,- Kč na den). Bylo proto nutno zvýšit ceny tak, aby alespoň z větší části pokryly náklady stravovacího provozu (energie, voda, odpady, kuchyňské vybavení a jeho udržování, mzdy personálu, náklady na desinfekční a čisticí prostředky, atd.).

Na růst životních nákladů a reálných mezd ostatně také reagoval stát od nového roku vyšší valorizací důchodů, než v předcházejících letech (minimálně cca o 400,- Kč). Proto by neměl být dopad nových sazeb za stravu na finanční situaci našich klientů nijak výrazný.

Ing. Antonín Sedláček

vedoucí ekonomického úseku

Sazebník za ubytování a stravu 2018

platnost od 1.1.2018

Domky - Hájenka		den / Kč			měsíc / Kč	
		strava	ubyt.	součet		
pokoj jednolůžkový	strava normální, šetřící	174	210	384	11 520,00	Kč
	strava diabetická	180	210	390	11 700,00	Kč
pokoj dvoulůžkový	strava normální, šetřící	174	196	370	11 100,00	Kč
	strava diabetická	180	196	376	11 280,00	Kč
pokoj třílůžkový	strava normální, šetřící	174	191	365	10 950,00	Kč
	strava diabetická	180	191	371	11 130,00	Kč

Domky - Bílý dům		den / Kč			měsíc / Kč	
		strava	ubyt.	součet		
pokoj jednolůžkový	strava normální,	174	210	384	11 520,00	Kč

šetřící					
strava diabetická	180	210	390	11 700,00	Kč

Hlavní budova - zámek		den / Kč			měsíc / Kč	
		strava	ubyt.	součet		
pokoj jednolůžkový	strava normální, šetřící	174	195	369	11 070,00	Kč
	strava diabetická	180	195	375	11 250,00	Kč
pokoj dvoulůžkový	strava normální, šetřící	174	182	356	10 680,00	Kč
	strava diabetická	180	182	362	10 860,00	Kč
pokoj tři a vícelůžkový	strava normální, šetřící	174	173	347	10 410,00	Kč
	strava diabetická	180	173	353	10 590,00	Kč
pokoj dvoulůžkový (na nádvoří)	strava normální, šetřící	174	210	384	11 520,00	Kč
	strava diabetická	180	210	390	11 700,00	Kč

Sazebník za stravu od 1.1.2018

strava normální	potraviny	režie	celkem
snídaně	22	24	46
přesnídávka	6	6	12
oběd	30	32	62
svačina	6	6	12
večeře	20	22	42
celkem	84	90	174

strava dietní				potraviny	režie	celkem
snídaně			22	24	46	
přesnídávka			6	6	12	
oběd			30	32	62	
svačina			6	6	12	
večeře			20	22	42	
celkem			84	90	174	

strava diabetická						
snídaně			22	24	46	
přesnídávka			6	6	12	
oběd			30	32	62	
svačina			6	6	12	
večeře			20	22	42	
2. večeře			6	0	6	
celkem			90	90	180	

MVDr. Petr Nováček

ředitel

Domov pro seniory Sokolnice, p.o.



Sazebník fakultativních služeb

Domov pro seniory Sokolnice, příspěvková organizace

Fakultativní služby budou hrazeny měsíčně pokladním dokladem společně s úhradou za pobyt, který bude vystaven sociálními pracovníky.

Vlastní elektrospotřebiče

- | | |
|---|--|
| - vlastní televizní přijímač
Kč/rok | koncesionářský poplatek 135,-
náklady na roční revizi dle faktury |
| - vlastní rozhlasový přijímač
Kč/rok | koncesionářský poplatek 45,-
náklady na roční revizi dle faktury |
| - PC a připojení k internetu | 27,- Kč/měsíc (2,70,-Kč/den) |
| - znehodnocení majetku domova
(ekonom) | kvalifikovaným odhadem (určí |

Doprava

- | | |
|--|--|
| - doprava vozidlem
(dle počtu osob ve voze) | 14,-Kč/km (Jumper)*
7,-Kč/km (Fabia)*
4.50,-Kč/km (Dacia Dokker) |
|--|--|

*Klienti nehradí poplatek v případě reprezentace domova (př. pétanque, výstavní stánek na JMK aj).

