

**DOMOV PRO
SENIORY**



Zámecká 57, 664 52 Sokolnice

Zámecký zpravodaj

Časopis Domova pro seniory Sokolnice



VIII. ročník 3. číslo březen 2018

Informace z domova



Milí spolupracovníci, vážení klienti,
v minulém měsíci jsme obdrželi dopis od organizátora akce „Ježíškova vnoučata“, který Vám, jako obdarovaným v tomto projektu, předkládáme:

Vážená paní ředitelko, pane řediteli,

chtěl bych Vám tímto dopisem poděkovat za to, že se Vaše zařízení na sklonku loňského roku zapojilo do projektu Ježíškova vnoučata. I přes drobné organizační nejasnosti, jsme my, v Českém rozhlasu, s jeho průběhem velmi spokojeni.

Celkem se do projektu zapojilo 584 domovů a zařízení v ČR. Jejich zaměstnanci do systému vložili k 6. únoru celkem 14 246 přání. Seniori chtěli nejčastěji oblečení, hygienické potřeby, zdravotní pomůcky, věci denní potřeby a elektroniku. Mezi oblíbené zážitky patřila návštěva nějakého místa nebo účast na kulturní akci. K dnešnímu dni je splněno 97 % vložených přání, to je 13 831 darů nebo zážitků. Asi nejčastějším předávaným „drahým“ (nebo raději nákladným?) dárkem byly invalidní vozíky – mechanické i elektrické. V projektu se jich zatím rozdaly desítky; dále polohovací křesla nebo speciální zdravotní matrace a postele. Projekt v české společnosti velmi rezonoval. Přirozeně získal řadu silných sponzorů a bezúplatně

jej podpořila řada známých osobností sportovního a kulturního života. Rozhraní pro vkládání dárků je i nadále funkční. A pokud budete mít potřebu do něj pro svého klienta vložit přání nebo zážitek, můžete tak nadále udělat.

Velmi si vážíme lidí, kteří investovali svůj čas a peníze do toho, aby jednorázově některému z klientů domovů pro seniory udělali radost. V našich srdcích jsou ale nejhluběji ti, kteří pochopili, že starým lidem většinou chybí obyčejný lidský kontakt a do domovů se i nadále za nimi vracejí. To je to, co tento projekt posouvá z předvánočního období do celého roku. Dlouho jsme se zamýšleli nad tím, jak pokračovat dál. A po konzultaci s některými z Vás jsme se rozhodli, že stránky www.jeziskovanoucata.cz doplníme o možnost vkládat do nich pro domovy poptávku po dobrovolnících. Víme, že řada z Vás se potýká s nedostatkem lidí, kteří by dělali „Vašim“ seniorům společnost. Chodili je navštěvovat, četli by jim knihy, doprovodili je na lékařské vyšetření. Chceme, abyste měli možnost podobným způsobem, jako jste poptávali dárky pro své klienty, poptávat dobrovolníky. Lidi, kteří dobrovolně investují to, čeho se jim často velmi nedostává, tedy svůj vlastní čas. Toto rozhraní by mělo být hotové na konci března. V tomto termínu bychom Vám chtěli nabídnout možnost jej začít využívat. Prosíme Vás proto o zpětnou vazbu, o informaci, zda byste měli o tento druh spolupráce s námi zájem. Spuštění této druhé fáze Ježíškových vnoučat by pochopitelně doprovázela další mediální kampaň tak, abychom mezi Ježíškova

vnoučata vtáhla další dosud nezapojené mladé lidi. Rádi bychom také pokračovali v pravidelné sérii reportáží z domovů pro seniory, které před Vánoci u našich posluchačů vzbudily velký ohlas.

Děkuji Vám, že jste dočetli až sem a těším se na Vaše reakce,

Martin Ondráček

vedoucí projektu Ježíškova vnoučata

Jménem vedení domova blahopřejeme všem našim ženám k Mezinárodnímu dni žen.



Oznámení

V sobotu 10. března byly instalovány v našem zámeckém parku ptačí budky pro zpěvné ptactvo. Budky jsou určeny pro různé druhy ptáčků a jsou rozmístěny na určených stromech ve výšce asi 2 až 3 metry nad zemí. Každá budka je očíslována v následující tabulce se dozvíte, na jakém visí stromě a pro koho je určena. Hezké pozorování.

