

Zámecký zpravodaj

Domova pro seniory Sokolnice



IX. ročník – 4. číslo – duben 2024

Oslava svátku mezinárodního dne žen

Dne 8. 3. 2024 přijel opětovně naše klientky a klienty pobavit kouzelník pan Katonas.

Představení se odehrálo ve společenské místnosti na oddělení I. B, kde byla rozprostřena černá zástěna, a i sám pan kouzelník byl celý v tmavém. Přijel i se svojí kouzelnickou asistentkou (se svojí manželkou). Předváděl nám kouzla s různými pomůckami (se šátky, s kovovými kruhy, či s kartami...). Do aktivit se zapojili osobně nejen klienti, ale i aktivizační pracovníce. Všichni si celé představení moc užívali.





Každá klientka i zaměstnankyně našeho domova dostala jako pozornost k tomuto svátku malou květinu pro radost. Málokdo ví, že mezinárodní den žen se slaví už počátku 20. století. Původní myšlenka MDŽ je občanská a politická rovnoprávnost mužů a žen, zapojení žen do rozhodovacích procesů, zavedení volebního práva pro ženy a odstranění genderové diskriminace. MDŽ je tedy spojován s mnohaletým mezinárodním bojem za ženská práva a rovnoprávnost mužů a žen.

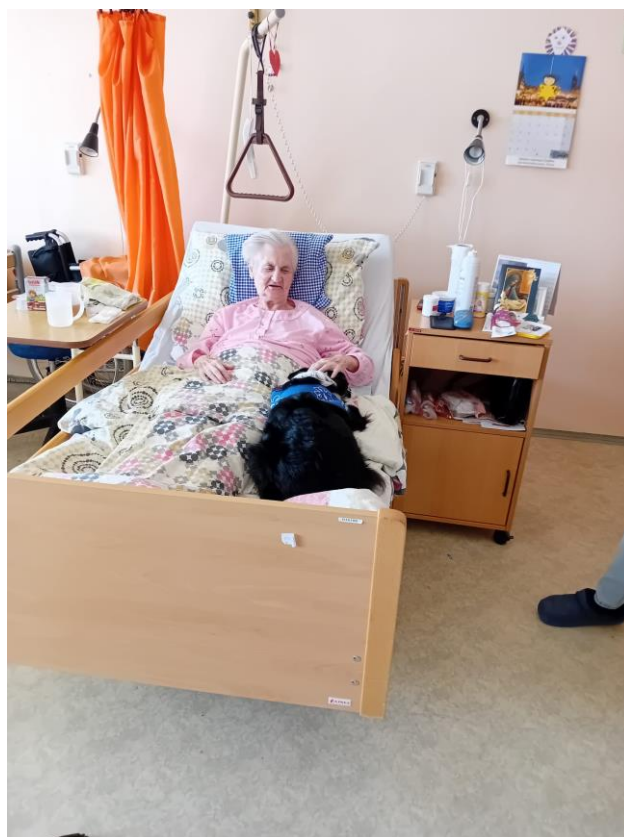
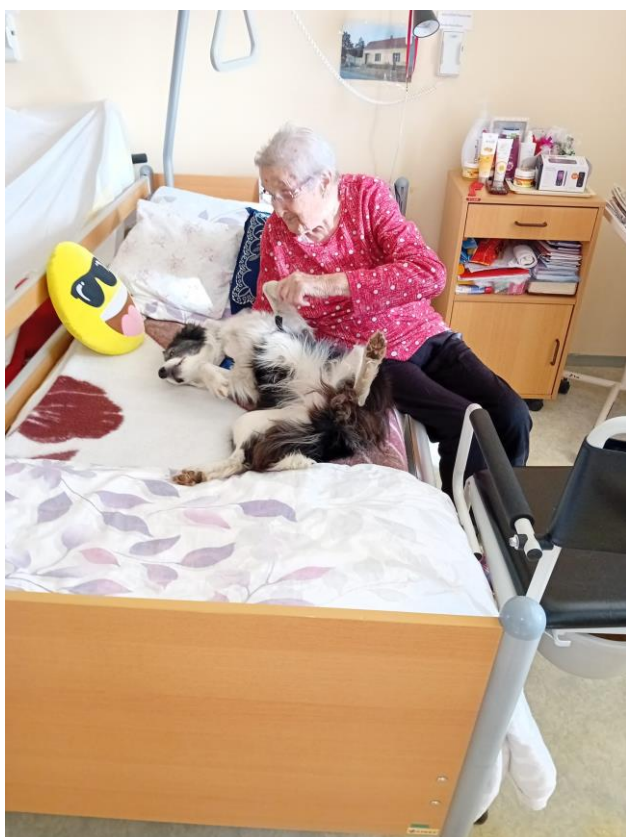


