

**DOMOV PRO
SENIORY**



Zámecká 57, 664 52 Sokolnice

Zámecký zpravodaj

Časopis Domova pro seniory Sokolnice

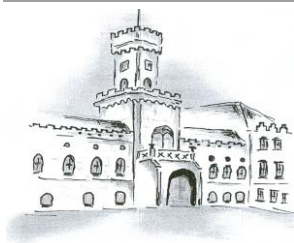


X. ročník

1. číslo

leden 2020

Informace z domova



Vážení klienti,

dovolte, abychom Vás seznámili s novým sazebníkem cen za ubytování a stravu v Domově pro seniory Sokolnice na rok 2020. Cena stravy se nemění a zůstává tedy stejná jako v loňském roce. Nepatrně se zvyšuje se cena za ubytování na oddělení I.A, I.B, II.C a na II.E-Hájence. Beze změny zůstává cena za ubytování na oddělení II.D-nádvoří a II.F-Bílý dům.

V následujícím týdnu Vás navštíví sociální pracovníci s novými smlouvami k podpisu, kteří Vám vše podrobně vysvětlí a zodpoví případné dotazy.

Ing. Antonín Sedláček
vedoucí ekonomického úseku

Domov pro seniory Sokolnice, příspěvková organizace, Zámecká 57, 664 52 Sokolnice									
Sazebník za ubytování a stravu 2020									
platnost od 1.1.2020									
Domky - Hájenka					den / Kč			měsíc / Kč	
					strava ubyt.			součet	
pokoj jednolůžkový					170	210	380	11 400,00	Kč
pokoj dvoulůžkový					170	200	370	11 100,00	Kč
pokoj třílůžkový					170	200	370	11 100,00	Kč
Domky - Bílý dům					den / Kč			měsíc / Kč	
					strava ubyt.			součet	
pokoj jednolůžkový					170	210	380	11 400,00	Kč
Hlavní budova - zámek					den / Kč			měsíc / Kč	
					strava ubyt.			součet	
pokoj jednolůžkový					170	205	375	11 250,00	Kč
pokoj dvoulůžkový					170	200	370	11 100,00	Kč
pokoj třílůžkový					170	200	370	11 100,00	Kč
pokoj vícelůžkový					170	185	355	10 650,00	Kč
pokoj dvoulůžkový (na nádvoří)					170	210	380	11 400,00	Kč

Vypracovala: Mgr. Michaela Králová

Schválil: MVDr. Petr Nováček

Poděkování klientky domova

Děkuji všem zaměstnancům za to, jak se o nás v loňském roce starali.

Všem patří velký dík za ochotu a starostlivost k nám, klientům.

Díky všem sestřičkám, jsou naše sluníčka, potěší, pomohou a pohladí nás po duši. Moc si jich vážím, jedním slovem-jsou naše zlatíčka.

Také velké poděkování našemu panu kuchaři a jeho šikovným děvčatům. Za výborné a chutné jídlo, které nám servírují na talíře.

Nemají to vždy lehké, ale vždy si umí poradit a nám výborně uvařit.

Velice nám chutná, mně osobně moc. Bohužel, proto mi nejde zhubnout. Přeji jim pevné zdraví, starosti ať mají jen maličko. Vždyť v životě je místa dost pro hezké slůvko, pro radost.

Jedno je jisté-my vás nikomu nedáme!

Děkuje moc klientka Anna Konečná

Děkujeme!

Také v letošním roce se Domov pro seniory Sokolnice zapojil do krásné akce Českého rozhlasu Brno nazvané Ježíškova vnoučata.

Vybrali jsme klienty, kteří jsou sami, bez rodin či příbuzných, které nikdo o Vánocích nenavštěvuje a propojili jsme je s dobrými lidmi, kteří jim udělali radost dárečkem na přání. A protože jejich přání byla

skromná, často dárce přinesli i více dárků, které jsme rozdělili také mezi ostatní klienty. Dovolte mi poděkovat všem našim dárcům i organizátorům za to, že pomáhají udržovat laskavý svět, ve kterém člověk myslí na člověka.



Stejně tak bychom moc rádi poděkovali dětem z Mateřské školy v Sokolnicích, jejich rodičům a paní učitelce Mileně Habigerové, která připravila dojemné vánoční překvapení pro všechny naše babičky a dědečky. Děti spolu se svými rodiči připravily dárkové balíčky, které děti společně s vánočním přáním osobně přinesly předat do našeho domova. Radost i dojetí bylo veliké na obou stranách. Ještě jednou jménem všech našich seniorů děkujeme!