Mgr. Eva Stiborová

typ budky	Určeno pro druh	Druh stromu
1 velký sýkorník	sýkora koňadra, vrabec polní, brhlík lesní	Javor mléč
2 malý sýkorník	sýkora modřinka, sýkora babka	Javor babyka
3 rehkovník	rehek zahradní, sýkora koňadra, vrabec polní	Javor mléč
4 špačník	špaček obecný, brhlík lesní, vrabec polní	Javor babyka
5 velký sýkorník	sýkora koňadra, vrabec polní, brhlík lesní	Javor klen
6 špačník	špaček obecný, brhlík lesní, vrabec polní	Olše lepkavá
7 velký sýkorník	sýkora koňadra, vrabec polní, brhlík lesní	Jasan ztepilý
8 malý sýkorník	sýkora modřinka, sýkora babka	Jilm vaz
9 velký sýkorník	sýkora koňadra, vrabec polní, brhlík lesní	Javor jasanolistý
10 velký sýkorník	sýkora koňadra, vrabec polní, brhlík lesní	Katalpa trubačovitá

Ohlédnutí za únorem

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

Sice byl únor krátký, ale za to akční. Za prvé vařili jsme o sto šest. Jeden den jsme oddělení provoněly bramboráky. Této voňavé, a hlavně velmi chutné akce se zúčastnilo spoustu našich klientů. Což ale vedlo k malému faux pas, a to k nedostatku bramboráků. To ale vůbec

nevadí, jsme poučení a příště je budeme dělat ze 3 kg brambor a ne z1,5 kg. Vaření nás tak navnadilo, že jsme týden na to na pokoji č. 1 rozjeli lívancovou party.

Kromě vaření jsme samozřejmě pracovali na stálém tvoření buněk našeho mozku. Takže tréninky paměti rébusy všeho druhu nás pěkně potrápili. Nebáli jsme se vytáhnout ani balon, hopsakoule, tenisové míčky, abychom zjistili, že stále máme svaly a že se je rozhodně nebojíme použít.

Zavzpomínali jsme i na „Vítězný únor“. Vzpomínání to bylo pro některé klienty velmi smutné. Pro mě to bylo ovšem velmi přínosné povídání. Už se těšíme, co nám přinese březen. Mějte se fajn ☺



Naděžda Krošláková, Dis.-I.A oddělení

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

Únor nám přinesl „zimu až praštilo“. Spousta z nás byla skolena zákeřnou chřipkou, proto se vyhlásil zákaz návštěv. Vzhledem tomu, že hodně klientek se necítilo dobře, se aktivity výrazně omezily. Se skalními jedinci jsme si polechtaly chuťové pohárky a usmažily jsme si bramboráčky. Při koštování jsme se shodly, že jsme „holky šikovný“, protože se nám hodně povedly. Dále jsme po odpoledních pokračovaly v rozečtené knize.

Věříme, že v březnu už bude veseleji ☺



Ivana Dvořáková, Dis. – I.B oddělení

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

Únor začal nemile-zákazem návštěv z důvodu chřipek. My jsme ale zavzpomínali na masopust-nasadili jsme masky a s chutí si zatancovali na písničky z youtube. Podívali jsme se i na to, jak slaví ostatky ve vesnicích kolem Brna. Sestřičky nám pomohly usmažit boží milosti a bramborové placky, na kterých jsme si pochutnali u odpolední kávičky. Popeleční středa se letos kryla se svátkem sv. Valentýna-u vystřihování papírových srdíček jsme si procvičili ruce. Koncem února k nám zavítala zima s velkými mrazy. Pocitovou teplotu ještě zesiloval studený vítr. Zima prý byla větší než na severním pólu-o to víc jsme sypali ptáčkům, aby přežili. Připomenuli jsme si i výročí "Vítězného února 1948." Někteří z nás se v tomto roce narodili a oslavili nebo ještě oslaví příjemnější výročí svého života. Poslední únor je dnem narození J.A. Komenského-učitele národů. Těšíme se na další čtení na pokračování.



