

DOMOV PRO
SENIORY



Zámecká 57, 664 52 Sokolnice

Zámecký zpravodaj

Časopis Domova pro seniory Sokolnice

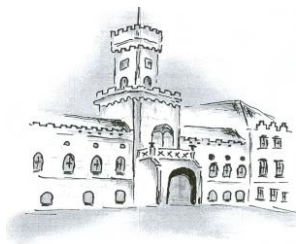


X. ročník

2. číslo

únor 2020

Informace z domova



Vážení návštěvníci domova,

Z důvodu šířícího se chřipkového onemocnění Vás žádáme o ohleduplnost k vašim blízkým. Pokud trpíte akutním respiračním onemocněním, zvažte, prosím, návštěvu. Přinesené drobnosti můžete předat cestou ošetřujícího personálu nebo vrátného.

Děkujeme za pochopení

Vážení klienti, kolegyně, kolegové,

dovolte mi, abych Vás informoval o všech větších akcích realizovaných technickým úsekem v uplynulém roce 2019, z nichž některé stále pokračují a budou dokončeny v roce 2020.

1) Probíhá „Rekonstrukce hospodářských prostor Hájenky.“ V současné době probíhají dokončovací a kompletační práce. Vedení domova provádí konečné plánování budoucího provozu a vybavení interiéru a technického zázemí. Předpoklad kolaudace stavby je 04/2020. Stále upozorňujeme klienty a personál k dodržování a respektování bezpečnostních opatření ze strany dodavatele.



2) Byla ukončena stavba „Rekonstrukce kotelny“ a zároveň zprovoznění kogenerační jednotky. Souběžně s realizací kotelny byl ukončen a zprovozněn náhradní zdroj v prostoru nové kotelny dle PD.



3) V průběžné fázi je zpracování PD nových domků na volném prostranství před Bílým domem a Hájenkou – pozemky v majetku JMK, jako projekt „Humanizace pobytových služeb“. Byly podány žádosti pro získání finančních prostředků z MPSV / JMK Řešení havarijních situací za pomoci dotací našeho zřizovatele JMK jsme prováděli následující akce: Odstranění havarijního stavu řídicího systému výtahu na nádvoří, oprava hromosvodů na objektech Bílý dům a Hájenka a propojení kanalizace, vytvoření gravitačního systému mezi hlavní zámeckou budovou a objekty Hájenka a Bílý dům.



Při rekonstrukci kotelny jsme provedli ze svých finančních prostředků opravu havarijního stavu elektroinstalace v prostorách údržby. V návaznosti na elektro práce v prostoru údržby byla stavebně opravena šatna pro muže (bývalá místnost náhradního zdroje) a dále opravena zdravotně technická instalace a hygienický prostor sprchy s umyvadlem a WC.



Realizována a zdárně kolaudací ukončena byla „Oprava vodoinstalace a modernizace WC“ v hlavní zámecké budově.



Byl dokončen smyslový chodník včetně instalace opěrného zábradlí v terapeutické zahradě.



Opravili jsme vsakování u chodníku při cestě mezi hlavní zámeckou budovou a objekty Hájenka a Bílý dům.

Proběhla prohlídka a vyhodnocení stavu TV na pokojích klientů a v přilehlých společenských prostorách a předběžně zakoupeny SET – TOP BOXy pro nové televizní vysílání DVB-T2, které budou dotovány našim zřizovatelem JMk.

Pro zdárný budoucí chod a údržbu kanalizačního systému před všemi dotčenými budovami našeho zámeckého areálu jsme provedli monitoring a vyhodnocení jeho stavu.

Realizovány a po výběru dodavatele byly instalovány vysoušeče zdiva systému DRY POL, jeden v objektu Bílý dům a druhý v přízemí pokojů na nádvoří hlavní zámecké budovy. Při kladném výsledku budeme do budoucna instalovat další kusy v kriticky vlhkých prostorách u kaple za kuchyní a objektu Hájenka.

