

DOMOV
PRO
SENIORY

PRAHA
PRAHA
PRAHA
PRAHA

U NÁS DOMA



Ročník XXIV číslo 4 duben/2018 www.domov-hm.cz

HEŘMANŮV MĚSTEC

J
A
R
O



MDŽ

Časopis Domova pro seniory Heřmanův Městec, zřizovatel
Hlavní město Praha

Obsah

| | |
|---|-----------|
| Slovo na úvod..... | 2 |
| Informace z Domova | 3 |
| Z provozního úseku | 3 |
| Koho jsme přivítali ze zaměstnanců? | 4 |
| Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku..... | 5 |
| Áčko – Slavíme Velikonoce, nebo svátky jara..... | 5 |
| Béčko – Jarní květiny aneb co značí příchod sluníčka a tepla..... | 6 |
| Céčko – Jak hubnout a nezbláznit se | 8 |
| Déčko – Zelený čaj | 9 |
| Éčko – Jarní byliny | 10 |
| Informace z aktivizačního úseku | 11 |
| Oslava MDŽ | 11 |
| Cestovatelská přednáška | 11 |
| Tančírna | 12 |
| Velikonoční jarmark na zámku | 13 |
| Vystoupení pana Víznera | 13 |



| | |
|---|-----------|
| Velikonoční pozdrav z Prahy | 14 |
| ...a na co se můžete těšit? | 14 |
| Sami sobě..... | 15 |
| Naivní básnička – Libuše Marková | 15 |

Slovo na úvod

Pevně věřím, že zimní měsíce jsou za námi a je před námi jaro. S jarem jsou neodmyslitelně spjaté velikonoční svátky. Vím, pro nás holky je to takový sporný svátek ☺. Snažíme se, aby bylo doma vše naklizené, aby bylo napečeno, uvařeno, barvíme vajíčka,...a o samotném vrcholu svátku na velikonoční pondělí dostaneme pomlázkou, za což poděkujeme omalovaným vajíčkem. Historie praví, že žena vyšlehaná pomlázkou má být v příštím roce zdravá a omlazená. Tak uvidíme hned následující úterý, jaké to zanechá následky. Ale i tak jsou to krásné svátky, s tou pomlázkou to není tak hrozné ☺.

Dovolím si v tuto chvíli napsat, že čas utíká jako voda, půl roku je pryč a nám se v dubnu z mateřské dovolené vrátí paní ředitelka ☺. Velmi si vážím její důvěry a zároveň to vnímám jako velkou osobní zkušenost. Možná to znáte, máte v hlavě

spoustu myšlenek a najednou až tak nejdou napsat do pár vět na papír. V tuto chvíli mám na mysli poděkování. Poděkování kolegyním, ale i kolegům, za podporu a pomoc při zastupování. Vybaví se mi spousta situací, které by se zvládaly velice těžce, kdybych vedle sebe neměla lidi, na které se můžu spolehnout. Určitě bych ráda poděkovala i vám, uživatelům, za podporu a pomoc, které se mi od vás vždy dostalo. Všeobecně se říká, že se lidi kolem sebe poznají v těžších situacích a snad si můžu dovolit říci, že jsem spokojeným zaměstnancem domova v obklopení lidí, s kterými je mi dobře. Díky vám všem moc ☺.

Přeji vám krásné a pohodové jarní dny.

Lenka Doležalová



Informace z Domova

Z provozního úseku

V letošním roce jsme se pustili do oprav a různých úprav objektů i okolí opravdu s velkým nasazením.



Máme za sebou první část většího malování a už probíhá druhá část, kam jsou zahrnuty převážně větší pokoje ze všech úseků.

Na I. úseku st. A probíhá větší rekonstrukce

jednolůžkového pokoje, který nyní bude mít nové samostatné sociální zařízení. Na pokoji bude potřeba také obnovit podlahy, malby, nátěry apod. Zaměstnance údržby dále čeká provádění nového nátěru podlahy v Rytířském sále a už pomalu začínají i s venkovní údržbou.

