

DOMOV
PRO
SENIORY

PRAHA
PRAHA
PRAHA
GUE
GA
G

U NÁS DOMA



Ročník XXIX číslo 3 březen/2023 www.domov-hm.cz

HEŘMANŮV MĚSTEC

Masopust



Obsah



Slovo na úvod	2
Informace z domova	3
Povídání ze zámecké kuchyně o zámecké kuchyni a zámecké kuchařce	4
Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku.....	4
Stanice A – Jak být zjara fit? Řiďte se biorytmy přírody.....	4
Stanice B – Mezinárodní den zdravého spánku	6
Stanice C – Když příroda čaruje	8
Stanice D – Co kvete v březnu?	9
Stanice E – Můj život na zámku – příběh pátý	10
Informace z aktivizačního úseku	11
Zámecký masopust	11
Výstava Tajemství vějířů	12
Pozvání na Velikonoční jarmark	12
Hádej, kde jsem	13
... a na co se můžete těšit?	14
Felix z Keni	15
Slovní kvíz	15



Slovo na úvod

Únor je nejkratším měsícem v roce, a tak i nám na zámku rychle utekl. A přestože jsem byla týden na dovolené na horách, i tak jsem na zámku stačila zažít spoustu věcí. Nejpovedenější akcí byly jistojistě maškary, které každoročně pořádáme v únoru a vždy se do jejich příprav a maškarního veselí zapojí mnoho seniorů i zaměstnanců. Já jsem letos poprvé z časové tísně vynechala převlékání do masky a musím konstatovat, že při maškarním veselí mi to bylo trochu líto. Tak snad to příští rok zase napravím. Všechny masky byly kouzelné a smích nás neopustil ani po skončení skvělého odpoledne. Díky všem, kteří se jakkoli zapojili. Myslím, že společná radost nás všechny nabila pozitivní energií na několik dní dopředu.

Také jsem se účastnila společenského setkání ředitelů pražských domovů pro seniory a dalších podobných sociálních zařízení, které se konalo v nově zrekonstruovaném Clam-Gallasově paláci na Starém Městě pražském. Tento palác patří k nejvýznamnějším architektonickým památkám Prahy a České republiky. Jedná se o jedno z vrcholných děl pražské barokní architektury a je skvělou ukázkou vrcholně barokního bydlení a způsobu života tehdejší aristokracie. Palác je uzavřen z důvodu restaurátorských prací, postupně se

zpřístupňují jednotlivé části. Měla jsem příležitost do několika sálů nahlédnout a projít se po nádherném schodišti a zejména se setkat s několika zástupci magistrátu Hlavního města Prahy. V únoru konečně došlo k ustanovení nového vedení na pražském magistrátu, kdy od podzimních voleb v roce 2022 nebylo 5 měsíců stále jasno. Doufám, že nové vedení města bude chápavé k našim problémům a že bude chtít naslouchat tomu, co v našem Domově pro seniory v Heřmanově Městci potřebujeme. Zda tomu tak bude, můžeme společně vidět na případných investičních akcích a nákupech, které bychom mohli začít po několika měsících uskutečňovat. Bez svolení zřizovatele mnoho nezmůžeme a všechny větší nákupy si vždy musíme nechat schválit. Tak doufejme, že vše poběží v náš prospěch.



Přeji všem čtenářům tolik očekávané krásné jarní dny.

Klára Husáková, ředitelka

Máš raději teplo nebo zimu?

Mám ráda léto – teplo, vodu, slunce. Už teď se na něj těším.

Tak raději k moři než na hory? A kde jsi byla na poslední dovolené?

Určitě raději k moři. Máme tam už svá oblíbená místa, kam se rádi vracíme.

Děkuji Ti za rozhovor, a dovol mi, abych Ti za celý zámeček poděkovala za skvělou práci, kterou každý den odvádíš. A dík patří nejen Tobě, ale samozřejmě i celému kolektivu.

