

**DOMOV PRO
SENIORY**



Zámecká 57, 664 52 Sokolnice

Zámecký zpravodaj

Časopis Domova pro seniory Sokolnice

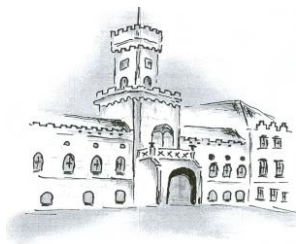


IX. ročník

9. číslo

září 2019

Informace z domova



Upozornění pro všechny zaměstnance i klienty

Nejvyšší čas na očkování proti chřipce!

Náhlé změny teplot a výkyvy počasí upozorňují, že je nejvyšší čas nechat se očkovat. Podle odborníků očkování zabrání nákaze v 70-90 % a sníží výskyt komplikací až o 80 %.

Ideální je se nechat očkovat v září – listopadu. Je třeba myslet, že tvorba protilátek v těle je za 3 týdny od očkování.

Osoby nad 65 let a osoby s chronickým onemocněním mají vakcínu plně hrazenou zdravotní pojišťovnou.

Není třeba se obávat, nežádoucí účinky jsou minimální. Pokud se vyskytnou jsou nejčastěji lokální (otok, zarudnutí, bolest v místě vpichu), výjimečně celkové (bolest hlavy, kloubů, zvýšená únava, zvýšená teplota), které vymizí bez léčby za 1-2 dny.

Jakmile náš praktický – závodní lékař MUDr. Sovadina obdrží již objednané vakcíny, staniční sestry jednotlivých oddělení zahájí očkování

Věra Mrkvicová

vedoucí zdravotnického a ošetrovatelského úseku

Vážení kolegové,

dovoluji si Vás pozvat na naše pravidelné zaměstnanecké grilování, které proběhne 25.9.2019 od 14:00 v altánu. Počasí, občerstvení, pivo, limo, víno bude zajištěno. Hry a zábavu má na starost pan inženýr Sedláček 😊 Těším se na Vás a prosím o sdělení podřízeným a celému kolektivu domova.

S přáním pěkného dne

Bc. Petr Nováček

provozní technik



Sociálně-právní okénko

Interakce – sociální styk, v jehož rámci dochází ke vzájemnému působení lidí tak, že chování jednoho se stává podnětem pro chování druhého. Jeho reakce se naopak stává podnětem pro prvního, respektive dalšího. Zahrnuje jak sociální komunikaci, tak uplatňování vlivu a moci.

Sociální mobilita – je pohyb jednotlivců mezi různými skupinami tvořícími sociální stratifikaci. Pokud vede ke změně statusu, jde o vertikální, jinak se mluví o horizontální mobilitě. Jako mezigenerační mobilita se označuje rozdíl postavení v sociální stratifikaci mezi různými generacemi.

Nepřímá praxe – je organizace, řízení, plánování, získávání zdrojů pro činnost vlastní organizace, zkoumání průběhu a efektivity sociálních služeb, případně vzdělávání pracovníků. Ten, kdo vykonává nepřímou praxi se setkává jen s poskytovateli péče, s pracovníky dalších organizací, s volenými politiky atp.

Neurózy-neurotické poruchy – je kategorie užívaná pro označení duševních poruch, které zásadním způsobem nemění pacientovu schopnost vnímat realitu s výjimkou disociačních poruch, dříve souborně nazývaných hysterie.

MVDr. Petr Nováček, ředitel domova

Ohlédnutí za srpnem

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

Chodím po zámku a kontroluji opálení. A je to dobrý. Téměř všichni prošli. Mohu tedy s klidným svědomím napsat, že srpen se, co se týká slunečního záření vyřádil. Ačkoli pár „sejráků“ se najde všude.

Chodili jsme hodně ven. Venku čas plyne úplně jinak. Tak nějak líp. A tak jsme se procházeli nebo seděli na lavičkách a pozorovali hrající si děti, které byly v našem domově na příměstském táboře. Povídali jsme si, vzpomínali, mlčeli, někteří pokuřovali. Anebo jsme chodili Helence na rajčata 😊 do terapeutické zahrady.