V nově vybudovaném vestibulu na st. E plánujeme pořízení nové kuchyňské linky, kde bude také automat na studené nápoje.

V minulých týdnech se rozbili dva důležití pomocníci, a to sprchové křeslo a zvedák. Netrpělivě jsme čekali na rozhodnutí servisní firmy, zda půjdou přístroje opravit. Oprava bude sice značně nákladná (pořízení nových přístrojů je ale ještě nákladnější), ale je možná. Nyní se čeká na náhradní díly a oprava bude provedena. Dnes si asi těžko dokážeme představit poskytování kvalitních služeb bez těchto pomocníků.

Dokážete si vzpomenout, kdo je autorem známého výroku? (řešení str. 12)

1. Pravda a láska zvítězí nad lží a nenávistí.
2. Já sú tak šťastné.



A ještě důležitá informace, jak si přivolat pomoc v případě „uvíznutí“ ve výtahu:

Po nepříjemné zkušenosti několika uživatelů, které uvízly v malém výtahu, jsme domlouvali s dodavatelskou firmou lepší způsob přivolání pomoci. Podařilo se nám vyjednat instalaci zvonku ven z výtahu do

1. patra na st. B. Pokud se vám tedy stane, že uvíznete ve výtahu, použijte tlačítko se znakem zvonku. Když držíte stlačený zvonek, zazní alarm v 1. patře, tento alarm je dostatečně hlasitý na to, aby vám přišel někdo na pomoc. Po uplynutí 4 vteřin držení zvonku se sepne telefonní spojení na recepci (nebo na st. B). Z recepcie nebo ze st. B. se vám ozve služba a vy jí do mluvítko ve výtahu sdělíte, že potřebujete pomoc. Nemělo by se tedy stát, že zvonek nikdo neuslyší. Budeme však věřit, že se i u tohoto nového výtahu „vychytají“ chyby hned z počátku a bude nám dobře sloužit.

Přeji vám hezké svátky velikonoční a krásné jaro.

Radka Stybalová



Koho jsme přivítali ze zaměstnanců?

Od 20. 3. 2018 pracuje na výpomoc v kuchyni paní Světlana Vodrážková.

Lenka Novosádová

Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku

Áčko

Slavíme Velikonoce, nebo svátky jara...

Velikonoce jsou svým původem opravdu svátky jara. Před 3500 lety dali svátku jara zcela nový význam Židé svým svátkem Paschy, oslavou vyvedení a osvobození židovského

národa z egyptského otroctví. Před dvěma tisíci lety pak Velikonoce dostaly současný význam. Pro křesťany se jedná o svátky nejvýznamnější, kdy si během třech svátečních dní připomínají Kristovo ukřižování a zmrtvýchvstání.

Když se řekne Velikonoce, většině lidí se zřejmě vybaví pomlázka, vajíčka, mazanec, beránek a volné pondělí. Proč se ale v názvu „Velikonoce“ skrývají slova veliký a noc? Co to má společného se svátky jara? Proč neříkáme třeba „Vajíčkonoce“ nebo „Jaronoce“? Název Velikonoce je úzce spojen s původem těchto svátků a s Židovským národem, který právě tuto noc opustil Egypt, protože nechtěl být déle zotročován. Pro Židy byla tato noc tak významná, že jí začali říkat Velká. Od toho i naše Velikonoce. Tyto svátky mají plno zvláštností, oslavují se mnoha způsoby, v řadě míst se dodržují různé tradice. Jsou to také jediné svátky, které nemají pevné datum. Téměř každý rok připadne tento svátek na jiný týden. Vypočítat datum Velikonoc není vůbec nic jednoduchého. Velikonoce jsou takzvané pohyblivé svátky, nejsou určeny pevným datem, jako třeba Vánoce, ale měsíčními fázemi. Zmrtvýchvstání připadá na první neděli po prvním jarním úplňku, Velikonoce tak mohou připadat prakticky na kterékoli datum mezi 22. březnem až 25. dubnem. Počátek jara je úředně stanoven na 21. března, astronomické jaro se ovšem může o dva až tři dny lišit. Letošní svátky jara připadly tedy na 1. dubna, velikonoce roku 2019 budeme slavit 21. dubna. Na březnové Velikonoce si budeme muset počkat až na rok 2024. Už konečně chápu, proč na fotografiích jsou děti jeden rok v zimních bundách a sněhulích a druhý rok kvete celá zahrada. Letos se asi koledníci moc neohřejí, možná je budou děvčata více litovat a koleda bude bohatší. Každopádně ať v březnu či dubnu, velikonoce znamenají, že zima končí