Rozhovor vedla Jitka Dziedzinská

Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku

Áčko

Jak být zjara fit? Řiďte se biorytmy přírody



Máme před sebou období prýstící energie. Je nejvyšší čas vykročit do života tou správnou nohou. Pokud se v tyto dny dokážeme alespoň na chvíli zastavit, zklidnit se a ztišit své myšlenky, možná uslyšíme také to, co nám říká naše tělo. Bude přijímat novou jarní energii, bude toužit po slunečních paprscích, bude chtít jarní jídelníček plný živých enzymů, vitamínů a minerálů. Na druhé straně se bude chtít zbavit všech nepotřebných zásob a omezit škodliviny, kterými je zahlcené. Lidské tělo je přirozeně naprogramované biorytmy na jarní očistu. Organismus člověka je i v moderním světě nadále součástí přírody a hovoří její řečí. Pořád žije v přirozených biorytmech, podle kterých je jaro dobou očisty. Přestože jarní očistu doporučují i moderní výživoví specialisté, rozhodně není nějakým soudobým vynálezem. Počítají s ní proslulé východní léčebné systémy, má tisíciletou tradici. Nemusíte se však zajímat o tradice, východní medicínu ani hledat informace u výživových poradců, stačí naslouchat vlastnímu tělu a řídit se biorytmy přírody.

Biorytmy jara a jarní únava

Zima je pro lidský organismus dlouhá. Přestože je jarní období symbolem nového života a příroda hýří novou energií, člověk může pociťovat únavu. Nedostatek světla, tím i snížená tvorba vitamínu D, ale také nedostatek dalších bioaktivních látek z čerstvé stravy se na jaře zákonitě nějak projeví, nejčastěji se projevuje právě jako známá **jarní únava**.

Řešení ze str. 15 – petržel, vanilka, pepř, pažitka, máta

Jarní jídelníček

Jaro je ideální dobou na změnu jídelníčku, avšak aby přinesla příznivé výsledky, měla by být pozvolná. Drastické změny nedoporučuje žádný výživový odborník. Pokud půjde o **jarní dietní jídelníček**, zásadní otázkou by měly být tuky, jejich množství, ale také podoba. Zatímco v zimě lidské tělo využívá **tuky** jako energii pro zahřátí, na jaře už takovou energii pochopitelně nepotřebuje. Těžká strava by na jaře organismus zbytečně zatěžovala, proto se doporučuje omezit tuky, a když už, tak sahat zejména po těch rostlinných.

Velmi vhodné jsou naopak **bylinky**, například pampeliška pro lepší trávení, lopuch pro své močopudné vlastnosti, medvědí česnek či ostropestřec, který podpoří funkci jater. Obdobně jako zeleň v přírodě, také lidský **metabolismus** na jaře rapidně zvyšuje aktivitu. Játra běží na plné obrátky tak, aby se zbavila nežádoucích zásob ze zimy. Lidské tělo na jaře přirozeně detoxikuje, jarní očista je pro játra a detoxikační orgány samozřejmostí.

Jak podpořit jarní očistu?

Očistu organismu podporují zejména zelené listy mladých rostlin, nejrůznější očištné bylinky. Ty nabízejí detoxikační a močopudné působení, povzbuzují metabolismus i činnost detoxikačních orgánů. Každá očista začíná očištěním střev. A každá očista střev je zase založená na dostatku vlákniny, která má schopnost vázat na sebe škodliviny ve střevech a vylučovat je ven z těla. Očištné vlastnosti jsou přisuzovány i anorganickým látkám, například minerálnímu jílu. Ve střevech působí obdobně jako vláknina. Také přírodní minerální jíl ve střevech zvětšuje svůj objem a balí na sebe nejrůznější toxické látky, aby se snáze mohly vyloučit ven z těla prostřednictvím stolice. Jarní očištění prospějí také minerální látky a vitamíny, které fungují jako významné antioxidanty.