Mgr. Eva Stiborová-vedoucí aktivizačního odd.

Ohlédnutí za prosincem

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

Poslední měsíc v roce je samozřejmě velmi plodný na dětská vystoupení, dobré skutky, vánočního punče a pečení. Zazpívat a zarecitovat nám přišly děti z MŠ Sokolnice, z dětského domova v Brně a děti ze ZŠ Dambořice. A my, co jsme byli přítomni, jsme si rádi vánoční koledy zazpívali s nimi. Kromě dětí navštívilo naše oddělení Ježíškovo vnouče. A vůbec nebudu lhát, když napíšu, že to

bylo krásné, dojemné ale i veselé setkání. Naše milé dámy na pokoji č. 1 zadělali a upekli vanilkové rohlíčky a perníky. Na leden jsme si naplánovali marokánky. A těsně před Vánocemi jsme s rehabilitační Jít'ou nachystali báječný ☺ vánoční punč.



Naděžda Krošláková, DiS.- I.A oddělení

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

Prosinec nás přivítal hned první adventní nedělí. Začaly jsme si s klientkami povídat o Vánocích, poslouchat vánoční koledy. Jen jsme litovaly, že nám nenapadal sníh. Vytvořily jsme si vánoční výzdobu na našem oddělení, a aby se nám to tady hezky vánočně provonělo, upekly jsme si perníčky. Vůně byla velmi intenzivní, jeden plech se nám trochu připekl ☺. Měly jsme zde i velmi milé, malé návštěvníky ze sokolnické školky, kteří nám přišli zazpívat koledy a donesli nám velkou spoustu dárečků. Všichni naši obyvatelé byli naprosto nadšeni.

Také jsme mohli přivítat country kapelu, která nám zahrála nejen milé písničky k ohni, ale také koledy. Bylo to opět naprosto úžasné vystoupení.



A pár dní před samotnými svátky, jsme si společně s klientkami uvařily výborný punč, který jsme zakusovaly těmi “báječnými” perníčky ☺. Myslím, že jsme se na vánoční svátky připravily naprosto důkladně....

Ivana Dvořáková, DiS. – I.B oddělení

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

Měsíc prosinec začal obchůzkou Mikuláše, anděla a čerta. Začaly jsme sypat ptáčkům a pozorovat je za oknem. Dá se říct, že zpěv a hudba nás provázely celý měsíc. Zpěvem nás potěšila dětská cimbálka

Jamírek. Kdo přišel, nelitoval. Také velkou účast mělo vystoupení country skupiny. Moc pěkně nám zazpívali děti z Mateřské školky Sokolnice. Oživili písničku „Vánoce, Vánoce, přicházejí,“ kterou jsme se potom prozpěvovali a zpívali ji i na Zpívánkách. Děti také přinesli všem klientům dárečky. Vánoční náladu navodili i žáci z Dambořic a děti z dětského domova Brno.



Pochutnali jsme si na vlastnoručně upečeném vánočním cukroví a perníčcích, a připíjeli si vánočním punčem. Popřáli nám členové Křesťanského sboru a přinesli také malé dárečky. I když nás provázela rekonstrukce vodovodní sítě, dočkali jsme se stromečku i vánoční výzdoby, kterou si užijeme i v lednu.

Helena Procházková - II.C oddělení

Nabídka aktivitací v lednu

I.A oddělení

Denně – aktivizace imobilních klientů, doprovod klientů k lékaři

- Čtvrtek 2.1. Hrajeme deskové hry**
- Pátek 3.1. Hrajeme melky**
- Úterý 7.1. Hrajeme stolní hry**
- Úterý 14.1. Vzpomínáme a vyprávíme o zimě**
- Čtvrtek 16.1. Pohybové aktivity**
- Pátek 24.1. Hrajeme stolní hry**
- Úterý 28.1. Společné pečení**

I.B oddělení

Denně – aktivizace imobilních klientů, doprovod klientů k lékaři

- Pondělí 6.1. Tříkrálová koleda**
- Pondělí 13.1. Film pro pamětníky na přání**
- Úterý 14.1. Stolní hry**
- Čtvrtek 23.1. Posezení u kávy, povídání o zimě**

