

**DOMOV PRO
SENIORY**



Zámecká 57, 664 52 Sokolnice

Zámecký zpravodaj

Časopis Domova pro seniory Sokolnice



IX. ročník

6. číslo

červen 2019

Informace z domova



Milé kolegyně a kolegové,

je již červenec, počátek léta a letních prázdnin, tím také doba odpočinku a dovolených. Chtěl bych Vám popřát hezké léto, spousty hřejivých slunečních paprsků, krásného koupání a také zajímavých turistických zážitků na Vašich dovolenkových cestách.

Přeji Vám všem, abyste si léto pěkně užili, na chvílku zapomněli na každodenní shon, starosti, práci a načerpali nových sil a duševní pohody do dalších dnů.

MVDr. Petr Nováček
ředitel domova

Vážení kolegové, milí klienti,
opakovaně Vás upozorňujeme na zahájení přestavby v objektu Hájenka. Dbejte zvýšené opatrnosti a respektujte, prosím, značky zakazující vstup na staveniště.

Milan Kulich
vedoucí technicko-provozního úseku



MOZART QUARTET

SALZBURG/RAKOUSKO
ZAČÁTEK VE 20.00 HODIN VSTUPNĚ DOBROVOLNĚ

MILOŠ BUDÍK ART FOTO

ZAČÁTEK V 18.00 HODIN VSTUPNĚ DOBROVOLNĚ



TERROIR 49+

WINE FESTIVAL

16.00-22.00 VINÁŘSTVÍ ROZÁŘÍN, VINÁŘSTVÍ VYKOUKAL, VINÁŘSTVÍ KRÍŽ,
VINÁŘSTVÍ VERITAS, RAJHRADSKÉ KLÁSTERŇI, VINÁŘSTVÍ MARYŠA AJ.

ZÁMEK SOKOLNICE 22.6.2019

 Sokolnice žijí hudbou

jihomoravský kraj



energipro[®]
energie pod palcem s.r.o.



ABASATELIER

Sociálně-právní okénko

Aktivní naslouchání – technika využívaná sociálními pracovníky k povzbuzení klientovi schopnosti vyjádřit se, k překonání zábran a studu, k navození pocitu důvěry. Klientovy zábrany je možné překonat výzvou k volnému projevu, empatickým reflektováním toho, co klient sděluje, parafrázemi, shrnováním. Velký význam při tom má neverbální chování sociálního pracovníka.

Bezmocnost – je trvalý stav vyžadující nepřetržitou péči a obsluhu. Za ošetření se pro tento účel považovalo přímé poskytování nezbytné péče související s domácím léčením a pomoc při osobní hygieně.

Demence – soubor příznaků vyvolaných organickými změnami centrální nervové soustavy. Těmito jsou zejména: postupující porucha paměti, poruchy myšlení, poruchy řeči a motoriky, poruchy chování (agresivita, skleslost, obscénní chování), ztráta orientace v prostředí, oslabení schopnosti vykonávat dříve běžné denní aktivity.

Informovaný souhlas – je souhlas poskytnutý klientem (nebo zákonným zástupcem) poté, co byl klient poučen o povaze nemoci či hendikepu a prognóze stavu. V případech, kdy vzhledem ke zdravotnímu klienta nelze získat jeho souhlas, je možné provádět diagnostické a léčebné výkony bez souhlasu klienta.

MVDr. Petr Nováček, ředitel domova

Ohlédnutí za květnem

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

Nepátrám dlouho v paměti po událostech z května. Okamžitě jak uvedu mozkové závity do provozu, naběhne mi na mysl naprosto úžasný vystoupení Mužáků ze Žatčan. Nepřemýšlím dlouho a z rukávu tahám zajímavou přednášku „Hudba 50. Let“. S přáním ke Dni matek se také roztrhl pytel. Přišly děti z mateřské školky v Sokolnicích a z mateřské školky Újezd u Brna. Další krásnou akcí bylo folklorní kosení louky v zámeckém parku s cimbálovou muzikou Šternovjan.



