

**DOMOV  
PRO  
SENIORY**

**PRA  
PRA  
PRA  
PRA** **HA  
GUE  
GA  
G**

Časopis pro pobavení

# U NÁS DOMA



**HEŘMANŮV MĚSTEC**

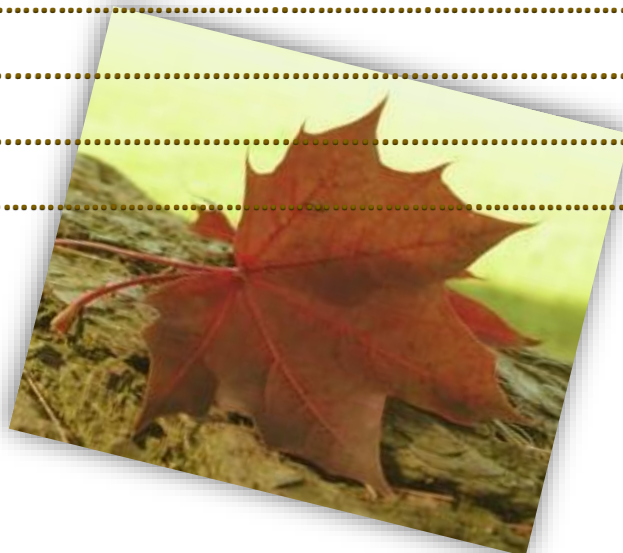
Ročník XXVII číslo 9 listopad/2021 [www.domov-hm.cz](http://www.domov-hm.cz)

**Příroda se chystá na zimu a my s ní...**

**Časopis Domova pro seniory Heřmanův Městec, zřizovatel Hlavní město Praha**

# OBSAH

Slovo na úvod.....	2
Informace z domova.....	3
Novinky z kuchyně.....	3
Informace z ošetrovatelského a zdravotního úseku.....	4
Stanice A – Starosti s přezimováním .....	4
Stanice B – Podzim a pouštění draků .....	5
Stanice C – Podzim u nás .....	6
Stanice D – Připijme si na zdraví .....	7
Stanice E – Aktivity na podzim .....	8
Informace z aktivizačního úseku .....	9
Malešické sportovní hry .....	9
Solná jeskyně .....	10
Chodovská šipka .....	10
Divadlo v Pardubicích .....	11
Hudební vystoupení .....	11
Vánoce s Hlasem domova .....	11
Pozvání na kurz háčkování .....	12
Bylinková kavárna .....	12
FOR PETS v Praze Letňanech .....	12
Hádej, kdo jsem? .....	13
Vzpomínka na naše milé zesulé .....	14
... a na co se můžete těšit? .....	15
Pro chytré hlavy .....	15



# Slovo na úvod

Vážení přátelé, vážení čtenáři,

v posledních dnech a týdnech se našim domovem opět ozývá hudba a zpěv a je možné se zúčastnit spousty aktivit, výletů, posezení a dalších společenských setkání. Sama osobně jsem také člověk, který miluje kulturu, divadla, kina, koncerty. Ale nějak na to není vhodná doba, rodina s malým dítětem má jiné potřeby, do toho doba covidová. Skoro si někdy říkám, že už se těším do důchodu, až budu mít na tyto věci více času. Ale vím, že jistě někteří namítnou, že jim již ve starším věku zdraví neslouží a k tomu ty oči a ty uši...Je to tak, že každý zrovna aktuálně žijeme jiný příběh, za jiných okolností a zrovna bychom chtěli to, co nemáme. Stává se to asi nám všem.

Ale přeci jen se mi na podzim také podařilo zajít na jeden koncert a do divadla. V místní sokolovně se konal koncert skupiny Čechomor, a to byla opravdu paráda, která

nás tzv. nakopla do dalších podzimních dní. Před pár dny jsem také vyrazila do Pardubického divadla na dojemně vtipnou hru Audience u královny. Možná jste ji někteří z vás také viděli, ale úplně nejlepší byla při tom návštěva cukrárny. Ty jsem si v posledních dnech oblíbila nejvíce a zjistila jsem, že stavit se v cukrárně mě opravdu těší. Máte to také tak? Můžeme poprosit paní provozní, aby nám objednala nějaký dobrý zákusek...a určitě se nám ta zima lépe prožije. Já mám nejraději ovocné zákusky, ty čokoládové úplně nemusím.