a přichází jaro, příroda se probouzí. Také bychom se měli probudit ze zimního spánku a vyrazit třeba na procházku do parku, přinést si pár větviček do vázičky a ozdobit si stůl, aby se tam váš velikonoční beránek cítil dobře.

Krásné Velikonoce, pánům bohatou pomlázku, a všem ostatním příjemné prožití nejkrásnějšího ročního období.

Míša Petržílková

Béčko

JARNÍ KVĚTINY aneb co značí příchod sluníčka a tepla

Víte, kteří jsou nejkrásnější poslové právě se probouzející přírody?

Když zahrada ještě odpočívá zimním spánkem, všude leží sníh, ale na slunných místech už vyrážejí první rostliny. Navzdory mrazu se klubou ze země, jako by se nemohly dočkat nové sezony. Stačí pár teplejších dnů a svojí krásou osvěží celou zahradu.

Sněženka domácí (Galanthus nivalis)

Sněženka domácí (Galanthus nivalis) má ráda dostatek vláhy. Zná ji snad každé malé dítě. Kvete bílými kvítky jako jedna z prvních květin ještě často pod sněhem. Nejlépe se jí daří v kypré humózní půdě pod listnatými stromy, kde je na jaře dostatek vláhy. Velice rychle se množí, jedna cibulka za několik let vytvoří celý trs krásných sněženek.



Sasanka hajní (Anemone nemorosa)

Sasanka hajní (Anemone nemorosa) vytvoří na zahradě krásný podrost pod keřy či stromy. Do jarního lesa patří i sasanka hajní, která se na zahradách uplatní v přírodních partiích. Nádherně bílý je kultivar Alba. Až v druhé polovině jara rozkvétá pestrými barvami. Existuje více druhů sasenek, nejčastěji se setkáváme s naší domácí sasankou hajní. Je to nízká bílá rostlinka, rozrůstají se podzemními oddenky.





Tulipán (Tulipa)

Tulipány (Tulipa) si zaslouží výrazné místo Tulipány jsou nejvýznamnější a nejpěstovanější cibulnaté květiny. Mají bohatou a pestrou paletu výrazných i pastelových barev a barevných kombinací, tvarů květů a velikosti rostlin. Pro jejich vzhled je vysazujeme na nápadná místa, především do předzahrádek, poblíž vchodu, u lavičky nebo u cesty. Dáváme je do nepravidelných skupin k okrasným keřům.

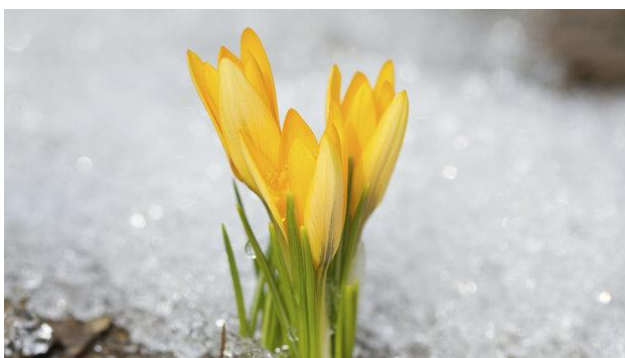
Narcis (Narcissus)