Co se týká aktivizace, snažíme se, co nejvíc pobývat venku. Trénujeme paměť, „očíháváme“ kytky, posloucháme ptactvo, pozorujeme kolemjdoucí a u toho všeho si povídáme a vzpomínáme. Jeden den jsme zkoušeli hrát v zámecké zahradě kuželky. Vítr nám ale neprál, tak jsme s pomocí míče trénovali volejbalové pinkání.

Naděžda Krošláková, DiS.- I.A oddělení

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

Květen, nejkrásnější a nejláskyplnější měsíc v roce nám přichystal mnoho aktivit v našem domově. Na začátku měsíce nás přišli potěšit svým zpěvem Žatčanští mužáci. Jejich vystoupení bylo opravdu úžasné a všechny nás příjemně rozproudilo. Písně, které uživatelé znali, si společně s nimi zazpívali. Také jsme se ve svých vzpomínkách vrátili do 50. let 20. století, kterými nás provedl pan Karnet.



Každý rok v měsíci květnu slavíme „svátek matek“, i letos našim klientkám přišly popřát děti z mateřské školy Sokolnice, které nám zazpívaly a rozdaly přáníčka. Návštěva „malých prcků“ nás vždy moc potěší. Také jsme se s pár klientkami konečně dostaly ke glazování keramických výrobků, které jsme už delší čas měly vypálené. Výrobkem byla sluníčka, a musím říci, že se jim moc povedla.

Jinak jsme pokračovaly ve čtení knihy V. Javořické a v luštění křížovek. No, prostě jsme se v květnu neměly čas nudit.

Ivana Dvořáková, DiS. – I.B oddělení

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

V květnu popřáli zpěvem našim klientkám Mužáci ze Žatčan. Také děti ze školky v Újezdu u Brna. Žáci Základní školy ze Žatčan si s našimi klienty zahráli karty, pexeso a člověče nezlob se. Nasázeli jsme rajčata a afrikány do terapeutické zahrady, uvařili výborný pudink, procvičovali abecedu, lovíli rybičky, skládali puzzle, zúčastnili se zajímavé přednášky na téma „50. léta“.



Naši zámeckou louku přijeli pokosit členové Šternovjanu. Na voze taženém koňmi, s cimbálem, v pracovních krojích, za ranního kuropění. Účast klientů byla veliká. Zavzpomínali, pozpívali. I v tomto měsíci probíhala zooterapie a čtení biblických příběhů. Začali jsme trénovat petank, vypravili se na Věstonický pětiboj a Strom života. I když byl květen celkově chladnější a deštivý, chodili jsme na procházky do parku a terapeutické zahrady.

Helena Procházková - II.C oddělení

Nabídka aktivit v červnu

I.A oddělení

Denně – aktivizace imobilních klientů

- Úterý 4.6.** Pohybové aktivity-míč, kuželky, padák
- Středa 12.6.** Kvízy a deskové hry ve skupině v zámeckém parku
- Úterý 18.6.** Čtení na přání klientů „Hoši od Bobří řeky“ v parku
- Úterý 25.6.** Příprava nepečeného dortu

I.B oddělení

Denně – aktivizace imobilních klientů, doprovod klientů k lékaři a domů

- Úterý 4.6.** Pečení z listového těsta
- Pondělí 12.6.** Keramické tvoření-glazování
- Středa 19.6.** Povídání o létě v zámeckém parku

II.C oddělení

Denně – aktivizace imobilních klientů

Úterý 4.6. Trénink v petanku

Čtvrtek 6.6. Tvoření z papíru

Středa 12.6. Zahradní terapie

Pátek 21.6. Povídání o hodech a posvícení

Úterý 25.6. Vzpomínání na školní docházku a vysvědčení

Každé úterý, středa, čtvrtek od 13:00 – čtení na přání – Slovácké sa soudí

Nabídka celodomovních aktivit v červnu

Pondělí 3.6. BIBLICKÉ PŘÍBĚHY *od 10:00 hodin na II.C oddělení*

Pondělí 3.6. PRODEJ OBLEČENÍ *od 9:00 hodin v kantýně*

Úterý 4.6. PETANK *od 14:00 hodin na hřišti*

Středa 5.6. MŠE SVATÁ *od 10:00 hodin v zámeckém parku*

Pátek 7.6. ZPÍVÁNKY *od 10:00 hodin na I.A oddělení*

**Sobota 8.6. a neděle 9.6. VÍKEND OTEVŘENÝCH ZAHRAD
DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ V DPS SOKOLNICE**
od 10:00 hodin