Ale nesmím být jen pecivál, který mlsá, a proto vás zvu na další kulturní akce, které nás do konce roku čekají. A mám velikou radost, že se obnovuje zámecký pěvecký sbor a postupně přijdou i další aktivity.

Krásné dny a brzo na viděnou.

Klára Husáková, ředitelka



# Informace z domova

## NÁPOJOVÝ LÍSTEK

- VODA (perlivá, neperlivá)
- ČAJ (slazený, neslazený)
- MOŠT (jablko, jablko + jahoda)
- SIRUP (různé příchutě)
- MLÉKO (studené)



## Novinky z kuchyně

V rámci dalšího zkvalitňování poskytovaných služeb jsme se zaměřili na rozšíření nabídky stravování, změny naleznete v jídelním lístku.

Teplou večeři můžete mít vždy v pondělí, úterý, ve středu a v pátek.

Nápojový lístek je úplnou novinkou. Již v říjnu jste si mohli vybrat u hlavních jídel z nabízených pěti druhů nápojů. Ohlas z vaší strany je velice pozitivní. Jsme za to rádi a děkujeme.

Jitka Dziedzinská



# Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku



## Starosti s přezimováním

## Áčko

Jeden list žlutý, druhý červený, listů jsou plné cesty, pěšiny a celý prostor kolem stromů. Podzim je již v plném proudu a s ním i chladné počasí. Když půjdeme na procházku do parku, teple se oblečeme, vyndáme ze skříně čepici, šálu, navlečeme teplé boty. I zvířata se před zimou musejí chránit. Některá se ukládají k zimnímu spánku, ostatní se musejí na zimu dobře připravit a přezimovat. Ptáci, kteří neodlétají do jižních krajů, přečkávají mrazivé zimní noci přitisknuti v hustém větroví jeden k druhému. Když se nemají ke komu přitisknout, tak se načepýří a tím zvětší vzduchovou izolační vrstvu kolem těla. Je to jeden z důmyslných vynálezů přírody. Přezimování ježků je také zajímavé. Na podzim se ježek dobře vykrmí, čím více tím lépe, může mít i dva kilogramy. Zajímavý pohled se mě naskytl na misku s jídlem, na niž si spokojeně pochutnával můj kocour a ježek. Svůj úkryt si ježek najde obvykle v říjnu nebo listopadu. Když klesne teplota pod bod mrazu, již spí v pelišku pod hromadou dříví a listů. Krtek se před mrazem chrání tím, že se zavrtá hlouběji do půdy a takto zimu přečká. Veverky většinou přezimují v čilém stavu, ale musejí se postarat o dobrou zásobu jídla. Nastřádají si množství ořechů, různých semen, ani houby nechybějí v jejich jídelníčku.



Spížírny s dobrůtkami ukryjí ve svém teritoriu, aby bylo v zimě, až uhoří mrazy, kam doběhnout. Svá hnízda si splétají z větévek a na zimu dobře vycpou suchým lýkem, mechem nebo trávou. Lesní zvířata, například srnčí, si hledají úkryty před zimou v hustém porostu. Nejvíce jim mrazivou zimu pomůže přečkat dostatek potravy v krmelcích. Také potřebují klid. Stresujícím faktorem je pro ně hluk

nebo volně pobíhající psi. Myslivci odvádějí dobrou práci, když jim dávají do krmelce seno, obilí nebo kukuřici. To se pak na takové hostině mohou vystřídat i zajáci, koroptve i jiní obyvatelé lesa a je na čem si pochutnat. Tak jim popřejme ten prostřený lesní stůl.

