

DOMOV
PRO
SENIORY

PRAHA
PRAHA
PRAHA
PRAHA

U NÁS DOMA



Ročník XXX číslo 2 únor/2024 www.domov-hm.cz

HEŘMANŮV MĚSTEC

VENKU
ZIMA,
DOMA
JE FAJN...



Obsah

Slovo na úvod.....	2
Informace z domova.....	3
Beseda o stravování	3
Informace z prádelny	3
Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku.....	4
Stanice A – Bonbony pro osvěžení a dobrou náladu	4
Stanice B – Historie brýlí.....	5
Stanice C – Ti, co nám v srdci zůstanou	6
Stanice D – Jak krmit ptáčky v zimě?	8
Stanice E – Malé cíle	9
Informace z aktivizačního úseku	10
Joey – věrný kamarád	10
Posezení s cimbálovou muzikou Kotlárovci	11
Naše dvě kavárničky	11
Pozvání na Masopust	12
... a na co se můžete těšit?	13
Pro chytré hlavy	13



Slovo na úvod

Suchý únor

Alkohol je pro mnohé z nás berličkou, která nám zlepšuje náladu a mnohdy pomáhá lépe zvládat stres. Může také způsobit krátkodobou úlevu od přepětí. Jenže vše je o množství a četnosti požívání alkoholu. Jakmile se z jedné skleničky, panáčku stane pravidelnost a z jedné sklenky hned několik, z pozitivních vlastností se stanou negativa, a to zejména pro naše tělo. Už jen pouhá měsíční pauza od alkoholu nám tak může přinést celou řadu zdravotních benefitů a rovněž nám může ukázat, jak na tom s alkoholem skutečně jsme. V České republice vznikla iniciativa Suchý únor, která se snaží motivovat lidi k měsíční abstinenci. Prostě aby si lidé vyzkoušeli, jestli mají požívání alkoholu pod kontrolou. Lidé si totiž obvykle myslí, že abstinent v pohodě zvládnou, ale realita bývá někdy zcela odlišná. Ale je pravda, že když svoje předsevzetí porušíte, neznamená to ještě, že jste alkoholik.



Požítím slivovičky, pívka, vína se do těla dostává etanol. Ten způsobuje na chvíli větší radost, pocit štěstí, větší odvalu se nějakým způsobem vyjádřit, někdy i negativně. Alkohol také zhoršuje schopnost reagovat. Tragické nehody na našich silnicích, které způsobí řidič, který před jízdou požil, ty bychom nespočítali, je to velké lidské neštěstí. Ve větších dávkách alkohol způsobuje depresi a útlum rozumových schopností.

Každý z nás se alkoholu někdy napil a všichni víme, co s námi udělá malé, ale i větší množství. Někdo si zaleze a vyspí se, někdo vyvádí, obtěžuje své okolí, je agresivní. Když člověk požívá alkohol pravidelně, potřebuje čím dál tím větší množství alkoholu. Tělo si prostě říká o větší a větší dávky. Když alkohol pak člověk nemá, může pociťovat nespavost, nevolnost, pocení, úzkost a fyzicky se necítí dobře.



Můj článek může být pro vás motivací, můžete si „Suchý únor“ sami vyzkoušet. Ještě není pozdě, každý den bez alkoholu je dobrý. Anebo se jenom nad sebou zamyslet, jestli vám alkohol nepůsobí víc problémů než radosti.

Určitě jste si všimli, jak se nám prodlužuje den. Okolo 17 hodiny je stále venku světlo. Ráno se také již dříve rozednívá. A to znamená, že pomalu, pomalinku se nám blíží jaro. A to je fajn.

Hezký únor vám přeji a těšme se na jaro.

Eva Merclová

Informace z domova

Beseda o stravování

Chystáme pro vás besedu s naší nutriční terapeutkou, která o stravě ví opravdu hodně. Aby byla strava nutričně dobře vyvážená, tedy česky řečeno, aby byla pestrá, výživově hodnotná, s dostatečným množstvím vlákniny (ovoce, zelenina) a vitamínů. Jídlo přeci k životu patří, ale ne vše, co je chuťově dobré, je dobré i pro naše tělo.