Ostatní

- | | |
|--|----------------------------------|
| - telefonní hovory
délky hovoru) | dle skutečné ceny (dle faktury a |
| - kopírování dokumentů A4
oboustranně | 1,-Kč/kus
1,50,- Kč |

- barevný tisk A4 2,- Kč
- oboustranně 4,- Kč

Úpravy a opravy prádla

(Mezi drobné opravy prádla, které jsou zdarma, patří: přišití knoflíků, utržené poutko, prasklý šev, utržené ramínko, dírka na ponožce.)

- úprava prádla 108,- Kč/hod švadleny (cena se odvíjí od doby strávené nad opravou)
 - kalhoty: zkrácení ručně, výměna či vsazení zipu (klient si hradí zip, pokud nemá vlastní), oprava rozpáraného založení
 - sukně: výměna či vsazení zipu, povolení sukně přes boky, zkrácení délky ručně nebo strojově, nová guma do pasu
 - halenka/košile: zkrácení rukávů
 - bunda: výměna či vsazení zipu
 - osobní prádlo: výměna gumy u osobního prádla, oprava rozpáraného založení
 - látání pánských košil
 - vlastní povlečení: zkrácení, zúžení
 - ušití např. pytlíku, obalu

- **zprostředkování zhotovení nažehlovacích jmenovek** - dle aktuálního ceníku dodavatele

Aktualizace dne: 1.1.2018

Ing. Antonín Sedláček, Mgr. Michaela Králová

Schválil:

MVDr. Petr Nováček

Poděkování

Chtěla bych všem, co pracují v domově seniorů poděkovat, za to, co pro nás klienty dělali v roce 2017 a popřát jim vše nejlepší do roku 2018.

Velké díky patří do kuchyně panu kuchaři a jeho děvčatům, že nám výborně a chutně vaří a nám moc chutná. Také našim děvčatům, které nám uklízí, i když to někdy nemají lehké. Nesmím zapomenout na naše pradlenky, které se starají, abychom chodili jako ze škatulky. Našim zlatým sestřičkám velké díky, jak o nás s láskou pečují. Díky našim údržbářům, kteří se starají, aby nám vše fungovalo. Také těm, co nás hlídají, aby se nám krásně spalo – díky chlapcům na vrátnici. Všem, co pracují v kancelářích a vedení podniku díky.

Našim klientům, co bydlí v krásném zámečku přeji pevné zdraví a pohodu, aby tady byli šťastní. Abychom mohli využívat růžovou zahradu a krásný park, který nám každý může závidět. Je zde prostě překrásně a nám se zde moc líbí. Tak ať nám nový rok přinese vše jen to dobré.

Přeje Anna Konečná, klientka II.F oddělení

Ohlédnutí za prosincem

Co se událo v měsíci prosinci na I. A oddělení?

Prosinec voněl cukrovím. Pánové pečlivě váleli a tvarovali rohlíčky a mazaly linecký, na kterých zase pracovaly do roztrhání těla naše dámy. Samozřejmě, že jsme si zazpívali vánoční písně při zdobení vánočního stromku. K tomu jsme si s chutí zakousli sušenku a zapili jí kávou.



Největší radost nám ovšem udělal dětský sbor z Dambořic. Děti s panem učitelem chodily pokoj po pokoji, a zpívaly krásné vánoční písničky. V ten samý den nás navštívily i děti z dětského domova v Brně.

Do roku 2018 Vám přeji, aby vás neopouštělo zdravíčko, životní optimismus a chuť se smát.

„Nejkrásnější hudba je lidský smích.“ – Jan Werich

Naděžda Krošláková, Dis.-I.A oddělení

Co se událo v měsíci prosinci na I.B oddělení?

Nachýlil se konec roku 2017 a máme zde poslední měsíc v roce. Prosinec je pro nás všechny měsícem adventní přípravy na Vánoce. Měli bychom se zpomalit a trošičku usebrat, ale ne vždy se to tak úplně daří. A tak jsme se o to alespoň trošku snažily tím, že jsme si s klientkami uvařily voňavý vánoční punč a udělali jsme si příjemné vánoční posezení.