Středa 12.6. PETANK *od 14:00 hodin na hřišti*

**Čtvrtek 13.6. PŘÁTELSKÉ UTKÁNÍ V PETANKU S DOMOVEM U
FRANTIŠKA ÚJEZD U BRNA** *od 10:00 hodin na hřišti*

Pátek 14.6.	ZPÍVÁNKY	<i>od 10:00 hodin na I.A oddělení</i>
Pondělí 17.6.	BIBLICKÉ PŘÍBĚHY	<i>od 10:00 hodin na II.C oddělení</i>
Úterý 18.6.	TURNAJ V PETANKU V CSS BLANSKO	<i>odjezd v 8:00 hodin od vrátnice</i>
Středa 19.6.	TURNAJ V PETANKU V DPS HODONÍN	<i>odjezd 8:00 hodin od vrátnice</i>
Čtvrtek 20.6.	BESEDA O ZVĚŘI S PANEM MACHÁČKEM	<i>od 10:00 hodin na I.A. oddělení</i>
Pátek 21.6.	ZPÍVÁNKY	<i>od 10:00 hodin na I.A oddělení</i>
Sobota 22.6.	SOKOLNICE ŽIJÍ HUDBOU- KONCERT MOZART QUARTET SALZBURG	<i>od 16:00 hodin v areálu zámku</i>
Pondělí 24.6.	ZOOTEPRAPIE	<i>od 10:00 hodin na odděleních</i>
Úterý 25.6.	PETANK	<i>od 9:30 hodin na hřišti</i>
Čtvrtek 27.6.	VÝLET DO CUKRÁRNY V OTNICÍCH	<i>odjezd v 9:00 od vrátnice</i>
Pátek 28.6	ZPÍVÁNKY	<i>od 10:00 hodin na I.A oddělení</i>

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

V měsíci červnu slaví své narozeniny

Burian Antonín

Kachlířová Antonie

Masař Václav

Pávišová Marie

Chlup Jan

Kolářková Pavlína

Paulíková Božena

Ráček František

Ševčíková Marie



Naši zaměstnanci

Krošláková Naděžda, DiS.

Makrlík František

Kašpaříková Andrea

Burianová Kamila

Macháčková Ludmila



Blahopřejeme!

Hrajeme si se slovíčky

Doplňte část těla do rčení:

Využila jeho zamilovanosti a obtočila si ho kolem

Učil se velice špatně, prolezl s odřenýma

Tuhle informaci jsem nezískal přímo, ale z druhé

Je to lhář, upřel by námmezi

Opil se a měl trochu v

Vzal si do, že jim pomůže.

Takový výsledek vůbec nečekala, úplně jí spadla

To je tolik informací najednou, že mi z toho jde kolem.

Pořád na to musela myslet, leželo jí to v

Líbí se jeden druhému, už jev rukávu.

Z knihy Jitky Suché pro Vás vybrala

Helena Procházková

pracovnice II.C oddělení

Výlet do Bergama -část 2.

Vítám Vás u pokračování našeho vyprávění o cestě do Bergama a Milána, které jsme ukončili druhým dnem pobytu. Jak už bylo napsáno, třetí den jsme díky kontaktům v Itálii navštívili velké soukromé centrum pro klienty s demencí přesným názvem

CARISMA-Casa di Ricovero Santa Maria Ausiliatrice v Bergamu. Dovolte mi, abych se dnes s Vámi podělila o postřehy a dojmy a zmínila se také o tom, jak srdečně nás přijali naši italští kolegové.



Pohled z parku na ubytovací pavilony.



Výhled do parku.