Pokud vás zajímá téma stravy a chtěli byste se naší nutriční terapeutky na něco zeptat, můžete mi vaše dotazy poslat,

buď prostřednictvím ošetrovatelského personálu, nebo přinést osobně do kanceláře. Těším se na vaše dotazy.

Jitka Dziedzinská



Informace z prádelny

Ráda bych vás poprosila o spolupráci ohledně značení oděvů. Stává se nám, že k nám prádlo dorazí bez jakéhokoliv označení. Potom se nám velmi špatně určuje, komu prádlo patří. Natož, když se takových kousků sejde za den několik. Často jde i o prádlo nově příchozích klientů. Oblečení, které na sobě mají v den příchodu do našeho domova, se následně do prádelny dostane občas neoznačené. Tady bych chtěla moc poprosit sestřičky, alespoň o označení fixkou na textil.

Klienty prosím: „Pokud dostanete nebo si koupíte nové oblečení, dejte ho sestřičkám, zajistí vám jeho označení.“ Je to opravdu důležité! Ani ony si nemohou pamatovat všechno vaše oblečení a potom zbytečně dochází například k situacím, kdy řešíme, že někdo z vás něco postrádá. A věřte, že v tom množství prádla, které nám denně projde pod rukama, to potom není úplně jednoduché. Je to nepříjemné nejen pro vás, ale i pro nás. A přitom stačí tak zdánlivě málo, mít své prádlo dobře označené. Tato drobnost dělá velké věci a pomůže ke spokojenosti nás všech. Děkuji. Soňa Kočí

Trénování paměti

Jídlo - doplňovačky

V uvedených slovech chybí písmenka. Zkuste vyluštit, o jaké jídlo se jedná.

- V - Č - - - Á
- E G - - Í - S - - G - - Á -
- E K - N -
- U - A J - -
- A J - - Á - M - Č - -
- P - N - L - - Ý - - Á - E -
- L - Ě - É P - - R - - Y
- A - B - N - T - -
- E - Ř - V Á - E - E N -
- R - CH - O - Á - A - E
- P - Č - - Á - U - A
- R - - B - R - K
- Í - E -

Řešení naleznete na str. 15

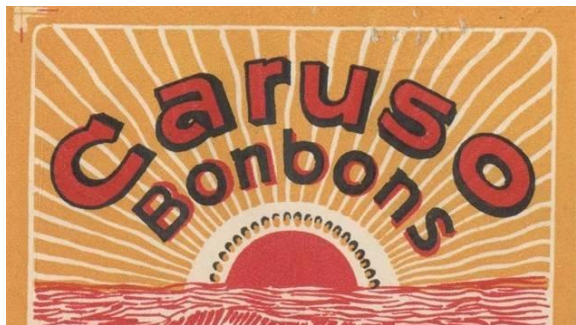


Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku

Áčko **Bonbony pro osvěžení a dobrou náladu**



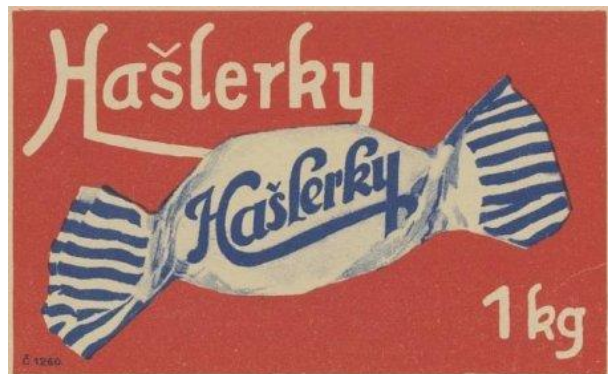
Tato cukrovinka se prý poprvé objevila v 17. století ve Francii na královském dvoře, kde si jí oblíbily zvláště děti. Častokrát vyžadovaly bon – bon, což v překladu znamená dobré – dobré. V minulosti se v lékárnách vedle léků prodával i cukr a koření. Různé léčivé pilulky lékárníci



oslazovali. Pilulky určené pro osvěžení balili do úhledných pouzder a sloužily jako dárky. Bonbony, které pomáhají zmírnit chrapot a kašel údajně vymyslel v roce 1877 jistý hamburský lékárník a dal jim název Caruso. Dle vyprávění věhlasný a známý pěvec Caruso začal mít potíže s hlasem právě před svým vystoupením v Hamburku. Bonbon, který mu lékárník nabídnul mu prý

velmi pomohl, koncert byl zachráněn a Enrico Caruso poslal výrobci písemné poděkování. Bonbony Caruso začala před první světovou válkou vyrábět vídeňská firma Erich Kirstein.