II.C oddělení

Denně – aktivizace imobilních klientů, doprovod klientů k lékaři

- Středa 15.1. Zimní tvoření – co se dělá v zimě?**

Úterý 28.1. ZOOTERAPIE

od 10:00 hodin na odděleních

Čtvrtek 30.1. 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 lednu slaví své narozeniny

Beilová Lenka

Houdek Stanislav

Jurečková Libuše

Konigová Marie

Mgr. Kunderová Milada

Lechnerová Zuzana

Lorinczová Anna

Pavézková Drahomíra

Šenkyřík Josef



Naši zaměstnanci

Bartáková Alena

Buchalová Jaroslava

Holečková Ivana

Křivačová Lenka

Konečný Milan

Bc. Kulichová Dagmar

Marková Miluše

Nohelová Hana

Sedláčková Lenka

Mgr. Stiborová Eva

Šimonková Hana

Tesařová Eva



Blahopřejeme!

Hrajeme si se slovíčky

POPLETENÁ PŘÍSLOVÍ A RČENÍ

Koho chleba jíš..... takový krám.....dvanáctero řemesel.....

večerní pláč.....lehce nabyt..... moc se doví.....jednou jsi dole...

rovný rovného si hledá.....co je doma..... rádo se mívá.....

nač stahovat kalhoty..... než kabát.....kdo nepracuje.....

Bůh do domu.....kdo si hraje..... sám do ní padá.....

Z knihy Jitky Suché pro Vás vybrala

Helena Procházková

pracovnice II.C oddělení

Tradice svátku Tří králů

Připomínka legendy o mudrcích z Východu, kteří se přišli do Betléma poklonit novorozenému Ježíšovi, ukončuje vánoční svátky. Proto se i tento den nejčastěji odstrojuje vánoční stromek. Tři krále neboli Zjevení Páně slavíme 6. ledna.

Svátek Tří králů je spjat s legendou, jež se vyvíjela více jak dva tisíce let. Její obsah se postupem let měnil, základ ale vycházel z biblického příběhu z doby, kdy se narodil Ježíš Kristus. V té době vládl v Jeruzalémě král Herodes.

Tenkrát přišli do Jeruzaléma tři mudrci z Východu (později byli považováni za krále) a ptali se po nově narozeném židovském králi, jemuž chtěli vzdát hold. Herodes je na základě rad svých rádců poslal do Betléma. Tam se mudrcům zjevila betlémská hvězda, která je dovedla přímo do stáje k Ježíškovi. Obdarovali zde svého pána zlatem, kadidlem a myrhou. Tu noc jim zjevil sen a poradil jim, ať se raději při své zpáteční cestě vyhnou městu Jeruzalému, což také učinili. Podobný sen se zjevil i Josefovi (Ježíšův otec), který mu radil, ať odvede svou rodinu do Egypta, což také učinil.

Heroda rozzlobilo, že se mudrci do Jeruzaléma nevrátili a ze strachu o moc nechal v Betlémě a okolí zabít všechny chlapce do dvou let. Až

když Herodes zemřel, mohl se Josef s rodinou vrátit do izraelské země.

Až v 5. století našeho letopočtu byli tito tři mudrci-králové pojmenováni jako Kašpar, Melichar a Baltazar (černé pleti). Dodnes je připomínají malé děti-koledníci. Zatímco dříve se za ně převlékaly chudé děti, které tak měly poslední možnost vykoledovat zásoby jídla na zimu, od roku 2000 tak činí děti, které vybírají peníze na Tříkrálovou sbírku, jež pomáhá potřebným lidem.

Žehnání domů a další zvyky

Ve střední Evropě je zažité žehnání domů, při němž se na dveře svěcenou křídou píše písmena C+M+B, u nás v Čechách obvykle K+M+B. Nejsou to ale patrně počáteční písmena jmen "Tři králů": Kašpar, Melichar a Baltazar, jak se lidově traduje, nýbrž zkratka latinského "Christus mansionem benedicat-Kristus žehnej tomuto příbytku".

Tři křížky za písmeny (K+M+B+) přitom nejsou znaménky plus, ale symbolizují Nejsvětější Trojici - tzn. Otce, Syna a Ducha svatého.

V některých obcích se dodnes dochovaly Tříkrálové průvody, které vždy procházejí obcemi a končí u jesliček, kde se hraje pro návštěvníky dobové představení.

