

**DOMOV PRO  
SENIORY**



Zámecká 57, 664 52 Sokolnice

# *Zámecký zpravodaj*

---

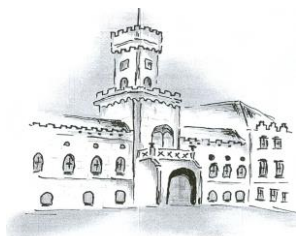
Časopis Domova pro seniory Sokolnice

---



**X. ročník      8. číslo      srpen 2020**

## *Informace z domova*



Vážení klienti, kolegyně, kolegové,  
rodinní příslušníci našich klientů,

upozorňujeme Vás, že vstup a pohyb v našem zařízení je povolen pouze s rouškou.

Prosíme všechny o dodržování tohoto nařízení nejen ve vlastním zájmu, ale především v zájmu Vašich blízkých-našich klientů.

Těmito opatřeními je povinen se řídit každý občan (personál, návštěvy, obchodní partneři atd.).

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, vymyšlení lumpáren. V červenci jsme samozřejmě každou volnou chvíli vyráželi na procházky do parku. Ten, kdo nešel na procházku, se mohl pohodlně usadit na nádvoří a sledovat hemžení klientů a zaměstnanců.

Když nebylo pěkně, byli jsme v zámku a hráli deskové hry, bavili se při čtení bulvárních časopisů, trénovali jsme paměť. A hlavně nezapomněli jsme si spolu i „jen tak“ popovídat. A baví nás to moc.



Naděžda Krošláková, DiS.- I.A oddělení

---

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

---

První prázdninový měsíc červenec jsme s klientkami převážně trávily v našem překrásném zámeckém parku. Každý den po snídani jsme se nachystaly a spěchaly jsme do zahrady, dokud byl příjemný chládek. Společně jsme procvičovaly naše končetiny, pak jsme nenechaly zahálet naše hlavinky, a nakonec jsme četly veselé příběhy z knihy „Slováčko sa súdí“. A to jsme se opravdu nasmály 😊.



Také jsme se chodily dívat do terapeutické zahrady na naše roztomilé kozenky. Klientky, které se nedostanou do zahrady jsme se snažily



alespoň v lůžku osvěžovat a povídat si s nimi. Náročnější aktivity se na pokojích nedaly kvůli velkému horku dělat.

Ivana Dvořáková, DiS. – I.B oddělení

---

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

---

Od března jsme prožívali zvláštní dobu karantény. V měsíci červnu i červenci jsme po delší době pomalu začali pobývat v parku a zahradě. Hodně se s klienty jezdilo k lékařům na kontroly, které se kvůli omezení nemohly uskutečnit. Účastnili jsme se opět mše v místní zámecké kapli, navštívili nás pánové s biblickými příběhy, zazpívali si při zpívánkách. Četly jsme příběhy od Vlasty Javořické, trénovali paměť při doplňování slov a u kreslení procvičovali ruce. Klienti se po dlouhé době těšili na návštěvy svých příbuzných. Počasí sice netypické pro tuto roční dobu, přesto očekáváme teplý srpen.