Od této firmy o několik let později získal recepturu pražský podnikatel František Lhotský a začal bonbony Caruso vyrábět v dílně na Královských Vinohradech. František Lhotský byl podnikavý člověk. Uvědomil si, že tyto bonbony zaslouží lepší reklamu a název, který bude pro Čechy vhodnější a zahraje na národní notu. Rozhodl se, že vymění italské árie za české písničkářství. Krátce před Vánocemi v roce 1920 se vydal s krabicí bonbonů do pražského kabaretu Lucerna, kde měl mít vystoupení Karel Hašler. František

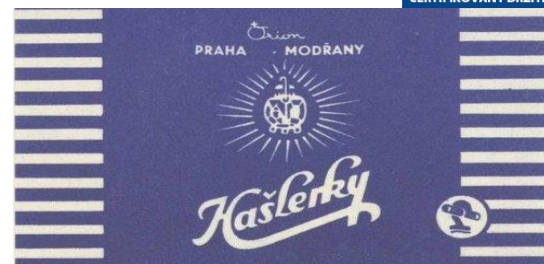


Lhotský oslovil Karla Hašlera, zda by osvěžující bonbony mohly nést jeho jméno. Karel Hašler souhlasil a Hašlerky byly na světě. Originál písemného souhlasu uchovává Národní muzeum. Karel Hašler se narodil 31.10.1879 na pražském Zlíchově. Vyučil se rukavičkářem. Více než řemeslo ho lákal tajemný svět divadla. Když se jeho otec dozvěděl, že synek ochotničí po pražských hostincích, údajně o něj přerazil fajfku

a hraní mu zakázal. Nepomohlo to. V roce 1903 byl Karel přijat do divadla Zlatá kaplička. Během dvanáctiletého angažmá slavil tento zpěvák, skladatel a herec velké úspěchy. Autor písní Po starých zámeckých schodech, Ta naše písnička česká a mnoha jiných krásných skladeb

byl velmi populární, i pro něj byl název bonbonů skvělá reklama a Češi tento nápad uvítali s nadšením.

Vlasta Růžičková



Béčko

Historie brýlí



Brýle jsou podle odborníků pátým nejdůležitějším vynálezem od té doby, co lidstvo objevilo oheň a vynalezlo kolo. Od úplných počátků, kdy měly podobu „čtecích kamenů“, po doplňky životního stylu.

První historická zmínka o korekci brýlovými čočkami se objevuje ve starých spisech z dob vlády císaře Nera, který si podle legend přikládal při zápasech před oko

broušený smaragd. Podle zabarvení a optických vlastností však odborná veřejnost soudí, že se spíše jednalo o ochranu zraku před světlem než o opravdovou korekci. První reálné zmínky o brýlových čočkách pocházejí ze dvou pramenů s poměrně stejným časovým určením Španělsko a Čína (přibližně 14. století). Brýle tehdy využívala pouze hrstka mnichů a bohatců jako pomocné lupy při zhoršení zraku věkem. Postupně čtení a psaní přestávalo být výsadou mnichů a bohatých (píše se přibližně konec 17. století). Tehdy se již začínají objevovat i první zmínky o korekci na dálku. Poprvé v historii lidstva si miliony lidí i přes své vady zraku mohly užívat dobrého vidění.

Jako materiál se tehdy využívala průmyslově vyráběná sklovina s jednoduchou technologií výroby. První větší zlom v optice vyvolal objev sira Benjamina Franklina, který jako první spojil brýle na dálku a brýle na blízko do jedné obruby (píše se 19. století). Zajímavé je, že ho to prý napadlo, když se přepravoval po městě kočárem a řešil dilema, zda studovat z knih, či pozorovat kolemjdoucí dívky.

