

**DOMOV PRO
SENIORY**



Zámecká 57, 664 52 Sokolnice

Zámecký zpravodaj

Časopis Domova pro seniory Sokolnice



IX. ročník 7. číslo červenec 2019

Informace z domova



Milé kolegyně a kolegové,

připojili jsme se k projektu Politika stárnutí v krajích, který v rámci Jihomoravského kraje realizuje MPSV. Uvedený projekt mimo jiné zaštiťuje Mezinárodní camp mladých, jenž se realizuje ve dnech 19. 7. až 29. 7. 2019 v městě Brně a přilehlém okolí. V období od 23. 7. do 26. 7. 2019 budou v našem domově pobývat dobrovolníci z většiny zemí Evropské unie. Náplní jejich dobrovolnictví bude pomáhat našim uživatelům v rámci aktivizační práce. V úterý 23. 7. 2019 pomohou vybudovat pochodový chodník v naší rehabilitační zahradě. Dne 24. 7. 2019 budou nápomocni jako doprovod našich uživatelů v rámci výletu k Buchlovickému zámku. Odjezd k Buchlovickému zámku je po desáté hodině od hlavního vjezdu do Domova. Cesta autobusem je bezplatná.

Ve čtvrtek je naplánovaný výjezd k Mohyle míru. V pátek je vycházka do zámecké obory.

Mgr. Filip Navrátil

sociální pracovník

Vážení kolegové, milí klienti,

V současné době provádí naše organizace „Rekonstrukci hospodářských prostor Hájenky“. Stavba bude ukončena v 03/2020. Stavba je řádně označena a jsou provedena veškerá bezpečnostní opatření ze strany dodavatele pro minimalizování ohrožení zdraví našich klientů a personálu. Prosíme naše klienty i personál hlavně z objektu Hájenka o trpělivost.



2) Rekonstrukce kotelny – v současné době probíhá rekonstrukce kotelny hlavní zámekové budovy, předpoklad jejího ukončení je 08/2019.



3) Stěhování náhradního zdroje – současně s rekonstrukcí kotelny proběhne stěhování náhradního zdroje elektrické energie do prostor kotelny.



4) Proběhla rekonstrukce havarijního stavu elektroinstalace v prostorách údržby.



5) Zajistili jsme provedení bezpečnostního řezu stromů v zámecké zahradě pro ochranu klientů, personálu a návštěvníků parku.



O dalším pokračování realizovaných akcí Vás budeme průběžně informovat v následujících číslech Zámeckého zpravodaje

Milan Kulich

vedoucí technicko-provozního úseku

Sociálně-právní okénko

Adaptivní chování – je chování, jímž se člověk adaptuje na podmínky, v nichž žije. Každá změna životních podmínek, např. zhoršení zdraví, snížení soběstačnosti, přechod do ústavní péče, přechod z ústavní péče do samostatného života, vyžaduje aktivaci adaptačních strategií.

Duševní nemoc – je nemoc projevující se poruchami prožívání a mezilidských vztahů. Toto označení je používáno jako synonymum výrazu duševní porucha. Hlavními skupinami duševních nemocí jsou psychózy, poruchy nálady, poruchy osobnosti, organicky podmíněné poruchy a úzkostné poruchy dříve nazývané neurózy.

Empatie – je kombinace porozumění a vcítění umožněná vysokou shodou v psychické výbavě všech lidí. Není identifikací s druhým ani projekcí vlastních charakteristik. V pomáhajících profesích jde o klíčovou dovednost. V ideálním případě má pracovník schopnost vycítit, co chce klient říct, ale co sám nedokáže jasně formulovat.

Osobní cíle klienta – jsou v kontextu poskytování sociální služby cíle, jichž lze dosáhnout využíváním této služby. Vždy, kdy je to možné, by měl klient mít příležitost své cíle formulovat, a tyto cíle by měly v maximální možné míře určovat charakter poskytované služby.

MVDr. Petr Nováček, ředitel domova

Ohlédnutí za červnem

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

Pro nás se nic nemění ani v červnu. Stále jedeme ve stejném duchu. Rozjímáme na lavičkách v zámeckém parku, nebo si zámecký park obkroužíme buď po svých anebo na vozících. Chodíme si přivonět k růžím do terapeutické zahrady, sledujeme, jak v růstu pokračují jablka a ořechy. Pokud je škaredě, luštíme křížovky, zlobíme se u člověče, nezlob se, hrajeme bingo, mastíme kuželky, řešíme různé kvízy. Užili jsme si i přednášku pana Macháčka o zvěři našich polí a lesů. V pátek půjdeme na celý zámek na zpívánkách. Přejeme všem krásné a slunečné prázdniny.