Helena Procházková – II.C oddělení

# *Nabídka aktivizací v srpnu*

## *I.A oddělení*

**Denně – aktivizace imobilních klientů, doprovod klientů k lékaři, za hezkého počasí vycházky do zámeckého parku**

**Středa 5.8.      Terapeutické pečení-bramboráky**

**Pondělí 10.8.    Bingo**

**Úterý 11.8.     Terapeutické pečení-hranolky**

**Úterý 18.8.     Terapeutické pečení-bábovka dědy Leopolda**

**Čtvrtek 20.8.    Deskové hry, kvízy**

## *I.B oddělení*

**Denně – aktivizace imobilních klientů, doprovod klientů k lékaři, za hezkého počasí vycházky do zámeckého parku**

**Úterý 11.8.     Promítání filmu na přání**

**Čtvrtek 27.8.    Kávový dýchánek**

## *II.C oddělení*

**Denně – aktivizace imobilních klientů, doprovod klientů k lékaři, za hezkého počasí vycházky do zámeckého parku**

**Pondělí 10.8.    Povídání o žních a práci na poli**

**Čtvrtek 20.8.    Trénink paměti-kvízy**

**Každý čtvrtek čtení na pokračování z knihy Vlasty Javořické.**

## *Nabídka celodomovních aktivit v srpnu*

- Pondělí 3.8. PŘÍMĚSTSKÝ DĚTSKÝ LETNÍ TÁBOR RODINNÉHO CENTRA „LÍPA“ SOKOLNICE**  
*od 8:00 hodin v parku*
- Pátek 7.8. ZPÍVÁNKY**  
*od 10:00 hodin na I.A oddělení*
- Pondělí 10.8. BIBLICKÉ PŘÍBĚHY**  
*od 10:00 hodin na II.C oddělení*
- Středa 12.8. MŠE SVATÁ**  
*od 10:00 hodin v kapli*
- Pátek 14.8. ZPÍVÁNKY**  
*od 10:00 hodin na I.A oddělení*
- Pondělí 17.8. PŘÍMĚSTSKÝ DĚTSKÝ LETNÍ TÁBOR RODINNÉHO CENTRA „LÍPA“ SOKOLNICE**  
*od 8:00 hodin v parku nádvoří*
- Úterý 18.8. PRODEJ PRÁDLA**  
*od 9:30 hodin v kantýně*
- Středa 19.8. ZMRZLINOVÉ POSEZENÍ**  
*od 10:00 hodin na nádvoří*
- Pátek 21.8. ZPÍVÁNKY**  
*od 10:00 hodin na I.A oddělení*
- Pondělí 23.8. BIBLICKÉ PŘÍBĚHY**  
*od 10:00 hodin na II.C oddělení*
- Pátek 28.8. ZPÍVÁNKY**  
*od 10:00 hodin na I.A oddělení*

*V měsíci srpnu slaví své narozeniny*

*Ježová Marie*

*Kormošová Hedvika*

*Pokorná Vlasta*

*Ryšavá Marie*

*Shromáždil Jan*

*Solničková Ilona*

*Stupková Marie*

*Šormová Marie*

*Štibichová Marie*

*Vejrostová Drahoslava*

*Vozdecká Anna*



*Naši zaměstnanci*

*Harvánek Zdeněk*

*Křvačová Hana*



*Konečná Eva*

*Ing. Sedláček Antonín*

*Mgr. Krošlák Tomáš*

*Svobodová Ludmila*

*Závodská Kateřina*



***Blahopřejeme!***

## ***Hrajeme si se slovíčky***

K zadaným slovům vytvořte slova opačného významu:

Stabilní-, příčina-, premiéra-, tangens-, vymřít po meči-, předchůdce-,  
bas-, kyselina-, kvantita-, bosý-, přísný-, syrový-, řídký-, každý-,  
jasný-, emotivní-, zimomřivý-,

Z knihy Jitky Suché pro Vás vybrala

Helena Procházková

pracovnice II.C oddělení

## *Mezigenerační propast se prohlubuje*

### **Nikdy dříve nežili mladí a staří lidé tak odlišně jako nyní**

Na jedné straně se dávají na odiv aktivní a zdraví senioři, kteří sportují a chovají se, jako by jim bylo třeba čtyřicet. Na druhé straně je fakt, že mladá generace má svůj svět, kterému dříve narození rozumějí čím dál méně.

Psychologové z Cambridgeské univerzity zkoumali, co nejčastěji mladým vadí na starších a naopak. Sami byli překvapeni, jak rozdílné vnímání světa generace mají. Nejvíce patrné to bylo, když měli dotazovaní říct, co považují za protispolečenské jednání, které obtěžuje druhé. Přesněji, co si pod tímto pojmem představují. Šedesát procent dotazovaných lidí ve věku nad šedesát let uvedlo, že jim například vadí, když mladí lidé jezdí ve městech na veřejných místech na kole nebo na skateboardu. To znamená v parku, na náměstích, v ulicích měst. Čtyřicet procent starších lidí také řeklo, že jim vadí, když se mladí shromažďují. To znamená posedávají na lavičkách, na kašnách, v parcích. Mladí naopak vůbec nechápali, co tím dříve narození míní. Že by rychlá jízda na skateboardu v parku mohla někomu vadit a měl mít kvůli ní pocit ohrožení, připustilo jen osm procent z dotázaných mladých lidí.

„Potvrdily se tím různé předchozí výzkumy,“ uvedla Susie Hulley, která dotazníky vyhodnocovala. „Dospělí lidé často chápou shluk

mládeže jako možnou hrozbu. Naopak mladí se rádi shromažďují na veřejných místech a nenapadá je, že by tam, byť jsou i třeba hluční, někomu mohli vadit. Roli v tom hraje to, že mladí se na veřejných místech, kde jsou i dospělí, cítí bezpečně. Dříve narození nikoli,“ vysvětlila.