Návod na jarní očistu

Nejde o jednorázovou změnu jídelníčku, svému tělu nejlíp prospějete, když svůj jídelníček změníte na zdravý natrvalo. Jarní očista (a její dietní jídelníček) se může stát začátkem vaší postupné změny. A úplně prvním krokem může být třeba **očištný týden nebo očištný den**. Návod na takovou několikadenní jarní očistu předkládá i Pavel Kohout z pražské Thomayerovy nemocnice. Ten doporučuje začít očistu krátkodobým půstem: „*Jednodenní půst, kdy se třeba pijí jen ovocné šťávy, tělu většiny lidí prospěje.*“ V dalších dnech se k ovoci přidává i zelenina a zeleninové šťávy. Rozhodně je třeba omezit kofein, alkohol, cigarety nebo sladkosti plné



jednoduchých cukrů. Půst, či jarní očista spočívá také v tom, že z jídelníčku odstraníme maso. Tradice masopustu má své opodstatnění.

A nezapomeňte:

Lidské tělo nemůže v žádném období správně fungovat, pokud nemá dostatek vody. Pitný režim je nedílnou součástí každého zdravého jídelníčku a v období očisty jeho význam ještě roste. Voda je nezbytným předpokladem všech očištných procesů. Právě prostřednictvím vody totiž dochází k vylučování velké části škodlivin ven z těla. Nejlepším nápojem je čistá pramenitá voda, kterou však občas můžete zpestřit třeba kapkou ovocné šťávy nebo ji provonět bylinkami.

Michaela Petržílková

Béčko

MEZINÁRODNÍ DEN ZDRAVÉHO SPÁNKU

Máme tu konečně jaro a hned na jeho začátku si připomínáme také Mezinárodní den zdravého spánku. Způsoby dosažení kvalitního spánku jsou v dnešním světě plném shonu, stresu a rychlého životního tempa velmi diskutovaným problémem. Nespavost a poruchy spánku totiž postihují v současnosti stále více lidí, a to včetně dětí.

Věděli jste například, že

- ve spánku strávíme až jednu třetinu našeho života, spánek má zásadní vliv na naše celkové zdraví a pohodu
- nespavost postihuje 30-45% dospělé populace
- nedostatek spánku nebo nekvalitní spánek mají negativní vliv na naše zdraví v dlouhodobém i krátkodobém horizontu. Mezi krátkodobé účinky nekvalitního spánku patří špatný dopad na naši pozornost, paměť a schopnost učení. Efekty v delším časovém horizontu jsou nyní zkoumány, nicméně nekvalitní spánek nebo jeho nedostatek se pojí s významnými zdravotními problémy (např. obezita, diabetes, oslabení imunitního systému, a dokonce i některé typy rakoviny)
- nedostatek spánku se týká také mnoha psychických potíží, jako jsou deprese, úzkosti a psychózy
- nedostatek spánku nebo nekvalitní spánek jsou častou příčinou dopravních nehod
- pravidelné dýchání během spánku hraje zásadní roli při udržení pohody a zdraví. Přerušované dýchání během spánku se nazývá spánková apnoe. Jedná se o všudypřítomné a časté onemocnění, které postihuje 4% mužů a 2% žen. Spánkové apnoe způsobují únavu a ospalost během dne a mohou vést k dalším komplikacím (např. hypertenze, ischemické choroby srdeční, cévní mozkové příhody a diabetes).