Helena Procházková - II.C oddělení

Nabídka aktivizací v březnu

I.A oddělení

Denně – aktivizace imobilních klientů

Čtvrtek 8.3. Oslava MDŽ

Středa 21.3. Smažíme bramboráky

Úterý 27.3. Kuželky

Středa 28.3. Pečení velikonočních mazanců

I.B oddělení

Denně – aktivizace imobilních klientů

Čtvrtek 8.3. Oslava MDŽ

Středa 21.3. Výroba jarní dekorace

Středa 28.3. Pečení velikonoční nádivky

Úterý a čtvrtek od 13:30 – čtení na přání – Vlasta Javořická

II.C oddělení

Denně – aktivizace imobilních klientů

Čtvrtek 8.3. Oslava a povídání o MDŽ

Středa 14.3. Pečení „táče“

Pátek 23.3. Vítání jara a jarní výzdoba

Denně od 13:00 – čtení na přání – Kája Mařík

Vycházky do parku podle počasí.

Nabídka celodomovních aktivit v březnu

- Pátek 2.3. ZPÍVÁNKY** *od 10:00 hodin na I. A oddělení*
- Pondělí 5.3. UNIVERZITA 3 VĚKU – TRÉNINK PAMĚTI**
od 13:30 hodin v jídelně
- Čtvrtek 8.3. BESEDA O HISTORII A VZNIKU MDŽ**
od 10:00 hodin na I.B oddělení
- Čtvrtek 8.3. PŘÁNÍ A PŘEDÁVÁNÍ KVĚTIN NAŠIM ŽENÁM**
od 10:00 hodin na odděleních
- Pátek 9.3. ZPÍVÁNKY** *od 10:00 hodin na I.A oddělení*
- Pondělí 12.3. BIBLICKÉ PŘÍBĚHY** *od 10:00 hodin na I.A oddělení*
- Pondělí 12.3. UNIVERZITA 3 VĚKU-TRÉNINK PAMĚTI**
od 13:30 hodin v jídelně
- Úterý 13.3. CESTUJEME PO SVĚTĚ-IZRAEL**
od 10:00 hodin na I.B.oddělení
- Pátek 16.3. ZPÍVÁNKY** *od 10:00 hodin na I. A oddělení*
- Pondělí 19.3. UNIVERZITA 3 VĚKU – TRÉNINK PAMĚTI**
od 8:30 hodin v jídelně
- Pondělí 22.3. VELIKONOČNÍ JARMARK- JMK BRNO**
odjezd 9:00 hodin od vrátnice
- Pátek 23.3. ZPÍVÁNKY** *od 10:00 hodin na I.A oddělení*
- Pondělí 26.3. BIBLICKÉ PŘÍBĚHY** *od 10:00 hodin na I.A oddělení*
- Pátek 30.3. KŘÍŽOVÁ CESTA** *od 9:00 hodin v zámeckém parku*
Klienti budou včas upozorněni, pokud dojde ke změně termínu nebo aktivity z organizačních důvodů.

V měsíci březnu slaví své narozeniny

*Čaňková Růžena
Hlavinková Františka
Homolka Václav
Konečná Anna
Králová Marie
Nedorostková Květoslava
Netolická Oldřiška
Strýčková Jaroslava
Šimečková Drahomíra*



*Šikutová Mária
Votavová Josefa*



*Načináková Marie
Nováček Petr
Ustoňal Přemysl*

*Naši zaměstnanci:
Floriánová Blanka
Kotulánová Dana
Kuklová Vladislava
Kulich Milan
Mrkvicová Věra
Navrátilová Věra
Švandová Leona*

Blahopřejeme!

Hrajeme si se slovíčky

Vysvětlete význam těchto úsloví a rčení:

Koho chleba.....

Co se doma uvaří.....

Proti gustu.....

Doma není nikdo.....

Studené ruce.....

Kdo se dá na vojnu.....

Zítra je

Dobrá hospodyňka.....

Co je doma.....

Dlouhé vlasy.....

Kdo seje vítr.....

Když Pán Bůh dopustí.....

Jednou jsi dole.....

Komu není dáno.....

Z knihy Jitky Suché pro Vás vybrala

Helena Procházková

pracovnice II.C oddělení

Mezinárodní den žen-pozapomenutý svátek

MDŽ se každoročně slaví dne 8. března. Než se ale toto datum ustálilo, slavil se svátek žen 28. února. Vyhlásila ho Americká socialistická strana, a to na počest prvního výročí stávky newyorských švadlen (v roce 1908). Od roku 1911 se MDŽ slaví kromě USA také v Německu, Švýcarsku, Francii či Dánsku. Konkrétní datum 8. března bylo stanoveno teprve po 1. světové válce a později se dostalo i do našeho kalendáře. Od roku 1975 je Mezinárodní den žen spojovaný

především s myšlenkou ženské rovnoprávnosti – a k březnovým svátkům patří už neodmyslitelně.