Canisterapie v domově

Od března začala do našeho domova docházet paní Klára Čechová, která je zkušenou canisterapeutkou. Canisterapii bude probíhat jednou týdně na jednotlivých oddělení a terapeutku budou doprovázet dva nebo tři psi kamarádi.

Canisterapii u seniorů pomáhá např. v polohování. Pes nahrazuje polohovací polštáře, které klienta podírají. Díky své teplotě působí na klienta velmi příjemně a díky dýchání psa se většinou zklidní i dech postiženého. Největší výsledky jsou vidět u lidí trpících třesem nebo svalovými křečemi.

Canisterapie rozvíjí hrubou a jemnou motoriku, vyvolává pozitivní pocity, urychluje proces léčení, podněcuje verbální i neverbální komunikaci, rozvíjí orientaci v prostoru a čase, pomáhá při nácviu koncentrace a paměti, rozvíjí sociální citění a poznávání. Prostě canisterapie je mezi klienty nejen oblíbená, ale i přínosná.





Fotopříběh aktivit v březnu na odděleních





90. narozeniny paní Bednářové







Velikonoce

Velikonoce jsou svým původem svátky jara. Před cca 3500 lety dali tomuto svátku zcela nový význam Židé svým svátkem Pashy neboli oslavou vyvedení a osvobození židovského národa z egyptského otroctví. Před dvěma tisíci lety pak Velikonoce dostaly současný význam Kristovou smrtí a zmrtvýchvstáním.

Velikonoce patří mezi takzvané pohyblivé svátky. To znamená, že nemají jasně stanovené datum. Meziročně se jejich datum může lišit klidně i o jeden měsíc. Podle křesťanského kalendáře vychází termín vždy na první neděli po prvním jarním úplňku.

Svatý týden začíná Květnou nedělí a končí Velikonoční nedělí neboli Božím hodem Velikonočním, tedy vzkříšením Ježíše Krista. Po tomto týdnu následuje Velikonoční pondělí jako druhý svátek.

Květná neděle nebo také Pašijová neděle připomíná příchod Ježíše Krista do Jeruzaléma. Pojmenování vzniklo z toho, že jsou v tento den kostely zdobeny květy, které připomínají palmové větve, kterými tehdy lid vítal Ježíše. U nás se využívají kočičky nebo vrbové větvičky. Při bohoslužbách se předčítá takzvaná pašije, zpráva o umučení Ježíše Krista.

Modré pondělí je posledním masopustním pondělím. Pro křesťany byl tento den symbolem volného dne, kdy lidé nepracovali a kostely zdobili modrým a fialovým sukem.

Šedivé úterý je také někdy nazýváno Žluté úterý. Šedivá barva nejspíše reprezentuje úklid. Hospodyňky se věnovaly úklidu celého domu, vymetání pavučin a prachu. Žlutá barva v křesťanství symbolizuje věčnost, ctnost, rozum, úctu, vznešenost, žárlivost a boží světlo.

Škaredá středa neboli také sazometná, smetná, černá. Název sazometná získala od toho, že se tento den vymetaly komíny od sazí. Tento den připomíná zrazení Ježíše Jidášem za 30 stříbrných, proto škaredá. S tím je spojena lidová pověra, že pokud se tento den bude člověk mračit, zůstane mu to po celý rok,

Na Zelený čtvrtek si křesťané připomínají Ježíšovu poslední večeři. Hospodyně uklízely a smetí se následně nosilo na křižovatku cest, aby se v domě nedržely blechy. Jedla se také zelená jídla ze zelených surovin, např. zelí, špenát nebo hrách. Ta měla zaručit zdraví na celý rok.

Na Velký pátek byl Ježíš odsouzen, ukřižován a následně pohřben. Podle evangelií zemřel na kříži ve tři hodin odpoledne. Přibližně v tento čas se proto věřící scházejí ke zvláštní bohoslužbě. Podle pověstí se otevíraly hory, které ukrývaly poklady, a nesmělo se nic půjčovat, aby to nepřineslo do domu smůlu. Lidé např. také nesměli prát prádlo v potoce, protože se tak údajně namáčelo v Kristově krvi.