Aby mohl oboje zároveň, vzal kulaté brýlové obruby, jedna skla na dálku a jedna na blízko. Tato skla rozpůlil a slepil je k sobě tak, že díl na dálku zůstal v obou očnicích nahoře a díl na blízko v obou očnicích dole. Toto byl první krok k dalšímu rozvoji oční optiky.

Teprve století dvacáté přineslo absolutní rozvoj oční optiky. Začaly se objevovat pojmy jako vysokoindexová skla, plastová „skla“ (plastové brýlové čočky), zabarvovací skla, polykarbonátové brýlové čočky a multifokální brýlové čočky.

Vynález brýlí je považován za zlomový krok kulturní historie lidstva: lidé trpící postižením zraku najednou nejenom mohli hrát aktivní roli v každodenním životě, ale také mohli déle

Řešení ze str. 13 - Hlad je nejlepší kuchař. Sytý hladovému nevěří. Snědl vtipnou kaši.

studovat, rozšiřovat své znalosti a předávat je dalším. Už velký římský řečník, Cicero (106 až 43 př. Kr.), bědoval, jak nepohodlné je hlasité předčítání textů otroky. Za zmínku dále



stojí speciální zrakový přístroj vytvořený císařem Nerem (37 až 68 našeho letopočtu): své milované souboje gladiátorů pozoroval pomocí průhledného zeleného kamene

v očekávání, že mu světlo oživí zrak. Tohle přesvědčení trvalo až do 19. století. „Sluneční brýle“ té doby měly zelené brýlové čočky a nosily se i ve vnitřních prostorech.

Dnes to už nedokážeme docenit, ale pro zrakově postižené osoby po století jednoduše neexistovalo žádné řešení – brýle ještě nebyly vynalezeny. Vývoj moderních brýlí, jak je známe dnes, trval velmi dlouhou dobu. Za tuto dobu byl proveden nespočet experimentů a bylo vystřídáno mnoho různých typů brýlí. Lepší vidění má pro vás přehled historického vývoje brýlí – od jejich počátků v podobě „čtecích kamenů“ po přechod k vyhledávaným doplňkům životního stylu a módy.

Hlaváčková Blanka

Céčko

Ti, co nám v srdci zůstanou

Před Vánoci přišla smutná zpráva z nemocnice, kde zemřela naše uživatelka paní Jitka. V lednu nás pak navštívila její dcera, aby nám za vše poděkovala, bylo to milé a zároveň dojemné setkání. A předala nám obrázek, který nám udělal radost, je zároveň vzpomínkou a zpětnou vazbou pro nás a můžete ho najít u nás na stanici. Rád bych na paní Jitku zavzpomínal a věnoval jí pár řádek.

Paní Jitka se narodila v roce 1953 v Praze do velmi početné rodiny. Měla 5 bratrů a 3 sestry, narodila se jako šestá. Dětství prožila v Jinonicích. Nejraději trávila volný čas venku. Milovala pohyb a zvířata, o která se starala. Kamarádila se s kluky, litala venku, lezla po stromech, hrála

Trénujeme paměť

NÁPOJE – PŘESMYČKY

Písmena jsou přeházená. Zkuste vyluštit, o jaký nápoj se jedná.

MÉKOL

NOÍV

RÉKIL

VIOP

MÁLONIDA

VLOCIVESI

OKAKA

AVDO

SDUŽ

VOKODAS

ŠOMT

KÁRALENIM

FALOKO

Řešení naleznete na str. 15



Velké poděkování
celé stanici „C“
za nesmírnou péči a lásku
naší mamince, babičce
Jitce Hofrichtrové, pro kterou
jste byli domovem a rodinou.
V letech 2016 - 2023.

NIKDY NEZAPOMENEME !!!

S LÁSKOU

Jitka, Julie, Barbil, Marek
SCHLÖGELŮVI



si s míčem, jezdila na všem, co mělo kola, bruslila a plavala. Také ráda trávila čas s rodiči a sourozenci, jezdili na výlety nebo trampovat.