Naděžda Krošláková, DiS.- I.A oddělení

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

Červen byl velice příjemný měsíc na počasí, jelikož dopoledne nebyla velká vedra, trávily jsme s klientkami hodně času v naší zámecké zahradě. Četly jsme si tam, procvičovaly naše hlavičky, ruce i nohy, abychom se udržovaly v dobré kondici. Začaly jsme opět jednou týdně navštěvovat náš oblíbený Panský pivovar. S několika klientkami luštíme křížovky do naší zámecké křížovkářské soutěže. Prostě a jednoduše se snažíme společně prožít co nejkrásnější léto.



Někteří se zúčastnili i koncertu Mozartova Quarteta ze Salzburgu, který se konal 22. června vpoledvečer v zámecké kapli.

Ivana Dvořáková, DiS. – I.B oddělení

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

Měsíc červen začal vysokými teplotami. Do parku a zahrady jsme chodili jen v dopoledních hodinách. Mše svatá proběhla v parku, bohužel poslední s otcem Langerem, který odchází do Dačic. V terapeutické zahradě okopáváme a zaléváme rajčata. Navštívili nás biblisté, zpívali jsme, tvořili z papíru květiny, procvičovali ruce i paměť.



Někteří z nás se účastnili petanku v Blansku, někteří v Hodoníně. Navštívila nás mládež v krojích u příležitosti sokolnických hodů. Proběhla přednáška p. Macháčka o zvěři. V zahradě vykvetly bylinky – z levandule jsme vytvořili paličky. Vzpomínáme na texty písniček, čteme na pokračování.

Helena Procházková - II.C oddělení

Nabídka aktivizací v červenci

I.A oddělení

Denně – aktivizace imobilních klientů

- Středa 3.7.** Pohybové aktivity- kuželky
- Středa 10.7.** Bingo ve skupině v zámeckém parku
- Středa 17.7.** Vzpomínání na čas prázdnin v zámeckém parku
- Středa 24.7.** Pohybové a sportovní aktivity

I.B oddělení

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

- Úterý 2.7.** Pečení z listového těsta
- Středa 10.7.** Tvoření- ubrousková technika na sklo
- Středa 17.7.** Učíme se novou hru-melky

II.C oddělení

Denně – aktivizace imobilních klientů

- Středa 3.7.** Vaření pudinku
- Středa 10.7.** Tvoření z papíru
- Středa 17.7.** Posezení s povídáním v parku
- Pátek 26.7.** Trénink paměti
- Čtení na přání, vycházky do parku podle počasí

Nabídka celodomovních aktivit v červenci

- Pondělí 1.7. BIBLICKÉ PŘÍBĚHY** *od 10:00 hodin na II.C oddělení*
- Čtvrtek 4.7. ZPÍVÁNKY** *od 10:00 hodin na I.A oddělení*
- Pondělí 8.7. ZOOTHERAPIE** *od 14:00 hodin na hřišti*
- Středa 10.7. NÁVŠTĚVA ZÁMECKÉHO PIVOVARU**
odchod ve 13:30 hodin od vrátnice
- Pátek 12.7. ZPÍVÁNKY** *od 10:00 hodin na I.A oddělení*
- Pondělí 15.7. BIBLICKÉ PŘÍBĚHY** *od 10:00 hodin na II.C oddělení*
- Pondělí 15.7. LETNÍ PŘÍMĚSTSKÝ TÁBOR-
RODINNÉ CENTRUM „LÍPA“ SOKOLNICE**
od 8:00 hodin na nádvoří
- Čtvrtek 18.7. KOVÁŘSKÉ ŘEMESLO-UKÁZKA KOVÁŘSKÉ PRÁCE**
od 10:00 hodin v parku
- Pátek 19.7. ZPÍVÁNKY** *od 10:00 hodin na I.A oddělení*
- Pondělí 22.7. LETNÍ PŘÍMĚSTSKÝ TÁBOR-
RODINNÉ CENTRUM „LÍPA“ SOKOLNICE**
od 8:00 hodin na nádvoří
- Pondělí 22.7. MEZINÁRODNÍ CAMP MLÁDEŽE -DOBROVOLNÍCI**
od 10:00 hodin v areálu zámku
- Středa 24.7. VÝLET NA ZÁMEK DO BUCHLOVIC SPOLEČNĚ
S DOBROVOLNÍKY**