Organizace si veškeré závazky ke zřizovateli i k dalším osobám (CEJIZA) v průběhu 2. pololetí 2019 plnila bez problémově a v termínech. DPS propaguje zřizovatele a domov (vlastní činnost) na internetu, webové stránky vč. interaktivního systému u obchodních partnerů, Facebook, Mediatel, Inform katalog, interní systém vlastní TV propojený s obecním, propagace v obecních zpravodajích okolních obcí, vlastní zámecký zpravodaj pro klienty a rodinné příslušníky, informační tabule v průjezdu domova, mediální sponzor propagace aktivizačních akcí rádio PETROV, ve spolupráci z MPSV v mezinárodním projektu... Dále uzavřeny další dohody o vzájemné spolupráci se subjekty (REAL).



Probíhá realizace opravy podlahy kůru v zámecké kapli, předpokládaný smluvní termín dokončení je do konce března 2020.

Provoz organizace nebyl omezen. Veškeré akce byly realizovány za plného provozu.

Opravy, údržba zeleně, údržba staveb a budov:

Proběhly pravidelné revize technických zařízení dle harmonogramu.

Odbornou firmou - dodavatelem bylo provedeno doplnění reklamovaných uhynulých stromů v rámci dotace OŽP.



Obnova a modernizace technického zařízení:

Po výběru dodavatele byl zakoupen a zprovozněn kompostér pro kuchyňský provoz z prostředků dotace JMK.

V kuchyni byla provedena úprava nerez stolů a dodán nábytek z nerez do výdejny obědů.

Byl dokončen obklad stěn systémem ACROVYN na oddělení I.A a I.B.Z vlastních prostředků jsme zakoupili gastro-nádoby, a to granitové pečící plechy pro provoz kuchyně.

Po výběru dodavatele byl realizován nákup malé pračky do 6 kg, provoz prádelna.

O dalších podrobnostech Vás budeme informovat v příštím zpravodaji.

Milan Kulich

vedoucí technicko-provozního úseku

Poděkování klienta domova

Děkuji jedné nejmenované sestřičce za dovybavení mého jednolůžkového pokoje na Bílém domě. A za její péči o mne, za ochotu, se kterou se mi věnuje i nad rámec jejích povinností.

Vím, že se s takovou starostlivostí stará i o nás, jiné klienty domova.

František Ráček

klient II.F oddělení

KERAMICKÉ TVOŘENÍ

PRO VŠECHNY, KDO MAJÍ ZÁJEM NĚCO
HEZKÉHO VYTVOŘIT, PŘIJÍT NA JINÉ
MYŠLENKY, ODREAGOVAT SE OD
STAROSTÍ BĚŽNÉHO ŽIVOTA

KAŽDÝ DRUHÝ ČTVRTEK OD 16.1.2020

V KOLIK : OD 14 HODIN

**KDE : PODLE POČTU ZÁJEMCŮ Z ŘAD KLIENTŮ
A ZAMĚSTNANCŮ BUDE VŽDY UPŘESNĚNO**

**HLÁSIT SE MŮŽETE U VRCHNÍ SESTRY, FYZIOTERAPEUTEK
NEBO AKTIVIZAČNÍCH PRACOVNIC.**

Ohlédnutí za lednem

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

V lednu jsme přivítali rok 2020 společně Baltazarem, Melicharem a Kašparem. A zase to bylo velmi milé setkání. A ani v roce 2020 nejsme žádný béčka. S děvčaty jsme upekly muffiny z bábovkového těsta. Všem mlsounům a ochutnávačům moc chutnalo. A tak jsme se

s děvčaty opět sešly, abychom společně opět usedly k troubě. Ani mužské osazenstvo rozhodně nezahálelo. V pohybových aktivitách my rozhodně vynikáme. Do toho pár hazardních her jako je člověče, nezlob se, bingo nebo karty a leden nám uteče co by dup.