Bílá sobota se nesla ve znamení příprav na Boží hod velikonoční, připravovaly se pokrmy nebo se pletly pomlázky. Dopoledne se nese ve znamení smutku u Ježíšova hrobu, večer a v noci nastávají oslavy vzkříšení Ježíše Krista. Sobotě se říká bílá nejspíše kvůli novokřtěncům, kteří nosili bílá roucha, která jsou znakem čistoty.

Velikonoční neděle nebo Boží hod velikonoční je největším křesťanským svátkem, kdy došlo ke Kristovu zmrtvýchvstání. Lidé si nechávali posvětit jídlo, např. pečeného beránka nebo mazanec, to následně sami jedli. Kus takového pokrmu měl dostat i každý host v domě. Část posvěceného pečiva lidé věnovali například hospodářství, aby se mu dařilo.

Velikonočnímu pondělí se také říká červené. Již tradičně je tento den spojen s pomlázkou a koledováním. Chlapci se s pomlázkou vydávají koledovat a vyšlehat děvčata, při tom říkají velikonoční koledy či říkánky a děvčata jim za odměnu dávají malovaná vajíčka. Červená barva na kraslicích má speciální význam a značí barvu krve Ježíše Krista.

S Velikonocemi jsou úzce spjaty některé zvyky a tradice:

Barvení vajec: nabarvená vajíčka (kraslice) neslouží pouze jako dekorace nebo odměna pro koledníky, ale mají i svůj specifický význam. Vejce jsou považována za symbol zrození a plodnosti. K barvení vajíček se používají vajíčka vařená nebo vyfouknutá a při jejich zdobení se meze nekladou. Barvy, motivy a ornamenty vycházejí často z různých regionálních zvyklostí.

Pečení jidáše, mazance beránka: Jidáše by měli mít tvar válečku, který připomíná tvar provazu, na kterém se Jidáš oběsil poté, co zradil Ježíše. Mazanec se peče většinou na Bílou sobotu a jí se následující den na Boží hod velikonoční. Původně byl mazanec připravovaný ve slané variantě. Velikonoční beránek by měl být ozdobou každého velikonočního stolu, protože je symbolem čistoty, nevinnosti a poslušnosti.

Pletení pomlázky: tradice jejího pletení sahá až do středověku. Na Velikonoční pondělí se vydávají chlapci a muži „vyšupat“ dívky a ženy a tím jim předat mladost, pružnost a svěžest z vrbových prutů.

A jak to chodí jinde ve světě?

V Austrálii hledají děti na zahradách schovaná vajíčka, která jim nadělil velikonoční zajíček. V Itálii kněz požehná velikonoční vajíčka, která se pak umístí doprostřed stolu a okolo nich se rozmístí nádoby s jídlem. V Irsku se v den Velikonoc jí vajíčka, aby se tak uzavřel půst. V Mexiku se v předvečer Velikonoc zaplní ulice lidmi, kteří mají s sebou papírové krabice s bonbony, které jsou symbolem Jidáše. Do krabic mlátí tak dlouho, dokud se krabice neprotrhne. V Řecku se koná vajíčková bitva. Účastníci se snaží házením svého vajíčka rozbít vajíčko protivníka. V Portugalsku se podpalují obrovské hranice se slaměnými panenkami, které se podobají Jidáši.

Velikonoce patří svými tradicemi a bohatou historií mezi nejkrásnější svátky v roce a je smutné vidět, jak každým rokem zájem o ně upadá.