Škola paní Jitku moc nebavila, po základní škole dál studovat nešla. Udělala si jen sanitářský kurz a pracovala jako sanitářka v nemocnici a poté ve výdejně prádla. Společnost bratrů ji také nasměrovala k vášni k motorkám, na kterých ráda jezdila. Nakonec si splnila svůj velký sen a koupila si motorku – Jawu 250. Občas si šla zatancovat, velmi dobře tančila charleston. Poslouchala Matušku a Katapult. Od mládí byla vášnivým kuřákem. V 18 letech se provdala, s manželem žili na Praze 5, narodily se jí dvě dcery, po 8 letech se

manželství rozpadlo a život ji přinesl do cesty mnoho těžkých překážek.

V roce 2016 nastoupila paní Jitka do našeho domova. S domovem se snažila sžít, chtěla si osvojit nové dovednosti a udržet si a zvýšit svoji soběstačnost. Po domově se pohybovala samostatně na vozíku, potkat jste se s ní mohli i na nádvoří, kam si jezdila zakouřit. Pro posílení končetin navštěvovala motomed a vodoléčbu. Měla ráda veselo, proto nechyběla na akcích, kde se zpívá a hraje, a kde je něco dobrého k jídlu. Ráda navštěvovala cukrárnu nebo jezdila na zmrzlinu. V domově ji navštěvovala dcera s vnoučaty a bylo vždy veselo. I my za vše děkujeme a budeme vzpomínat.

Jak to v životě bývá, lidé nám do života přicházejí a odcházejí. V lednu k nám na stanici nastoupili pánové Jiří, Miroslav a Adolf a paní Helena. Adaptace na nové prostředí není vždy snadný proces, ale s odpovídající podporou personálu nebo rodiny může být pro seniory příležitostí k novým začátkům. Průvodcem může být i náš canisterapeutický pes Joey, kterého si hned od začátku naši pánové oblíbili a stali se z nich parťáci. Přeji, ať se vám tu líbí a brzy si zde zvyknete.

Michal Beran a Jitka Peštová

Děčko

JAK KRMIT PTÁČKY V ZIMĚ?

Víte, jak krmit ptáčky? Ne každý pták nás v tomto období opustil a odletěl do teplých krajín. Co s těmi, kteří zde zůstali? Přece jim naplnit jejich prázdná bříška! Na zimu se jim totiž těžko hledá potrava, kterou jindy sbírají zejména ze země, která je momentálně zamrzlá. Ti, kteří zde zůstávají přes zimu, snášejí mráz i sníh, v noci spí schoulení k sobě a vzájemně se zahřívají. Ovšem při nedostatku potravy strádají a stahují se do parků a zahrad, kde hledají naši pomoc.

Je-li zima dlouhá a tuhá, trpí ptáci nedostatkem potravy a mohou uhynout. Hmyz se jim totiž samozřejmě v této době schoval pod zem, nehledě, že je zem zamrzlá. Nyní je tedy řada na vás – připravte si nejrůznější semínka a drobné plody.

KRMÍTKA PRO PTÁKY

Krmítka pro ptáky jsou dnes snad již povinností každého rodinného domku se zahradou. Ptačí „budku“ však mají také byty – nebojte si jednu takovou pořídit na parapet za okno. Zachráníte tím nejen život! Budky dělají radost nejen bříškům ptáků, ale také potěší celou rodinu nebo osamocené seniory. Zkrátka najednou máte o co se starat, komu se věnovat. Děti budou z ptáčků za oknem nebo na parapetě přímo unešené!



O naše krmítko ve vile se stará paní Zdenka, která každé ráno naplní krmítko ptačím zobem a my se pak můžeme těšit na pohled, na různé druhy ptáků - hrdličky, sýkorky, vrabci a další. A paní Zdeně za to moc děkujeme.

Jana Novotná

Éčko

Malé cíle

První měsíc dalšího roku máme za sebou. Dáváte si novoroční předsevzetí? A po měsíci ještě svoje cíle plníte? Téměř polovina Čechů si předsevzetí dává, ale jen malá část ho naplní. Mezi nejčastější patří dát si do pořádku finance, přestat kouřit, zhubnout, méně pít alkohol, více dbát na svoje zdraví, věnovat se prevenci, prostě žít zdravěji. Většina z nás však vydrží jen několik dnů, nanejvýš týdnů a vrátí se zpět ke svým starým návykům.