Naděžda Krošláková, DiS.- I.A oddělení

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

S klientkami jsme společně přivítaly nový rok 2020. Věříme, že tento rok bude krásný a plný hezkých chvil, které společně prožijeme. Na začátku ledna nám přišli vinšovat hodně štěstí a zdraví Tři králové. Společně jsme v novém roce začaly číst novou knihu, od Zdeňka Galušky „Slovácko sa nesúdí“. S klientkami se každé čtení neskutečně nasmějeme a já mám zamotaný jazyk na celé odpoledne 😊 I v novém roce náš chodí navštěvovat zvířátka z Újezdu, na které se naše

klientky vždy moc těší. Koncem ledna jsme jako správné hospodyňky vařily! Připravily jsme si výborné domácí bramboráčky, které jsme potom s velkou chutí snědly.

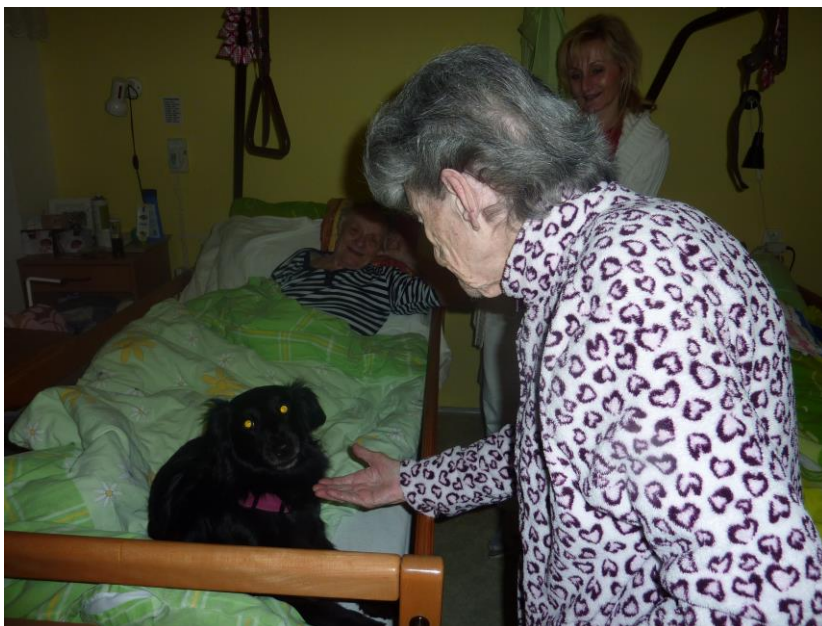


Také jsme si zahrály bingo, Člověče, nezlob se... snažíme se překlenout zimu doma a už se těšíme, až nás jaro vyžene ven.

Ivana Dvořáková, DiS. – I.B oddělení

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

Měsíc leden jsme začali tradičně občůzkou Tří králů, poslechli jsme si novoroční vystoupení Sary Nové a zazpívali si při Zpívánkách. Těšili jsme se na zvířátka – pejska a králíčka. Měsíc byl celkově teplý, sněhu jsme se nedočkali, spíš nás potrápilo náledí, tak jsme si na zimu našeho mládí alespoň zavzpomínali. Také nezapomínáme na ptáčky, co létají na budku u okna. Upekli jsme koláče s tvarohem a odpoledne si na nich pochutnali u kávy. Členové Křesťanského sboru se pro větší zájem klientů rozdělili, a navštěvují obě oddělení.



Proběhlo vylosování Křížovkářské ligy z loňského roku – všichni zúčastnění obdrželi dárek a losovalo se o první tři ceny. Také pokračujeme ve čtení z knihy Vlasty Javořické a s p. Stiborovou jsme „cestovali po Mexiku“, kde byla před Vánoci na dovolené. Těšíme se, že si v únoru užijeme Masopust.