Ale ani na zámku se nelenilo. Kvízy a křížovky potrápily šedé buňky mozkové. Svalům jsme dali zabrat zase pomocí míčků, hopskulek, balónu...a v září se pomalu vrhneme na pečení.

Naděžda Krošláková, DiS.- I.A oddělení

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

Druhý prázdninový měsíc nám utekl jako voda, a pomalu se blíží nový školní rok. S klientkami jsme prožívaly teplé letní dopoledne v naší zámecké zahradě, kde jsme se věnovaly různým činnostem. Procvičovaly jsme naše těla, věnovaly jsme se i procvičování naší paměti, a hlavně jsme si povídaly a prožívaly hezké dny. I nadále jsme četly z knížky Vlasty Javořické, pomalu se blížíme ke konci, tak jsme zvědavé, jak to skončí. Také jsme sáhly po společenské hře „Člověče, nezlob se“ a zase jsme se moc nasmály.



Ivana Dvořáková, DiS. – I.B oddělení

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

V měsíci srpnu začala dozrávat rajčata v terapeutické zahradě. Využívali jsme teplé počasí k vycházkám do parku. Obdivovali jsme znovurozkvetlé růže v terapeutické zahradě, vyhřívali se na sluníčku.



Představil se nám nový pan farář, který navštívil klienty na pokojích a sloužil pro ně v kapli mši svatou. Připomenuli jsme si biblické příběhy se členy Křesťanského sboru, četli z knihy Vlasty Javořické, povídali o tom, jak jsme trávili prázdniny a dovolenou. Také jsme si s chutí zazpívali a procvičili ruce u tvoření a vymalovávání.

Helena Procházková - II.C oddělení

Nabídka aktivitací v září

I.A oddělení

Denně – aktivizace imobilních klientů

Úterý 10.9. Pečení tvarohové buchty

Úterý 17.9. Pečení perníku

Čtvrtek 19.9. Sportujeme a hrajeme míčové hry

Úterý 24.9. Pečení meruňkového koláče

Čtvrtek 26.9. Učíme se hrát novou hru- melky

I.B oddělení

Denně – aktivizace imobilních klientů, doprovod klientů k lékaři

Čtvrtek 5.9. Vaření zámeckých jablek s pudinkem a rumem

Středa 11.9. Bingo

Čtvrtek 19.9. Výroba podzimní dekorace z papíru

Úterý 24.9. Promítání filmu na přání

II.C oddělení

Denně – aktivizace imobilních klientů

Pondělí 9.9. Povídání o školní docházce

Středa 18.9. Podzimní tvoření z papíru

Úterý 24.9. Povídání o Sv. Václavu – patronovi České země

Pondělí 30.9. Pečení jablečného štrůdlu

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

Nabídka celodomovních aktivit v září

Pondělí 2.9. ZOOTERAPIE *od 10:00 hodin na odděleních*

Pondělí 2.9. PRODEJ OBLEČENÍ *od 9:00 hodin v kantýně*

**Čtvrtek 5.9. TURNAJ V KUŽELKÁCH V CENTRU SOCIÁLNÍCH
SLUŽEB V LETOVICÍCH**

odjezd v 7:30 hodin od vrátnice

Pátek 6.9. ZPÍVÁNKY *od 10:00 hodin na I.A oddělení*

Pondělí 9.9. BIBLICKÉ PŘÍBĚHY *od 10:00 hodin na II.C oddělení*

Čtvrtek 12.9. UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU-REGIONY FRANCIE

od 14:00 hodin ve společenské místnosti

Pátek 13.9. ZPÍVÁNKY *od 10:00 hodin na I.A oddělení*

**Sobota 14.9. MEZIGENERAČNÍ DEN-„BYLA VOJNA, BYLA“
DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ**

od 10:00 hodin v zámeckém parku

Neděle 15.9. DOŽÍNKY 2019 V DOMOVĚ PRO SENIORY SOKOLNICE

od 14:00 hodin na nádvoří

Pondělí 16.9. ZOOTERAPIE *od 10:00 hodin na odděleních*

Čtvrtek 19.9. KŘÍŽOVKÁŘSKÁ LIGA od 10:00 hodin na odděleních

Čtvrtek 19.9. UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU-REGIONY FRANCIE
od 14:00 hodin ve společenské místnosti