A co tedy začít jinak? Nedávat si velké cíle jednou do roka, ale jen malé, během celého roku. Jejich naplnění nám přinese radost mnohem rychleji a opakovaně. Je snazší tyto sny plnit, dodávají nám sílu překonat i větší překážky.

Co třeba patří mezi malé, splnitelné cíle? Třeba zavolat příbuzným, přátelům, najít si nový koníček, přečíst si hezkou knihu, vytvořit něco vlastníma rukama, uvařit něco dobrého, co jsme ještě nikdy nezkusili, dvakrát týdně obejít zámecký park. Nebo třeba se každý den na všechny lidi, které potkáme, usmát. Pokud to nezlepší den nám, určitě to potěší někoho jiného. 😊

Jiřina Dittrichová



Informace z aktivizačního úseku



Joey – věrný kamarád



Další rok je za námi. V lednu to bylo osm let, co máme v našem domově pro seniory svého vycvičeného psa, zlatého retrívra Joeyho. Byl vycvičen u společnosti Pomocné tlapy o.p.s., která od roku 2001 chová, cvičí a předává slepecké, asistenční a canisterapeutické psy zdravotně postiženým spoluobčanům.

Dopoledne jsem s Joeyem na rehabilitaci, kde vám dělá společnost, a jak postupně přicházíte, tak vás hned přivítá. Pamatuje si, kdo má jaký problém. Masíruje jazýčkem nepohyblivou ruku, podává pac, mazlí se, nechá se hladit a podrábat. A u toho se musíte ohnout, natáhnout ruku, otočit, mluvit, a tudíž vám pomáhá jak ke zlepšení fyzické kondice, tak psychické, a zlepšení dobré nálady. Samozřejmě dbám na jeho odpočinek během dne a dopolední venčení s kratší procházkou. Odpoledne jdeme za vámi na pokoj

a k lůžku, kde je přímý kontakt, váš a psa, a kde s vámi Joeyk provádí polohování a prohřátí končetin. To už je canisterapie cílená, individuální. Jak zase bude příznivější počasí, začneme společně chodit na vycházky a do oázy na skupinovou canisterapii, kde vám Joeyk velmi rád aportuje

hozený míček, pečujete o jeho srst česáním a tím si procvičujete jemnou motoriku. Letos na jaře nás čeká další přezkoušení v Plzni, kde oba musíme prokázat, že Joey je stále v dobré zdravotní kondici, nic z výcviku nezapomněl, je dobře ovladatelný, poslouchá na povel, asistuje a zvládne test přístupu do veřejných prostor jako je např. obchodní centrum, kde se umí vzorně chovat, ale i třeba pohyb na eskalátoru, reakce na nepředvídatelné situace, hluk, vozík, spadlou hůl, kterou i zvedne a podá do ruky. Doufám, že opět obstojí jako starý mazák na výbornou. Joey v červnu oslaví svoje desáté narozeniny, a proto musíme respektovat, že je někdy více unaven, chce si pospat a odpočinout. Tak váš pomocník, přítel, kamarád načerpá sílu, energii a může vám dělat zase radost. ☺

Lenka Pumerová a Joey

Posezení s cimbálovou muzikou Kotlárovcí

Jedno z mrazivých lednových odpolední nám přijela zahrát a zazpívat cimbálová muzika Kotlárovcí. A protože k posezení s cimbálem patří i sklenka dobrého vína a muzikanti zahráli a zazpívali kromě svého repertoáru i mnoho písniček na naše přání, atmosféra byla téměř jako v moravském sklípku.

Užili jsme si to všichni báječně!

Alena Tučková

Naše DVĚ kavárničky

Počasí venku je chladné a nevlídné, často fouká studený nepříjemný vítr a do toho většinou prší.



První kavárnička se odehrála v příjemném prostředí zámecké besedy hned z kraje ledna.

Káva krásně voněla a drobné kousky cukroví přišly také vhod. Po malém občerstvení jsme vám nabídly k prohlížení zámecké kroniky. Co rok, to jeden svazek. Vedeny jsou tímto způsobem od roku 2005.