Nabídka celodomovních aktivit v dubnu

Úterý 02.04.	CANISTERAPIE	<i>od 9:00 na pavilonech</i>
Čtvrtek 04.04.	SKUPINOVÉ CVIČENÍ	<i>od 10:00 na II.B</i>
	INDIVIDUÁLNÍ CVIČENÍ	
Pátek 05.04.	ZPÍVÁNKY S MIRKOU	<i>od 10:00 na odd. I.A</i>
Pondělí 08.04.	KŘESŤANSKÉ SBORY	<i>od 10:00 na odd. I.A</i>
Úterý 09.04.	CANISTERAPIE	<i>od 09:00 na odd. II.S</i>
Čtvrtek 11.04.	SKUPINOVÉ CVIČENÍ	<i>od 10:00 na I.B</i>
	INDIVIDUÁLNÍ CVIČENÍ	
Pátek 12.04.	ZPÍVÁNKY S MIRKOU	<i>od 10:00 na oddělení II.C</i>
Úterý 16.04.	CANISTERAPIE	<i>od 9:00 na oddělení I.A</i>
Středa 17. 04.	MUZIKOTERAPIE	<i>od 10:00 na odd. II. C</i>
Čtvrtek 18. 04.	SKUPINOVÉ CVIČENÍ	<i>od 10:00 na II.B</i>
	INDIVIDUÁLNÍ CVIČENÍ	
Pátek 19.04.	ZPÍVÁNKY S MIRKOU	<i>od 10:00 na odd. I. B</i>
Pondělí 22. 04.	KŘESŤANSKÉ SBORY	<i>od 10:00 na odd. II. B</i>
Úterý 23. 04.	CANISTERAPIE	<i>od 9:00 na I. D, I. C</i>
Čtvrtek 25. 04.	SKUPINOVÉ CVIČENÍ	<i>od 10:00 na I.B</i>
	INDIVIDUÁLNÍ CVIČENÍ	
Pátek 26. 04.	ZPÍVÁNKY S MIRKOU	<i>od 10:00 na odd. II. C</i>
Úterý 30. 04.	CANISTERAPIE	<i>od 9:00 na pavilonech</i>

Kronika domova

Naše řady opustili...

Renata Prokešová

Pavel Adler

Anna Tukačová

Josefa Votavová

Alena Vincová

Vítáme nové sousedy...

Vlasta Šmerdová

Miroslava Hoffmanová

Ljuba Vrábelová

Danuše Prnková

Anežka Sedláčková

V měsíci dubnu slaví své narozeniny...

Jaroslav Hýnek

Marie Pastorková

Jiří Zábranský

Eva Brumlová

Emilie Bajerová

Jaroslava Hladíková

Bohumila Vojtěchová

Marta Hlávková

Anna Kroupová

Marta Nešporová

Jaromír Knapek

Jaroslav Putna

Juditha Tomešová

Marta Mičánková

Jan Rotrekl

Daniela Glocová

Vlasta Šmerdová

Květoslava Krišpínová

Jan Grim



... a také naši zaměstnanci

Jarmila Majtnerová

Olga Kotlárová

Ludmila Kalvodová

Marcela Sekaninová

Alena Hrubá

Iveta Haluzová

Lenka Králová

Ivana Dvořáková

Blahopřejeme!

Troška humoru

„Máno, prý jsi byla včera tak opilá, že jsi tančila v hospodě na stole a jen v kalhotkách?“

„Jo, jenomže jsi odešel moc brzy!“

Baví se dva policajti: „Víš, ve kterém měsíci se rodí nejvíce dětí?“

„Ne“

„No, přece v devátém!“ „Jo, a proč zrovna v září?“

Žena zastřelila manžela, protože prošel po čerstvě vytřené podlaze. „Tak, proč jste ji ještě nezatkli?“ „Protože čekáme až uschne podlaha!“

Naštvaný kovboj vletí do baru, ruku na bouchače a zařve: „Kdo měl sex s mojí ženou?“ Někde vzadu se ozve: „Jo, chlapče, na to nemáš dost nábojů!“

Manželka o půlnoci vzbudí muže a říká: „Pepo, někdo se nám vloupal do baráku!“ Pepa na to: „A co mám dělat?“ „Nekecej, a běž vzbudit psa!“

Dva se milují a ona povídá: „Netušila jsem, že máš tak malý nástroj?“ On odpoví: „Netušil jsem, že jednou budu hrát v katedrále!“

Vrátí se muž z cesty a vidí ženu na židli a až po kolena má samou strouhanku. Ptá se: „proboha, co tady vyvádíš?“ Žena odpoví: „Chtěla jsem ti usmažit řízky a recept v kuchařce začíná: „strouhej tři dny staré rohlíky!“



Vtipy převyprávěl Antonín Červenka, klient oddělení II.F

Osobnost brněnského divadla Zdeněk Junák



Zdeněk Junák se narodil na Mikuláše roku 1951 v Kroměříži. Jeho otec byl potravinářský chemik a doufal, že syn po něm zdědí nadání na tento vědní obor. Zdeněk však již ve školních škamnách projevoval spíše talent bavit své okolí. Své drobné handicapy řešil právě humorem, s nadsázkou vzpomíná, jak se ho, co by neohrabaného chlapce, tělocvikář snažil zesměšnit. Snadno se tomu ubránil tím, že sám šaškoval, přeháněl problémy, zamotal se do kruhů, předstíral úraz. To byly jeho první herecké kreace. A odtud vedla cesta na JAMU. Od studia této brněnské umělecké školy zakotvil Zde-

něk Junák v Brně. Pouze na rok si po absolutoriu odskočil do zlínského Divadla pracujících. Ale po vojně se vrátil zpět do Brna.