Pátek 20.9. ZPÍVÁNKY od 10:00 hodin na I.A oddělení

Pondělí 23.9. BIBLICKÉ PŘÍBĚHY od 10:00 hodin na II.C oddělení

Středa 25.9. SETKÁNÍ ZAMĚSTNANCŮ DOMOVA
od 13:30 hodin v zámeckém parku

Čtvrtek 26.9. KŘÍŽOVKÁŘSKÁ LIGA od 10:00 hodin na odděleních

Čtvrtek 26.9. UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU-REGIONY FRANCIE
od 13:30 hodin ve společenské místnosti

Pátek 27.9. ZPÍVÁNKY od 10:00 hodin na I.A oddělení

Pondělí 30.9. ZOOTHERAPIE od 10:00 hodin na II.C oddělení

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

V měsíci září slaví své narozeniny

Antl Rudolf

Cenková Věra

Hovězákova Františka

Hrozková Jaroslava

Kachlíková Josefa

Klusáková Květoslava

Křivan František

Nosál František

Ondrášková Jindřiška

Pospíšilová Jarmila

Zrnečková Emilie



Naši zaměstnanci

Krbílek Oldřich

Penčáková Zuzana



Blahopřejeme!

Hrajeme si se slovíčky

Najděte v přesmyčkách ženská jména:

ÍNVALPA, HÍMROYR, RISLOMAVA, PĚŠNÁT, BLIAZEA,
CHRADIR, UNAZAZ, AKHVIDE, LAPNEOA, HRÍMDAROA,
SLAVTA, VTĚKLAVOS, AMRATA, BRAMĚLOTOJ,
VOURKDABA, SITORVLAS, VĚLNASTA,

Z knihy Jitky Suché pro Vás vybrala

Helena Procházková

pracovnice II.C oddělení

Vnitřní hlas-intuice

Naučte se používat svůj vnitřní hlas. Ten vám nikdy nelže.

Víte, když máte pocit, že určité rozhodnutí je správné nebo že určitý člověk, navzdory tomu, jak dobře jeho kvalifikace vypadá na papíře, není právě ten správný, kdo si najmete? Tento nevysvětlitelný pocit je často nazýván intuicí, nebo "vnitřním hlasem". Jakkoli tomu říkáte, schopnost intuice může být pro podnikatele neocenitelnou vlastností.

Mentální koučka Simone Wrightová, autorka knihy *„První inteligence: Použití vědy a ducha intuice“*, říká, že intuice hraje větší roli v podnikání, než jsme ochotní uznat. Několik osobností, které hodně znamenají ve světě byznysu, od Richarda Bransona přes Oprah

Winfrey až po Warrena Buffeta, tvrdí, že úspěchu dosáhly díky naslouchání vnitřnímu hlasu.

Wrightová říká, že pochopit sílu intuice je v dnešním rychle se rozvíjejícím podnikatelském klimatu ještě důležitější. Množství informací, které denně zpracováváme, nemělo v historii obdoby. Nedávná studie UCLA odhalila, že denně zpracováváme množství informací, které by odpovídalo více než 174 vydáním novin – tedy pětkrát více dat než před 20 lety. Stále častěji musíme činit rychlá rozhodnutí a Wrightová k tomu dodává, že naše intuice se stává nejsilnější zbraní na cestě k podnikatelskému úspěchu.

„Intuice je přirozená inteligence, která nám umožňuje vidět za roh, vytvářet inovativní myšlenky, efektivně komunikovat a dělat tak bez nutnosti studovat tabulky nebo shromažďovat haldy dat,” říká.

Problém, jak říká Wrightová, je, že prostě nevíme, jak identifikovat naši intuici.

Intuice nám může připadat jako nějaký nadpřirozený nebo paranormální jev v našem mozku, ale Wrightová říká, že je naší nejpřirozenější biologickou funkcí. *„Jsme všichni intuitivně propojeni,”* tvrdí Wrightová. Naše intuice vychází z touhy našeho těla přežít. *„Každá buňka v našem prostředí je schopna shromažďovat informace z prostředí a přivádět ji zpět do našeho nervového systému,”* říká.