DESATERO PRO ZDRAVÝ SPÁNEK

1. Nepijte kávu, černý či zelený čaj, kolu nebo různé energetické nápoje od pozdního odpoledne (nejlépe 4-6 hodin před ulehnutím), omezte i jejich požívání přes den. Působí povzbudivě a ruší spánek!!!
2. Vynechejte večer těžká jídla, poslední jídlo zařadte 3-4 hodiny před ulehnutím.
3. Po večeři neřešte důležité věci, které vás rozruší. Naopak se snažte příjemnou činností zbavit se stresu a připravit se na kvalitní – zdravý spánek.
4. Lehká procházka po večeři může zlepšit váš spánek. Naopak cvičení před ulehnutím (3-4 hodiny) již může váš spánek narušit, přesuňte tyto aktivity před večeří.
5. Nepijte večer alkohol, abyste lépe usnuli – alkohol zhoršuje kvalitu vašeho spánku.
6. Nekuřte, zvláště ne před usnutím a v době nočních probuzení. Nikotin také povzbuzuje, což pro bezproblémové usnutí není dobré.
7. V místnosti na spaní minimalizujte hluk a světlo a zajistěte vhodnou teplotu (nejlépe 18-20 °C).
8. Uléhejte a vstávejte každý den (i o víkendu) ve stejnou dobu +/- 15 minut.
9. Omezte pobyt v posteli na nezbytně nutnou dobu. V posteli se zbytečně nepřevalujte, postel neslouží k přemýšlení, ale ke zdravému a klidnému spánku.

Kdy je spánek nejzdravější?

Zdravý spánek by měl u dospělého člověka trvat šest až devět hodin, u dítěte ještě o něco déle. Kromě délky je důležitá také kvalita spánku. Neměli bychom příliš ponocovat, protože noční spánek je nejzdravější, zejména mezi dvanáctou a druhou hodinou ranní.



Nejčastějším typem poruchy spánku je nespavost, se kterou se snad setkal již každý. Není to nic příjemného bloudit nočním setmělým bytem a naslouchat pravidelnému oddychování šťastnějších členů rodiny. Často ji způsobuje třeba stres, velké pracovní vytížení, deprese, nemoc nebo dokonce změna prostředí. Pomoci si můžeme sami a to tak, že na nějaký čas vynecháme kávu, silný černý čaj nebo alkohol. Velký vliv na spánek má také místnost, kterou pro tuto příjemnou činnost (nebo spíš nečinnost) používáme. Místnost by měla působit příjemně a pohodlně, stejně jako naše postel. Doporučovaná teplota se pohybuje od 16 do 20°C. Velkým nepřítelem spánku je hluk, kterého bychom se měli rozhodně vyvarovat. Důležitý je i pravidelný režim, což znamená snažit se chodit spát a vstávat vždy ve stejnou hodinu. To je velice často kamenem úrazu, zvláště když se v rodině najdou dva odlišně

orientovaní jedinci - jeden chodí spát brzy a také dříve vstává, druhý naopak. Snaha přizpůsobit se jeden druhému je často pro jednoho z nich problematická a může vést až k poruchám spánku.

Pokud je vaše nespavost dlouhodobá, bude možná lépe navštívit lékaře. Jestliže se však jedná pouze o krátkodobou poruchu spánku, zkuste sáhnout k osvědčeným „babským“ prostředkům, jakými jsou například bylinky. Uznávanou se v tomto ohledu stala například meduňka, mateřídouška, černý bez, levandule, heřmánek, hloh, kontryhel nebo hluchavka. Doporučován je i česnek medvědí, a to v syrovém stavu, neboť sušený ztrácí na intenzitě. Osobně bych ho až tolik nedoporučovala, mohlo by se totiž stát, že budete vykázáni mimo ložnici a bude na vás působit další faktor, kterým je změna prostředí. A zase se nevyspíte. Takže vám přeji, abyste si ten svůj Mezinárodní den zdravého spánku dobře oslavili. Jak jinak než zdravým spánkem.

Céčko

Blanka Hlaváčková

Když příroda čaruje...

Ať je slunce nebo sníh - v březnu již nic nezabrání rozkvětu přírody. Sněženy předjarní (podsněžník) se tlačí na povrch, aby zazvonily na jaro. Na chráněných místech skalky s humusovitou půdou a na okrajích dřevin kvetou různé ladoňky, azurově modré hyacinty, fialově růžové ocúny a bramboříky, pestré sasanky lesní, žluté zakrslé narcisy a krokusy, které jsou působivé teprve ve velkém množství a různých barvách.

