

**DOMOV PRO  
SENIORY**



**Zámecká 57, 664 52 Sokolnice**

# ***Zámecký zpravodaj***

---

**Časopis Domova pro seniory Sokolnice**

---



**IX. ročník**

**8. číslo**

**srpen 2019**

## *Informace z domova*



Vážení kolegové, milí klienti,

v tomto týdnu začala naše organizace provádět „Rekonstrukci vodovodních rozvodů a toalet“ na všech odděleních domova. Stavba bude ukončena podle plánu v listopadu letošního roku. 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 o trpělivost.

Opakovaně Vás upozorňujeme na zahájení přestavby v objektu Hájenka. Dbejte zvýšené opatrnosti a respektujte, prosím, značky zakazující vstup na staveniště.

Vedení domova děkuje za pochopení.

Milan Kulich

vedoucí technicko-provozního úseku

## *Sociálně-právní okénko*

**Biblioterapie** – forma terapie využívající četby vhodné literatury-románů, povídek, básní, životopisů. Jejím cílem je usnadnit klientům pochopení situací, jež jsou pro ně náročné a usnadnit jim vyjadřování pocitů, jež se k těmto situacím vážou. Doporučuje se např. během truchlení.

**Deprese** – je porucha emočního prožívání. Hlavním příznakem je chorobný smutek, kromě toho ztráta energie a zájmů, poruchy sebehodnocení, nechť k činnosti, pesimistický výhled do budoucna, omezení komunikace s okolím, nesoustředěnost, pocity viny, poruchy spánku, poruchy příjmu potravy, sexuální poruchy, bolesti v těle, někdy i sebevražedné myšlenky a pokusy o sebevraždu.

**Integrace** – snaha o začleňování sociálně nebo zdravotně znevýhodněných lidí do společnosti, včetně pracovního začlenění. Je to široce uznávaný ideál sociální práce-opak sociálního vylučování.

**Komplexnost sociální služby** – je parametr vystihující, nakolik je služba vzhledem k potřebám klienta částečná nebo úplná. Čím komplexnější je hendikep klienta, tím komplexnější služby je třeba mu poskytnout ke kompenzaci hendikepu. Podmínkou poskytování komplexní služby je koordinace všech aktivit směřujících k subjektu.

MVDr. Petr Nováček, ředitel domova

## Ohlédnutí za červencem

### *Co se událo v měsíci červenci na I. A oddělení?*

Během července jsme vzpomínali na dětství a prázdniny. Moje generace, už měla prázdniny veselejší. Samé výlety, tábory, koupání, vymýšlení lumpáren. Zatímco naši senioři o prázdninách pomáhali na polích a měli jiné spíše existenční potíže (2.sv.válka, chudoba, hlad).

Kromě toho samozřejmě náš drahocenný čas utrácíme v zámecké zahradě, na nádvoří, nebo v terapeutické zahradě. Stále jsme totiž málo opálení. Navíc je velmi důležité čerpat energii na vzduchu a sluníčka, protože, co nevidět nás mráz zase zavře mezi čtyři stěny. I tak ale kvízujeme, luštíme křížovky, namáháme mozky a údy. A baví nás to moc.



Naděžda Krošláková, DiS.- I.A oddělení

---

## *Co se událo v měsíci červenci na I.B oddělení?*

---

Červenec se nám představil ve své nejteplejší podobě, a tak jsme svoje aktivity musely přizpůsobit jeho podmínkám. Každé dopoledne, pokud ještě nebylo takové teplo, jsme s klientkami vyjely do zámecké zahrady, kde jsme si povídaly, četly, naučily jsme se hrát novou sportovní hru „Molky“. Jde o shazování dřevěných špalíček, které jsou očíslované. Sčítají se body za množství shozených špalíček. Hru může hrát jakékoli množství hráčů. Klientky si novou hru velmi oblíbily. Určitě si ji znovu zahrajeme znovu. Po dlouhé době jsme se vrátily i ke hře „Člověče, nezlob se“ u které jsme se hodně zasmály, jelikož jsme ji hrály o pravdu poctivě a vyhazovaly jsme se jak o život.