Vlasta Růžičková

# Běčko

## Podzim a pouštění draků

A máme tu podzim. Pro většinu z nás nejméně oblíbené roční období, pokud tedy není zrovna babí léto, což se o letošním podzimu říci nedá. Ještě, že existují aktivity, které mohou tento nevlídný, pošmourný čas trochu zpestřit. Mezi ně patří například pouštění draků, při kterém se dá zažít spousta legrace. Veselý barevný drak vypuštěný v ostrém podzimním větru třepotající se vysoko nad našimi hlavami navozuje pocit nespoutané volnosti a svobody. Lidé držícího ho dole tak zažívají chvílky opojného štěstí. Možnost alespoň na chvíli ovládat tuto sílu, přináší silné prožitky a čas strávený společnou zábavou na čerstvém vzduchu stmeluje rodiny i přátele. Dětský smích a výskot se ozývá z kopců a lidé se vracejí domů zčervenali větrem s výbornou náladou a pohodou v duši, která je tak potřebná k překonání podzimních depresí.

Víte, že první drak byl vyroben v Číně před dvěma tisíci lety. Legenda říká, že prvního draka vyrobil farmář tak, že vytvořil řetězec z bambusu, aby zabránil ztrátě klobouku v silném větru. Před první světovou válkou speciálně upravení armádní draci dokázali nést lidskou posádku. Jistý Brooke-Smith v roce 1905 vylétl na soustavě draků až do výšky 1048 metrů. V Číně draky vypouštějí během náboženských slavností a má to symbolický význam. Číňani věřili, že drak poletující vysoko na nebi umožňuje kontakt s bohy a dokáže zahnat bouřky. Kromě toho jim také chránili políčka před ptáky. Když ještě neexistovala letadla, využívali se draci ve vojenství. Před první světovou válkou je armáda používala třeba pro výzvědné služby. Používali se také v meteorologii.

### DRACI COBY METEOSTANICE

V roce 1749 připojil skotský meteorolog k papírovému drakovi teploměr, aby změřil teplotu v takových výškách, do jakých by se člověk nedostal. V roce 1752 Benjamin Franklin díky drakovi dokázal elektrický původ blesku. Ne nadarmo se přelomu 19. a 20. století říkalo „zlatý věk draků“. Dřív, než existovaly první meteorologické družice, používali se ke sledování počasí draci. Říkalo se jim „meteorologičtí draci“. Létali do značných výšek, rekord padl 28. února 1898 v Miltonu (USA), kde drak na ocelovém lanku vystoupal do výšky 3200 metrů.

### DRACI PRO ZÁBAVU

Dnes jsou draci hlavně pro zábavu a taky na sport. A jak létání funguje? Drak se ve vzduchu drží díky dynamickému vztlaku. Ten využívají i bezmotorová letadla, ale protože se pohybují, nepotřebují vítr. Draci jsou na jednom místě, takže se bez větru neobejdou.

Jednodušší typy draků slouží jako hračky pro zábavu. Člověk stojí na zemi a na lanku pouští draka po větru. Dřív je vyráběli rodiče pro své děti, dnes už je většinou všichni kupují. Na trhu je řada levných, ale přesto vychytaných modelů, které se dají řídit a dokáží i jednodušší akrobatické kousky. Na nejrůznějších drakiádách jde o to, jak technicky zvládáte let a jak esteticky u toho váš drak vypadá.



K nám do Evropy se draci dostali na přelomu 16. a 17. století. Nejdřív byli v Anglii, Itálii a Nizozemí. Měli tvar šípku nebo kosočtverce. Nejoblíbenější kratochvílí bylo pouštění draků v přímořských oblastech, kde zejména na podzim fouká příhodný vítr pro let draků.

Hlaváčková Blanka

## Céčko Podzim u nás

Podzim je sice plný barev, ale již se brzy stmívá a dlouho rozednívá, a tak trávíme čas více doma. Venku je nejen babí léto, ale čekají nás i sychravé dny, proto jsme se snažili navodit si příjemnou podzimní atmosféru na naší stanici barevnou a pestrou podzimní výzdobou. Naše pracovnice Šárka si s výzdobou a sběrem přírodnin dala práci, ale vyplatilo se to – vpustila k nám podzim. Chodby nám zdobí truhlíky s barevnými vřesy, okrasné dýně a vázy s barevným listím a šípky. V obou patrech pověsila draky, které nám vyrobil školák Kryštof.

Další dráčky pro potěšení všem na stanici C vyrobila školačka Lucinka, která pravidelně



připravuje pro naše uživatele výrobky pro radost a potěšení, za což jí jako vždy patří velké DÍKY.