Obsahují převážně plakáty a pozvánky na různé kulturní akce a výlety pořádané pro naše uživatele. Jsou doplněny spoustou krásných fotografií a zajímavými texty.

Velmi nás potěšil váš velký zájem, vypadalo to, že budeme prohlížet a povídat si až do večera. Tak zase příště.

Hana Zítová, Veronika Ludvíčková

Při naší druhé lednové kavárničce jsme se sešli v jídelně. Zpřijemnilo jsme si odpoledne posezením u kávy, a přitom si i potrénovali paměť s připraveným programem. Vyhledali jsme si pro vás spoustu fotek nejen z filmů pro pamětníky, ale i z filmů, které byly natočeny později

a byly to filmy různých žánrů. Nechyběly ani pohádky, abychom si zavzpomínali na naše dětství a mládí. Připravili jsme si pro vás různé otázky k těmto filmům. Hádali jste názvy filmů,



poznávali jste, kteří herci tam hráli, v kterých letech byly filmy natočené a kterým režisérem, také, kde se různé scénky odehrávaly. Myslím si, že se toto odpoledne vydařilo, protože uživatelé domova odcházeli s dobrou náladou.

Jana Voříšková, Alena Tučková

Pozvánka na Masopust

Blíží se nám masopustní rej na zámku. V letošním roce jsme zvolili datum na konci února. Stejně jako v loni nám zahraje harmonikář Tomáš Duspiva, který bude písničkou provázet celou akci. Těšit se také můžete na koblihu a šálek čaje s rumem. Vše proběhne v jídelně v přízemí a slovem vás bude provázet starosta našeho masopustu Hanka Zítová. Nebude chybět představení všech masek a jejich následné vyhodnocení nezávislou odbornou porotou 😊. Nejlepší masky budou odměněny drobnými dárky. Ale uznání si samozřejmě zaslouží každý, kdo se reje masek zúčastní. Těšíme se na vás 27. února 2024 od 13,30 hodin v jídelně.

Veronika Ludvíčková



... a na co se můžete těšit?

Úterý 6. 2. - Kavárna v jídelně od 13,30 hodin

Středa 7. 2. a 21.2. - Solná jeskyně, odjezd ve 12,30 hodin

Čtvrtek 22. 2. - Kavárna v jídelně od 13,30 hodin

Pátek 23. 2. - Východočeské divadlo v Pardubicích, odjezd v 9,00 hodin

Úterý 27. 2. - Masopust v jídelně od 13,30 hodin

Bohoslužby každé úterý od 13,30 hodin v zámecké kapli



Pro chytré hlavy

POPLETENÁ PŘÍSLOVÍ

NÍŽE JSOU UVEDENÁ TŘI PŘÍSLOVÍ, KTERÁ MAJÍ PŘEHÁZENÁ SLOVA. ZKUSTE ŘÍCT VŠECHNA TŘI PŘÍSLOVÍ SPRÁVNĚ.

HLAD NEVĚŘÍ KUČAŘ. HLADOVÉMU KAŠI. SYTÝ JE VTIPNOU SNĚDL NEJLEPŠÍ.

Řešení naleznete na str. 5

ČÁSTI PRAHY - doplňovačky

V uvedených slovech chybí písmenka. Zkuste vyluštit, o jakou část Prahy se jedná.

- O D - - Í	- Ř - - N - V
- R -	- R - O - I - -
- - Ž - O -	- I - - H - A D -
- R O - -	- M - - H - V
- - R - Í -	

Řešení naleznete na str. 15

PAMÁTKY PRAHY – PŘESMYČKY

Písmena jsou přeházená. Zkuste vyluštit, o jakou pražskou památku se jedná.

L O R O J	D A R H A Č Y N	Š R A V E H D Y
S É T A R T Ě S O M	L Á M A N A R A S T	T V Í V O K
A L R E T O	V Ů K R A L S O M T	V Ý S A T T V Í
P Ř Í T E N	H R A V O S T	R Á N O N Í D Z U M E M U

D L O M U N U F I R

Š Á R P A N N Á R A B

V R O T A Č E K

Řešení naleznete na str. 15

KVÍZ – Jak znáte Prahu?