Narcisy (Narcissus) - v posledních letech byly vyšlechtěny nové odrůdy. Narcis svou něžnou svěží krásou je symbolem jara. Ačkoliv nehýří pestrostí barev jako tulipán, je téměř stejně oblíben. V posledních letech byly vyšlechtěny nové nádherné odrůdy. Typický narcis je žlutý, ale bílé kultivary jsou stejně zajímavé. Jednou z nejkrásnějších odrůd je i starodávná Actaea, která vynikne ve všech skupinách. Zajímavý je i narcis Barrett Browning.



Krokus(Crocus)

Krokus nebo-li Šafrán je velmi oblíbená květina do skalek, podrostů pod keře a do různých zákoutí, kde na jaře potěší svým květem. Nejvíce se pěstují velkokvěté hybridy, z nich většina byla vyšlechtěna v Holandsku. Nejlépe se krokusům daří v lehčích půdách na přímém slunci. Vykvétají už koncem února.



Zdroj: google.com

Klára Svobodová

Skrývačky – rostliny (řešení str. 12)

1. Moc dobré maso je telecí.
2. Nemůže bez ní žít.

Céčko

JAK HUBNOUT A NEZBLÁZNIT SE

Každý z nás to již někdy zkusil.

DIETY. Hrnou se na nás ze všech stran a to různé, například – dělená, krabičková, podle krevních skupin atd. Pokud zadáte slovo „dieta“ do internetového vyhledávače jako já, vypadne vám 860 tisíc odkazů.

Každá dieta je na jiné bázi, například vyhýbejte se vajíčkům – škodí. Další dieta zase naopak tvrdí, že vajíčka jsou zdravá a totéž platí o mase, mléku či pečivu. A co třeba nevečeřet nebo naopak nesnídat? Nejlepší by bylo asi nejíst nic, jenže to je prý také špatně. Kdo nejí, nehubne, někdy může dokonce přibírat i na váze. Stresuje tělo nedostatkem jídla a nutí ho „ze strachu před smrtí hladem“ ukládat vše do tukové zásoby na později. Proto je ten, kdo nejí unavený a ještě tloustne.

Ach jo, jak to tedy je? Co s tím? Zapomenout na diety?

Většina jich sice funguje, ale často jen proto, že jsou postaveny na nízkém kalorickém příjmu. Horší pak ještě je, že mnohé fungují, i když nejsou zdravé, protože vynechávají nějaký důležitý prvek stravy. Navíc jsou časově omezené. Když dietu ukončíte, přiřítí se sabotér „jojo efekt“ a váha letí nahoru.

Přestaňte se trápit dietami, jen začněte jíst kvalitněji. Nemyslete na to, kolik musíte shodit, ale zda to, co právě jíte, vám slouží nebo škodí. Dám příklad – když sníte banán – je to pro vás zisk, pokud však sníte banán v čokoládě – je to ztráta.

Nespěchejte. Než se dostaví výsledky, může to trvat i rok. Výsledky ale budou trvalé a vy budete mít dobrý pocit.

A víte, že množství jídla, které sníte, neovlivňuje pocit nasycenosti, ale váš pohled na talíř? Podle expertů neumíme odhadnout množství jídla, které potřebujeme. Pokuste se používat menší talíře. Možná zjistíte, že menší množství jídla vám k nasycení stačí. No nevím.

Odborníci také radí – jezte pomalu. Žaludku trvá cca 15 minut, než stihne poslat mozku signál, že už to stačí. Když hltáte, trávicí soustava to nestihá a vy jíte, i když je žaludek plný. Nejenže si jídlo nevychutnáte, ale přejíte se, je vám těžko a zdvojnásobíte riziko cukrovky.