Probudili jsme se do deštivého rána a vydali se na cestu. Všíímaví Italové nám poradili, kde koupit jízdenky a jakým spojem si cestu zkrátit a ochotný řidič poradil, kde vystoupit. Ve vestibulu recepce už nás očekával doktor Fabio Mazzochi, který se nám celý den věnoval. Poté, co nám nabídl typickou italskou ranní kávu, nás zavedl do sálu, kde nám představil zařízení a odpověděl první otázky. Bylo zřejmé, že zařízení se soukromým investorem je financováno zcela odlišně, a proto jsme spíš dali na vizuální dojmy při samotné prohlídce.



Vestibul a recepce.



Kongresový sál.

Vrchní sestra Věra Mrkvicová popisuje návštěva domova pro seniory v Bergamu ze svého pohledu, pohledu zdravotníka: *“nová, prostorná budova (spíše komplex budov), umístěná v krásně upraveném parku, lákající k posezení na lavičce nebo v altánku i přesto, že v den naší návštěvy zrovna pršelo.”* Při prohlídce jsme zahlédli i terapeutický chodník, který se letos chystáme vybudovat i v naší zahradě.



Terapeutický chodník tvořený střídavými povrchy.



Kuchyňka sloužící k nácviku sebeobslužnosti pro vozičkáře.

„Systém zajištění inkontinentních pomůcek a léků je v italských zařízeních jiný, takže to bohužel nelze srovnávat. Líbil by se mi více, ale to by bylo na dlouhé vysvětlování.“



Distribuce léků.

Zařízení disponuje vlastní výdejnou léků, která dle potřeby rozesílá léky malým výtahem na jednotlivá oddělení. Stravování je zajišťováno „na klíč“ skupinou SODEXO, kterou známe i u nás.



Chladicí boxy určené pro jednotlivé druhy potravin, stejně jako přípravny.

Věra Mrkvicová dodává: *“strava je připravována v centrální kuchyni jako u nás. Rozdílný je systém transportu a výdeje stravy na odděleních. Pracovníci kuchyně vyjedou s ohřívacími vozy (stejnými jako máme i my, jen větších rozměrů), na každém oddělení vydají- naporcují na talíře a předávají přímoobslužnému personálu – pečovatelkám, které roznášejí jídlo jednotlivým klientům.“*



Zahřívací vozy připravené pro jednotlivá oddělení.



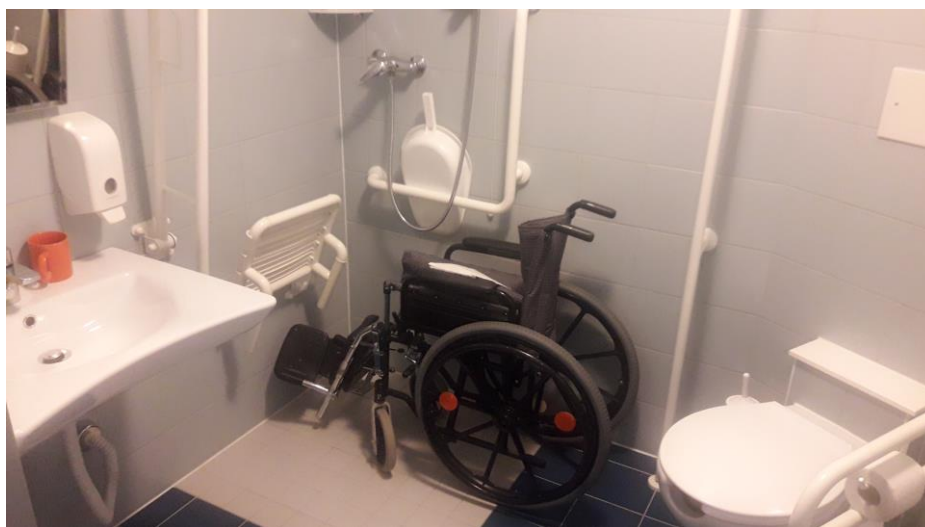
Distribuce obědů na oddělení, stravu chystá a vydává pracovník kuchyně.