V říjnu jsme se také v našem domově připravovali na certifikaci Vážka, která úspěšně proběhla 12.října. Celému svému týmu bych chtěla velmi poděkovat za to, jak děvčata a Michal vše zvládli, přestože tato situace byla náročná.

Děkuji vám. Jitka Peštová

## Děčko

### Přijíme si na zdraví

Čím uhasit žízeň?

Ovocnou šťávou, džusem, nektarem. Jaký je mezi nimi rozdíl?

Nejlepší jsou čerstvě vylisované šťávy. Pokud si ovocné nápoje kupujete, pak byste o nich měli něco vědět.

**Ovocná šťáva:** jedinou výhodou je nízká cena. Obsahuje jen 6 až 30 procent ovocné složky, výrobce přidává cukr, vodu, vitamíny a ovocné kyseliny.

**Ovocný nektar:** to je 25 až 50 procent čisté ovocné šťávy, ale počítejte až s 20 procentním přídatkem cukru.

**100% džus:** musí obsahovat jen ovocné složky, což znamená, že jde o čerstvé ovoce. Většinou jsou džusy vyráběny z koncentrátů.

**Grapefruitová šťáva:** zbavuje tělo škodlivin, obsahuje cenné minerály a hlavně vysoký podíl vitamínu C, takže si opravdu přijete na zdraví.

**Jablečná šťáva:** díky vysokému obsahu draslíku a vápníku podporuje skvěle svalovou a nervovou soustavu. Má antiseptické a protizánětlivé účinky a snižuje horečku.

**Broskvový nektar:** obsahuje provitamín A, který zlepšuje kvalitu pleti a je prospěšný pro oči, niacin a další minerály zmírňují nervozitu.

**Rakytníková šťáva:** je vitamínová bomba, která nemá konkurenci. Vitamínu C má až 10x více než obsahují citrony, takže přináší úlevu při nachlazení a chřipkových stavech a celkově posiluje obranyschopnost.





**Ananasová šťáva:** má detoxikační účinky, chrání před střevními bakteriemi a zlepšuje imunitu. Ananas navíc patří mezi nejúčinnější spalovače tuku. Když ji budete pít i s vlákninou, zasytí vás.

**Pomerančová šťáva:** je doslova nabitá vitaminy. Sklenice čerstvé vylisované šťávy vás okamžitě zbaví únavy. Dlouhodobě posiluje imunitní systém.

**Hroznová šťáva:** okamžitě dodá energii díky ovocným cukrům. A protože obsahuje nemalé množství železa, podporuje krve tvorbu. Pijte ji i pro krásu, protože hrozno se pozitivně podepisuje na stavu pleti, kůže i nehtů.

**Banánový nektar:** pomáhá snižovat krevní tlak. Díky serotoninu zklidňuje a zlepšuje náladu.

Na zdraví!

Jana Novotná

## Éčko

### Aktivity na podzim

Babí léto je za námi, nevlídné podzimní počasí už neláká tak často k procházkám, proto jsme si našli i jinou zábavu. A víte jakou? Vaříme, pečeme, smažíme. Pustili jsme se do přípravy různých pochutin. Udělali jsme si slané tousty se šunkou a sýrem, jindy zase sladké toustíky s jablky a skořicí, to byla teprve „bašta“. Vůně skořice se šířila celým podkrovím.



Řešení ze str. 15- Bikini, Hamburg, Maratón, Sardinky



Dalším výtvozem byla pizza. Co na tom, že moc nevypadala, když chuťově byla výborná. Také jsme na ní dali všechno, co máme rádi. Na dalších aktivitách jsme si udělali pestré jednohubky. A že zrovna nebylo co oslavovat? Nevadí. Přesto byly výborné. Co se ještě chystá?

Usmažíme si bramboráky! Ty chutnají snad každému. 😊

A co si uvaříme, to si taky vždycky hned sníme. U toho posedíme, povídáme, vzpomínáme na rodinné recepty. Nejveselejší příhody jsou obvykle ty, co se při vaření nepovedlo.