Na některých místech republiky příroda opravdu čarovala. Pojdme se společně pokochat touto kvetoucí krásou. Zde je pár tipů kam se vydat za těmito koberci květů.

Na Vysočině se daří bledulím, a to hned na několika místech. Jedním z těch vyhlášených je přírodní rezervace Jechovec, která se nachází nedaleko města Telče.

Ve velké míře tam rostou olše a pod nimi tisíce bledulí. Kromě toho tam můžete narazit také na vzácnou dřípatku horskou a pérovník pštrosí.

Milovníci krokusů si přijdou na své v části Jablonce nad Nisou s názvem Lukášov. Každoročně tamní louku kráší stovky fialových a bílých květů krokusů, konkrétně jde o druh *Crocus Heuffelianus*. Ten se obvykle vyskytuje pouze v karpatských pohořích.

Přirovnání, že je něčeho jako šafránu, tedy málo, se v obci Lačnov v okrese Vsetín nejspíš neuchytilo.



Chráněných šafránů tam totiž mají plnou louku. Semena rostlinek byla do Lačnova údajně zavlečena během napoleonských válek z alpských oblastí.

Většina těchto křehkých krásků je v naší zemi chráněná. Ale i přesto se najdou nenechavci, kteří tuto krásu ničí.

Na závěr mi ještě dovoluňte zopakovat pár pravidel, jak se chovat v přírodě, abyste si odnesli ty nejkrásnější zážitky nejenom vy, ale i ti, co přijdou po vás.

1. Vím, kam jdu:

Výlet plánuji podle svých schopností a zkušeností. S sebou si vezmu vše, co mohu potřebovat. Seznámím se s pravidly a omezeními pro pohyb v oblasti, kam se chystám.

2. Chráním přírodu a vše, co poskytuje:

Většinou nevadí, když si natrhám lesní plody pro svou potřebu. Neničím okolí, netrhám květiny a nezabíjím nic živého. Odnáším si jen zážitky a obrázky.

3. Respektuji místní obyvatele i ostatní turisty:

Respektuji omezení v chráněném území. Vnímám a jsem ohleduplný k přírodě i místním obyvatelům. Neruším hlukem, světlem ani svou přítomností, nepřekážím. Chovám se tak, abych nerušil zážitky ostatním návštěvníkům. Svého psa mám vždy pod kontrolou.

4. Zodpovídám za svou bezpečnost:

Sleduji okolí, neriskuji. Vím, že příroda může být pro nepozorného návštěvníka nebezpečná. Přesto jsem rád, když je příroda nespoutaná.

5. Nenechávám po sobě stopy:

Vše, co jsem si do přírody s sebou přinesl, si též odnáším. Když potřebuji na záchod, nezůstávají po mně viditelné stopy. Navštívené místo zanechávám tak, jak jsem ho našel.

6. Podílím se na péči:

Chráním navštívené místo. Nezveřejňuji fotografie a souřadnice míst, která nejsou přístupná a všeobecně známá. Na poškozování přírody nebo nedostatky upozorním správce území a stráž přírody.

Magda Kudrnová

Děčko

Co kvete v březnu?

Měsíc březen je prvním jarním měsícem. Příroda se probouzí a začíná se měnit. Dnes si povíme o květinách a stromech, které v březnu rozkvetou.

Nejdříve obvykle kvetou hlíznaté a cibulovité rostliny. Jednou z nejznámějších jarních květin je tulipán. Má rád slunce, a ne příliš mokrou půdu. Květy tulipánu jsou červené, žluté, růžové...



V březnu také kvetou narcisy. Potřebují dobře osvětlená místa a propustnou půdu a odvděčí se vám krásnými květy.