odjezd v 10:00 hodin od vrátnice

**Čtvrtek 25.7. VÝLET NA MOHYLU MÍRU SPOLEČNĚ
S DOBROVOLNÍKY**

odjezd v 10:00 hodin od vrátnice

Pátek 26.7. ZPÍVÁNKY

od 10:00 hodin na I.A oddělení

Pondělí 29.7. BIBLICKÉ PŘÍBĚHY

od 10:00 hodin na II.C oddělení

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

V měsíci červenci slaví své narozeniny

Antlová Drahomíra

Beneš Petr

Khůl Tomáš

Muselíková Anežka

Svobodová Ludmila

Bárta František

Hrbková Marie

Klofanda Vlastimil

Ryšánek Jan

Vašák Milan

Zittnerová Alena



Naši zaměstnanci

Dvořáková Vladimíra

Husáková Ilona

Lacíková Vladimíra

Fuksová Renata

Kubínková Ludmila

Matoušková Jitka



Blahopřejeme!

Hrajeme si se slovíčky

Přeložte ze slovenštiny:

omrvina, čučoriedka, ťava, august, pivnice, izba, hmla, október,
tanier, kaleráb, racsa, kapusta, mačka, fľaša, íver, paradajky, hej,
lopta, raňajky, korčule, ceruzka, červený smrek

Z knihy Jitky Suché pro Vás vybrala

Helena Procházková
pracovnice II.C oddělení

Desatero šťastného života

1. Smiř se se svou minulostí

Zřejmě není člověka, který by si s sebou nenesl nějaké to zklamání z minulosti. To je nesporný fakt, který provází každého na cestě životem. Bez bolesti a zklamání bychom neměli šanci růst jako osobnost, i takové situace život někdy předloží. Stačí si uvědomit, za jakých okolností Tě život přinutil povstat ve své síle. Mnohdy bez určité bolesti by nebylo radosti v přítomném okamžiku. Někdy ve prospěch budoucnosti musíme skutečně „zabrat“, abychom se vypořádali s něčím, co nás vzdaluje od vysněného.

Konce a začátky jsou součástí našich životů. Průběh minulosti již nezměníš, co ale můžeš změnit, je Tvůj postoj vůči tomu, co se stalo. Jen tak nebude tato fáze, která Ti ublížila, ovlivňovat Tvoji přítomnost. Proto se smiř s minulostí, uzavři to a nech to jít.

2. Přestaň se zabývat tím, co si myslí ostatní

Ostatní si budou myslet, co chtějí, a ty to stejně neovlivníš. Je bláznovství snažit se napasovat vlastní činy do souladu myšlenek druhého, to je nemožné, a přesto se lidé nechávají zviklat tímto iluzorním nápadem. Urputně se kontrolovat a žít podle názorů ostatních. Ale do jaké míry tyto názory souvisí s realitou a skutečným názorem? Jsou to pouze domněnky, které mnohdy nemají s názory

ostatních nic společného. Celá tato anabáze plná domněnek souvisí se strachem. To je celé.

Lidé se pak vzdávají vlastních snů, než aby vykročili ze zóny pohodlí, než aby udělali něco, z čeho mají podvědomě strach. Proto se přestaň zabývat tím, co si myslí ostatní, a jdi si za svými sny.

3. Čas léčí všechny rány a bolesti

Není snad lepšího léčitele, než je čas. Co s časem velmi úzce souvisí? Trpělivost. A to je přesně ta schopnost, kterou je třeba se naučit. Být trpělivý, nechat věci, ať se dějí svým vlastním tempem. Pokud je vyvíjen vyšší tlak, než je přímo úměrný toku událostí, škrtí to i toho nejodolnějšího jedince.

Říká se, že s trpělivostí nejdále dojdeš, tak proč chvátat. Nechej všemu čas. Co se pak stane? Uvolníš se nejen Ty, ale také vědomě dovolíš, aby se vše potřebné začalo dít tak, jak má. S odstupem začíná proudit do celého dění svoboda volby, a ta je zásadní nejen pro Tebe, ale i pro všechny, kteří jsou v situaci jakkoli zainteresovaní.