S některými klientkami, které mají zájem o tvoření, jsme se pokusily o ubrouskovou techniku na sklo. Musím říci, že se to klientkám moc povedlo a vytvořily si krásné vázy nebo svícny ze zavařovacích sklenic.

Ivana Dvořáková, DiS. – I.B oddělení

---

### *Co se událo v měsíci červenci na II.C oddělení?*

---

Měsíc červenec jsme zahájili posezením v pivovaru, povídali si o Cyrilovi a Metodějovi, poslouchali biblické příběhy. Pěkné počasí jsme využili k procházkám v parku a terapeutické zahradě. Starali se o rajčata, bylinky a kytičky. Trénovali paměť při zpěvu písniček, četli na pokračování z knihy Vlasty Javořické, vzpomínali na místa, kde jsme trávili dovolenou s rodinou.



Koncem měsíce nás navštívili dobrovolníci. S jejich pomocí jsme s imobilními klienty absolvovali výlet do zámecké zahrady a cukrárny

v Buchlovicích, poseděli v pivovaru a prošli se v zámecké oboře – bažantnici, a to vše i přes hodně teplé počasí.

Helena Procházková - II.C oddělení

## *Nabídka aktivizací v srpnu*

### *I.A oddělení*

Denně – aktivizace imobilních klientů

**Pátek 9.8.** Příprava nepečeného dortu

**Středa 14.8.** Sportovní aktivity-balon, padák

**Čtvrtek 22.8.** Pečení bábovky

### *I.B oddělení*

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

**Čtvrtek 4.8.** Promítání filmu o Dalmácii

**Čtvrtek 22.8.** Tvoříme drobné ozdobné předměty

**Středa 29.8.** Terapeutické pečení-tentokrát něco ze švestek

### *II.C oddělení*

Denně – aktivizace imobilních klientů

**Pondělí 5.8.** Míčové a pohybové hry

**Středa 14.8.** Pobyt v terapeutické zahradě-úroda rajčat a jablek

**Středa 21.8.** Procvičování jemné motoriky-vybarvování dle předlohy

Každé úterý, středa, čtvrtek od 13:00 – čtení na přání z knihy Vlasty Javořické

## *Nabídka celodomovních aktivit v srpnu*

- Pátek 2.8. ZPÍVÁNKY** *od 10:00 hodin na I.A oddělení*
- Pátek 2.8. PRODEJ OBLEČENÍ** *od 9:00 hodin v kantýně*
- Pondělí 5.8. PŘÍMĚSTSKÝ DĚTSKÝ LETNÍ TÁBOR RODINNÉHO CENTRA „LÍPA“ SOKOLNICE**  
*od 8:00 hodin na nádvoří*
- Úterý 6.8. LUŠTÍME KŘÍŽOVKY – VYHLÁŠENÍ VÍTĚZE**  
*od 14:00 hodin na I.A oddělení*
- Pátek 9.8. ZPÍVÁNKY** *od 10:00 hodin na I.A oddělení*
- Pondělí 12.8. BIBLICKÉ PŘÍBĚHY** *od 10:00 hodin na II.C oddělení*  
*odjezd 8:00 hodin od vrátnice*
- Úterý 13.8. BESEDA O CHORVATSKU ANEB „JEDEME K MOŘI“ (POKRAČOVÁNÍ)**  
*od 10:00 hodin na I.B oddělení*
- Čtvrtek 15.8. ZOOTHERAPIE** *od 10:00 hodin na I.A oddělení*
- Pátek 16.8. ZPÍVÁNKY** *od 10:00 hodin na I.A oddělení*
- Pondělí 18.8. PŘÍMĚSTSKÝ DĚTSKÝ LETNÍ TÁBOR RODINNÉHO CENTRA „LÍPA“ SOKOLNICE**  
*od 8:00 hodin na nádvoří*
- Úterý 19.8. PETANK** *od 9:30 hodin na hřišti*
- Pátek 23.8. ZPÍVÁNKY** *od 10:00 hodin na I.A oddělení*