Nastoupil do Mahenova divadla, kde působil od roku 1975 osmnáct sezón. Mezi diváky získal popularitu i díky svému laskavému humoru. V Brně se dlouho tradovalo neotřelé pojetí bludičky v Jiráskově Lucerně, Zdeněk Junák chodil po scéně se zapalovačem, kterým občas škrtnul a doprovázel se slovy „Bludi, bludi.“ Do srdcí brněnských diváků se však na dlouhou dobu zapsal svým vystupováním na Malé scéně Mahenova divadla, kde zpíval písně Vladimíra Vysockého a doprovázel se k nim na kytaru. Již v době působení Junáka v Mahenově divadle o něj projevila zájem televize, účinkoval proto v několika desítkách televizních inscenací i seriálů. Zájem filmu přišel až po fúzi Mahenova divadla s Divadlem na provázku (1992), kdy mnoho členů souboru přešlo do Městského divadla bratří Mrštíků. Již v roce 1992 si Zdeňka Junáka vyhlédla Věra Chytilová a nabídla mu roli ve filmu. Zajímavé příležitosti dostal Junák také ve svém novém angažmá, kde se často objevuje i v muzikálech. Z jeho rolí můžeme zmínit barona van Swietena v Amadeovi, moderátora v Ginger a Fredovi, Jevgenije Dorna v Rackovi, Pozza v Čekání na Godota, prince Waleského v Keanu IV., Buška v Našich furiantech, dlouhodobě hraného Ferrailona v Broukovi v Hlavě, Tovjeho v Šumaři na střeše. A konečně Abrama Beera v Koločavě, za nějž byl Zdeněk Junák nominován na cenu Thálie. Zdeněk Junák se také s vervou věnuje dabingu, ať již je to Horst Fuchs z teleshoppingu, nebo česky hovořící Sean Connery, Alan Alda, Chevy Chase, Ottfried Fischer nebo Gérard Depardieu. Televizní diváci si ho vybaví jako poručíka Ambrože z televizního seriálu „Četnické humoresky“ (1997).

Zdeněk Junák má rád detektivky, především ty s Phillem Marlowem a literaturu faktu. Miluje filmové westerny a líbí se mu současná česká kinematografie. V roce 1981 se oženil, se svou o sedm let mladší ženou Irenou žije dosud. Mají jednu dceru Zuzanu. Divadlo vlastně hrát nechtěl, toužil být advokátem, policistou nebo vyšetřovatelem, aby se připodobnil Marlowovi. Ale soused Junákových v Uhreském Hradišti byl komik Miroslav Suchý, který léta účinkoval v divadle v Hradci Králové. Ten jednou vzal Zdeňka Junáka s sebou a bylo jasno. Junák věděl, že bude herec. Suchý poslal Junáka po dokončení gymnázia za svým kamarádem Stanislavem Zindulkou. Ten ho připravil k přijímacím zkouškám na JAMU, kde Junák studoval obor činohra a muzikál. Zdeněk Junák o sobě tvrdí, že je líný jak veš a rád pracuje ve stresu. Dle jeho aktivit to tak však nevypadá. Krom práce v divadle, televizi a dabingu, se věnuje moderování a hudbě. S přáteli založili hudební seskupení „Vinařští romantici“, a vydali album moravských lidových písní. Ke konci roku 2011 vyšla knížka „Zdeněk Junák osobně“, která je rozsáhlým rozhovorem Zdeňka Junáka s Radkem Šauerem.

Jeho charizmatičtý hlas můžete slyšet v pořadech „Srdcovky Zdeňka Junáka“ a „Na klidné vlně“ na Českém rozhlase Brno. Je také pravidelným hostem „Humoriády“.