Starší lidé často uváděli, že jim vadí, že mladých lidí je hodně. Počet zřejmě berou jako jakýsi důvod k ohrožení. Což je zvláštní, protože početně začínají být dříve narození v převaze. Statistikové spočetli, že v roce 2040 budou lidé starší pětadesáti let tvořit už padesát procent obyvatel Evropy. Logicky vzato, by se tedy měli cítit být jistější, sebevědomější, více ovlivňovat společenské dění.

Psychologové však tvrdí přesný opak. A sice, že starší generace se v současném světě necítí dobře. Dotazovaní uváděli tyto důvody: Vadí jim současný kult mládí a krásy. To, že obchodníci s módním zbožím stále více myslí na mladé než na ženy plnějších tvarů a nesymetrických postav. Mají pocit, že i když se naučili ovládat výpočetní techniku, její rozvoj jde tak rychle dopředu, že s ním nejsou schopni držet krok. Na počítačích zvládají základní věci, ale vadí jim stále se měnící programy, inovace, technická vylepšení, která jim spíše komplikují život. Tvrdí, že světu vládne lhostejnost, a neočekávají od mladých žádnou pomoc. Němečtí psychologové dokonce zveřejnili zprávu, ve které tvrdí, že starší lidé si rádi čtou o mladých lidech negativní informace. Zkrátka, vyhledávají zprávy, z

nichž mladí vycházejí jako gauneři, lumpové a neschopní flákači. Prý se jim v tu chvíli zvýší pocit sebejistoty. Utvrdí se v tom, co si myslí.

Naopak mladí dotazovaní uváděli, že rádi čtou o svých vrstevnících pozitivní zprávy, nejraději takové, které píší o lidech, kterým se něco povedlo, něco dokázali. „Bohužel, rozdíly ve vnímání světa u různých generací byly a budou, jde jen o to, nakolik si člověk připouští různé předsudky a mýty s nimi spojené,“ říká Iva Holmerová, předsedkyně České gerontologické společnosti.

„Zatímco v některých úsudcích jsou staří lidé příliš příkří vůči mladým, v některých jiných je to naopak. Mladí si často myslí, že dříve narození nebudou přínosem v pracovním týmu. Jenže ve skutečnosti se mnohdy starší rozhodují lépe než mladší. Už totiž zažili spoustu situací a situace se v životě opakují,“ míní.

Lidí, kteří jsou podle věku vnímáni mladými jako staří, bude přibývat. Pro společnost to může přinést hodně konfliktů, ba přímo už zmíněnou válku generací. Dosavadní průzkumy naznačují, že zatím si v tomto směru mladí a staří společnou cestu moc hledat neumějí.

Autor: Vratislava Hofmanová, redakce i60

## *Péče o stárnoucí rodiče*

**Mluvit se stárnoucími rodiči o penězích a smrti nedokáže každý, většina lidí se tomu vyhýbá.**

Rozhovorům týkajícím se těžkých témat se lidé obecně ve velkém vyhýbají, natož pak se svými rodiči. Raději by udělali cokoli jiného, než s nimi otevřeně mluvili právě o těchto věcech. Pravda ale je, že bez těchto rozhovorů se nikdy zcela nedozvědí, jaká jsou jejich přání a jak je v okamžiku, když nastane citlivá situace, nejlépe podpořit.

Mezi vůbec nejtěžší témata, o kterých je se svými stárnoucími rodiči potřeba mluvit, patří finance a smrt. Bohužel oběma tématům se často vyhýbají i samotní rodiče, jelikož jsou to pro ně natolik citlivé a zranitelné věci, že se jim sami brání.

Dospělé děti se tak setkávají s reakcemi: „Co ti je do toho, to je má věc.“, „Umřít musíme všichni, tak proč o tom mluvit.“ apod.

Jenže mluvit o všech těchto věcech je velmi důležité, protože v okamžiku, kdy nastane problém, budou děti potřebovat informace, jednoduše znát všechna přání a způsoby, jak svým rodičům pomoci. Jen díky tomu budou mít pocit, že mají věci pod kontrolou a nezatíží své životy mnohými výčitkami.



## **Jak vést rozhovory o financích?**

Jako rodič se až do dospělosti svých dětí a mnohdy i déle staráte o sebe a svou rodinu. A je jedno, zda se vám podaří minimálně sebe zaopatřit na celý život, či se vám úplně nedařilo a kvůli nejrůznějším životním eskapádám jste se zadlužili, vždy nastane okamžik, kdy se o svou finanční stránku budete muset se svými dětmi podělit.