„Nahlédli jsme na talíře – měli několik variant jejich typických italských jídel (hodně využívají ryby, zeleninu, těstoviny). Všichni klienti se stravují v jídelně – velká je pro personál, se samoobslužným výdejem, jako u nás – jen asi výběr z deseti možností různých jídel, příloh, dezertů. Byli jsme pozváni k obědu, takže jsme se samozřejmě snažili ochutnat po trošce od všeho. Mne bohužel italská strava neoslovila, ne vše mi chutnalo. Na každém patře jsou menší jídelny pro klienty. Stejně jako u nás, podle potřeby těm, co sami nezvládají se najíst, asistuje ošetřující personál.“



Jídelna pro personál se samoobslužným pultem.

„Měli jsme možnost nahlédnout do několika dvoulůžkových pokojů, zařízených jednoduchým, moderním nábytkem (skříň, noční stolky, stůl, židle), polohovacími lůžky. Srovnatelné s naším vybavením. Co nás všechny asi zarazilo, bylo chladné a spíše nemocniční prostředí - bílé vymalované stěny pokojů, chodeb i společných prostor, nikde žádné osobní věci – fotografie, obrázky, vázičky, polštářky, nikde žádná výzdoba ani dekorace. A to bylo před Velikonocemi.“



Koupelna jako součást každého dvoulůžkového pokoje.



Mobilní zvedáky na patře jsou k dispozici všem ošetřovatelkám.

„Další vybavení bylo též srovnatelné-invalidní vozíky, pomůcky na polohování, koupání. Jak jsem se zmínila na začátku, perfektně čisto, pořádek, ale studené, neosobní prostředí. Přesto se klienti domova jeví spokojení a usměvaví.“



Doktor Mazzochi při ukázce práce se zvedákem.



Vana využívaná jako relaxační pro zklidnění klienta.

Během naší prohlídky jsme nemohli vynechat ani prádelnu a šicí místnost. Jak nám předvedla pracovnice-švadlenka, prádlo se očipuje a převáží se do centrální prádelny mimo domov.



Čipování prádla klientů a personálu.

Poslední zastávka byla v úklidové místnosti. Každá uklízečka má vlastní vozík, kde má barevně rozlišené utěrky. Po ukončení práce se utěrky vyperou včetně mopů.



„Personál, od vřele nás přivítajícího pana ředitele – typického Itala, po lékaře, zdravotní sestry, fyzioterapeuty, ergoterapeuty, pečovatelky, pracovnice prádelny, kuchyně i úklidu, mnoha národností nebo původu, se k nám choval velice srdečně, vstřícně a s úsměvem. I přes jazykovou bariéru (nikdo z nás kromě naší skvělé průvodkyně Evy, pardon, omlouvám se, ještě rehabilitační Jitky, italsky neumí), přestože jsme některé výrazy za dobu pobytu pochytili, něco si domysleli, tak se nám snažili s úsměvem, za pomoci neverbální komunikace, vysvětlit vše, co nás zajímalo.“



Mě osobně zaujala informace, že se stejně jako my v poslední době hodně zaměřují na paliativní péči, kterou jsou schopni poskytovat ambulantně 24 hodin denně. Proto umožňují svým klientům prožít poslední dny v domácím prostředí, uprostřed milující rodiny za maximální podpory personálu. O tom, že klasická rodina v Itálii pořád

funguje svědčí i to, že vstupní hala se během dne zaplnila klienty a rodinnými příslušníky, kteří společně popíjeli kávu, povídali si, prostě byli spolu. Rodina má také možnost docházet denně své blízké krmit.