4. Za Tvé štěstí jsi zodpovědný pouze Ty

Podtitulem by mohlo být: Přestaň druhé vinit z Tvých nezdarů. Každý si utváří podmínky, ve kterých prožívá svůj život. Každý po svém. Záleží na mentálních přesvědčení, na základě kterých se rozhodujeme, co a jak budeme žít. Pravdou je, že toto se děje často nevědomě. Asi

nikdo by si nepřál dobrovolně si šlapat po vlastním štěstí. Proto je dobré znát sebe sama. Sebereflexe je v tomto případě na místě.

Pokud lidé cítí křivdu, že za jejich životní podmínky mohou jiní lidé, neskutečně se vzdávají vlastní síly. Ve své podstatě tímto sebelítostivým postojem lidé odevzdávají sílu těm, které viní ze svých neúspěchů. To proto se stává, že se stávají svědky toho, že se druhým plní sny, o kterých sní de facto také sami. Proto přestaň vinit druhé a převezmi odpovědnost, která patří Tobě.

5. Neporovnávej svůj život s životy ostatních

Jeden neznámý jednou řekl: „Nesrovnávej mou 24. kapitolu s Tvojí 7. kapitolou.“ Jak můžeš vědět, že to, co žijí druzí, se kterými se srovnáváš, je rovněž i Tvoje? Lidé často chtějí to, co nemají. Co je na tomto přístupu nebezpečné? Mohou přijít i o to, co mají. Pokud čteš mezi řádky, že se zcela opomíjí vděčnost, je to tak. Vděčnost za všechno, co máš, násobí všechno, co máš!

Dalším důvodem, proč se vzdát tohoto neužitečného zvyku, je naprostá nevědomost o tom, co žijí ti druzí. Nikdy nemůžeš vědět, jakým bitvám čelí, aby měli to, co mají a žijí. Nepsaným pravidlem je, že úspěšní lidé čelí bitvám s odvahou a odhodláním, nesrazí je neúspěch, a toto vše souvisí v první řadě s úspěchem na mentální rovině. Proto se zaměř na svůj život, jak jej kvalitně žít, než plýtvat čas s nějakým srovnáváním.

6. Přestaň tolik o všem přemýšlet

Analýza je dobrá věc pro ekonomiku a byznys, ale život ji nemá rád. Život se rád děje bez zbytečných analytických prověrek. Vzhledem k tomu, že jsme v průběhu života neustále vedeni dostávat se a setrvávat ve své plné síle, je zkoušena naše odvaha, vůle, ale třeba i intuice a schopnost nadhledu. Život je plný změn a změna není v žádném případě zastřešena naprostou jistotou. Ani nemůže být, pak už by to nebyla změna, ale rutina.

Hloubková analýza jen celou situaci ztěžuje a lidé tak často zápasí s vymyšleným řešením. Proč? Protože z 99% vycházejí ze zkušeností z minulosti nebo ze zkušenosti ostatních lidí, a to v neužitečné rovině s neblahou vizionářskou vizí „Co kdyby ...“ Pamatuj, že každá změna, ke které jsi veden, je vždy poprvé. Takže určitá dávka rizika tam bude vždycky, proto přestaň o všem tolik přemýšlet, seber odvahu a jdi si za svým.

7. Více se směj

Kde bychom byli bývali byli, kdyby na světě nebyl úsměv. Jak se říká, s úsměvem jde všechno lépe. Jen si připomeň, co se s Tebou děje, když se usmíváš, když se směješ? Co se Ti vybaví? Jaké myšlenky a pocity Tě zaplaví? To je přesně ten důvod, proč je důležité se více smát. Nejen čas je lékem, ale i smích je velký léčitel. Když radost zaplavuje každou buňku těla, je to velmi osvěžující a léčivý proces i pro duši.

Zkus se smát a myslet na něco negativního. To nejde. S úsměvem se pojí optimismus, a ten je nejlepším přítelem úspěchu a naplnění. Vidět naše nejbližší se smát, je snad jeden z nejvzácnějších darů, jaký můžeme dostat. Proto se více směj.

8. Dělej to, co Tě baví

Zřejmě jedna z nejprofanovanějších vět 21. století, na kterou bys měl znát odpověď, i když Tě vzbudí v půl třetí ráno. Velmi často skloňovaná s pracovním uplatněním tzv. s životním posláním. Ano, nezbyvá než souhlasit, ale hodně záleží, jak se to celé uchopí. Praxe a zkušenosti dokazují, že lidé mnohdy dělají to, co je baví, akorát si to pod vlivem chronické nespokojenosti neuvědomují. Podvědomě jsme vedeni k činnostem, které chceme dělat dobrovolně, je to tak? Pakliže se do něčeho nutíme, chce to změnit.