Rada na závěr: ***nespěchejte při jídle, klidně odložte na chvíli lžici či vidličku a prohodte pár slov s ostatními u stolu.*** Talíř vám určitě nikdo nesebere. No jen aby.

Marie Tlapáková

Děčko

Zelený čaj

Proč pít denně právě tento nápoj? Chrání srdce i mozek a spaluje tuky.

Někdo zelený čaj miluje, jiný o něm nechce ani slyšet. Patříte-li do druhé skupiny, bude to možná jen proto, že jste nevychytali správnou přípravu nápoje. Dejte mu ještě jednu šanci, zaslouží si to. Obsahuje totiž spoustu látek, které jsou důležité pro vaše zdraví.

Chrání cévy a spaluje tuky

O pozitivních účincích zeleného čaje na organismus se toho napsalo hodně. Už mniši ve staré Číně tvrdili, že činnost podporuje především srdce, mozkou a nervové soustavy. Slavnému nápoji se věnují i současné vědecké studie a potvrzují, že obsahuje hodně polyfenolů a dalších antioxidantů, které mohou příznivě ovlivnit kardiovaskulární systém včetně hodnoty cholesterolu.



Zelený čaj navíc obsahuje aminokyselinu L-theanin, která má zklidňující účinek na nervovou soustavu (depresivní nálady, úzkosti, nervozita), přitom však neuspává. A nechybí ani oblíbené téma – snižování hmotnosti. Díky katechinům, které štěpí tuky, může mít každodenní pití zeleného čaje kladný vliv na váhový úbytek. Tím to však nekončí: silné antioxidanty si poradí s nahromaděnými volnými

radikály, vitamin E podpoří růst vlasů, fluorid snižuje tvorbu zubního kazu a dále je zelený čaj zdrojem vápníku, mědi, zinku, fosforu a manganu.

Kolik zeleného nápoje vypít

Zelený čaj je pro organismus prospěšný a nic vám nebrání, abyste si ho dopřávali každý den. Nechybí v něm ani vitamin C, který právě v tomto období neustálých výkyvů počasí podpoří imunitu. Chcete-li vyzkoušet příznivé účinky nápoje naplno, měli byste ho vypít asi litr denně.

Jana Novotná

Přesmyčky měst – srovnejte písmenka (řešení str. 12)

1. VEŠONEB 2. ŠVYKVO

Éčko

Jarní bylinky

Jaro letos opravdu jen nesměle „klepe na dveře“. V tento čas se většina z nás cítí unavená, bolí nás hlava, klouby a záda, jsme náchylnější k virovým onemocněním, jen těžko bojujeme s bakteriemi. Tělo oslabené zimními měsíci, kdy trpíme nedostatkem sluníčka a pohybu, jíme jen málo čerstvého ovoce a zeleniny, volá po jarní očistě. Očista těla pomáhá zbavit se jedovatých zplodin metabolismu, posílí činnost vnitřních orgánů, sníží cholesterol, stabilizuje hladinu krevního cukru,...



Základem je odlehčená strava, dostatečný příjem vlákniny a pitný režim, kdy je nutné vypít 3 až 4 litry tekutin. Vhodné je kombinovat neperlivou vodu s bylinkovými čaji. Nejlepší a nejdostupnější je na jaře čaj z mladých výhonků kopřiv. A když už jsme u těch bylinek, víte o tom, že dříve hospodyňky první jarní bylinky přidávaly i do jídla? První příležitostí jít natrhat „plevel“ na zahrádku bylo

pečení velikonoční nádivky. Nejvíce se používala právě kopřiva, která funguje jako univerzální čisticí prostředek, dodá tělu potřebné minerály a stopové prvky. Výhonky kopřiv přidávaly hospodyňky nejenom do nádivky, ale také do salátu, polévek, omelet nebo do špenátu.