Mezi další zvyky patří věštění délky života. Každý člen rodiny zapálí stejně vysokou svíci a komu dohoří nejdříve, toho si nejdříve odnese

smrt v podobě Morany. Pokud dým stoupal vzhůru a plamen byl jasný, čekalo dotyčného nebe. Když svíce prskala, dým šel k zemi a plamen byl nerovnoměrný, čekalo jedince peklo.

Pevné zdraví šlo také na Tři krále zajistit tak, že jedinec našel odvahu a ponořil se do nějaké řeky či potoka. Nebo ten den vypil nalačno posvěcenou vodu z kostela.

Dříve se také na Tři krále pekl mazanec, do kterého hospodyně zapekla peníz. Ten, kdo peníz našel, byl zvolen králem, který mohl kropit dům a zahradu svěcenou vodou a psát písmena s křížky nade dveře.

Tříkrálová mše

Konec Vánoc se vždy nesl v duchu setkávání s ostatními lidmi ze vsi, a to při příležitosti bohoslužeb v kostelech. Při nich se svétlo kadidlo, myrha, voda, zlaté předměty a křída. S jejich pomocí se pak žehnalo lidským příbytkům.

Magická moc svěcených předmětů

Tříkrálová svěcená křída-používala se jako léčebný přípravek-rozemletá se přidávala do žrádla dobytku proti uhranutí. Šestinedělky ji zas nosily ve váčku na krku jako ochranu před uřknutím. V kolébce zas křída chránila novorozence před divoženkami. Svěcenou křídou se také psalo požehnání na dveře.

Požehnaná voda-měla chránit obydlí a stáje před ohněm. Kropily se s ní i stromy, aby daly úrodu a úly, aby ochraňovala včelstvo před nemocemi a zaručovala dobrou úrodu medu.

Kadidlo-vykuřovalo se jím obydlí před zlými duchy. Dohořelé kadidlo se zahrabávalo na zahradě do země, aby stromy plodily.

Myrha-se používala při balzamování.

Po svátku Tří králů nastává pro křesťany období klidu, které trvá do Masopustu, po němž až do Velikonoc nastává 40denní půst.

Pranostiky

Je-li na Tři krále větrno, bude úrodno.

Bude-li na Tři krále mnoho hvězd, urodí se mnoho brambor.

Třpytí-li se hvězdy tu noc před Třemi králi, rodí se hojně bílí beránci.

Vyčerpaní a smutní

Takoví jsou senioři, kteří pečují doma o své rodiče. Když zazvoní mobil, roztřesu se strachem, co se opět stalo. Přála bych si, abych aspoň jeden den nemusela nic dělat. Už jsme se pořádně nevyspali více než rok. To jsou slova lidí ve věku kolem šedesátky, kteří se dostali do časté situace: Starají se o své rodiče, kterým je přes

osmdesát a více. Jestliže si někdo myslí, že šedesátka je věk, kdy lidé zvolní tempo v práci, užívají si zatím dobré zdravotní kondice, cestují a věnují se zálibám, mýlí se. Takoví lidé jsou spíše výjimkami. Mnohem více je těch, kteří ve věku označovaném jako raný seniorský, mají nejvíce starostí a stresu.

Podle údajů občanského sdružení Gender Studies nyní až sedmdesát procent lidí ve věku mezi padesáti a šedesáti lety pečuje o staré nemohoucí rodiče. Společnost Elpida, která se zabývá pomocí seniorům, zaznamenala na své telefonní lince určené seniorům výrazně více hovorů, v nichž se lidé vyššího věku svěřují, že už péči o své velmi staré rodiče nezvládají. Kateřina Bohatá z Elpidy uvedla: „Pečující lidé jsou sami v důchodovém věku, a přitom se starají o rodiče, kterým je osmdesát a více let. “Jedná se o nový jev spojený s tím, že moderní medicína nyní dokáže prodlužovat lidský věk. Velmi často se jedná o případy, kdy se lidé sice dožívají devadesáti i více roků, ale zároveň jsou odkázáni na pomoc druhých. Tedy svých dětí, které jsou ovšem již ve věku, kdy začínají mít zdravotní potíže a ubývají jim síly.

„Nikdy v minulosti rodiny nepečovaly o svého nemocného, starého blízkého člověka tak, jako dnes,“ uvedla psychiatrická Tamara Tošnerová, která se specializuje na problémy spojené se stárnutím. „Vzhledem k tomu, že lékařská věda neměla tolik možností, lidé umírali dříve. Jenže starat se o někoho vyžaduje řadu praktických

zkušeností a vědomostí. Mnozí lidé se do takové pozice dostávají nezkušení a jejich život se tím výrazně mění,“ vysvětluje.