Typické symboly Dne žen

S oslavou MDŽ byl u nás po mnoho let spojován červený karafiát. A nejen to. V dobách minulého režimu probíhaly podnikové oslavy a pracující ženy byly obdarovávány květinou, bonboniérou nebo utěrkami. Československá televize vysílala zábavné pořady věnované ženám, děti školou povinné vyráběly v pracovní nebo výtvarné výchově papírová přáníčka a také se na základních školách konaly besídky k MDŽ. Po roce 1989 u nás Mezinárodní den žen ustoupil květnovému Dni matek a jako významný den se do kalendáře vrátil až v roce 2004.



Převzala z internetu :

Mgr. Eva Stiborová

Divné slovo pokora

Slovo pokora se zdá divné a archaické. Má ještě dnes nějaký praktický význam?

Zemitost je klíč k životu

Latinské slovo humilitas souvisí se slovem humus, tzn. "země". Je-li člověk zemitý, stojí-li pevnýma nohama na zemi, pak je "humilis" – pokorný. Znamená to, že zná své přednosti i omezení, své klady i zápory, umí pravdivě reflektovat svůj život, své jednání a své hranice... Pokorný člověk ví, že dokáže jak skvělé věci, tak i věci zlé. Pokorný člověk ví, že je omezen svými náladami, pocity, zraněními, svými pudy a potřebami. Jen takový člověk může být prospěšný sobě a svému okolí. Naopak člověk, který se neodvažuje pohlédnout na sebe pravdivě, je slepý a v důsledku toho musí být arogantní a hrubý a násilnický. Pyšný.

Přesná poloha na mapě – nutná pro cestu dál

Pokorní lidé nejsou ti, kteří ze sebe dělají trpaslíky, kteří nepřevzmou žádný úkol, protože si nevěří. Nejsou to ti, kteří pokrytecky říkají: Já, nejmenší z nejmenších. Jsou to naopak ti, kteří se přiznávají ke svému pravdivému obrazu, a vystupují tudíž skromně. Vědí, že i v nich jsou všechny propasti světa, a proto se nad nikoho nepovyšují a nikoho

neodsuzují. A protože se sami sklonili k hlíně své pravdy, mohou se stát posly pokory, kteří dovedou napřimovat lidi ohnuté a ztroskotané.

Pokoru lze přirovnat k tomu, když si na cestě autem, či v přírodě (nebo na moři) potřebujeme jednoznačně určit svou polohu na mapě. Ať už jsme se svou momentální polohou spokojení, nebo ne, jen díky přesně určené poloze se můžeme dostat dále ve směru, kam chceme... Pokud si nalháváme, že jsme jinde, než opravdu jsme, nemůžeme jet správným směrem.



Odvaha k pravdě

Pokora jako odvaha k pravdě byla vždy pro křesťany výzvou. Pokud někoho jeho duchovní cesta učinila člověkem povýšeným, který se vyvyšuje nad druhé, koho ovládají pudy a nálady, ten se s pravdou o sobě ještě nesetkal a jeho působení mělo vždy negativní dopad na něho samotného, na jeho okolí a v konečném i na dějinný vývoj.

Humor

Humilitas má cosi společného i s humorem. Pokorný člověk mívá smysl pro humor. Dovede se smát sám sobě, má k sobě odstup. Umí se na sebe podívat s nadhledem, protože si dovolil být takový, jaký je: člověkem země i nebe; člověkem plným chyb a slabostí a zároveň lásky hodným, drahým.

Přeji ti, abys ve světle pokory nacházel odvahu přijmout sám sebe se svou pozemskostí a se svým člověčenstvím. Pak z tebe bude moci naděje a důvěra přecházet na všechny, s nimiž se setkáš. Skrze pokoru kolem tebe bude moci vzniknout prostor, v němž najdou lidé odvahu k sestupu do vlastní skutečnosti, a tím i k výstupu k pravému životu.