**Pondělí 26.8. BIBLICKÉ PŘÍBĚHY**

*od 10:00 hodin na II.C oddělení*

**Úterý 27.8. MOLKY**

*od 9:30 hodin na hřišti*

**Čtvrtek 29.8. VÝLET DO CUKRÁRNY V SOKOLNICÍCH**

*odjezd v 9:00 od vrátnice*

**Pátek 30.8. ZPÍVÁNKY**

*od 10:00 hodin na I.A oddělení*

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

## *V měsíci srpnu slaví své narozeniny*

*Hrnčířová Anežka*

*Ježová Marie*

*Kormošová Hedvika*

*Pokorná Vlasta*

*Pokorná Zdeňka*

*Šhromáždil Jan*

*Stupková Marie*

*Šormová Marie*

*Štibichová Marie*

*Vašíčková Růžena*

*Vejrostová Drahoslava*

*Vozdecká Anna*



### *Naši zaměstnanci*

*Harvánek Zdeněk*

*Křvačová Hana*

*Mgr. Krošlák Tomáš*

*Svobodová Ludmila*

*Husák Zdeněk*

*Konečná Eva*

*Ing. Sedláček Antonín*

*Závodská Kateřina*



***Blahopřejeme!***

## *Hrajeme si se slovíčky*

Přesmyčky jídel a potravin:

ČVÍPEČAČI..... TLÁSA..... DLÁMAKANE..... ČKSÍVVOÁ  
NÁPEŠŤ..... KUBLENAD..... ČELO..... ZÍKŘE.....  
BLÁŽNAKA..... OTIZRO..... TEJNIRCI..... ŇEZKALČA,  
ŠTIPAKA..... FÉLI..... ROBMÁKABR..... VINA..... PJETR,  
YKNO.....

Z knihy Jitky Suché pro Vás vybrala

Helena Procházková  
pracovnice II.C oddělení

## *Dobrovolníci „Go 4 peace“*

23. července roku 1829 si pan William Burt v USA nechal patentovat psací stroj. Bez jeho patentu by nebylo napsáno ani toto ohlédnutí za proběhlými dny, kdy o sto devadesát let později sokolnický zámek okupovaly síly dobrovolnické z různých států evropských, zejména byla zastoupena Albánie.



Dne 23. 7. v dopoledních hodinách přibyla do zámeckého parku a přilehlých budov desetičlenná skupina mladých lidí, ve věku od 16 do 26 let věku, aby nám pomohli vybudovat pochodový chodník a zároveň vědomi si ženských práv, jež začaly vydobývat australské sufražetky na konci devatenáctého století, jsme po ženách nechtěli, aby se chopili lopat a krompáčů, ale spíše jsme je využili k vyplévání chodníků v terapeutické zahradě.







Samozřejmě před tím, než jsme využili jejich svalových hmot, jsme naše dobrovolníky provedli po zámku a ukázali jsme jim pokoje našich uživatelů. Naši uživatelé se na cizokrajně hovořící omladinu zprvu dívali s jistým znepokojením, ale již následující den byla veškerá nevraživost a podezíravost zahalena dobrou náladou a lidovými písněmi z úst albánských studentů, z nichž jeden je dokonce studentem operního zpěvu. Z toho důvodu jsme se v pronajatém autobuse, kterým jsme jeli na výlet do buchlovického zámeckého parku, dočkali lidových albánských písní. Ale ani naši klienti v čele s aktivizační pracovnící Naďou Krošlákovou se odvděčili zazpíváním našich lidových šlágrů.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Video se zpěvem naší milované kolegyně Krošlákové jest možno spatřit na disku Společné ve složce Fotografie a v podsložce Go4Peace. K nalezení je zde také videa se zpěvem lidových albánských písní a s písněmi, které nám předváděli dobrovolníci v pátek na Zpívánkách.