Za další je toto tvrzení spojeno i s koníčky, pro které je třeba mít prostředky, abychom se jim mohli věnovat. Každý šťastný člověk vám vyjmenuje z boku to, co dělá rád. Co je jeho srdeční záležitostí. Proto dělej to, co Tě baví, abys mohl vyprávět.

9. Přestaň si stěžovat

S největší pravděpodobností největším zabijákem štěstí je tendence si stěžovat. Když prší, že nesvítí slunce. Když svítí slunce, že ani nezaprší. A tak pořád dokola, až ... Věčně nespokojená mysl nedovolí lidem vnímat nádheru každého dne jejich vzácných životů. S lítostí

opomíjet okamžiky, které se už nikdy nemusí opakovat. Z celé krásy tapisérie vidět černou díru je obvykle znamením, že je něco špatně.

Stěžování úzce souvisí se zaměřením pozornosti a síla pozornosti je mocná. To, na co se zaměřuješ, roste. Proto si přestaň zbytečně ztěžovat život stěžováním a začni se zaměřovat na to, co se daří!

10. Užívej si života

Všechno vím, chci vědět něco nového. Tady to je: Užívej si života! Vzestup vědomí přichází skrze prožitek. Pokud se nové informace usadí pouze na teoretické rovině, nedochází k posunu. Tehdy se rodí přechytralé vědomí, které trpí syndromem dokonalosti. Aby došlo k posunu ve hmotě, musí dojít ke změně na mentální rovině tzn. – začít přemýšlet jinak než dosud. Např. vidět krásu celé tapisérie.

Převzato z internetu:

Veronika Kovářová

Podceňovaný význam vůně

Podceňovaný význam vůně. Ta ovlivňuje psychiku víc, než si myslíme. Působení vůní a pachů na citový život, které bylo dlouho opomíjeno, se stále více studuje. "Vyberte si jeden z esenciálních olejů, který vás přitahuje. Kápněte si do dlaně, pak se pohodlně usadíte, přiložte si dlaň k obličeji a dýchejte." V pracovní psycholožce Laury Mayoudové v Lyonu může sezení začít.

Kulturu vůně, která byla až dosud vyhrazena výrobcům parfémů, dnes využívají takové vědní disciplíny, jako je sociologie, historie nebo filozofie.

„Během vteřiny jsou vidět výsledky," říká nadšeně spoluzakladatelka internetového serveru Auparfum a psycholožka Jeanne Doréová. "Mí pacienti mají jasnější pohled, jejich tělo se uvolňuje. Jako by se otevíralo okénko do jejich psychiky. Když je požádám, aby mi něco řekli o oleji, který si zvolili, přicházejí asociace, rozvazují se jazyky," uvádí. Psycholožka začlenila tento čichový nástroj do své praxe i proto, že pozorovala relaxační schopnosti vůní sama na sobě. Ostatně Mayoudová inhaluje tentýž parfém jako její pacienti.

Vůně jako lék

Vůně si získávají své místo v psychoterapii. Jestliže aromaterapie působí na somatické problémy (žaludeční nevolnost se například zklidňuje bazalkovým olejem), aromakologie má vliv především na psychickou a emotivní sféru. "Je to věda o jevech spojených s vůní, obzvláště pak o jejich vlivu na chování člověka," upřesňuje profesorka na Vysokém institutu parfému ve Versailles Patty Canacová.

Vůně rybolovu nebo melounu může probudit chuť k jídlu u lidí se sondou, vůně pomeranče uklidňuje neklidné pacienty a heřmánek snižuje šok těch, kdo se dozvěděli závažnou diagnózu. „Je však zapotřebí nadechovat se vůně alespoň pět minut, aby působila na autonomní nervový systém," podotýká Canacová. Podle jejího názoru

je používání vůní při hypnóze nebo při čínské medicíně úžasným nástrojem, jak zmírnit stres nebo strach z letadla.