Kde stojí socha sv. Václava?

Kde stojí socha Mistra Jana Husa?

Kde stojí socha Jana Žižky?

Čemu se říkalo Zlatá kaplička?

Co je napsáno nad oponou Národního divadla?

Kdo založil univerzitu v Praze?

Kde stojí Hladová zeď?

Jak se jinak říká letohrádku královny Anny?

Kolik je v Praze tras metra?

V Praze jsou dvě botanické zahrady. Kde?

Jak se dřív jmenovalo Václavské náměstí?

Jak se dřív jmenovalo Karlovo náměstí?

Co je to Daliborka?

Kde je zrcadlové bludiště?

Jak se dřív jmenovala Stromovka?

Kde je Faustův dům?

Co je to Vikárka?

Řešení naleznete na str.15



Přijde paní učitelka do třídy a ptá se: „Děti, kdo si myslí, že je hloupý, ať si stoupne.“

Všichni sedí, jenom Pepíček se postaví.

Paní učitelka se ho ptá: „Pepíčku, ty si myslíš, že jsi hloupý?“

Pepíček: „To ne, ale je mi trapný vás nechat stát samotnou!“

Známky závislosti na alkoholu

Být závislý na alkoholu znamená, že máte na tuto drogu vytvořenou fyzickou závislost. Jakmile si nedopřejete každodenní dávku alkoholu, tělo vám to dá okamžitě poznat.

Pokud trpíte závislostí, pak to také znamená, že k dosažení uspokojení konzumujete neustále více a více alkoholu.

Mezi příznaky závislosti na alkoholu patří:

- Znepokojuje vás, když nevíte, kdy si budete moci dát další drink.
- Potíte se, pociťujete nevolnost nebo nespavost, když se nenapijete.
- Potřebujete stále větší množství alkoholu.
- Na alkohol pomyslíte či po něm přímo zatoužíte hned po probuzení.
- Snažíte se skrývat před ostatními své pravidelné dávky alkoholu.
- Hádáte se s přáteli a rodinou kvůli alkoholu či zábavě s ním spojené.



Řešení ze str. 3

Jídlo – doplňovačky - SVÍČKOVÁ, SEGEDÍNSKÝ GULÁŠ, SEKANÁ, KULAJDA, RAJSKÁ OMÁČKA, ŠPANĚLSKÝ PTÁČEK, PLNĚNÉ PAPIRIKY, KARBANÁTEK, VEPŘOVÁ PEČENĚ, HRACHOVÁ KAŠE, PEČENÁ HUSA, BRAMBORÁK, VÍDEŇSKÝ ŘÍZEK

Řešení ze str. 6

Nápoje – přesmyčky - MLÉKO, ČERNÁ KÁVA, VÍNO, LIKÉR, OVOCNÝ ČAJ, PIVO, SLIVOVICE, LIMONÁDA, KAKAO, VODA, DŽUS, SODOVKA, MOŠT, MINERÁLKA, KOFOLA

Řešení ze str. 13

ČÁSTI PRAHY – doplňovačky - PODOLÍ, BŘEVNOV, KRČ, VRŠOVICE, ŽIŽKOV, VINOHRADY, TROJA, SMÍCHOV, KARLÍN

Řešení ze str. 13

PAMÁTKY PRAHY – přesmyčky - ORLOJ, HRADČANY, VYŠEHRAD, STARÉ MĚSTO, MALÁ STRANA, VÍTKOV, LORETA, KARLŮV MOST, SVATÝ VÍT, PETŘÍNĚ, STRAHOV, NÁRODNÍ MUZEUM, RUDOLFINUM, PRAŠNÁ BRÁNA, ČERTOVKA

Řešení ze str. 14

Kvíz – Jak znáte Prahu? - Na Václavském náměstí, na Staroměstském náměstí, na Vítkově, říká se tak Národnímu divadlu, Národ sobě, Karel IV., Na Petříně, Belveder, tři, Troja, Na Slupi, Koňský trh, Dobytčí trh, věž na Pražském hradě, na Petříně, Královská obora, na Karlově náměstí, hospoda na Pražském hradě.