Samozřejmě mnohem těžší je své děti seznámit s dluhy, které mohly vzniknout špatnými investicemi, nejrůznějšími chybami, ale i v důsledku těžkých životních etap. Nicméně i to by měly vaše děti vědět.

„S přibývajícím věkem začne ubývat sil a schopností, kvůli čemuž se změni i role a těmi, kdo se budou muset začít starat, začnou být právě děti. Proto mají právo znát, jaké finanční kroky jste podnikli,“ vysvětluje na svém blogu koučka Diane Quintanová.

### **Dospělé děti se mohou zeptat:**

- Máte nějaké dluhy?
- Kdo rozhoduje o vašich financích?
- Máte životní pojistku?
- Sepsali jste poslední vůli?
- Jaká jsou vaše přání týkající se umírání a smrti?

Rodiče nemusejí svým dětem odpovídat hned, je ale důležité, aby o všem přemýšleli a nebáli se jim to říct.

Vždy je dobré si tyto věci i sepsat a informovat o své vůli i svého právního zástupce, aby došlo skutečně k naplnění vaší vůle. Díky tomu se budete sami cítit lépe, protože i díky tomu budete mít stále spoustu věcí pod kontrolou. Zároveň tak ale ulevíte i svým dětem. Tím, že budou vědět, co dělat, až přijde čas, budou se i méně bát.

### **Jak se na takový rozhovor připravit?**

Děti by měly své rodiče dopředu upozornit, že s nimi chtějí vést rozhovor na vážné téma. Mohou jim například poslat SMS: „Mami/tati, je tu něco, o čem bych s tebou chtěl/a o víkendu mluvit. Máš čas?“

„Je dobré se na takový rozhovor skutečně připravit, uspořádat si myšlenky a sepsat si všechny otázky, na které chcete znát odpovědi, a připravit si i plán, jak reagovat na možné reakce rodičů. Nečekejte, že vám rodiče na všechny otázky odpovědí hned, dejte jim čas. Je velmi pravděpodobné, že sami ani neznají v daný okamžik na všechny vaše otázky ty správné odpovědi,“ doporučuje Quintanová.

Své otázky začněte klást od těch nejlehčích a vždy mějte na mysli, že jste stále dětmi a je zapotřebí k odpovědím svých rodičů přistupovat s úctou a pochopením. Stejně tak k jednotlivým krokům, kterými jim budete chtít pomoci.

„Tou největší chybou, kterou můžete učinit, je, když po rozhovoru s vámi rodiče získají pocit, že chcete převzít absolutní kontrolu nad tím,

jak budou nadále žít své životy. V takový okamžik je pravděpodobné, že s vámi rodiče odmítnou dál mluvit. Proto se nikdy neuchylujte k tomu, že svým rodičům budete nařizovat, co mají dělat. Vždy jim dejte na výběr a nechte samotné rozhodnutí na nich,” uzavírá odbornice.

## **Otázky, které by vám rozhovor mohly usnadnit**

### **A. Životní situace**

- Chcete bydlet ve svém bytě/domě tak dlouho, jak je to možné? Je zapotřebí obstarat něco v bytě/domě, aby se vám v něm žilo dobře i v plném stáří? Můžeme vám s těmito změnami pomoci už teď?
- Jste ochotni se přestěhovat do menšího bytu, o který se sami lépe postaráte?
- Přemýšleli jste někdy nad tím, že budete chtít zůstat v domě i poté, co zůstanete sami?
- Jste ochotni najmout si někoho, kdo by vám chodil vypomáhat s věcmi, které si již nebudete schopni udělat sami?
- Uvažovali byste o tom, že v okamžiku, když už přestanete věci sami zvládat, nastěhujete se k někomu ze svých dětí? Nebo byste raději zůstali stále doma? Nebo byste raději preferovali buď nějaké asistované bydlení, případně pečovatelský dům či domov důchodců?
- Pokud uvažujete o asistovaném bydlení apod., můžeme vám pomoci s jeho vyhledáváním?

## **B. Zdraví**

- Přemýšleli jste nad tím, že dáte svému lékaři svolení, abychom s ním mohli hovořit v případě, když budeme chtít vědět informace k vaší léčbě?
- Můžeme vás doprovodit k lékaři a pomoci vám si zapamatovat vše, co vám lékař při návštěvě řekne a doporučí?
- Přemýšleli jste o tom, jaké lékařské ošetření chcete, či naopak nechcete nikdy podstoupit? Sepíšete všechna svá přání v tomto směru písemně?
- Jak smýšlíte o situaci, kdybyste zůstali naživu jen díky ventilátorům a umělé výživě? Za jakých okolností byste s tím souhlasili?
- Přáli byste si zůstat doma v okamžiku, kdy by se váš zdravotní stav zhoršil a tzv. dožít doma?