Ředitel oddělení neurověd na Státním ústředí vědeckého výzkumu (CNRS) Hirac Gurden je potěšen, že četné studie začínají ukazovat na souvislost mezi některými vůněmi a nevědomými reakcemi neurovegetativního systému (změna srdečního rytmu, rozšiřování zornic). Stejně tak elektroencefalogramy ukazují signály, které různé vůně výrazně rozšíří či zase zmenší.

Přesné údaje?

Nepochybně jde o směr, který se vrací na scénu. Po staletí bylo spíše zvykem pachy zakrývat. To vyvolalo nezájem. Víme, že mnozí lidé esenciální oleje používají, ale chybějí přesné údaje. Přínosem bylo, když v roce 2004 byla udělena Nobelova cena Richardu Axelovi a Lindě Buckové za jejich práce o čichových receptorech. Je ale potřeba ještě mnohé učinit. Víme, že 80 procent identifikovaných pachů je spíše nepříjemných a že člověk dokáže rozlišit miliardy různých vůní.

Vůně posekané trávy některé lidi oslovuje, jiné zase ne. Kulturní původ je také důležitý: na Tchaj-wanu nesnášejí vůni teplého mléka, ale voní jim stará vejce a jejich hnilobný pach. Reakce na některé pachy je rovněž spojena s potravinovými návyky. V Indii například hřebíček potěší, zatímco ve Francii spíše připomene zubaře.

Linalool obsažený v levanduli má uvolňující účinky, zelené vůně (jablko, pokosená tráva) pak účinky uklidňují. Vědci se snaží najít vůně, které zklidňují stres. Ale zdá se, že je důležité vůně používat

dlouhodobě, aby bylo možno konstatovat trvalé zlepšení pacientova stavu.

U osob s Alzheimerem, které mají stavy agitace, začali vědci po dobu šesti měsíců v jejich domově rozprašovat vůně. Někdy to nemocní odmítají, protože mají dojem, že nic necítí. Aktivní působení těchto vůní však zatím není jasně prokázáno.

Převzato z internetu

Cyril a Metoděj

V měsíci červenci za sebou následují dva svátky. 5. července si připomínáme příchod bratří Cyrila a Metoděje. 6. července máme svátek kostnického mučedníka Mistra Jana Husa. Tyto dva svátky nám připomínají veliké postavy českých národních dějin.



Cyril s Metodějem do naší země přinesli základ vzdělanosti. Tito dva mužové se stali vlastně zakladateli české vzdělanosti. Jsou uctíváni jako světci celé Východní Evropy. Zvláštní úctě se těší zejména v Bulharsku. Jeden z papežů je prohlásil za spolupatrony Evropy. (Jan Pavel II). U nás byli uznáváni od 19. století. Cyrilometodějské oslavy se na Velehradě staly symboly národní samostatnosti. Platilo to i v roce 1985, kdy na velehradské pouti zástupy věřících vypískaly tehdejšího ministra kultury Klusáka, který tyto slavnosti přejmenoval na Mírové slavnosti. Věřící vykřikovali – „Nejsme na Mírových slavnostech, jsme na pouti!“ Rudé právo tehdy psalo, že tyto slavnosti byly zneužity kontrarevolučními silami. Tyto poutě mají výrazně ekumenický charakter. Účastní se jich představitelé římskokatolické i církví evangelických.

6. července si připomínáme mučednickou smrt Mistra Jana Husa. Korifej všech věd v naší zemi kdysi prohlásil, že by se Mistr Jan Hus v naší době stal nepochybně komunistou. Zapomněl však, že by ho za jeho názory husité nepochybně upálili.

Dnes v kalendáři jsou Cyril a Metoděj a Mistr Jan Hus svorně za sebou. Jistě se v nebi nehádají, ale uctívají svého Pána a Spasitele Ježíše Krista.

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=YCQsXbyBJoeVmwWqk7KQAw&q=%C5%99ecko&oq=%C5%99ecko&gs_l=img.3..0l10.3013.4729..7305...0.0..0.106.505.1j4.....0....1..gws-wiz-img.....0.OS8wjj0aHB0#imgrc=K2prJcFrSr_KmM:

<https://www.seberizeni.cz/desatero-stastneho-zivota/>

https://www.ctidoma.cz/zdravi/2019-07-20-podcenovany-vyznam-vune-ta-ovlivnuje-psychiku-vic-nez-si-myslime-51495?utm_source=www.seznam.cz&utm_medium=sekce-z-internetu

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 30.7.2019. Své příspěvky zasílejte v elektronické podobě na email stiborova@domovsokolnice.cz

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