Helena Procházková - II.C oddělení

Nabídka aktivitací v únoru

I.A oddělení

Denně – aktivizace imobilních klientů, doprovod klientů k lékaři

Pondělí 3.2. Smažení masopustních koblížků

Čtvrtek 6.2. Pohybové aktivity-kuželky

Pondělí 17.2. Hrajeme stolní hry

Čtvrtek 20.2. Pohybové aktivity

Pondělí 24.2. Pečeme společně bramboráky

Středa 26.2. Vzpomínáme na Masopust našeho mládí

I.B oddělení

Denně – aktivizace imobilních klientů, doprovod klientů k lékaři

Pondělí 4.2. Povídání o Masopustu

Úterý 11.2. Pečení „božích milostí“

Úterý 25.2. Keramika-terapeutické tvoření

II.C oddělení

Denně – aktivizace imobilních klientů, doprovod klientů k lékaři

Úterý 4.2. Smažení koblížků na Masopustní rej

Pondělí 10.2. Terapeutické vymalovávání mandal

Čtvrtek 13.2. Trénink paměti-kvízy

Pondělí 17.2. Stolní hry

Čtvrtek 20.2. Terapeutické pečení

Každý čtvrtek čtení na pokračování z knihy Vlasty Javořické.

Nabídka celodomovních aktivit v únoru

**Úterý 4.2. MASOPUSTNÍ REJ-POCHOVÁVÁNÍ BASY –
posezení s písničkou a zabíjačkovými pochoutkami
od 13:30 hodin v jídelně**

Středa 5.2. PRODEJ OBLEČENÍ od 9:00 hodin v kantýně

- Středa 5.2. BESEDA O MEXIKU-II.DÍL** *od 10:00 hodin na I.A oddělení*
- Pátek 7.2. ZPÍVÁNKY** *od 10:00 hodin na I.A oddělení*
- Pondělí 10.2. BIBLICKÉ PŘÍBĚHY** *od 10:00 hodin na II.C oddělení*
- Úterý 11.2. ZOOTHERAPIE** *od 10:00 hodin na odděleních*
- Středa 12.2. MŠE SVATÁ** *od 10:00 hodin v zámecké kapli*
- Pátek 14.2. ZPÍVÁNKY** *od 10:00 hodin na I.A oddělení*
- Pondělí 17.2. Týdenní příměstský tábor Rodinného centra LÍPA**
od 8:00 hodin ve společenské místnosti
- Pátek 21.2. ZPÍVÁNKY** *od 10:00 hodin na I.A oddělení*
- Pondělí 24.2. BIBLICKÉ PŘÍBĚHY** *od 10:00 hodin na II.C oddělení*
- Úterý 25.2. ZOOTHERAPIE** *od 10:00 hodin na odděleních*
- Pátek 28.2. 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 únoru slaví své narozeniny

*Balabánová Věra
Hanáková Alenka
Lízalová Josefa
Měšťánková Jarmila
Poledník Josef*

*Gajdošová Anděla
Lánová Marie
Ing. Macková Dagmar
Nováková Jiřina
Ryšavá Bláhomíra*

Šťastná Božena



Naši zaměstnanci

Borutová Zdenka

Drdová Miluše

Grumlová Jana

Hala Jaromír

Kopečková Radmila

Malárová Eliška

Menoušková Hana

Načináková Markéta

Mgr. Navrátil Filip

Smolinská Alena



Blahopřejeme!

Hrajeme si se slovíčky

POPLETENÁ PŘÍSLOVÍ A RČENÍ

Není šprochu,..... ,lehko na bojišti.....Sejde z očí,.....,
dvakrát dává.....Komu není shůry dáno,....., ten jede.....
Co není v hlavě,....., tomu čest.....Kdo jsi bez viny,
,tak k jídlu.....Mladí ležáci,....., upřímné srdce.....Co se
doma uvaří,....., tak prověřuj..... Koho chleba jíš,.....
takový krám.