Ještě jsme se nezmínili o sněženkách. Jsou to snad úplně první květinčky, které vylézají za sluncem i ve sněhu.

Které stromy či keře kvetou v březnu?

Lidé, kteří trpí pylovými alergiemi, by vám odpověděli, že jich je hodně. Pyl některých stromů či keřů, které kvetou již v březnu, dokáže alergiky pořádně potrápiti. V březnu kvete např. olše černá, olše šedá a také líska. V dubnu a květnu pak kvetou ostatní keře a stromy např. bříza, kaštan apod. Máme se na co těšit, jak z pohledu nepříjemností, které nám jaro může způsobit pylem svých rozkvetlých stromů či naopak nám přinese potěšení

v podobě mnoha podob čerstvé zelené barvy a nejrůznějších květů.

Jana Novotná

Éčko

Můj život na zámku - příběh pátý

Zámek je mým domovem už téměř pět let. První dva roky jsem byla celkem fit, většinu činností jsem zvládla sama. Navštěvovala jsem různé aktivity a akce, poseděla s cigárkem na nádvoří, přečetla spoustu knih ze zámecké knihovny. Chodila jsem se sestřičkami na procházky do parku nebo na nákupy do města. Pak přišlo zhoršení zdravotního stavu a skončila jsem v nemocnici. Po propuštění z nemocnice jsem se už nikdy „nedostala do formy“. Potřebuji celodenní intenzivní pomoc, nezvládnou bez opory ani pár kroků, nezvládnou se umýt, obléknout, ani se najíst.

Hodně odpočívám, často spím i ve dne. Ráda koukám na televizi nebo si jen tak přemýšlím a rozjímám o životě. I když se brzy unavím, dny si stále užívám. Když je venku hezky, jedu se sestřičkami na vozíku do města do fastfoodu na hamburger nebo hranolky s kečupem. To je moje radost, na to se vždycky těším. Někdy zajedeme do hospůdky na malé pivo nebo do cukrárny na zmrzlinu.

Vlivem nemoci mám problém se vyjádřit, proto mě těší, že si rozumíme i beze slov. Jsem ráda, že žiju v domově, kde se můžu spolehnout, že je o mne postaráno, že s vaší pomocí všechno zvládnou. Tady vím, že na složitosti života vůbec nejsem sama. 😊

Jiřina Dittrichová

Informace z aktivizačního úseku

Zámecký masopust

Zároveň se svátkem zamilovaných – sv. Valentýnem jsme si na zámku užívali také masopustní veselí. Mnozí z řad personálu i uživatelů věnovali spoustu času přípravě a popustili uzdu své fantazii při výběru a výrobě rozmanitých masek. K tanci a k poslechu letos zahrál na akordeon i zazpíval pan Tomáš Duspiva. Nechyběl ani tradiční punč a koblihy. Starosta masopustu Hana se postarala o pevný řád a organizaci. Jako moderátorka v krátkém rozhovoru každou masku ostatním představila. Rej maškar bedlivě sledovala odborná porota pod vedením paní ředitelky Kláry, čarodějnice Lenky a zelené vodní víly Evy. Bylo opravdu těžké vybrat z bohaté a nápadité řady masek ty nejuvitnější a nejoriginálnější. Veliké poděkování a ocenění pochopitelně patřilo všem maškaram.



Sladkou odměnu nakonec obdržela dvě úžasná miminka – paní Vlastička Hanáková a pan Jan Panc. Velký úspěch měla a po zásluze oceněna byla zdravotní sestřička Žofinka v podání Toníka Matějoviče. Porotu si získal i jednorožec pan Rudolf Matys, paní Růžena Pýchová jako indiánka Nšo-či a obdiv sklidila elegantní královna ze Sáby paní Renáta Flecková. Čokoládu si do svého hnízda odnesli také dva mlsní vosáci – pánové Standa Hurych a Pavel Plachý.