Když se naše tělo cítí ohroženo, dá nám signál. Tato reakce se postupně vyvíjela od primitivního ("támhle je nebezpečný dravec, takže bych měl raději jít jinudy"), aby se přizpůsobila našim moderním problémům ("tato obchodní dohoda mi připadá divná"). Tím, že se naučíme zdokonalovat naši intuici, můžeme rychleji dělat efektivní rozhodnutí a držet krok s požadavky našeho rychle se rozvíjejícího světa.

Jak tedy můžeme začít používat intuici? Spíše než na jakési "třetí oko" propagované nějakým bizarním New Age hnutím **nahlížejte na intuici jako na sofistikovanou přirozenou inteligenci, která vás povede k nejlepšímu a nejúspěšnějšímu výsledku.** Wrightová říká, že intuice může být obzvlášť silným nástrojem pro podnikatele a podnikatelky, pokud se chcete dostat mimo rámec zaběhnutého uvažování.

„Intuice nám poskytuje možnost chovat se v daném prostředí jinak, a přesto uspět,” říká Wrightová. „Umožňuje podnikatelům inovovat, pohybovat se mimo omezená paradigmaty podnikání, která v současné době existují. Podnikatelé, kteří používají svou intuici, jsou schopni obrovských skoků dopředu, které byste, při použití logiky nebo datové analýzy, nebyli schopni udělat.”

Oddělte emoce od intuice. „Jedna z nejrozšířenějších mylných představ o intuici je, že intuice je založena na emocích, což není,” říká Wrightová. Chcete-li zajistit, aby vaše rozhodnutí pocházela z vaší

intuice a ne emocí, pozorujte se a zeptejte se sami sebe, zda cítíte obavy, úzkost, strach nebo stres. Pokud ano, udělejte krok zpět a vše přehodnoťte. Pokud nic takového necítíte, víte, že k vám mluví vaše intuice.

Udělejte si čas na "odpojení". Wrightová říká, že k objevení schopností intuice je třeba se "odpojit". Sedět u vašeho stolu a snažit se vypočítat řešení vám nedovolí zapnout svou intuici, když se ale vzdálíte od komunikačních zařízení, vyjdete ven z kanceláře a děláte něco, co s prací nemá nic společného, intuice najednou začne pracovat na plné obrátky. Albert Einstein jednou řekl, že přišel na své nejlepší nápady při plavbě na lodi, zatímco Steve Jobs byl známý tím, že když řešil zapeklitý problém, vyšel si na dlouhou procházku. „*Vaše intuice vám začne napovídat, když je vaše mysl uvolněná,*“ říká Wrightová. Zda je vaše intuice nastartovaná, si ověříte třeba jednoduchou hrou na mobilu, kde úspěch závisí na správném rozhodnutí. Intuice nám dopředu neřekne, jaké číslo bude vylosováno, nebo výsledek fotbalového zápasu, ale například napoví, jestli má cenu investovat čas či prostředky do něčeho nového.

A na závěr: začněte věnovat pozornost drobnostem. Jakmile se vaše intuice u vás začne zabydlovat, cvičte ji tím, že se budete věnovat "našeptávaným" nápadům a radám. To jsou plody práce vaší intuice. Je na vás, abyste je následovali a zjistili, kam vedou.

Převzato z internetu:

Mgr. Eva Stiborová

Vzpomínka na dovolenou v Černé hoře

Ve střední části černohorského pobřeží leží starobylé město **Budva**, v současné době snad nejvyhledávanější turistické letovisko v Černé Hoře. Vydáte-li se po dálnici kopírující pobřeží od Kotorského zálivu směrem ke Skadarskému jezeru, přibližně v půli cesty dojedete do oblíbené destinace jménem Budva. Město leží v širokém Budvanském zálivu a před nepříznivými povětrnostními vlivy z vnitrozemí je chrání pohorí Lovćen a Paštroviči.

Historické město Budva je jedním z nejstarších měst Černé Hory a patří k nejstarším centrům osídlení na pobřeží Jadranu. V průběhu posledních 600 let město zažilo několik režimů a patřilo - Benátkám, Turecku, Francii a Rakousku. Pak se stalo součástí Černé Hory. Jeho starobylá část se nachází na výběžku pevniny do moře a ze všech stran je obestavěna středověkými hradbami. Město je jedním z nejbohatších archeologických nalezišť v Evropě. Během 20. století byly při různých rekonstrukčních pracích objeveny pozůstatky řeckého a římského pohřebiště a v odkrytých hrobech bylo nalezeno více než 2 500 cenných předmětů.