## **C. Finance**

- Sepsali jste závěť? Ví někdo, komu důvěřujete, kde se závěť nachází? Koho bychom v tomto případě měli kontaktovat?
- Konzultovali jste s nějakým odborníkem přes finance, jak si po finanční stránce budete stát v rámci svých potřeb s přibývajícím věkem?
- Jste ochotni mít společný kontrolní účet, abychom vám v případě potřeby mohli pomoci zaplatit účty?
- Můžeme vám nějak pomoci s placením účtů, případně s dalšími finančními záležitostmi?

- Dáte nám, případně jiné důvěryhodné osobě plnou moc k vykonávání všech vašich finančních povinností v okamžiku, kdy už je nebudete sami zvládat?

Převzato z internetu:Novinky.cz

## *Výzkum Alzheimerovy choroby*

**Nový krevní test odhalí Alzheimerovu chorobu dvacet let před jejím propuknutím.**

Vědci učinili významný posun v diagnostice Alzheimerovy choroby. Nový krevní test dokáže identifikovat genetickou mutaci způsobující toto degenerativní onemocnění až 20 let předtím, než se objeví první potíže s pamětí a myšlením.

„Krevní test dokáže velmi přesně předpovědět, kdo onemocní Alzheimerovou chorobou, včetně těch jedinců, kteří k tomuto onemocnění nemají žádné předpoklady. Lékaři by tak měli mít velmi brzy možnost odhalit, zda lidé s kognitivními problémy trpí skutečně Alzheimerovou nemocí či jiným typem demence, což by mohlo urychlit i zkvalitnit léčbu. Stejně tak by mohli včas předpovědět nemoc lidem bez příznaků,“ vysvětluje doktor Michael Weiner z Kalifornské univerzity v americkém San Francisku.



Podle něj se tak jedná o skutečný průlomový okamžik, jelikož se jedná o poměrně přesný a levný test, který je i novou nadějí v hledání účinné léčby tohoto závažného onemocnění, kterým po celém světě trpí zhruba 30 milionů lidí a podle odhadů vědců se očekává, že v roce 2050 se toto číslo více než zdvojnásobí.

Test by přitom měl být pro klinické využití k dispozici za dva až tři roky. Výrazně by se tak mohl zlevnit a urychlit screening účastníků klinických testů, který dnes trvá roky a stojí miliony dolarů, jelikož je postaven na velmi drahém PET (pozitronová emisní tomografie) skenování mozku a páteře.

### **Slibné výsledky**

Podle výsledků výzkumu, kterého se zúčastnilo 1402 lidí ze Švédska, Kolumbie a Spojených států, zveřejněných v odborném periodiku JAMA a představených na mezinárodní konferenci Alzheimerovy asociace, je test velmi přesný.

Funguje lépe než skenování mozku magnetickou rezonancí a stejně dobře jako skenování pozitronovou emisní tomografií (PET) nebo vyšetření mozkomíšního moku. Podle vědců test dokázal s 96 % přesností určit, zda lidé s demencí měli skutečně Alzheimerovu nemoc a ne jinou neurodegenerativní poruchu (jako je frontotemporální demence, vaskulární demence nebo Parkinsonova choroba).

Krevní test registruje přítomnost amyloidních plaků a spleti proteinu tau (p-tau217), což jsou charakteristické příznaky Alzheimerovy choroby. „Detekce proteinů tau může být navíc také užitečná při předpovídání toho, jak rychle se budou kognitivní schopnosti člověka snižovat, protože na rozdíl od amyloidu má tau tendenci se zvyšovat, jak se demence zhoršuje,“ upozorňuje Maria Carrillová z Alzheimerovy asociace.

Studie také porovnála nálezy pitev mozků od dárců z Arizony s výsledky nových krevních testů z krve, kterou lidé darovali před smrtí. Z výsledků vyplynulo, že lidé, u kterých pitva potvrdila Alzheimerovu chorobu, byl krevní test přesný z 98 %. U lidí, u kterých patologové neměli jistotu, zda trpěli skutečně touto nemocí, byla přesnost krevních testů 89 %.