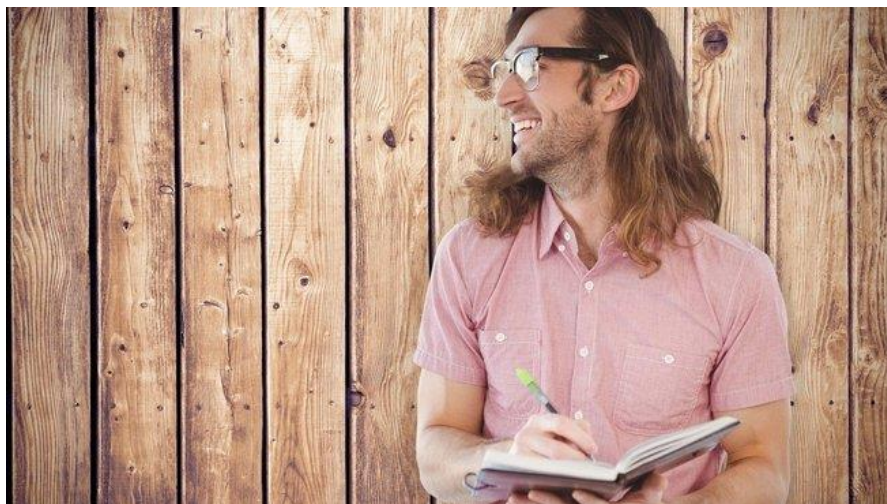
Vzhledem k tomu, že nám náš průvodce věnoval o dvě hodiny víc času, než bylo domluveno, začali jsme se pomalu loučit. Po odděleních jsme rozdali české lázeňské oplatky a „našemu Fabiovi“ jsme společně s pozváním k nám do Sokolnic předali dárkové balení moravského vína a k tomu lahvičku Tondovy slivovice. Ještě jednou moc děkujeme za vřelé přijetí „*grazie mille e ciao a la prossima volta nella nostra città*“.

Mgr. Eva Stiborová a Věra Mrkvicová

Deset minut ke štěstí

K dosažení štěstí stačí deset minut denně a správně položené otázky.

Pozitivní psychologie je poměrně starou disciplínou, v Česku se ovšem stává populární až v posledních několika letech. V současném zrychleném světě lidé vyhledávají způsoby, jak se zbavit každodenní součásti života-stresu. Nejen oblíbený mindfulness může být nápomocný. Nová kniha Sandi Mannové, psycholožky z univerzity v Lancashire, poskytuje návod, jak štěstí dosáhnout v deseti minutách.



Základní myšlenka knihy Sandi Mannové je poměrně jednoduchá. Každý den je zapotřebí si vyčlenit 10 minut času, abychom odpověděli na následujících **šest otázek**:

- 1. Jaké zážitky, ať už jakkoliv všední, vám udělaly radost?*
- 2. Jaké pochvaly a zpětné vazby se vám dostalo?*
- 3. Jaké jste zažili okamžiky čistého štěstí?*
- 4. Jakých úspěchů jste dosáhli, ať už byly jakkoliv malé?*
- 5. Co vás učinilo vděčným?*
- 6. Jakou laskavost jste udělali?*

Pokud se vám zdá, že se jedná v zásadě o psaní deníku, nejste daleko od pravdy. Podle autorky ovšem neplynou výhody jen z každodenního psaní těchto deníkových záznamů, ale opakované čtení předchozích zápisů vám může pomoci vyrovnat se s obtížnými situacemi i v budoucnu. Díky takzvané asociativní paměti může vést špatná nálada způsobená jedním záporným podnětem k tomu, že se vám vybaví další zdroje stresu a pocitu neštěstí. Stane-li se něco takového,

listování stránkami vašeho deníku vám může pomoci vymanit se z této temné nálady.

Autorka své závěry opírá o vědecký výzkum, který ukazuje, že je velmi očištné udělat si každý den čas na zhodnocení toho, co jsme prožili. Pokud den hodnotíme v intencích pozitivního rámce, který nám poskytují výše zmíněné otázky, naše myšlení se může posunout tak, že ve svých životech opravdu najdeme více štěstí. Pokud se zrovna necítíme úplně skvěle, můžeme snadno přehlédnout věci, které jsme udělali správně. Právě psaní deníku může tyto drobnosti dostat do popředí naší pozornosti.

Nezištnost má blahodárný vliv

Šestá otázka vychází z nedávného výzkumu o síle laskavosti. Různé studie totiž zjistily, že malé akty laskavosti zlepšují naši náladu. V současné době jsou velmi populární iniciativy, jejichž cílem je právě dělat malé nezištné činy. Lidé například zaplatí kávu, kterou si může dát náhodný neznámý, který si ji zrovna nemůže dovolit. Anebo člověk zaplatí lístek do kina navíc, který je zde k dispozici pro jiné. Nejedná se o nic nového, tento princip má hlubokou historii. V Itálii například bohatší Neapolitané kupovali "caffè sospeso" vedle svého vlastního, pro někoho, kdo byl méně majetný.