Síla léčivých rostlin



HEŘMÁNEK PRAVÝ

Heřmánek pravý je jednou z našich nejpoužívanějších léčivek. Má silné protizánětlivé účinky, čehož můžeme využít jak zevně na kůži, tak vnitřně ve formě čaje na zklidnění žaludku. Na žaludek má ještě jeden velmi pozitivní účinek: snižuje jeho překyselení a tím pomáhá předcházet žaludečním vředům. Používá se také proti křečovitým bolestem, zejména u dětí. U dětí se může hodit i jeho zklidňující účinek. Rozšiřuje jemné cévní kapiláry v kůži a tím usnadňuje pocení. Celkově pomáhá trávení. Používá se i v aromaterapii, a to jak samostatně (například inhalací s horkou párou), tak ve zklidňujících vonných kompozicích.



TŘEZALKA TEČKOVANÁ

Tato léčivá rostlina, nazývaná také bylina svatého Jana, je v účincích proti depresím srovnatelná s chemickými léky. Navíc působí i proti úzkosti, zlepšuje paměť, schopnost přemýšlet a chrání mozek. Je protizánětlivá, zmírňuje bolest a působí i proti mikrobům. Třezalkový čaj se používá k léčbě poruch trávicí soustavy. Je vhodné ho pít při poruchách trávení, nechutenství, nevolnosti od žaludku, dále u onemocnění jater, žlučníku, u vředové choroby či při zánětech žaludku a střev. Zevně se třezalka používá nejčastěji ve formě třezalkového oleje. Ten je vhodný na různá poranění kůže. Na drobné odřeniny, lehké popáleniny, je vhodný také k léčbě ekzémů, otoků a pohmožděnin. Nálev z třezalky se také používá k léčbě hemoroidů. Třezalka může ovlivňovat účinky jiných léčiv podávaných na uklidnění, deprese, léků proti srážení krve, antibiotik a některých dalších. Je tedy důležité se o užívání třezalky poradit se svým lékařem.



MĚSÍČEK LÉKAŘSKÝ

Měsíček lékařský je skoro kouzelná bylina, která může pomoci s řadou problémů. Je oblíbený pro jeho nádherné květy i praktické využití. Stimuluje fyziologickou regeneraci kůže a usnadňuje hojení ran a spálenin. Je antibakteriální, působí i proti kvasinkám a také proti virům. Je protizánětlivý, čehož můžete využít při zánětlivých chorobách střev. Zmírňuje otoky. Stimuluje imunitní systém. Je antioxidační. Snižuje hladinu cukru v krvi. Chrání játra.



KOPŘIVA DVOUDOMÁ

Kopřivu můžeme zužitkovat úplně celou. Pro sběr listů jsou nejvhodnější jarní rostliny, které sbíráme až do května. Vybíráme jen vrchní lístky, které jsou mladé. Léčí močové cesty a kožní choroby. Je nápomocná i při krvetvorbě a anémii. Už naše babičky ji uctívaly jako lék proti revmatu, skutečně tedy působí nejen protizánětlivě, ale i protirevmaticky. Je dobrá i proti únavě a na posílení organismu. Kořen kopřivy působí rovněž protizánětlivě a při onemocnění prostaty se doporučuje užívat čaj z něj dlouhodobě.

Je známa i svými protirakovinnými účinky, pomáhá při ateroskleróze, upravuje metabolismus, upravuje krevní tlak, snižuje hladinu cukru v krvi, působí na kardiovaskulární systém, zlepšuje funkci jater a žlučníku, podporuje růst vlasů a působí proti jejich vypadávání.

TRÉNINK PAMĚTI

Zkuste trochu zavzpomínat a tím i posílit svoji paměť. Doplňte vhodné názvy části oblečení.

1. Točí sa jak Kača v
2. Vyzval ho na souboj, hodil mu
3. Nevyrušuj, nebo tě vyvedu za
4. Drží se jako veš v
5. „...aj bačo, bačo náš – černů máš...“
6. Podívej – kominík! Musím se chytnout za
7. Mít eso v
8. Drží se máminy

Správné řešení:

1. čepcu, 2. rukavici, 3. límec, 4. kožichu, 5. košulku, 6. knoflík, 7. rukávu,

OSMISMĚRKA



Vtip: Půjde chlap do baru a objedná si suché Martini. Když ho dostane, vytáhne z něj olivu a kopne ho do sebe. Pak si řekne o další, vytáhne olivu a zase ho do sebe kopne. Takhle jich vypije patnáct, pak ukáže na hromádku oliv a zeptá se barmana: „Je to deset deka?“ „Asi ano, proč se ptáte?“ diví se barman. „Ale, manželka mě poslala pro (tajenka).“