Taneční mašinku vedly Valentýnky z oddělení A, k nim jsme se coby další vagónky postupně připojovaly i my, ostatní maškary...

Všichni jsme si společně užili veselé, roztančené odpoledne, a protože nová příležitost k oslavám na sebe nenechá dlouho čekat, máme se s blížícím se jarem opět na co těšit!

Alena Tučková

Výstava Tajemství vějířů



Po delší době jsme se vypravili na malý výlet – tentokrát do Regionálního muzea v Chrudimi na zajímavou výstavu Tajemství vějířů. Dozvěděli jsme se mnoho zajímavého o historii a typech vějířů i o různých materiálech, ze kterých se vějíře vyráběly. Obdivovali jsme pestrost, nápaditost i dokonalost vystavených exponátů, jak ze dřeva a textilu, tak i ze slonoviny, peří, krajek, papíru...

Věřili byste, že vějířem dáma ve společnosti dokonce může i hovořit? Například položení vějíře na pravou tvář znamená Ano!, na levou Ne! Ukazováním zavřeného vějíře se dáma ptá dotyčného, zda ji miluje a rychlým sklapnutím říká: Nenávidím vás! Pomalé rozevření vějíře znamená: Jste příliš chladný! Upuštěním vějíře na zem dáma chce sdělit: Musíme se vidět o samotě!

V muzeu jsme si užili pěkné dopoledne, rozšířili si své znalosti o vějířích a také se pobavili!

Alena Tučková

Pozvání na Velikonoční jarmark

Srdečně vás zveme na Velikonoční jarmark, který se bude konat ve čtvrtek 23. března 2023 od 13:30 hodin v jídelně.

Vybírat budete moci ze spousty nových výrobků z keramiky, např. sovičky, různé mističky, odlévané kočky a srdíčka. Ze zápichů připravujeme kuáčka, zajíčky, motýlky, sluníčka a další.

Radost vám určitě udělají pletené košíčky a mističky s kraslicemi.

Děkujeme všem uživatelům, kteří s Veronikou a Janou v keramické dílně a s Hankou v šicí dílně s tak velkou chutí pomáhají.

Hana Zítová

Změna času

I v roce 2023 se na jaře mění čas. Nezapomeňte!!!

Letní čas nastane 26. března. Ručičky hodinek se posunou o hodinu vpřed z 2:00 na 3:00 hodiny.



Hádej, kde jsem

V únorovém čísle jsem zveřejnila tři fotografie z Prahy a vaším úkolem bylo uhádnout, co na nich je. Tak tedy:

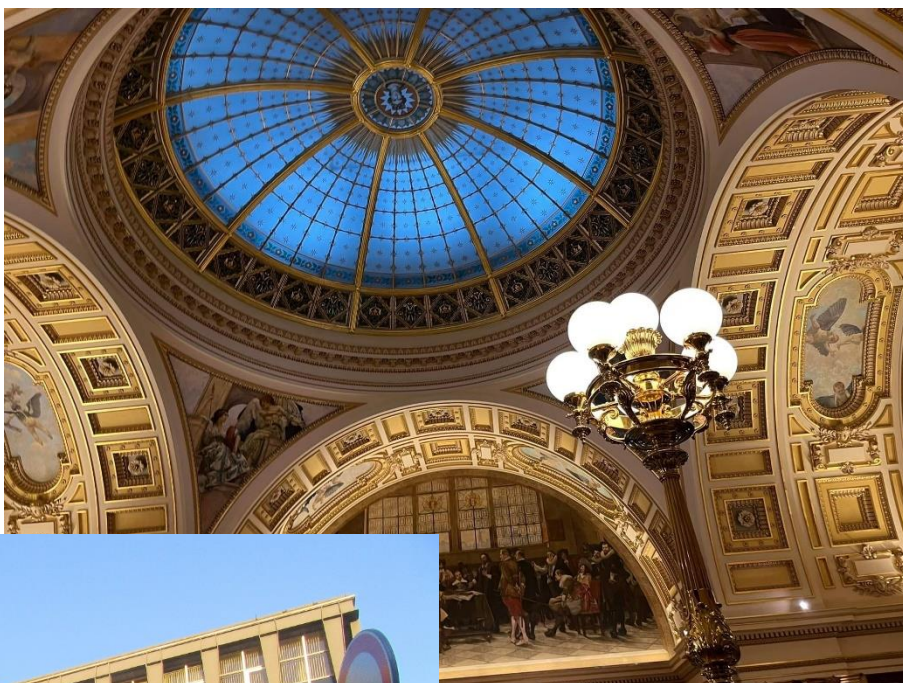
Fotografie č. 1 Zámecké schody, které vedou z Malé Strany na Hradčanské náměstí, Praha 1