Převzala z www.vira.cz

Mgr. Eva Stiborová

Udání-největší hřích

Velký ruský spisovatel Alexandr Solženicyn v jedné ze svých raných povídek vypráví příběh muže-soudruha, který měl službu na stanici Kresčatovka. Jednou za ním přiběhl sympatický chlapec, který ho požádal o pomoc a také s ním chvíli hovořil. Mluvili také o situaci na frontě. Náš soudruh se zeptal, jak vypadá situace u Stalingradu. Ale mladý chlapec se ho otázel: "Co je to Stalingrad?" Potom hovořili o nedávné situaci, kdy Stalin nechal popravit statisíce lidí. Ale náš

tazatel-soudruh o tom nevěděl vůbec nic. Stalin je přece "otcem" celého národa odpověděl a odešel na chvíli do vedlejší místnosti. Kamsi zatelefonoval. Vrátil se opět do své kanceláře a ten chlapec tam stále stál se svými důvěřivými očima. Po chvíli se otevřely dveře a dovnitř vstoupili dva vojáci ze sovětské kontrarozvědky. Chlapec byl zatčen. Poslední jeho slova zněla: "Vy mě necháváte zajistit, ale to se přece nedá napravit."

Po válce se náš tazatel-soudruh, který byl současně udavačem, začal zajímat o osud toho chlapce, jehož oči byly dříve jasně modré, zatímco v okamžiku, kdy byl zatýkán, byly rozšířené hrůzou. Jediná odpověď, kterou mu ani KGB nedávala, byla: "Stále ho vyšetřujeme." Už ho však nikdy více neviděl. Skončil jako bezejmenný v souostroví Gulag a náš tazatel ho také již nikdy neviděl. Stále však viděl ty hrůzou rozšířené oči chlapce a slyšel jeho poslední slova: "Mně zajišťujete, ale to se přece nedá napravit."



Tento příběh je vlastně tragédií dvou mužů - udavače i toho chovance souostroví Gulag. Vzpomínám na moderní ruskou píseň-Ten, kto nebyl v turmě, ten neznaje život.

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

Skřivánek

Už roztál sněhulák, jaro se vrací,
rozkvetly sněženky, přilétají ptáci.
Zavanul nám teplejší větříček,
každý z nás odložil svetříček.
Skřivánek na nebi svou píseň pje,
krásný je pohled, když slunce hřeje.



Anna Konečná, klientka II.F oddělení

Ze zdravotnického úseku

Konec zimy a blížící se jaro přináší většině z nás nepříjemné příznaky **jarní únavy**.

Pocit, že nás bolí celé tělo a chybějící energie nemusí být vždy jen příznakem onemocnění, ale většinou právě jarní únavy. Jak si pomoci bez chemie a vedlejších účinků, jen za pomoci přírody? Využijme rad našich babiček.

Nejdříve je třeba celé tělo pročistit, celkově posílit imunitu. Dobré jsou k tomu bylinné výluhy, odvary, tinktury. K jejich výrobě se nejčastěji používá rozmarýna, bakopa, ženšen, schizandra, maral, guarana aj. Pokud si sami nevypěstujeme a nevyrobíme, nevadí, ve speciálních prodejnách s přírodními produkty se dají všechny zakoupit.

Rozmarýna: prokrvuje celé tělo a posiluje organismus. Někteří ji pěstují na parapetě okna, kde se jí často dobře daří. Má dobrý vliv na snížení cholesterolu, ale protože zvyšuje krevní tlak, není vhodná pro ty, co trpí hypertenzí (vysoký krevní tlak). Na únavu způsobenou nízkým krevním tlakem je ideální rozmarýnové víno, které se dá jednoduše připravit z rozmarýny a dobrého bílého vína. Nedoporučuje se vypít naráz než čtvrt deci (ženy) až půl deci (muži).

Bakopa: posílí činnost mozkových funkcí-paměti, duševní výkonnosti, učení, zlepšuje spánek, je proti stresu, neklidu. Uklidňuje mysl, zmírňuje úzkost, zlepšuje řeč a představivost. Můžete si utrhnout lístek a sníst, ale více se používá výluh z bakopy drobnolisté, kterou si můžete pěstovat, stejně jako rozmarýnu, v květináči doma. Doporučuje se 5-15 gramů suché byliny na den. Odvar se připraví tak, že sušenou bylinu necháte louhovat v půl litru horké vody cca 15 minut. Popíjí se vlažná. Tato bylina se využívá při léčbě epilepsie, Parkinsonovy choroby, Alzheimerovy choroby.



bakopa



schizandra

Ženšen: pomáhá vyrovnat se se stresem, zvyšuje energii organismu, bystří smysly, pomáhá růstu svalstva, chrání před vyčerpáním, ale má velký vliv na krevtovorbu, reguluje krevní tlak, pomáhá organismu proti tvorbě metastáz. Nejčastěji se propaguje proti stárnutí. Využívá se kořen rostliny.