Také jsme si jeden den společně upekly perníčky, přitom jsme poslouchaly vánoční koledy, a dokonce i příroda byla na naší straně a začalo nám k tomu krásně sněžit. Prostě dokonalá souhra. Celým prosincem nás provázela nádherná akce, kterou spustil Český rozhlas „Ježíškova vnoučata“. Mezi „obyčejnými smrtelníky“ se našly dobré duše, které chtěly různými drobnostmi obdarovat naše klienty. Musím říct, že tento projekt se velmi zdařil, obdarované klientky i darující byli velmi šťastní a ta jejich pozitivní energie se krásně prolнула do blížících se vánočních dnů. Byl to opravdu krásný nápad.....

Ivana Dvořáková, Dis. – I.B oddělení

Co se událo v měsíci prosinci na II.C oddělení?

Prosinec byl poslední měsíc roku 2017. Spoustě klientů chodily dárečky, a tak jsme skoro každý den rozdávali radost od „vnoučat“.



Navštívil nás Mikuláš, Anděl a Čert a obdaroval nás balíčkem sladkostí. Jak se blížily Vánoce, tak jsme se rozhodli si upéci trošku svého cukroví. Vyvalovali jsme, vykrajovali a pekli, až se z trouby kouřilo. Ale žádný plech se nám nespálil. Vanilkové rohlíčky jsme hned obalili v cukru a linecké následující den slepili marmeládou. Moooooooc se nám to povedlo. Vonělo celé oddělení. Mezi svátky se ozvalo poslední „vnouče“ a dopřálo nám poslech cimbálky a domácí zabijačku. Stoly se prohýbaly pod škvarky, tlačenkou, špekem a jinými dobrotami. Kapela hrála naprosto úžasně a moc se nám to líbilo. Všem čtenářům zpravodaje přeji krásný nový rok 2018 a tímto se s vámi loučím jako pisatelka událostí z oddělení C D E F. Aktivizační aktivity na těchto odděleních bude mít od nového roku na starosti moje kolegyně Helena Procházková.

Iva Hermanová- II.C oddělení

Nabídka aktivizací v lednu

I.A oddělení

Denně – aktivizace imobilních klientů

Pátek 5.1. Tříkrálová koleda

Čtvrtek 18.1. Sportovní dopoledne-kuželky

Středa 24.1. Reminiscenční sezení na téma -zimní sporty

I.B oddělení

Denně – aktivizace imobilních klientů

Úterý – čtení z knihy Vlasty Javořické – od 13:00

Středa – cvičení se Zuzkou – od 10:00

Čtvrtek – skupinová aktivizace – 10:00

čtení z knihy Vlasty Javořické – od 13:00

Úterý 22.1. Bingo – číselná soutěžní hra

Čtvrtek 25.1. Promítání filmu na přání

II.C oddělení

Denně – aktivizace imobilních klientů

Denně – čtení na pokračování – Kája Mařík – od 13,30

Pátek 5.1. Tříkrálová koleda

Úterý 9.1. Vystřihování papírových ozdob

Čtvrtek 18.1. Vybarvování obrázků

Středa 24.1. Povídání o zimě

Nabídka celodomovních aktivit v lednu

Pátek 5.1. TŘÍKRÁLOVÁ KOLEDA *od 10:00 hodin na odděleních*

Pátek 12.1. ZPÍVÁNKY *od 10:00 hodin na I.A oddělení*

Sobota 13.1. VOLBY PREZIDENTA ČESKÉ REPUBLIKY -1. KOLO
od 10:00 hodin ve společenské místnosti

Pondělí 15.1. BIBLICKÉ PŘÍBĚHY *od 10:00 hodin na I.A oddělení*

Pátek 19.1. ZPÍVÁNKY *od 10:00 hodin na I. A oddělení*

Pondělí 22.1. ZOOTHERAPIE *od 10:00 hodin na I.A oddělení*

Středa 24.1. PRODEJ OBLEČENÍ *od 10:00 hodin v kantýně*

Pátek 26.1. ZPÍVÁNKY *od 10:00 hodin na I.A oddělení*

Sobota 27.1. VOLBY PREZIDENTA ČESKÉ REPUBLIKY -2. KOLO
od 10:00 hodin ve společenské místnosti

Pondělí 29.1. BIBLICKÉ PŘÍBĚHY *od 10:00 hodin na I.A oddělení*

Klienti budou včas upozorněni, pokud dojde ke změně termínu nebo aktivity z organizačních důvodů.