Také už se těšíme, že si upečeme vánoční cukroví. A jaké? Vanilkové rohlíčky, perníčky, linecká kolečka nebo raději kokosové? Každý má rád jiný druh, tak to vypadá, že asi všechny.



Jiřina Dittrichová

## Informace z aktivizačního úseku

### Malešické sportovní hry

Jak název napovídá, zúčastnili jsme se sportovních her v Praze v Malešicích. Když přišla přihláška, velmi jsme zajásali, protože po loňské pauze jsme rádi vyrazili sportovat. Všechny disciplíny si naši sportovci užívali a dali do toho vše. Náš domov výborně reprezentovala paní Olga Pražáková, Marie Svobodová a Alois Svoboda. Soutěžilo se v šipkách, vrhu koulí, kuželkách, holandském biliardu, kimově hře a v týmové spolupráci celého družstva. Ve všem naši sportovci byli dobří, moc je chválím a děkuji za jejich výkony. Radostí pro nás bylo druhé místo ve vrhu koulí, které vyhrál pan Svoboda. Ještě jednou blahopřejeme a sportu zdar 😊.



## Solná jeskyně

Kdo nezná solnou jeskyni, ráda vysvětlím, o co se jedná. Pravidelně každý podzim/zimu navštěvujeme solnou jeskyni v Třemošnici. Je to místnost, která je plná solných krystalů a soli.

Sůl zde vytváří mikroklima, které je pro nás velmi zdravé a má příznivý vliv na lidský organismus. **Pomáhá zmírňovat chronické respirační onemocnění, kožní onemocnění a pozitivně ovlivňuje i duševní zdraví člověka.**



Během pobytu v solné jeskyni člověk vdechuje mikročástice soli, minerály a stopové prvky. Do ovzduší se uvolňují velmi prospěšné látky pro lidský organismus jako jód, draslík, hořčík, vápník, sodík či brom. Těchto šest prvků se svými účinky výborně doplňuje. Solná jeskyně je svým mikroklimatem velmi podobná klimatu v přímořských oblastech. Návštěva solné jeskyně je prospěšná a můžete se na ni těšit každých 14 dní. Přihlašujte se v kanceláři aktivizací, nebo u své klíčové pracovnice.

Veronika Ludvíčková

## Chodovská šipka

Po dlouhé nucené soutěžní pauze jsme konečně vyrazili na soutěž v šipkách, která se konala v Praze Chodově. Měli jsme celkem natrénováno a soutěžící ve složení paní Nadřové, pana Plachého a pana Svobody si věřili v úspěch, který se skutečně dostavil. Z deseti družstev se umístili druzí. Dostali jsme krásný pohár, diplomy, víno a medovník. Každý soutěžící dostal i spoustu dalších užitečných dárečků, které udělaly radost. No, a abych nebyla příliš skromná, i mně se zadařilo v soutěži doprovodů. Nevím, po kolikáté jsem naše soutěžící doprovodila na sportovní klání, ale až letos se mi konečně zadařilo, a to druhým místem. Z Prahy jsme odjížděli všichni nadšení. Myšlenka posunout se o jednu příčku výš v nás stále zůstává.



## Divadlo v Pardubicích

Rádi jsme opět navštívili divadlo v Pardubicích na malé scéně a skutečně nebylo proč litovat. Jak víme, některé hry se daří lépe, jiné hůř. Tato nesla název Normální debil 2. Ano, název je vskutku zarážející a pro některé třeba i pobuřující. Nicméně to bylo volné pokračování životního příběhu Norberta Intribuse, který vyšel základní školu. No, ale co teď? Tak třeba vojenské gymnázium.... Příběh plný humoru od začátku do konce. Vřele doporučujeme 😊

Veronika Vodičková



## Hudební vystoupení

V pondělí 11. října náš domov navštívil pan Vladimír Pecháček, který několik let koncertoval s hudební skupinou Šlapeto. Zahrál nám a zaspíval nejznámější písně staropražské, lidové a nejpopulárnější hity Karla Hašlera.

Dokázal rozezpívat celou jídelnu a svým humorem vykouznil bezva atmosféru.