Postaráme se. Ale jak?

Pokud bychom se pokusili popsat život typického šedesátiletého páru žijícího v první polovině jednadvacátého století, vznikne přibližně tento model: Oba partneři pracují, neboť teprve před několika lety splatili veškeré půjčky a hypotéku a přestali podporovat své dvě děti, které mají ze svých předešlých manželství a třetí dítě, které mají společné a narodilo se jim téměř ve čtyřiceti letech. Muž má téměř devadesátiletou ovdovělou mámu, která žije sama v bytě na druhém konci města, obtížně chodí a trpí řadou zdravotních potíží. U otce jeho partnerky se začíná projevovat stařecká demence, také ovdověl. Nedaří se pro něj najít zařízení, ve kterém by o něj bylo postaráno. Výsledek? Oba šedesátníci téměř každý den po práci jezdí za svými rodiči a snaží se o ně v rámci možností starat. Velmi často je doprovázejí k lékařům, kvůli čemuž si musejí často brát dovolenou v zaměstnání. Jsou vyčerpaní, nervózní, sami začínají mít zdravotní problémy.

Organizace Maltézská pomoc dělala průzkum, ve kterém se snažila zjistit, jak se Češi staví k situaci, kdy jejich nemocní staří rodiče přestanou být soběstační. Vyplynulo z něj, že většina vidí pomoc v umístění starého člověka v domově pro seniory nebo v zajištění pečovatelské služby. Každý čtvrtý člověk uvedl, že se o starého rodiče postará sám. Jenže většina lidí si nedovede představit, co takové péče

obnáší. Zároveň lidé uváděli, že sami počítají s tím, že jednou dožijí v nějakém zařízení, že nepovažují pomoc dospělých dětí za automatickou, povinnou, že na ni rozhodně nemíní trvat. Vyšlo rovněž najevo, že čím jsou lidé starší, tím častěji své staré rodiče navštěvují. Nejvíce času jim věnují penzisté. Takže se potvrdil jev, na který nyní lidé zbývající se problémy spojenými se stárnutím populace, poukazují: Penzisté pečují o penzisty.

Přinést nákup nestačí.

Statistici vypočetli, že okolo roku 2025 bude na sto žen v produktivním věku připadat pětadesát lidí starších osmdesáti let. Tedy lidí, u nichž je vysoce pravděpodobné, že budou nějakým způsobem nemocní a odkázáni na pomoc druhých.

Vzniká početná skupina lidí, kteří se ve věku kolem šedesáti let cítí velmi vyčerpaní. Mnozí popisují své pocity jako bezradnost a obavu z budoucnosti. „Každý třetí obyvatel České republiky uvedl, že se setkal ve své rodině s tím, že příbuzný vysokého věku nebyl schopen žít dál sám ve svém bytě a potřeboval pomoc. Dvacet procent dotázaných uvedlo, že se velmi bojí, že je taková situace potká. Zároveň většina lidí uváděla, že považuje za přirozené se o starého nemocného příbuzného postarat,“ uvedl Lukáš Curylo za Charitu, která na toto téma také sondovala situaci.

Jenže i z tohoto průzkumu vyplynulo, že mnoho lidí neví, co si pod pojmem péče o starého člověka vlastně představit. Mnozí si myslí, že stačí přinést babičce nákup, utřít jí v bytě prach a dát si s ní kávu.

„Na obecním úřadě nám doporučili pečovatelku, jenže ta přijde mámě pomoci s hygienou a zase jde. Nám pak nám v noci sousedé volají, že z bytu uslyšeli ránu. Máma nebere telefon, tak tam jedu. Leží na zemi, spadla cestou na toaletu. Pobude pár dní v nemocnici, pak ji pošlou zpátky a za dva dny se opakuje totéž. Nespím, jsem nervózní, jezdím za ní pětkrát do týdne. Lékařka mi řekla, že se ten stres už projevuje na mém zdravotním stavu,“ říká třiašedesátiletá Milena. Je rozvedená, žije sama, pracuje jako učitelka na základní škole a stará se o svou jednadevadesátiletou matku. Domů si ji vzít nemůže, protože bydlí v malém bytě v domě bez výtahu a matka má potíže s pohybem. „Kdybych přestala pracovat a starala se o ni, finančně bych neutáhla nájem bytu a provoz auta. Navíc mám do penze jen pár let,“ vysvětluje Milena, která sama trpí řadou zdravotních potíží. „Plánovala jsem si, že se po šedesátce začnu sama o sebe více starat, ale výsledkem je, že z práce jedu k mámě, večer nervozitou nemůžu usnout, takže se nacpu prášky, ráno jsem jako praštěná, odučím své hodiny ve škole a zase jedu k mámě, která už téměř nemůže vstát z postele a je čím dál více zmatená,“ vypráví.