V měsíci lednu slaví své narozeniny

*Danielová Marie
Houdek Stanislav
Hovorka Antonín
Jurečková Libuše
Lechnerová Zuzana
Mazánková Alžběta
Nesvatbová Marie
Ocásek Václav*



*Šenkyřík Josef
Tichá Vlasta*



Weinhauerová Olga

Naši zaměstnanci:

Bartáková Alena

Buchalová Jaroslava

Holečková Ivana

Křvačová Lenka

Konečný Milan

Bc. Kulichová Dagmar

Marková Miluše

Paulíková Renata

Sedláčková Lenka

Šimonková Hana

Nohelová Hana

Pospíšilová Ivana

Mgr. Stiborová Eva

Tesařová Eva

Blahopřejeme!

Hrajeme si se slovíčky

Doplňte tato přísloví a rčení:

darovanému koni.....

není šprochu.....

sejde z očí.....

host do domu.....

každý svého štěstí....

s chutí do toho.....

komu není shůry dáno.....

odříkaného chleba.....

co se škádlívá.....

všechny cesty vedou

práce kvapná.....

opakování je.....

vlk se nažral.....

veselá mysl.....

Z knihy Jitky Suché pro Vás vybrala

Helena Procházková

pracovnice II.C oddělení

Zažili jsme v prosinci

„Byla vojna byla“ - výročí Bitvy u Slavkova – 3.12.2017

První prosincová neděle byla věnována výročí bitvy u Slavkova, jejíž součástí byl také zámek v Sokolnicích. Na počest padlých vojáků se v prostorách zámeckého parku koná vzpomínková akce a malá ukázka napoleonské bitvy. Také letos se akce vydařila, jak dokládá velká návštěvnost.





Seniorská olympiáda-7.12.2017

Ve čtvrtek 7. prosince 2017 se konala v Domově pro seniory další Seniorská olympiáda. Myšlenka prohloubit kontakty našich seniorů se seniory z obce Sokolnice se ukázala jako výborný nápad. Vedení obce Sokolnice zajistilo pro přítomné seniory bohaté pohoštění, paní Mirka Mifková oslovila místní seniory, aktivizační pracovnice domova zase připravily veselé soutěže.



Tři smíšená soutěžní družstva tvořila vždy dvojice seniorů z domova a dvojice seniorů z obce. Házelo se na cíl, navlékali se známky, lovili rybky a vyplňoval se soutěžní kvíz, ve kterém hráči mimo jiné hádali fotografie známých herců, doplňovali přísloví, poznávali cizí města a hledali rozdíly v obrázcích.

Po vyhodnocení soutěže, vyhlášení vítězů a rozdání odměn a medailí následovala společenská zábava s občerstvením i „kapkou“ vína. Pozvali jsme také oblíbeného pana Sekaninu z Újezdu, se kterým se zpívalo a tancovalo až do večerních hodin. Barvy jednotlivých stran hájil i starosta obce Mgr. Libor Beránek a ekonom domova Ing. Antonín Sedláček, kteří přišli přítomné pozdravit a posedět s nimi.



„Ježíškova vnučata“ -28.12.2017

Také náš domov se zapojil do velké společenské akce pořádané Českým rozhlasem, nazvané „Ježíškova vnučata“. Pořadatel vyzval seniory, aby si přáli nějaký vánoční dárek, který jim udělá radost. Jejich přání zveřejnil na webu a postupně se k nim hlásili jednotliví dárci. Všichni naši senioři obdrželi svůj osobní dáreček a měli poslední společné přání – oslavit konec roku posezením s hezkou muzikou a s občerstvením. Velkou slavnost se zabíjačkovými hody jim zajistila firma Delikommat z Modřic u Brna, které patří naše velké poděkování a světýlka v očích a úsměvy a spokojenost na rtech našich seniorů. Ještě jednou za nás všechny moc děkujeme.