Existuje opravdu nespočet důvodů, proč jednat nezištně. Dávat ostatním pomáhá budovat sociální propojení a vede k větší důvěře ve společnosti. Podle výzkumů se lidé v posledních několika desetiletích

stali mnohem individualističtějšími a v testech empatie dosahují až o 40 procent méně než ti, kteří byli vychováni v 70. letech.

Desetiminutové hodnocení dne samozřejmě nemůže působit zázračně a autorka knihy zdůrazňuje, že každý, kdo má podezření, že trpí depresí anebo úzkostmi, by měl vyhledat odbornou pomoc. Ale pro ty, kdo se často cítí přetížení, by se mohlo jednat o zajímavý způsob, jak se každý den zastavit a zhodnotit, zda to, co děláme, je pro nás smysluplné a činí nás to šťastnými.

Autor: Michaela Šimová

Není domov jako domov

První československý prezident Tomáš Garrigue Masaryk kdysi napsal, že když někdo říká, že nemá čas, tak ho většinou ani mít nechce. Tato myšlenka je důležitá i dneska, neboť nám ukazuje na význam osobních vztahů zejména ke starším lidem. Tito lidé trpí zpravidla pocitem osamocení a návštěva je pro ně něčím jako pohlazení od druhého člověka. I v naší zemi máme hodně ústavů, kde lidé potřebují druhého člověka. I v naší zemi je mnoho dětských domovů, kde děti trpí osamocněním. Sám jsem chodíval do dětského domova v Lipníku nad Bečvou, kde pro ně každotýdenní návštěva byla něčím mimořádným. Děti se na ty návštěvy těšily. Před Vánocemi jsem udělal někde chybu. Zeptal jsem se jich, kdo z nich pojede na Vánoce

domů. Jen několik ručiček se zvedlo, ostatní zůstali v Dětském domově a byly z toho moc smutní.

Byl tam také chlapec jménem Stanislav, který dal v jednom okamžiku dalšímu chlapci pořádnou facku. Odůvodnil to tím, že fackovaný chlapec má dědu a on (Staňa) mu ho záviděl. Vždyť Staník neměl žádného blízkého příbuzného, a proto toho „šťastnějšího“ ztrestal. Snažil jsem se mu ten nedostatek ve vztazích k lidem nahradit. Pozval jsem ho domů, kde byl docela šťastný, nazýval mě strýčkem a byl spokojený. Bylo tam také jedno děvčátko, které tam mělo mladšího bratříčka. Vždycky se chlubilo tím, že má část rodiny v Domově. S dětmi bylo mnohé povyražení. Jeli jsme například do ZOO na Svatém kopečku. Kluci tam byli jako v novém světě. Všechno se jim líbilo, zvláště zmrzliny, které jsem jim nakoupil (jedli jak na objednávku). Rád na tyto děti vzpomínám. Když jsem odjížděl, tak jsem jim řekl, že půjdu také do takového Domova pro starší. Oni se smáli a říkali, že oni už v Domově byly.



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

Luštíme sudoku!

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

Zdroje:

https://www.google.cz/search?hl=cs&tbm=isch&source=hp&biw=1920&bih=969&ei=MolQXfqRCa3AmwW4goGQCg&q=t%C5%99e%C5%A1n%C4%9B&oq=t%C5%99e%C5%A1n%C4%9B&gs_l=img.3..0l10.1759.2830..5138...0.0..0.111.490.5j1.....0....1..gws-wiz-img.....0.c3176z1qWBk

https://zpravy.tiscali.cz/k-dosazeni-stesti-staci-deset-minut-denne-a-spravne-polozene-otazky-328208?utm_source=www.seznam.cz&utm_medium=sekce-z-internetu

<https://www.google.cz/search?hl=cs&tbm=isch&source=hp&biw=1920&bih=969&ei=HaYQXZ6rGJnQmwXI3oDoCQ&q=s>

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 30.6.2019. Své příspěvky zasílejte v elektronické podobě na email stiborova@domovsokolnice.cz

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