Krevní test byl proveden i u nejpočetnější rodiny na světě s genetickou mutací, čítající 6000 členů, přičemž u 600 z nich byla geneticky diagnostikována počáteční fáze Alzheimerovy choroby. Podle vědců test dokázal identifikovat onemocnění i u členů bez příznaků demence, u kterých by se nemoc měla projevit až za 20 let.

V této rodině z Kolumbie se u členů s genetickou mutací objevuje nemoc kolem 45 let věku. Test přitom dokázal lidi s mutací odhalit již v pětadvaceti letech.

## **Včasná diagnostika může prohloubit etické dilema**

V souvislosti s objevením nového testu ale odborníci hovoří i o prohloubení etického a emočního dilematu, jež budou mít lidé, kteří se rozhodnou test podstoupit v okamžiku, kdy ještě neexistuje žádná účinná léčba.

Na jednu stranu odborníci považují za pozitivum včasné diagnostiky onemocnění fakt, že se jedinci i jejich rodiny budou moci připravit na vše, co je v souvislosti s onemocněním čeká, a naplánovat si tak doslova život do posledních dní, na druhou vidí i negativa v tom, že ne každý se s danou informací dokáže vyrovnat a může mu ve skutečnosti více ublížit než pomoci.

Před vědci nyní stojí další klinické studie, které by měly pomoci vyšetření co nejdříve uvést na trh.

Převzato z internetu:Novinky.cz

Mgr. Eva Stiborová

vedoucí aktivizačního oddělení

## ***Ze zdravotnického úseku***

Nastalo horké léto a k němu patří nepostradatelně **melouny**.

Velmi oblíbená plodová zelenina z čeledi tykvovitých, stejně jako například okurky a tykve, je mnohdy považována za ovoce.

Známe meloun cukrový a častěji používaný meloun vodní s typicky červenou dužinou a velkým množstvím semínek. Tato nízkokalorická pochoutka obsahuje 91% vody, ale také kyselinu listovou, vitamín C, cukr – fruktózu. Energetická hodnota vodního melounu je 142kJ ve 100 g. Málokdo z nás ví, že meloun pochází z Afriky, váha jednoho plodu dosahuje až 15 kg, ale ideální jsou plody vážící kolem 2 kg. Je velmi oblíbený u dětí i dospělých.

Meloun je dobrým zdrojem k zavodnění organismu, je silně močopudný, proto se využívá při ledvinových obtížích – čistí ledviny. Má dobrý vliv na stimulaci krevního oběhu, posílení stěny střev, působí proti zácpě.

Nedoporučuje se v kombinaci s mléčnými výrobky!!!

Používá se k přípravě míchaných nápojů a džusů. Oblíbená je melounová limonáda s přídavkem máty. Různé státy mají své oblíbené recepty. Například jsem četla ruský recept na kvašené melouny, řecký na melounové želé a melounové čatní. Dobrá může být melounová zmrzlina či marmeláda.

Hitem léta je melounová dieta, která slibuje úbytek na váze za 5 dní až 3 kg. Pozor však na jojo efekt. Není vhodná na delší časový úsek – max. 5 dní s ideálním úbytkem na váze ne více než 2 kg. Spíše se bere jako krátkodobá odlehčovací a detoxikační kúra. Nebo jen ke zpestření jídelníčku.

Každý si jistě vybere dle svého přání a potřeby!

Jeden tip:

### Melounová limonáda

4 citrony, 3lžíce medu, 6 hrnků melounu, 2,5 hrnku vody, led, čerstvá máta

Postup: dužinu melounu vydlabat, odstranit semínka. Dát do mixeru. Přidat šťávu ze 4 citronů, med a rozmixovat. Dolít vychlazenou vodou.

Rozlít do sklenic, dle chuti přidat led a pár lístků čerstvé máty.



Věra Mrkvicová

vedoucí zdravotnického úseku



Luštíme sudoku!

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

Zdroje:

<https://www.google.cz/search?hl=cs&tbm=isch&source=hp&biw=1924&bih=932&ei=N7FDX8WwA-->

[https://www.google.cz/search?q=sudoku&tbm=isch&ved=2ahUKEwjxvsS66rPrAhUGuKQKHd\\_pBMoQ2-](https://www.google.cz/search?q=sudoku&tbm=isch&ved=2ahUKEwjxvsS66rPrAhUGuKQKHd_pBMoQ2-)

<https://www.google.cz/search?hl=cs&tbm=isch&source=hp&biw=1924&bih=932&ei=hPdEX7Oxl-mg>

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 31.8.2020. 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.