Mgr. Eva Stiborová, vedoucí aktivizačního oddělení

Vykupujte čas

Svatý apoštol Pavel právě slova, "Vykupujte čas" píše v listě Kolosanům. Je to vlastně program, který má smysl i pro křesťana v roce 2018. Klade se důraz na to, že čas, který je přece také Božím darem, máme smysluplně využívat. Pán Ježíš Kristus celý program křesťanova života shrnuje do dvou příkazů: "Miluj Pána Boha a miluj své bližní."

Boha máme uctívat především účastí na bohoslužbách a pravidelnou modlitbou. K pravidelným modlitbám máme vést už i děti. Tak, jako si musí čistit pravidelně zoubky tak se musí také pravidelně modlit. Platí to ovšem i pro dospělého člověka. Ráno má Pána Boha poprosit, aby jeho den byl smysluplný a večer zase poděkovat za to dobré, co od Pána Boha dostal, neboť s modlitbou je to jako s dýcháním. Tak jako umírá člověk fyzicky bez dechu, tak zase umírá duchovně bez modlitby. Modlitba je vlastně dechem křesťanovy duše. A to samé platí v souvislosti s Pavlovým - Vykupujte čas - i o našem bližním.

Jak snadno člověk druhému říká: "Nemám čas." Už T.G. Masaryk říkal, že kdo povídá, že nemá čas, tak ho většinou mít nechce. I my bychom měli mít čas zejména pro členy naší rodiny, ale také pro všechny potřebné lidi. Zvláště staří a zdánlivě nepotřební lidé nutně potřebují mít kolem sebe lidi, kteří s nimi hovoří a jsou ochotni jim pomoci.

Velký ruský spisovatel Dostojevský kdysi napsal povídku o ženě, která často chodívala navštěvovat sousedy a ptala se jich: " Kolik je prosím vás hodin?" Po čase lidé ale zjistili, že ona má doma několik hodin, ale že jí nešlo to, kolik je hodin, ale o setkání s druhými lidmi. I my bychom měli mít ve svém okolí člověka, který nás potřebuje a dobré slovo dokáže dělat zázraky. Jako zlým slovem můžeme ubližovat, tak zase dobrým slovem můžeme člověka povzbudit a potěšit. I my bychom měli po celý rok 2018 mít na paměti slova apoštola Pavla, a každý den svého života skutečně vykupovat, neboť z každého prázdného slova či nedobrého činu budeme jednou skládat účty u toho jediného Spravedlivého, který zná všechny naše pohnutky a slyší i slova, která jsme si pouze mysleli a nedovedli k činům.

Mgr. Josef Bobrovský, farář ČSCH, klient II.D oddělení

Moudro

Nejdůležitější vlastnosti pro tvůj život na světě.....

vděčnost, pokora, laskavost a odpuštění.

V životě nejde o to, aby tě znalo hodně lidí,

ale aby tě lidi, kteří tě znají měli rádi.

Anna Konečná, klientka II.F oddělení

Ze zdravotnického úseku

Tak nám ten uplynulý rok rychle utekl a začínáme nový – rok 2018

K 31.12. se s námi rozloučily dvě pracovnice :

Pracovnice sociální služby **Alena Černá**, která odešla do zaslouženého starobního důchodu. Děkujeme a přejeme jí hodně zdraví a osobní pohody.

Zdravotní sestra **Hana Dočkalová**, která sice u nás po opakovaném nástupu pobyla pouze rok, ale i tak jí děkujeme a přejeme též hodně sil a zdraví.

Od 1.1. jsme do našich řad přijali dvě nové pracovnice sociální služby paní

Dagmar Hoffmannovou a Evu Konečnou. Přejeme jim ať se stanou platnými členkami pracovního kolektivu a jsou ve své práci spokojené, protože jen spokojený zaměstnanec je přínosem pro spokojenost klientů, a to je prvořadě pro nás všechny.