Fotografie č. 2 Bazilika svatého Petra a Pavla, Vyšehrad

Fotografie č. 3 Leopoldova brána, Vyšehrad

Další fotografie jsou také z našeho hlavního města a vy si můžete tipnout, v jaké části Prahy jsem je pořizovala a co na nich konkrétně je.

Fotografie č. 1



Fotografie č. 2



Lenka Pumerová

Fotografie č. 3



... a na co se můžete těšit?

Úterý 7.3. - Schůze uživatelů v jídelně od 9,30 hodin

**Středa 8., 22.3. - Solná jeskyně v Třemošnici,
odjezd ve 12,30 hodin z nádvoří**

**Čtvrtek 9.3. - Oslava MDŽ v jídelně od 13,30
hodin**

**Úterý 14.3. - Přednáška o parku s Ing.
Veselovským v besedě od 9,30 hodin**

**Středa 22.3. - Malešický mozek – jedeme do
Prahy na soutěž**

**Čtvrtek 23.3. - Velikonoční prodejní výstava
v jídelně od 13,30 hodin**

**Čtvrtek 28.3. - Naše kavárna v jídelně od 13,30
hod.**

Bohoslužba každé úterý od 13,30 hodin



Felix z Keni

V letošním roce jsme po 15ti letech spolupráce s Humanistickým centrem Dialog ukončili adopci na dálku „našeho“ Felixe. V roce 2008, kdy jsme s adoptí začínali, byly Felixovi 4 roky. V letošním roce mu bude 19 let a je už dospělý. Věříme, že peníze, které jsme mu posílali na školu a lepší život, se mu zúročí a že se opravdu bude mít lépe. Částka, kterou jsme mu posílali, pocházela z našich dílen a utržili jsme ji za prodané výrobky. Určitě peníze posloužily dobré věci. I pro pracující v našich dílnách to byla vždy velká motivace. S vaším velkým přičiněním jsme pomohli jednomu klukovi v daleké Africe.

Řešili jsme, co dál. Jestli utržené peníze ponecháme na nákup materiálů a pomůcek do dílen, či zvolíme další způsob nějaké charity. Napadali nás organizace např. Dobrý anděl, která se snaží pomáhat rodinám, kde se potýkají s nejméně závažnými nemocemi dětí, či vymyslet jiný způsob, kde by naše peníze udělaly radost a pomohly. Jelikož i vy pracujete v dílnách, zajímal by nás váš názor, nápad, kam bychom mohli přispět. Přijďte, rádi si o této věci promluvíme.

Eva Merclová

Slovní kvíz

Obyčejná věta skrývá vždy jeden název koření/bylinky. Pozorně čtěte!

Včera zapomněl Petr železnou tyč, kterou mi slíbil.

O trapasu, který se mi stal ve třídě, žvanil každý po zbytek dne.

Ševče, nový podpatek klape přímo ukázkově.

Nyní zkuste rozpažit každý druhý v řadě.

Náš kocour má takovou zvláštní tuhou srst.



Řešení naleznete na str. 4