Z knihy Jitky Suché pro Vás vybrala

Helena Procházková

pracovnice II.C oddělení

Srdce s láskou darované

Stejně jako v loňském roce, tak i letos se žáci Základní školy Kobylnice přihlásili do soutěže „Srdce s láskou darované“. Při své návštěvě darovali našim seniorů SVÍTÍCÍ SRDÍČKOVOU SPRCHU, která symbolizuje následující:

- zavěšená srdíčka ve sprše představují tekoucí vodu či déšť, protože voda je důležitá látka pro život na Zemi. Stejně tak srdce je důležité pro život člověka nebo jiného živého organismu.
- světelné páska mají navodit klidnou atmosféru a podtrhnout barevnost srdíček ve světelném efektu

- srdíčka jsou tvořena z různých barevných fólií – žlutá oranžová, červená, modrá, zelená, fialová
- pestré barvy odkazují na to, že život není jen černobílý, ale je barevný a veselý
- zvolené barvy symbolizují kladné vlastnosti člověka, jeho životní elán a dobrou náladu v určité chvíli nebo fázi života
- různé velikosti a tvary srdce představují originalitu člověka – jeho výjimečnost, jedinečnost, pozitivní vlastnosti, se kterými dokáže být pro společnost užitečný
- kladné vlastnosti člověka-optimismus, laskavost, tolerance, pochopení, skromnost, štědrost, ochota, добрota, úsměv....
- srdíčka jsou v různém počtu zavěšena na tenkém vlasci-drží se navzájem pohromadě, což má symbolizovat i lidský život, který neprobíhá v osamělosti, ale ve společnosti nejbližších-jako je rodina a přátelé.

Při tvoření jsme použili nepotřebný materiál. Jako základ jsme využili vyřazenou sprchu, která sloužila jako dekorace v nákupním centru. Srdíčka různých velikostí a tvarů vystříhovaly děti z lesklých plastových fólií a navlékly je na rybářský vlasec.

Proč jsme si vybrali právě seniory v domově?

Jsou to lidé, kteří si zaslouží velkou pozornost veřejnosti. Často z rodinných a osobních důvodů nemohou strávit stáří v okruhu svých nejbližších. Nechceme, aby se na tuto věkovou skupinu

zapomínalo. Starším generacím je vždycky za co děkovat. Za kvalitní životní úroveň, ve které dnes žijeme vděčíme i jim.



Naším dárkem chceme seniory potěšit a přinést jim dobrou náladu a optimismus do dalších dnů.

Magda Klašková
vychovatelka ŠD Kobylnice

Masopustní tradice

Shodit z okna kozla, utrhnout hlavu huse, kohouta ubít cepem a mladým děvčatům strkat „ježovku“ pod sukně. Takovými kousky slavili masopust naši předkové. Část jeho tradic v čele s průvodem v maskách se zachovala dodnes, ovšem současná veselice je jen slabým odvarem někdejší nevázané a mnohdy kruté zábavy.

Začíná 7. ledna, po svátku Tří králů. Jeho konec závisí na datu Velikonoc a připadá na Popeleční středu, již začíná období čtyřicetidenního předvelikonočního půstu. Závěrečné dny masopustu, Tučným čtvrtkem počínaje a masopustním úterým konče, patří k nejdívočejším.

V poslední době zažívají masopustní veselice svou obrodu a můžeme se s nimi setkat nejen ve vybraných regionech, jako je třeba Chodsko či Doudlebsko, odkud nevymizely nikdy, ale dokonce i ve městech. Hoduje se, tancuje se, jen toho nevázaného a leckdy krutého veselí už není tolik...

Kam se zabitou slepicí? Na hlavu!

K nejrozšířenějším tradicím patřilo stínání kohouta, jímž se na českém a moravském venkově bavila mládež až do druhé poloviny 19. století. „Chlapci převlečení za vojáky přivedli na dlouhých tkanicích uvázaného kohouta, přečetli mu posměšný rozsudek plný obvinění za jeho hříchy a chlapec v masce kata mu usekl hlavu."

V Podkrkonoší postoupili v krutosti vůči nebohé drůbeži ještě dál: zavřeli kohouta do ohrady a k němu strčili mladíka se zavázanýma očima a cepem v ruce, který měl ubohé zvíře utlouct. Prvnímu se to obvykle nepovedlo, a tak ho střídali další ukrutníci a ukrutnice (dostalo se i na dívky!), dokud neposlali kohouta na věčnost.