A teď něco ke zdraví.

Po Vánocích, které jsou, jak se říká „svátky klidu a pohody“, ale také svátky plné dobrot a někdy přejídání se může ozvat jeden z našich významných orgánů a to **žlučník**.

Nemocným žlučníkem dle statistiky trpí asi pětina obyvatel ve středním a vyšším věku. Výjimkou však nejsou ani mladší ročníky. Kromě špatné životosprávy (přejídání, obliba tučných a smažených jídel) je příčinou i psychika (hlavně dlouhodobý stres), dědičné dispozice a u žen vícečetná těhotenství. Nejčastější příčinou jsou **žlučnickové kameny**, které vznikají z usazenin ve žluči, žlučníku a žlučovodech. Rozlišujeme cholesterolové a pigmentové kameny.

Jak se projevují?

Nadýmáním, říháním, pocitem plnosti, průjmem, nevolností s pocitem na zvracení, tlakem pod žebry, ale i prudkou bolestí v nadbříšku. Pokud dojde k uvíznutí kamene ve žlučovodu, projeví se silnou bolestí-kolikou a často

zežloutnutím. Dojde-li až k zánětu máme teplotu, třesavku a silnou bolest. Zánět může způsobit i proděravění stěny žlučníku. Je třeba nasadit přísnou dietu.

Žlučnicková dieta: - jíst v klidu , 5x denně menší porce -
vyloučit z jídelníčku smažené a tučné (doporučuje se úprava stravy dušením, grilováním, vařením jen s minimem tuku
Nevhodné potraviny: tučné maso, sádlo, uzeniny, tučné mléčné výrobky, nadýmavá zelenina (zelí, kapusta, okurky, česnek), čočka, čerstvé pečivo, kynuté těsto, alkohol, káva, ostré koření, uzené ryby, mák, kaviár, ořechy, maliny, ostružiny.

Doporučené potraviny: libové maso (kuřecí, králičí, ryby, hovězí, šunka), jen malé množství tuku k úpravě stravy (olivový, slunečnicový), netučné mléko a mléčné výrobky (sýry, tvaroh, jogurtové nápoje), kořenová zelenina, květák, salát, rajčata, brambory, z ovoce banány, broskve, jablka, meruňky, nektarinky. Kořenit jen sušenou zeleninovou natí, bazalkou, koprem, pažitkou, sladkou paprikou.

Pokud potíže způsobily žlučnickové kameny bývá častým řešením chirurgické odstranění žlučníku, při větších velikostech kamenů. Drobné se většinou uvolní do střev sami a odejdou ven stolicí. Stává se, že u některých lidí zůstávají kameny v těle celé roky a nezpůsobují žádné obtíže. Opakem je možnost, že kameny mohou být podkladem pro nádorový růst. Bohužel nádory žlučníku se léčí těžce a často to ani nelze.

Operace se není nutno bát, většinou se provádí laparoskopicky a po krátké rekonvalescenci bývá vše jako dřív. Někdy je však nutné se již napořád vyhnout některým jídlům.

Nejlepším řešením je samozřejmě prevence.

Věra Mrkvicová, vedoucí zdravotnického úseku

Pojďte s námi luštit sudoku!

	1	6	2	4	9	8		
9	4		7				2	
	8				1	6	4	9
					5	9		
6								5
		8	6					
4	2	3	1				7	
	5				7		6	4
		1	8	5	4	2	9	

Chcete mít svůj Zámecký zpravodaj? Pokud ano, je možné si ho zakoupit za 30,- Kč. Zeptejte se Vašich sestřiček.

váš Zpravodaj

Uzávěrka příštího čísla Zámeckého zpravodaje je 31.1.2018. Své příspěvky zasílejte v elektronické podobě na email stiborova@domovsokolnice.cz

Redakční rada: MVDr. Petr Nováček, Mgr. Eva Stiborová, Věra Mrkvicová, Helena Procházková.