Schizandra: u nás více známá pod názvem klanopraška. Propaguje se jako antioxidant, proti únavě, k posílení po dlouhodobém onemocnění, zvyšuje výkon organismu. Má antisklerotické účinky, chrání játra,

používá se k léčení žaludečních a střevních obtíží, posiluje zrak. Využívají všechny části rostliny, nejvíce listy a červené plody (na podzim) čerstvé i sušené.

Guarana: silný stimulační účinek, na rozdíl od kávy nedráždí žaludek, ale pocit únavy zažene úplně stejně. Kromě toho, že zažene únavu, pomáhá udržet pozornost, zlepšuje trávení. Keř, který si můžete pěstovat na zahradě je stálozelený a využívají se jeho semena, nazývaná také guaranové oříšky. Musejí se však zpracovat, protože samotná chuť těchto semen je silně hořká.

Maral: pomáhá při rekonvalescenci, snižuje hladinu cukru, tuků, cholesterolu. Má pozitivní vliv na růst svalů, na činnost jater, ale i na kardiovaskulární systém. Využívá se kořen rostliny.

Věra Mrkvicová, vedoucí zdravotnického úseku

Významné osobnosti Brněnska

Ladislav Frej – herec a dabér, narodil se 26.11.1941 v Brně.

K divadlu jej to táhlo již od dětství. Hrál v ochotnickém divadle, zpíval, učil se hře na housle. Po studiu na brněnské JAMU nastoupil do svého prvního angažmá na satirickou scénu v Divadle Večerní Brno. Do roku 1970, než natrvalo začal žít v Praze, působil také v divadle v Pardubicích a v Ostravě. V Praze začal svou kariéru

v divadle S. K. Neumanna, zde poznal svou životní (čtvrtou) partnerku, herečku Věru Galatíkovou.

Ladislav Frej byl ženatý čtyřikrát. S první ženou měl syna, ale protože si spolu přestali rozumět, rozvedli se. S druhou ženou děti neměl (dvakrát následoval potrat), a proto se rozvedli. Jeho třetí ženou byla známá herečka Evelyn Steimarová, (která byla také manželkou Bolka Polívky-spolu mají dceru Aničku, také herečku). I toto manželství bylo bezdětné, přestože si přáli mít dítě spolu, tak také skončilo rozvodem. Čtvrtou ženou byla Věra Galatíková, s kterou byl až do její smrti v roce 2007. Spolu měli syna Ladislava a dceru Kristýnu. Oba se také věnují herectví. Od roku 2009 žije Ladislav Frej s přítelkyní, servírkou Gabrielou Mrkvicovou.





Ladislav Frej se věnuje divadelní tvorbě, filmové tvorbě i dabingu. Z jeho rozsáhlé tvorby vzpomeňme například role v divadelní hře „Valdštejnova smrt“, „Urmefisto“, „Kdo se bojí Virginie Wolfové“, drama „Králova řeč“, muzikál „Donaha“. Zahrál si v několika seriálech a kriminálkách: „Nemocnice na kraji města“ (syn primáře Sovy), „Malý pitaval z velkého města“, „Za trnkovým keřem“, „Synové a dcery Jakuba skláře“, „Chalupáři“, „Kriminálka Anděl“...Mohli jsme jej vidět ve filmu „Signum laudis“, „Láska s vůní pryskyřice“, „Oldřich a Božena“ aj.

Věra Mrkvicová, vedoucí zdravotnického úseku

Pojďte s námi luštit sudoku!

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

Zdroje:

<https://www.google.com/search?biw=1536&bih=770&tbm=isch&sa>

<https://www.google.com/search?biw=1536&bih=770&tbm=isch&sa=1&ei=>

http://blog.obchod-s-darky.cz/mdz_pozapomenuty_svatek_s_dlouhou_tradici

<https://www.google.com/search?biw=1536&bih=770&tbm=isch&sa>

<https://www.google.com/search?biw=1536&bih=770&tbm=isch&sa=1&ei=>

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 31.3.2018. Své příspěvky zasílejte v elektronické podobě na email stiborova@domovsokolnice.cz

Redakční rada: MVDr. Petr Nováček, Mgr. Eva Stiborová, Věra Mrkvicová, Helena Procházková, Ivana Dvořáková, Naděžda Krošláková.