Hodinová cesta nám tak mile a rychle utekla. Bohužel z důvodu vysokých teplot a neodhadnutí vzdálenosti jsme celkem dost unavili naše klienty, ale výlet jinak probíhal v dobré náladě, dokonce jedna z našich klientek – paní Novotná – si tak padla do oka se svou dobrovolnicí – řádovou sestrou Ritou –, že jakmile jsme se zastavili v útulné kavárně na siestu, paní Novotná ihned objednala dva zmrzlinové poháry a s jedním se podělila s Ritou. Evidentně, dle očitých svědků, Ritu tento akt velice potěšil a upřímně dojal. I ostatní dobrovolníci byli ke svým svěřencům velice milí, například na níže uvedené fotografii dobrovolník, který se staral o blaho pana Bobrovského. Nejen že ho vozil, ale také mu poskytoval masážní služby ramen a šíje. Panu Bobrovskému se to velice líbilo. Také paní Žaloudková byla potěšena, neboť svého jinocha obdržela svazek lučního kvítí, které udatný rek zachránil od posekání utržením a vytvořením krásné kyticky.



Ve čtvrtek, neboť bylo velmi vedro a naši klienti byli z předcházejícího výletu ještě unaveni, jsem s dobrovolníky vyrazil na Mohyly míru, kdy jsem si vzal tři invalidní vozíky, aby si mohli vyzkoušet na vlastní kůži, jaké to je pohybovat se pomocí tohoto nástroje.



Na Mohyle v kapli se dobrovolníci mile představili i návštěvníkům tohoto monumentu, kdy začali v kapli u oltáře zpívat náboženské písně. Odměnou jim byl hlasitý potlesk od návštěvníků. Odpoledne jsme pak vzali asi deset klientů a vyvezli jsme je do sokolnického pivovaru.

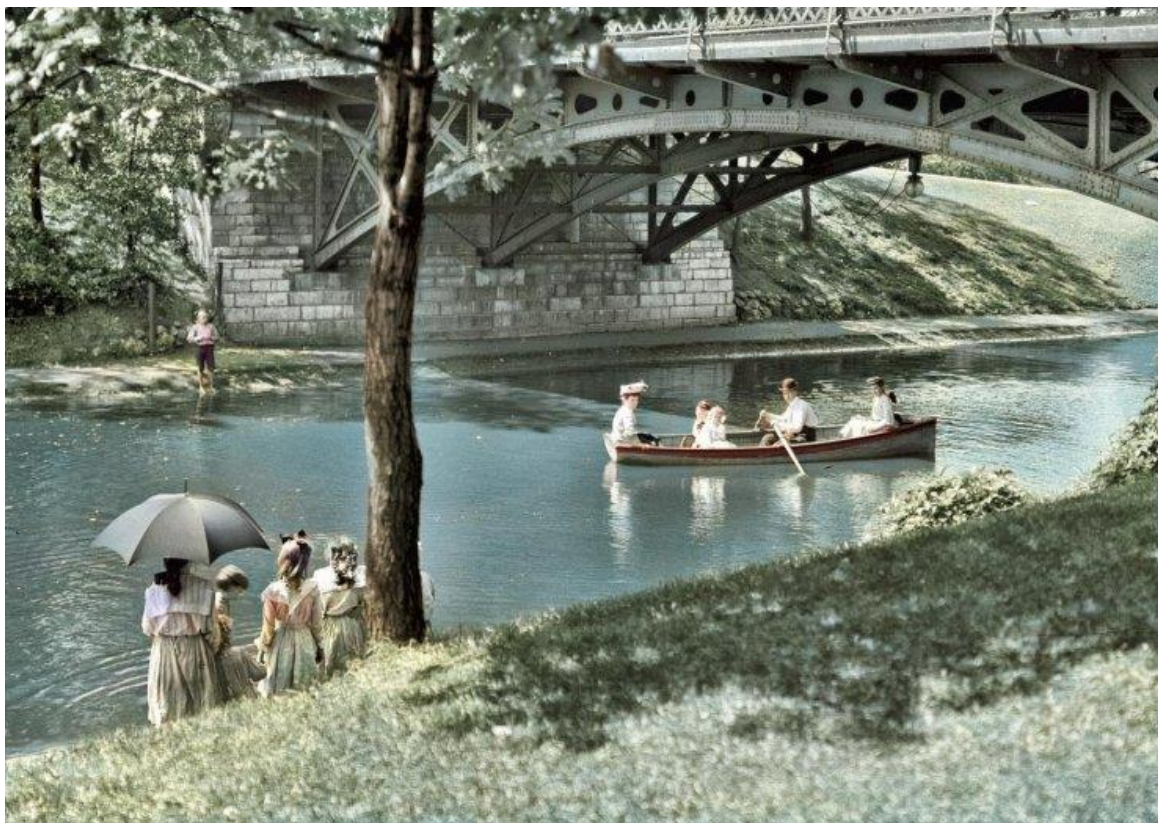
Posledního dne v pátek nám čtyři dobrovolníci zazpívali v jejich mateřštině národní písně. Následně jsme společně s dobrovolníky vyvezli naše uživatele do zámecké bažantnice, kde většina přítomných byla poprvé. Někteří měli i to štěstí, že zahlédli potulovat se po okolí vysokou. Odpoledne, jako poděkování jsme udělali takovou malou gril party na rozloučenou, kdy Nad'u Krošlákovou úplně učarovali svou přirozeností a také tím, že ji přijali mezi sebe, když se kolektivně bavili, opravdu byli to vzácní lidé. Velice jim takto děkujeme za zpříjemněný necelý parný týden v červenci a snad se někdy zase uvidíme.