Budva s osadami Borety, Bečići, Rafailoviči, Pržno, Miločer, Sveti Stefan, Reževići a Peraziča vytváří jednu z nejkrásnějších riviér a přímoří. Charakterizují ji intimní, skryté zátoky, maličké tiché přístavy, čistý písek, bujná středomořská vegetace.



Budva proslula svými rozsáhlými krásnými plážemi (hrubý i jemný písek, drobné oblázky). Soustřeďuje se v ní i v jejích hotelových komplexech živý sportovní, zábavní, společenský a kulturní život. Hotelové komplexy, většinou téměř samostatná hotelová městečka jako je např. Slovenska plaža se nacházejí mimo staré město, za jeho hradbami, v těsné blízkosti moře. Z budvanských pláží byly oceněny prestižní Modrou vlajkou tyto pláže: "Blue Beach", "S&I Beach Life", "Escallera" a "Mogren I". První tři jmenované se nacházejí v zátoce Jaz, jsou písčné a dá se k nim dostat odbočkou 500 m z Jadranské magistrály, západně od Budvy.

Chloubou Budvy je pláž Slovanská pláž (Slovenska plaža), známá však u nás jen pod názvem Slovenská pláž. Táhne se v širokém oblouku v délce 1 600 m od městského budvanského přístavu východním směrem. Její povrch tvoří příjemné oblázky. Je to v

současnosti nejreprezentativnější černohorská pláž s celým komplexem hotelů různých typů a s celou škálou zařízení pro sport a zábavu. Vyniká bujnou vegetací v okolí.

Někteří dávají přednost velmi malebné pláži Mogren, rozkládající se asi 150 m jižně od hotelového komplexu Avala. Vede k ní cesta vytesaná ve skále. Skládá se ze dvou částí, jež jsou spojeny tunelem ve skále. Je dlouhá asi 350 m, povrch má z hrubého písku. Skály jí tvoří malebný a romantický rámeček. Na jejím okraji jsou zříceniny letohrádku šlechtické rodiny Zanovićů. Pláž, která je také nositelkou Modré vlajky, odvozuje své jméno od italského mořeplavce Mogriniho, který se tu zachránil při ztroskotání.



Budva je hlavní středisko Budvanské riviéry a jako taková je i hlavním centrem zábavy, kultury a sportu. Široké sportovní možnosti

poskytují často přímo jednotlivé hotely a jejich sportovní areály. Je možné provozovat nejrůznější druhy sportů, jsou tu i četné příležitosti pro sledování velkých mezinárodních sportovních akcí. Na předním místě stojí vodní sporty.

Střediskem sportovního dění je Středomořské sportovní centrum (Mediterranski sportski centar) ve středu Budvy s víceúčelovou halou pro míčové hry a dalšími sportovními zařízeními. Na Slovenské pláži je velký tenisový komplex s četnými tenisovými kurty. U Slovenské pláže je fotbalový stadion Mogren. V městském přístavu je návštěvníkům k dispozici plavecký bazén a bazén pro vodní pólo. Služby jachtařům zajišťuje Marina Budva.

Potápěčské kluby poskytují jak výuku, tak organizují zajímavé podmořské výlety. Velmi oblíbeným vodním sportem je i sportovní rybolov, přičemž za nejlepší rybolovné lokality se pokládají vody na vnější straně ostrova Sveti Nikola a vody u mysu Plantamon.

Přímo u moře, asi pět minut od samého centra Budvy, leží Stari Grad, nyní tedy již spíše jen hradby. Počátky Stari Gradu sahají až do 5. století př. n. l. Dnes se můžete v hradních uličkách příjemně projít, nasát vůni moře a ryb, které se tu čerstvé připravují na všechny způsoby a posedět v některé z útulných kaváren nebo restaurací a ochutnat černohorské speciality.



A

V Budvě se v průběhu turistické sezóny konají i mnohé lidové slavnosti, zábavní akce, maskarní plesy, slavnosti na moři i na plážích. Večerní a noční život se soustřeďuje na hlavní promenádě (bary, kluby s nočním programem, diskotéky, herny, restaurace a další gastronomická zařízení, obchůdky, butiky aj. - vše žije až do noci).