Pampeliška je další vhodná jarní bylina na vaření, dokáže čistit krev, podporuje krevní oběh, regeneruje játra, slinivku a žlučník.

Také sedmikráska se hodí do jarní nádivky. Obsahuje vitamín C, působí močopudně a protizánětlivě a pomáhá při kožních potížích.

A co fialka? Šup s ní také do nádivky. Obsahuje totiž kyselinu salicylovou, která má protirevmatický účinek.

Známý je také medvědí česnek, který obsahuje vitamín C, podporuje trávení, urychluje hojení ran a uklidňuje křeče.

Tak už vás to táhne do parku pro bylinky?

Mladé rostlinky mají totiž na jaře magickou sílu a na tělo působí lépe nežli živá voda. 😊



Jiřina Dittrichová

Informace z aktivizačního úseku



OSLAVA MDŽ

Mezinárodní den žen, který jsme slavili na zámku, nám přímo vyšel na 8. března. Nejtypičtější dárky, které ženy dříve dostávaly, byly červené karafiáty a bonboniéra. U nás v Domově tomu nebylo jinak. Sešli jsme se v hojném počtu v Rytířském sále, hrálo nám Duo Jirka a Magda, čekal vás přípitek a občerstvení. Každá přítomná žena dostala karafiát a bonboniéru. Atmosféra byla skvělá a výzdoba sálu nás jarně naladila. Stejně je ale milé, že máme co slavit. MDŽ není jenom důvod dát si skleničku. Jde především o připomínku toho, že si ženy zaslouží lásku a úctu.



Lenka Pumerová

Cestovatelská přednáška

Na začátku března k nám zavítal cestovatel Jan Kovář. Vyprávěl nám o svých cestách po Rusku a Mongolsku. Své cesty ovšem podniká pouze na kole a na něm si veze vše potřebné. Dovedete si představit sbalit se na tři měsíce a ještě, aby se vám to vešlo na kolo? Já tedy



nikoli. Nejsou to však jediné země, které navštívil. Zdá se, že pan Kovář chce na kole procestovat celý svět. Dojel k Gibraltar, projel Portugalsko a Austrálii. Řekl nám, že právě Mongolsko ho oslovilo natolik, že se tam zase vrátí. Držme mu na cestách pěsti 😊.

I my jsme cestovali...

V měsíci březnu jsme podnikli výpravu do nedaleké Chrudimi,

kde jsme navštívili muzeum. Šlo nám zejména o expozici, která pojednávala o Heřmanově Městci a na kterou byli ze zámků zapůjčeny židle a stůl ze zámecké knihovny, gong, sklo i porcelán. Název výstavy nesl Bůh, Čest a Vlast, která byla připravena ve spolupráci s panem Ivo Šimákem. Ke shlédnutí je život Kinských a dobové fotografie. Nebyla to však jediná expozice, kterou jsme navštívili. Shlédli jsem plakáty Alfonse Muchy a také expozici s názvem Mozaika z dějin regionu, kde jsme mohli vidět pohřbívání v pravěku, život ve středověkém městě, návštěva císaře Františka Josefa I. v Chrudimi a třeba chrudimský lazaret za 1. sv. války. Vše bylo velmi zajímavé a poutavé. Děkujeme.

Veronika Vodičková

TANČÍRNA

K oslavám 100. výročí vzniku samostatné československé republiky nastudovalo Východočeské divadlo v Pardubicích hru TANČÍRNA podle námětu divadelního představení Jeana – Clauda Penchenata „Le Bal“.

K pardubické verzi představení napsal scénář Petr Abraham a režíroval jej Petr Novotný. Měli jsme příležitost shlédnout veřejnou generální zkoušku a zavzpomínat si společně s herci, kteří se představili hlavně jako vynikající tanečníci, na historii naší republiky, měnící se režimy i prezidenty, dobové životní, hudební i taneční styly. Symbolickou Tančírnu se stává Španělský sál pražského hradu a choreografkou představení je skvělá tanečnice a pedagožka Petra Pavoničová. Někteří z nás si kromě vzpomínání i některé nápěvy a písně zanotovali.