Mučení hus i psů

Z dnešního pohledu působí obzvlášť odpudivě někdejší zábavy řeznických tovaryšů. Na Slovensku na závěr masopustu pořádali zábavu, při níž se buď za chůze nebo při jízdě koňmo snažili utrhnout hlavu živé huse.

O mnoho laskavější nebyla ani praktika shazování kozla z věže radnice. Kdo by předpokládal, že se podobné zábavy odehrávaly jen mezi prostým venkovským lidem, podivil by se nad údajným zvykem šlechty vyhazovat těsně po konci masopustu, na Popeleční středu, z oken svých zámků psy. K tomuto obyčeji se ostatně váže pranostika: „Pes padá vždy na všechny čtyři nohy." Pokud tento proces pes nepřežil, byl údajně špatné krve.

Zabíjení zvířat se provozovalo i při jiných svátcích, třeba Velikonocích. Původní smysl měl být obětní, maso pak všichni společně snědli, případně využili krev k léčebné magii. V první polovině 19. století se přestala zabíjet živá zvířata a obětování se provádělo už jen symbolicky. Další zajímavý doklad o masopustních zábavách řezníků lze najít v Komenského Moudrosti starých předků: „Vzali ho na pádlo. Pádlo jest kůže, na níž někoho vzhůru a dolů zmítají. Míní se tedy takové žertovné obírání, když jeden pustí, druhý chytí."

Sex k masce patří

Některé masky obrazně naznačují kopulaci, a to dodnes. Takové a podobné rejdy popisuje v knize Lidové tradice Jiřina Langhammerová. Na Hlinecku ve

východních Čechách se tyto tradice odehrávají mezi maskami a civilně oblečenými obyvateli obce.

„Jó, hoho, hó!” zavolá masopustním pokřikem maska Žida, v podstatě figura představující plodnost, na souseda za plotem. Ten mu stejně odpoví: „Jó, hoho, hó!” Vyběhne z domu, popadne se s maškarou a společně se poválejí ve sněhu. Pro nezasvěceného diváka podivná legrace, ve skutečnosti symbol milostného objetí.

Jinde jsou takové výpady směřovány obvykleji-ze strany mužů vůči ženskému pokolení. Vybrané masky mají v ruce „ježovku” - znak plodnosti. V podstatě jde o tyč nahoře obalenou červenou látkou, která kryje ježčí kůži. Tímto nástrojem muži „obtěžují” ženy-snaží se jim ježovku strčit pod sukně. Masopustní symboly mají zajistit i plodnost hospodářských zvířat. Z masky „Slaměného”, původně medvědí masky se slaměnou sukní, vytrhávaly ženy slámu, kterou dávaly drůbeži do posady, aby dobře nesla.

Mírněte se, postěte se

Mravokárci nejen z řad církevních hodnostářů neviděli lidový způsob masopustního rejdního rádi. Kněží se ve svých kázáních snažili od živelného řádění lid odvracet-povětšinou marně. Pro představitele církve příznivější a duchovnější dny přišly až s Popeleční středou, kdy si jejich ovečky v kocovině a s břichy přecpanými tučným vepřovým přicházely do kostelů kajícím pro „popelec“- kříž, jenž dělá kněz na čelo na znamení hříchu a pokání se slovy „prach jsi a v prach se obrátíš”.



Čtyřicet dní zbývá na to, aby hříšníci zpytovali svá svědomí, zřekli se masa i duševních požitků, než přijde zase rozverný čas Velikonoc.

Převzato z internetu

Mgr. Eva Stiborová

Ze zdravotnického úseku

V minulém čísle jsem se zmínila krátce o **nemoci z nachlazení, viroze**. Nyní se již médií šíří zprávy o šířícím se **Coronaviru**.