Mnoho seniorů, kteří se starají o své staré rodiče, navíc podléhá předsudkům a obávají se vyhledat pomoc. Často zní věty: Nebudu do toho zatahovat děti, mají svých starostí dost. Musím to zvládnout. Rodiče do domova pro seniory nedám, co by na to řekli sousedé a známí. Dostávají se tak do kruhu, ze kterého se čím dál častěji dostávají ven tak, že se sami zhroutnou, začnou se potýkat se zdravotními

potížemi, jsou mrzutí a získají pocit, že je už v životě čekají jen samé povinnosti a trápení. Mnozí totiž považují vyhledání pomoci a delegování části práce spojené s péčí o starého nemocného člověka za své selhání.

„Je to nesmysl, protože žádný člověk není schopen trvale dlouhodobě sám pečovat o vážně nemocného. Snažit se v takové situaci vyhledat pomoc je žádoucí a přirozené,“ říká psychiatricka Tamara Tošnerová. Potíž je v tom, že naše společnost se teprve učí, co si v této oblasti počít. Nikdy dříve totiž tento jev, kdy senioři pečují o seniory, neexistoval v tak masovém měřítku.

Autor: Vratislava Hofmanová, redakce i60

Ze zdravotnického úseku

Letošní lednové počasí absolutně neodpovídá zimnímu období, a proto začíná narůstat počet nemocných. Prozatím se nejedná o klasickou chřipku, ale o virové onemocnění. Jaký je mezi tím rozdíl?

Viroza – nejčastěji jde o nachlazení, které doprovází rýma, škrábání v krku, kašel a někdy zvýšená teplota. Léčba virózy spočívá v tlumení jednotlivých obtíží. To znamená, že při horečce je možné užívat Paralen (Panadol). Na zahlenění je vhodný například Jitrocelový sirup (Hedelix). Na odkašlávání Bromhexin, Mucosolvan. Na škrábání v krku pomáhá Vincentka na kloktání nebo ve spreji.

Důležité je teplo a dostatek tekutin v podobě čajů, např.-bylinkové z bezového květu, květu lípy. Dobré je ho osladit medem, který má protizánětlivé účinky. K podávání antibiotik lékaři přistupují pouze v případě komplikací.

Nepodceňujte prevenci, protože se jedná o kapénkovou infekci, to znamená, že se šíří vzduchem, v malém procentě podáním rukou.

Doporučení?

Pokud se cítíte nemocní, tak raději pozdrav podáním ruky vynechte. Šáhnete-li na předmět kontaminovaný nemocným člověkem při kýchání a kašlání, tak je pravděpodobnost nákazy vysoká. Pokud možno, nezdržujte se v prostředí s velkým množstvím lidí, častěji si umývejte ruce teplou vodou a mýdlem, používejte funkční desinfekční prostředky.

Teple se oblékejte, zejména krk si udržujte v teple. Snažte se zvýšit příjem vitamínu C, zejména konzumací ovoce a zeleniny. V poslední době je také doporučován na posílení imunity Beta-glukan, Vitamin D (nedostatek slunečního záření, z kterého čerpáme v létě) spolu s Hořčíkem.

Přeji vám pevné zdraví, ať nevstoupíte do nového roku 2020 poražení virovým onemocněním!

Věra Mrkvicová

vedoucí zdravotnického a ošetrovatelského úseku

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=1924&bih=959&ei=XGwdXpGzlsbjz-img.....0i131._zRBt97AfA4&ved=0ahUKEwiR0d21x4LnAhXGZFAKHVrnAKcQ4dUDCAY&uact=5

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 31.1.2020. Své příspěvky zasílejte v elektronické podobě na email stiborova@domovsokolnice.cz
Redakční rada: MVDr. Petr Nováček, Mgr. Eva Stiborová, Věra Mrkvicová, Helena Procházková.