Mgr. Filip Navrátil –sociální pracovník

## *Prababičky radí-podzim života*

Jak si správně a příjemně užít takzvaný podzim života? To vám poradí dodnes platný historický článek z roku 1905, který vyšel v časopise Česká hospodyně, od autorky M.W.





**Amiel: Uměti stárnouti jest mistrovské dílo moudrosti a jedna z nejtěžších částí »uměti žiti!«**

**Podzim života překvapí nás dříve, nežli se nadáme. U nás žen přichází dříve nežli u mužů, kteří, nejsouce tak vydáni různým utrpením tělesným jako my, a majíce stále své zaměstnání, mnohem později a téměř nepozorované přesunou se z léta žití v klidný podzim.**

Jinak žena. Vdá se třeba záhy, má několik dětí, vychovává je, stará se o rozsáhlou domácnost nebo hospodářství a na sebe zapomíná. A ani neví, jak rychle nejkrásnější léta jejího žití uběhla; navyklá činnosti a

starosti každodenní, slyší nyní od dospělé dcerušky: „Maminko, tys se pro nás už dost napracovala, teď nech zase pracovat mně!“

Pomalu sklouzají otěže domácího řízení z rukou matky do rukou dcery — a paní — někdy sotva 40letá, má si odpočívat. Učiní-li to, jest sama sobě největší nepřítelkyní. Uvyklá práci a činnosti, stojí zde nyní, nevědouc, jak zařídit další běh svého žiti. Je hezké, ujme-li se dobrá dcera řízení a práce v domácnosti, ale vrchní dozor zůstanež matce.

Dá-li se paní taková přemluvit k odpočívání, rozdělí-li celodenní svůj čas mezi návštěvy, procházky a lenošení, sama sobě nejvíc uškodila. Známe paní 38letou, která sedí denně několik hodin u okna, hledí ven a zívá; asi hodinu denně věnuje procházce, nějakou chvíli háčkuje nebo vyšívá titěrnosti dosti nepotřebné — a ostatní čas prospí. Také ale podle toho vypadá!

Fádní, unuděná a mrzutá, a pohled na ní budí v člověku bezděky chuť ku zívání. Jakým kontrastem jest vůči této má bývalá učitelka!

Jest to dáma nyní již 60letá. Zastává čile těžké své povolání učitelské, mimo to spisuje, jest činnou v mnoha spolcích, cestuje, a stále se ještě učí. Nedávno teprve začala se učit angličtině a tvrdí, že k učení není nikdy pozdě. Pohled na ni jest přímo osvěžující. Vysoká její postava zahalená vždy úborem vkusným a elegantním, čistá pleť, jasný pohled dobrého oka, šedé, téměř již bílé vlasy, ale vkusně česané ; vždy usmívající a čilá, vždy ochotna poradit neb pomoci. Bývalé i nynější



její žákyně ji zbožňují a ona v kruhu jejich prožívá krásný, slunný podzim života.