AGRÁRNÍK - ALIANCE - ČEŘEN - ČTVERÁK - DATUMKA - DÍLNA - HÁDKA - HUSAR- JEPICE - KACÍŘ - KAJAK
- KAROSERIE - KLARINET - KOMINTERNA - KOTLETA - LEDEN - MERENDA - MILENEC - MINCÍŘ - MLÁCENÍ -
NEZDAR - OBROZENÍ - OHLED - OMRKNUTÍ - PANDA - PARKETA - PENZE - PLUKOVNÍK - PODOBA - POETA
- POPELNÍČEK - PORUČNICTVÍ - RELEVANCE - RENTA - RESTITUCE - RETRO - REZONANCE - RODINA -
ROTEL - SEREPETIČKA - SKLÁDANKA - SPIRÁLA - STRATÉG - STVŮRA - SVŮDNICE - TÁCEK - TAHANICE
- TŘASKAVINA - TVŮRCE - TÝDENÍK - VEČERNÍČEK - VKLAD - VÝPIS - ZÁSTRČKA- ZATRACENEC - ZENIT
- ZNEPOKOJENÍ

Ř	Í	C	A	K	Č	R	T	S	Á	Z	D
R	N	A	B	E	Í	E	E	L	A	Í	K
E	E	K	O	Č	S	N	E	T	V	E	N
Z	C	Č	D	Í	D	T	R	T	C	E	E
O	Á	I	O	N	O	A	C	Á	Z	E	C
N	L	T	P	R	C	I	T	D	R	E	I
A	M	E	R	E	N	D	A	U	N	G	N
N	T	P	N	Č	J	R	G	E	M	A	A
C	O	E	U	E	Ů	É	L	D	I	K	H
E	C	R	Ů	V	T	I	P	A	N	D	A
P	O	E	T	A	M	Ý	O	A	C	Á	T
P	A	S	R	E	L	M	D	E	Í	H	E
O	Č	T	V	E	R	Á	K	E	Ř	A	L
P	S	I	E	K	L	A	R	I	N	E	T
E	L	T	N	K	J	E	O	I	D	Í	O
L	H	U	S	A	R	B	V	E	P	H	K
N	T	C	K	R	R	A	N	A	L	S	K
Í	N	E	J	O	K	O	P	E	N	Z	E
Č	Z	Č	Z	S	V	Ů	D	N	I	C	E
E	A	E	A	E	C	N	A	I	L	A	E
K	N	Ř	N	R	O	D	Í	L	N	A	L
Í	T	E	S	I	P	Ý	V	K	L	A	D
I	A	N	R	E	T	N	I	M	O	K	V

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:

- archiv DPS Sokolnice
- Svatý týden 2024: Jak vychází letos pašijový týden (seznamzpravy.cz)
- [https://www.google.com/search?q=Osmism%C4%9Brky+\(PDF\)&sa=X&ved=2ahUKEwiJwrKktLP-AhWaVfEDHYwyAS8Q1QJ](https://www.google.com/search?q=Osmism%C4%9Brky+(PDF)&sa=X&ved=2ahUKEwiJwrKktLP-AhWaVfEDHYwyAS8Q1QJ)
- https://cs.wikipedia.org/wiki/Nata%C5%A1a_Gollov%C3%A1
- Zdeněk Junák – Wikipedie (wikipedia.org)
- <https://www.soaphoria.cz/>
- https://www.google.com/search?q=sudoku&tbm=isch&source=iu&ictx=1&vet=1&fir=Qzpvby8PN0Y1HM%252CFRtjhdPwJ62DwM%252C%252Fm%252F04x1d_%253BCjrWr067qQc6KM%252COUkyLU1UjiLJEM

Chcete mít svůj Zámecký zpravodaj? Pokud ano, je možné si ho zakoupit za 30 Kč. Zeptejte se svých sestřiček.

Váš Zpravodaj

Uzávěrka příštího čísla Zámeckého zpravodaje je 20.04.2024. Své příspěvky zasílejte v elektronické podobě na e-mail kubankova@domovsokolnice.cz.

Redakční rada: MVDr. Petr Nováček, Ivana Dvořáková, DiS., Věra Mrkvicová