Lenka Pumerová



## Vánoce s Hlasem domova



Ze zámecké kaple po roční odmlce opět můžete zaslechnout zpěv písní a nyní, v čase blížících se vánočních svátků i koled. Náš pěvecký sbor **Hlas domova** pod vedením **Jirky Heřmana** začal

pilně zkoušet, připojily se k nám i nové tváře a rádi přivítáme další zpěvačky a zpěváky. Připravujeme pásmo vánočních písní a koled a doufáme, že společně vykouzlíme sváteční pohodu a potěšíme se.

Zkoušky sboru se konají jednou v týdnu v zámecké kapli vždy od 15 hod. Prozatím jsme se dvakrát sešli v pondělí, ale dny se v průběhu listopadu budou měnit. Včas vás o zkouškách budeme informovat.

**Těší se na vás Jirka, Magda a Alena!**

## Pozvání na kurz háčkování

V měsíci listopadu v šicí dílně a ve vile pro vás uspořádáme kurz háčkování s ukázkami háčkových hraček a spoustou různých prostírání. Na nástěnkách vás budeme informovat o přesném termínu. Zájemci o tvoření dostanou háčky, vlny, návody a mohou si je vzít na pokoj. Blíží se dlouhé zimní večery, pošmourné počasí a někteří z vás jste právě proto o tuto aktivitu projevili zájem.



Těšíme se na vás a nebojte se vyzkoušet něco nového.

Háčku zdar!

Hana Zítová

## Bylinková kavárna

Podzimní setkávání v kavárničce dobré pohody jsme letos společně zahájili v úterý 26. října v jídelně. Měli jste možnost ochutnat, přivonět a prohlédnout si 20 druhů bylinek a koření z našich zahrádek. Účast byla hojná, zapojili jste se a poslouchali se zájmem, a nakonec jsme od vás sklidily veliký potlesk. Těšíme se na vás zase někdy příště...



Lenka Pumerová a Hana Zítová

## FOR PETS v Praze Letňanech

Předposlední víkend v měsíci říjnu patřil 11. ročníku veletrhu chovatelských potřeb pro domácí zvířata For Pets, kde se prezentovaly společnosti a nadace na ochranu zvířat, práce záchranářských, asistenčních a vodících psů. Já s Joeym jsem jeden den věnovala právě prezentaci, přednáškám a ukázkám pro Pomocné tlapky, u kterých byl náš zámecký canisterapeutický pes vycvičen. Tato organizace letos oslavila 20 let činnosti a předala 244 psů asistenčních, vodících, canisterapeutických a šikovných společníků. Setkali jsme se tam s vychovateli, cvičiteli, ale i zájemci o psiho pomocníka. Atmosféra byla úžasná, nedá se to

ani popsat. Zároveň tam probíhal doprovodný program. Výstava zakrslých králíků, morčat, koček, prodej hraček pro zvířátka, výchovné potřeby, krmiva atd. Každý si tam našel, co ho zajímalo. Pořizovala jsem pro vás fotografie, takže určitě někdy bude příležitost je shlédnout.



## Hádej, kdo jsem?

Nejprve vám prozradím, kdo je kdo na fotografiích z minulého říjnového čísla našeho časopisu:

- 1) [Hana Zítová](#), aktivizační pracovnice
- 2) [Lenka Malá](#), sociální pracovnice
- 3) [Marie Víšková](#), pokladní

Představuji vám další tři dámy, každá pracuje na jiném oddělení či úseku, ale máte možnost se s nimi vidět po celém zámku i na vile:

### Fotografie č. 1



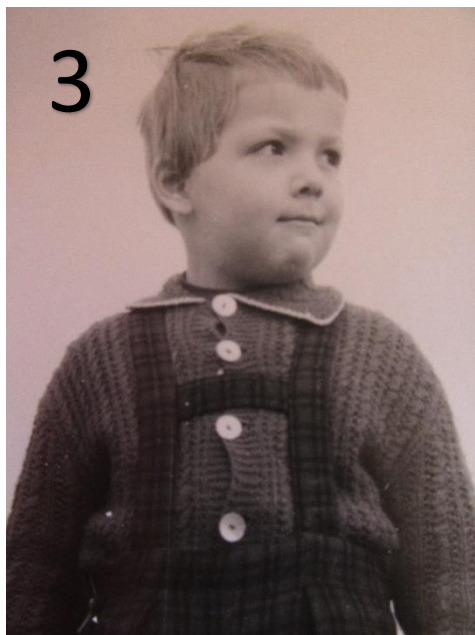
- jsem stále na stejném oddělení
- v domově pracuji 10 let
- ráda chodím na procházky se psem a při práci si často zpěvuji