Jedná se o virové onemocnění. U člověka koronaviry (čtyři rody) vyvolávají lehká i závažnější onemocnění chřipkového typu. Průběh je podobný chřipce, někdy se přidruží těžký zápal plic. To už nebezpečný je, stejně jako chřipka zejména pro rizikovou skupinu obyvatel. To je chronicky nemocné a s oslabenou imunitou. Určitě nechci toto onemocnění podceňovat, ale vzhledem k tomu (naštěstí), že u nás se onemocnění způsobené koronavirem dosud u nikoho nepotvrdilo, mělo by nás o to více znepokojovat šířící se chřipkové onemocnění. Hygienická stanice koncem minulého týdne hlásila již 21 úmrtí na chřipku v naší republice. Situace začíná být vážná dokonce natolik, že v některých městech, jako například v Brně dochází k zákazu návštěv ve zdravotnických zařízeních. Je to pochopitelné, neboť oslabený člověk jinou chorobou či v pooperačním stavu je mnohem více ohrožen než lidé aktivní, pracující, sportující, žijící zdravým stylem. Proto není asi od věci, když si připomeneme nějaké informace k chřipce.

Chřipka

Je onemocnění virového původu. Přenáší se přímým vdechnutím kapének z okolí nemocné osoby (proto tzv. „kapénková infekce“) nebo kontaktem s virem např. na klíče, od použitých kapesníků apod. Pokud se virus v dýchacích cestách usadí, začne se rychle množit. Nakažený člověk virus vylučuje

10

dní.

Inkubační doba je několik hodin až 3 dny.

Na rozdíl od běžné virózy, nachlazení apod. má chřipka rychlý nástup. Často začíná zimnicí, bolestí hlavy, kloubů, svalů, únavou, malátností, teplotou 39-40 °C, suchým kašlem, rýmou. Může se přidat zánět spojivek, škrábání v krku, pálení za hrudní kostí, nechutenství.

Při léčení dojde k úplnému uzdravení do 2 týdnů. Neléčení nemocní jsou ohroženi komplikacemi, zejména pokud trpí nějakým chronickým onemocněním. Může dojít k selhání ledvin či srdce a následnému úmrtí.

Léčba chřipky: dodržovat pitný režim

- doplňovat vitamíny
- klidový režim-klid na lůžku
- při teplotě chladivé obklady, při horečce (nad 38 °C) zábaly a antipyretika (léky snižující teplotu)
- pro uvolnění dýchacích cest se doporučuje inhalace solných a eukalyptových roztoků nebo popíjení svařené vody s medem, citronem a zázvorem nebo teplé mléko s medem či bylinkové čaje.
- **antibiotika při onemocnění chřipkou nejsou efektivní** (často je nemocní od lékaře vyžadují v domněnku, že nemoc rychleji odezní) pokud se nejedná o komplikované onemocnění

Nepodceňujeme prevenci. Nejefektivnější je očkování.

Očkování- mohlo by být platné na několik let, ale vzhledem k tomu, se každý rok mění virus chřipky, je nutné každoroční očkování (vakcína je připravována přímo na předpokládaný virus). Vakcína (Begrivac, Fluad, Influvac, Vaxigrip) by měla být aplikována ještě před vypuknutím epidemie. Lidé nad 65 let a lidé s chronickým onemocněním mají očkování hrazeno zdravotní pojišťovnou. Proto by každý z Vás měl zvážit, pokud chce očkování cestou praktického lékaře odmítnout. **Důležitou prevencí je i životospráva-**dostatek vitamínů, pohybová aktivita, snížení stresů, sauna, dodržování hygieny-mytí rukou.

Věra Mrkvicová

vedoucí zdravotnického a ošetrovatelského úseku

Luštíme sudoku!

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

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

https://www.google.cz/search?q=obr%C3%A1zky+masopustu&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=tfe4PLve6YdekM%253A%252CXurGK0HSYxa7BM%252C_&vet=1&usg=AI4_-

<https://www.google.cz/search?q=obr%C3%A1zky+sudoku&tbm=isch&ved=2ahUKEwi1ysvBxc7nAhUrUVAKHeTwCSUQ2->

Barbora Cihelková, [Právo](#)

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 28.2.2020. Své příspěvky zasílejte v elektronické podobě na email stiborova@domovsokolnice.cz

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