Lidský organismus správně bývá přirovnáván ku stroji. Je-li v nečinnosti, kazí se. Jen práce a činnost zaručují spokojený život. Práce přiměřená, ale stálá, práce duševní i tělesná. Pokavád duch bdí a jest činný, pokavád stačí zajímati se o vše, není třeba obávati se smutného stáří.

Duch i tělo budiž denním zaměstnáním cvičeno a udrženo ve stálé činnosti. Nečinnost a klid znamená úpadek duševní i tělesný, znamená rychlejší blížení se k tomu věčnému klidu, jež všechny nás očekává, znamená počátek konce!

Nuže, jaké heslo povede nás, abychom dlouho zachovaly si své mládí a prožily krásný podzim žití?

1. Zájem o vše. Ustavičná činnost duševní i tělesná.
2. Chránění svého zdraví řádnou životosprávou, a konečně:
3. Pečlivé dbání svého zevnějšku.

Zrovna tak jako chtějíce odpoledne vyjít, upravujeme zevnějšek svůj lépe než ráno, zrovna tak dbejme zevnějšku svého v odpoledni, v podzimu svého života.

A jako zacházející slunce v pozdních hodinách nádherně vyzlacuje přírodu, tak necht' i nám zacházející slunce mládí ozlatí dny přicházejícího podzimu!

Původní zdroj historického článku: **Česká hospodyně 1905, autorka M. W.**

## *Vzpomínka na prázdniny*

Škola byla místo, na které dodnes nerad vzpomínám. Musel jsem tam sedět a poslouchat soudruha učitele. Měli jsme tam učitele, kterého jsme museli zdravit „Čest práci.“ Pak se situace změnila, a museli jsme zdravit „Dobrý den.“ Ve škole byla vždycky jen ostuda a těšili jsme se na prázdniny.

Prázdniny jsem trávil u babičky na Vysočině. Dělali jsme samé lumpárny. Chodívali jsme na ryby, samozřejmě jsme neměli žádný rybářský lístek, tak jsme se vyhýbali porybnému. Náhle jsme uviděli pána, který porybného připomínal. Kráčel rychle za námi – „Kluci, mě se bát nemusíte, já také chytám ryby načerno.“ Občas jsme také chodili do krámu, kde jsme se snažili něco ukrást. Jeden z nás vždy zabavil prodavačku, a druhý šikovně kradl. Celé dny jsme trávili venku. Jednou jsme babičce dokonce rozbili kredenc. Babička řvala jak tur, já jsem to samozřejmě svedl na ostatní. Tvářil jsem se jako křesťanské nevinátko. Babička mi ale důvěřovala.

A pak konečně přišel den, kdy jsme plakali. Začala škola. S námi plakal i soudruh učitel, že taky musí do školy starat se o pár nevychovaných kluků.

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

## ***Ze zdravotnického úseku***

Konečně je tu dlouho očekávané léto, sluníčko krásně hřeje, tak bych ráda připomněla **účinky slunečního záření na lidský organismus.**

**Pozitivní účinky:** je důležité pro tvorbu vitamínu D.

Vitamin D je nutný pro tvorbu kostí, chrání nás před křivicí, má protirakovinné účinky. Vitamin D ze slunečního záření tvoří asi 80% denní potřeby. Další se získává z potravin jako jsou ryby (rybí tuk), žloutek, játra...

-sluneční záření má vliv na naši psychiku. Už naše babičky věděly, že je na světě radostněji, když svítí sluníčko. Nedostatek slunečního záření přispívá k depresi, poruchám spánku, předráždění apod.

**Negativní účinky:** nadměrné slunění poškozuje pokožku, urychluje její stárnutí a v malé míře přispívá k rakovině kůže.