### Fotografie č. 2

- mám ráda turistiku, sport a cestování
- v domově pracuji 19 let
- bez práce nejsou koláče



3



### Fotografie č. 3

- mám ráda lidi, společnost, hraji na harmoniku a při práci si s uživateli zpívám
- v domově pracuji 20 let
- pořádek musí být

V prosincovém čísle tato anketa Hádej, kdo jsem končí. Budete hádat naposledy trojici zaměstnanců, ale určitě o hádání nepřijdete, nechte se překvapit v roce 2022. 😊

Lenka Pumerová

## Vzpomínka na naše milé zesnulé

Většina z nás vzpomíná na své blízké zemřelé celoročně a přelom října a listopadu je pro nás jen snahou svou návštěvou hřbitova, zapálením svíčky a ozdobením hrobu věnečkem či květinou, projevit úctu a zavzpomínat si. U někoho jde jen o určitou povinnost, u jiného je to



o tom alespoň jednou za rok se poklonit svým blízkým zemřelým. Někdy je tato skutečnost více bolestivá, to v případě, že vzpomínka na blízkého je příliš čerstvá. Nicméně ze hřbitovů se v tyto dny stávají krásné barevné galerie. V člověku tato místa vyvolávají zvláštní pocity. Přijdete na hřbitov a tam je klid a člověk pocituje velkou pokoru k životu minulému i současnému.

Já osobně mám toto dušičkové období moc ráda.

Letos jsme i u nás v domově vzdali úctu a vzpomínku svým zemřelým v kapli v pondělí 1. listopadu. Všichni, kdo měli zájem, si mohli v kapličce zapálit svíčku a zavzpomínat si na svoje blízké. Tímto chci nastínit i nadcházející podzimní dobu a již takřka adventní čas, který se pomalu, ale jistě blíží. Ze soboty 30. na neděli 31. říjnová se posunul o hodinu zpět čas, čímž se nám definitivně na delší dobu zkrátil čas denního světla. Musíme si zvyknout, že přes den bude okolo 16 hodiny již tma a noc bude dlouhá. Je to období odpočinku jak pro přírodu, tak pro nás lidi. Pěkný podzim přeji.

Eva Merclová

## ... a na co se můžete těšit?

**Středa 3.11. Solná jeskyně – odjezd z nádvoří ve 12,30 hod.**

**Středa 3. 11. Sbor Hlas domova uvítá možné zájemce –  
v jídelně od 15 hod.**

**Čtvrtek 4. 11. Kurz háčkování na vile s Hanou – od 13 hod.**

**Pátek 5.11. Východočeské divadlo – odjezd z nádvoří v 9 hod.**

**Úterý 9.11. Schůze uživatelů – v jídelně od 9,30 hod.**

**Středa 10.11. Výstava obrazů v galerii v HM – odchod z nádvoří ve 13,30 hod.**

**Čtvrtek 11.11. Naše kavárnička pro dobrou pohodu – v jídelně od 13,30 hod.**

**Středa 17.11. Vystoupení Báry Hrzánové – v jídelně od 14 hod.**

**Úterý 30.11. Naše kavárnička pro dobrou pohodu – v jídelně od 13,30 hod.**

**MŠE se koná každé úterý od 13,30 hod. v kapli v 1. patře**



## Pro chytré hlavy

řešení naleznete na str. 8

Určete slovo podle země původu

1. Dvoudílné plavky pojmenované podle neobydleného atolu v Tichém oceánu.
2. Placička z mletého masa pojmenovaná podle přístavního města v Německu.
3. Běžecký závod na 42,195 km pojmenovaný podle řeckého města.
4. Malé rybky nazvané podle ostrova ve Středoziemním moři patřícího Itálii.