V letních měsících probíhá v Budvě divadelní festival Budva – divadelní město, jehož tradice vznikla po velkém zemětřesení roku 1979. Budvu lze zařadit k nejpríznivějším letoviskům v Evropě. Průměrná roční teplota je porovnatelná s nejvyhledávanějšími riviérami v Itálii a Francii. Tato oblast je jednou z nejslunečnějších na Jadranu. V pozadí Budvarské riviéry se směrem do vnitrozemí vypíná horský masív Lovčen. Ten místo chrání před chladnými severními větry a vytváří tak příjemné vlhké podnebí.

Převzato z internetu

Mgr. Eva Stiborová

Dobrý král

Jedna ze známých anglických legend vypráví, že v jedné daleké zemi žil dobrý král. I ve velké anglické zemi i v Kanadě znají příběh o dobrém králi Václavovi, o němž psal i Palacký ve svém spise „Dějiny národu českého v Čechách i na Moravě.“ Psal o něm jako o člověku, který vykupoval otroky a stal se nakonec obětí svého bratra Boleslava Ukrutného, který ho z iniciativy jeho matky Drahomíry nechal zavraždit. Kníže Václav se stal jedním z prvních světců českého



národa. Jeho chorál zněl po dlouhá staletí po české zemi. Stal se patronem naší vlasti po dlouhá staletí. Posiloval nás i v době nacistické či ruské okupace. Čeští lidé se k němu uchýlovali vždy,

když nám bylo zle. I v legendě o Blanických rytířích se jeho osobnost objevuje. Legenda nám říká, že až bude české zemi nejhůře, Blaničtí rytíři se za nás postaví a českou zemi osvobodí.

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

Ze zdravotnického úseku

Víte, že vždy druhou sobotu v září se již od roku 2000 koná

SVĚTOVÝ DEN PRVNÍ POMOCI?

Vyhlašuje ho Mezinárodní federace červeného kříže a červeného půlměsíce a v letošním roce připadl **na sobotu 14.září**.

Akce k tomuto dni se konaly na mnoha místech republiky, často na hlavních náměstích krajských a okresních měst. Jedná se o ukázky poskytování první pomoci, soutěže pro děti. Nechybí praktické ukázky kardiopulmonální resuscitace, ošetřování poranění, zlomenin, popálenin, ale i měření krevního tlaku. Součástí jsou ukázky kynologů se záchranářskými psy, hasičské techniky, vybavení vozů záchranné služby aj.

Je dobré, že je kladen důraz na znalost základů první pomoci široké veřejnosti, protože poskytnutí první pomoci mnohdy zachrání lidský život. Také v našem zařízení se každoročně koná kurz první pomoci

vedený zkušeným záchranářem, a to nejen pro zdravotníky, ale pro všechny zaměstnance.

Ve stejný den, tedy 14.9., se konal tradiční mezigenerační den „Byla vojna, byla“. Děti plnily různé úkoly a na jednom ze stanovišť také jednu ze součástí první pomoci – ošetření rány.

Víte, že **na sobotu 21.zář**í připadá

MEZINÁRODNÍ DEN ALZHEIMEROVY CHOROBY?

Cílem je informovanost široké veřejnosti o této závažné nemoci. Upozorňují na první příznaky onemocnění, protože včasná diagnostika je velmi důležitá pro nasazení léčby.

Ve světě s tímto onemocněním žije více než 36 milionů lidí a počet stále stoupá. Odhaduje se, že do roku 2050 počet nemocných tímto onemocněním stoupne až na 115 milionů.

V naší republice se počet pacientů s Alzheimerovou chorobou odhaduje na více než 50 tisíc.

Věra Mrkvicová, vedoucí zdravotnického úseku

Luštíme sudoku!

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

Zdroje:

https://www.google.cz/search?q=obr%C3%A1zky+hrozen&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=q0d6mdMQOqY5aM%253A%252C9WkDciv1rJFwfM%252C_&vet=1&usg=AI4_-

<https://www.i60.cz/clanek/detail/23615/opravdu-vas-uz-nic-neceka>

<https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9>

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

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