Přírozenou ochranou kůže je pigmentace – zvýšená tvorba melaninu způsobuje tmavnutí pokožky. Krásné opálení je touhou většiny žen a mužů, ale nezbytná je opatrnost a patřičná ochrana před rychlým

opálením. Na trhu je nespočet ochranných prostředků s různým faktorem!

Nadměrné sluneční záření může poškodit i zrak, způsobit zánět spojivek až vyvolat šedý zákal čočky.

Také některé léky-antibiotika (Tetracyklin), psychofarmaka, sulfonamidy, chlorpromaziny zesilují negativní účinek ÚV záření.

Věra Mrkvicová

vedoucí zdravotnického a ošetrovatelského úseku

## *Významné osobnosti*

**Viktorín z Poděbrad** se narodil svým rodičům – králi Jiřímu z Poděbrad a jeho manželce Kunhutě za Šternberka jako druhorozený syn 29.května 1443.

V roce 1463 se oženil poprvé s Markétou, věnem dostala panství Polná-Přibyslav. Jejich manželství trvalo pouze devět roků, zemřela mladá v roce 1472. Za dva roky po její smrti se oženil podruhé s dcerou knížete Boleslava II. Těšínského. Ani tento svazek neměl dlouhého trvání, a tak se zanedlouho po její smrti (zemřela v roce 1479) oženil potřetí s Markétou z Monfferratu. V bojích proti vojskům Matyáše Korvína byl zajat a dva roky vězněn na hradě v Trenčíně a Visegradu. Přешel ke katolické víře.





Viktorín z Poděbrad se svým bratrem Hynkem z Poděbrad

V roce 1459 byl povýšen na knížete Svaté říše římské národa německého, stal se také moravským zemským hejtmanem. Po smrti otce získal Kolín a knížectví Opavské, další dědictví bylo rozděleno mezi jeho dva bratry. Jednou z jeho zásluh byl v roce 1482 z jeho popudu vznik rybníka Velké Dářko.

Děti: Bartoloměj Minsterberský (roku 1545 utonul v Dunaji)

Vavřinec Minsterberský, Ursula of Minsterberk ,

Apolena z Poděbrad

Viktorín z Poděbrad zemřel ve věku 57 let v Těšíně 30.srpna 1500. Pochován je v kostele sv. Ducha v Opavě (dle jiných výzkumů byl pochován do rodinné hrobky v kostele Panny Marie Růžencové u františkánů v Kladsku vedle své poslední ženy Markéty).

Věra Mrkvicová

vedoucí zdravotnického a ošetrovatelského úsek

Luštíme sudoku!

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

Zdroje:

<https://www.google.cz/search?hl=cs&tbm=isch&source=hp&biw=1920&bih=920&ei=c2BJXdIRDa-Dk74P9LWegAU&q=viktor%C3%ADn+z+pod%C4%9Bbrad&oq=viktor%C3%ADn+z+pod%C4%9Bbrad&>

<https://www.google.cz/search?hl=cs&biw=1920&bih=920&tbm=isch&sa=1&ei=OGFJXZuyF47MrgTWwpKwBA&q=obil%C3%AD+a+vl%C4%8D%C3%AD+m%C3%A1ky&oq=obil%Cgws-wiz-i>

[https://www.google.cz/search?hl=cs&biw=1920&bih=920&tbm=isch&sa=1&ei=5mFJXfnjI4XNrgTc1qzoDQ&q=sudoku+st%C5%99edn%C4%9B+t%C4%9B%C5%BEk%C3%A9&oq=sudoku&gs\\_l=img.1.5.0l10](https://www.google.cz/search?hl=cs&biw=1920&bih=920&tbm=isch&sa=1&ei=5mFJXfnjI4XNrgTc1qzoDQ&q=sudoku+st%C5%99edn%C4%9B+t%C4%9B%C5%BEk%C3%A9&oq=sudoku&gs_l=img.1.5.0l10)

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 31.8.2019. Své příspěvky zasílejte v elektronické podobě na email [stiborova@domovsokolnice.cz](mailto:stiborova@domovsokolnice.cz)

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