Alena Tučková

Velikonoční jarmark na zámku



Ve dnech 15. a 16. března 2018 se v našem domově v Rytířském sále konal již šestý Velikonoční jarmark.

Potěšil nás velký zájem Vás uživatelů i zaměstnanců. Nabídka obou dílen byla velká a pestrá. Novinkou byla keramická pštosí i husí vejce, mističky s tulipány, ptáčci a zápichy na zahrádku. V mističkách z papíru na Vás jukali králíčky s vajíčky, berušky a v košíčkách aranžmá s buxusem a zdobenými vajíčky. Výtěžek z prodeje činil 6.245,- Kč.

Děkujeme všem uživatelům za jejich práci v našich dílnách i na stanicích B a C při dopoledních aktivitách.

Do soutěže o originálně ozdobené vajíčko, kterou v těchto dnech pořádá spolek „Živé město“ jsme vyrobili košíček se sedmi

beruškami z červeně namalovaných vajíček. Beruškám ze zámku přejeme v soutěži hodně štěstí!

Hana Zítová

Vystoupení pana Víznera

V pátek 23. března jste si mohli vyslechnout hudební vystoupení Písničky perličky Jana Víznera a Heleny Krupové. Krásný pořad plný lidových písniček doprovázel svým zpěvem a různými hudebními nástroji. Jeho pravidelná návštěva nás navnadí na přicházející Velikonoce a jaro.

Veronika Kumperová



VELIKONOČNÍ POZDRAV Z PRAHY



V týdnu před Velikonocemi nás v dopoledních hodinách navštívila Mgr. Táborská jako zástupce našeho zřizovatele s velikonočním pozdravem pro seniory. Příjemné dopolední setkání nám svým zpěvem zpřijemnila Magda a Jirka. Všichni jsme si popřáli krásné svátky jara. Už jsme všichni natěšení na hřejivé sluneční paprsky.

Za aktivizace přeji všem krásné jaro, užijte si ho ve zdraví a v pohodě.

Eva Merclová

... a na co se můžete těšit?

Úterý 3.4. – Schůze uživatelů od 9,30 hod. v jídelně

Středa 4.4 a 18.4. – Solná jeskyně v Třemošnici, odjezd ve 12,30 hod.

Pátek 6.4. – módní přehlídka prvorepublikového oblečení v RS od 14 hod.

Středa 11.4. – Výstava o včelách v Pardubicích, odjezd v 9,45

Čtvrtek 12.4. – Vystoupení dětí z MŠ ve vile v 10 hod.

Pátek 13.4 – Cestovatelská beseda o Barmě v salóнку od 13,30 hod.

Pátek 13.4. a 27.4. – Bohoslužba v kapli od 13 hod.

Neděle 15.4 - Přednáška v Rytířském sále od 17 hod.

Středa 25.4. – Pěvecká soutěž Krčský skřivan v Praze

Čtvrtek 26.4.– Čarodějnice v oáze – opékání buřtu od 14,30 hod.

Pátek 27.4. – Východočeské divadlo Pardubice, odjezd 9,30 hod.

Sobota 28.4. – Orientační běh v parku



Sami sobě

Naivní básnička – Libuše Marková

Krásné povídání

o šťastné lásce

a krásném líbání

v kouzelném čase opojného milování

Obloha modrá

bez mraků.

Slunce si přivstalo.

A den je plný zázraků.

Dubnový den

láká mě ven

mezi kvetoucí stromy

jarní květy,

co tak voní.

Slunce pomalu češe svůj třpyt

a vítr dnes s lístečky

pohrává si.

Krásné jaro zdobí svět

Jeho krása tě láká.

Dnes a zítra zas

bude okouzlovat čas.

A svou krásou bude zdobit svět.

