

D - magazín



číslo 5 / září - říjen

D-magazín

Vydává a tiskne pro
vnitřní potřebu
*Domova pro seniory
Světlo*

Sídlo zařízení:
Drhovle 44, 397 01 Písek
IČO: 708 69 812
Tel.: 380 425 850 Drhovle
Tel.: 382 789 611 Písek
Fax: fax: 382 273 291

www.dps-svetlo.cz

číslo účtu: 3723271/0100
redakční mail:

social@dps-svetlo.cz

odpovědná osoba pro
vydávání a obsah
D-magazínu:
Martina Kolářiková DiS

Distribuce: zdarma do
dílů, na nástěnky,
klubovny a veřejné
prostory domova.

VOLBY PODZIM 2014

Volby do Senátu Parlamentu České republiky 2014 (Senátní volby 2014), se budou konat 10. a 11. října roku 2014 spolu s volbami do zastupitelstev obcí.

Bude se volit třetina Senátu, obmění se tedy 27 z 81 mandátů.
Případné druhé kolo voleb se uskuteční 17. a 18. října.

Hlasovací lístky vám, voličům, budou včas rozdány. V případě, že nemáte v domově trvalé bydliště a chcete se voleb účastnit, sdělte toto sociálním pracovnícům, vyřídí vám voličský průkaz.
Bližší informace o průběhu voleb sledujte na nástěnkách.





Vážení čtenáři,

právě jsme dokončili předposlední letošní číslo D – magazínu, který je určen především vám, uživatelům, ale i vašim příbuzným, známým a personálu našeho domova.

Léto už nám definitivně dalo sbohem a musíme své fyzické a psychické síly připravit na neúprosně se blížící zimu. Již tradičně je v domově konec léta spojen s pořádáním Zámecké slavnosti v Drhovli. Počasí nám sice v tomto roce vůbec nepřálo, ale ve všech ostatních směrech byl letošní XI. ročník slavnosti opět velmi povedený. Všem, kdo se na jeho pořádání podíleli, bych chtěla velmi poděkovat, stejně tak jako našim sponzorům, bez kterých by konání slavností bylo rozhodně velmi ztížené. Jedná se o **Obec Drhovle, Alimpex, Drůbežárny Klatovy, Ondřej Schmidt, Polanských s.r.o., Pogrr, Loupárna brambor Švamberk, MI Kratochvíl, Nestlé, Varnea, Velkoobchod ovoce zeleniny Cimbura a Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR.**

Ani s příchodem podzimu neustaly venkovní práce v obou domovech. V Drhovli pokračuje např. revitalizace parku a stále nás čeká výměna osvětlení. V Písku byly nainstalovány venkovní plošiny vedoucí na zahradu, došlo k opravě balkonů a k částečnému odstranění plevelu a zeminy na terase domova. Úprava terasy je jednou z plánovaných prací na příští rok.

V následujících měsících nás v domově čeká mnoho různých akcí. Budou se konat volby do zastupitelstev měst a Senátní volby, proběhne týden sociálních služeb a aktivizační pracovnice pro vás připravily různé kulturní akce a výlety.

Pozornému čtenáři jistě neunikne, že tematické složení příspěvků v časopise se nepatrně změnilo. V minulých číslech jsme se seznámili s charakteristikou jednotlivých měsíců, s významnými dny a znameními horoskopu. Proto jsem se rozhodla na další rok zařadit podrobněji pouze pranostiky na daný měsíc a jako úplně novou rubriku jsem zařadila seznámení s nejznámějšími mosty na Písecku.

V uplynulých dnech proběhl mezi uživateli v Písku dotazníkový průzkum spokojenosti s poskytovanými službami a velmi děkuji za jakoukoli i negativní zpětnou vazbu. V Drhovli tento výzkum právě probíhá a v příštím čísle bych vás ráda seznámila se zjištěnými výsledky. Stejný průzkum proběhl také mezi zaměstnanci a také jim děkuji, za vyplnění dotazníků.

Obdrželi jsme také dvě písemné pochvaly, které nás velmi potěšily a které zde také zveřejňuji.

Martina Kolářiková DiS, vedoucí sociálněaktivizačního úseku



SPOLEČENSKÁ RUBRIKA**❖ V měsíci září a říjnu narozeniny oslavili a oslaví:**

Matysová Josefa	4.9.	Piroutek Milan	2.9.
Švehlová Marie	5.9.	Svatošová Jana	5.9.
Blizničenkova Margita	13.9.	Zittová Marie	8.9.
Zobal František	21.9.	Tvrzická Božena	13.9.
Lišková Božena	24.9.	Vlčková Věra	18.9.
Soukupová Lýdie	29.9.	Petříková Marie	19.9.
Klas Jiří	30.9.	Záveská Zdeňka	25.9.
Arnoldová Jana	5.10.	Klusáčková Jarmila	9.10.
Turnerová Ludmila	8.10.	Fábryová Ludmila	15.10.
Válková Marie	8.10.	Vaňatová Anna	19.10.
Bican Jaroslav	12.10.	Blažek Josef	23.10.
Ribárová Jana	15.10.	Flachsová Růžena	25.10.
Richter Vladimír	21.10.	Startl Tomáš	31.10.
Křeček Václav	22.10.		
Šimůnková Zdeňka	27.10.		
Navrátilová Ludmila	28.10.		



Blahopřejeme našim oslavencům!

**❖ V měsíci červenci a srpnu rozšířili naše řady:**

Štěrbová Věra	3.7.	Bečvářová Marta	13.8.
Navrátilová Ludmila	9.7.		
Brčáková Marie	23.7.		

Výše jmenované mezi námi srdečně vítáme!

❖ V měsíci červenci a srpnu nás navždy opustili:

Poncarová Marie	14.7.	Bohuňková Růžena	2.8.
Blahovec Zdeněk	25.8.	Šedivý Karel	25.8.
Brčáková Marie	31.8.	Vovesná Anna	25.8.



Uctěme, prosím, v tichosti jejich památku

ZÁŘÍ

Pranostiky na celý měsíc září

Teplé září - dobře se ovoci i vínu daří.
 V září mnoho požárů bývá, proto se obloha rdívá.
 Záříjový déšť polím potrava, záříjové spršky pro víno otrava.
 Po hojných deštích v září osení zimní se podaří.
 Bouřky v září - na jaře mnoho sněhu.
 Ozve-li se v září hrom, bude v zimě zavát každý strom.
 Září víno vaří a co nedovaří, říjen dopeče.
 Jaké počasí v září, tak se i březnu vydaří.
 Pěkné růže v zahrádkách věští pěkný podzimek a pozdní zimu.
 Divoké husy na odletu - konec i babímu létu.
 Divoké husy svačinu odnášejí a zimu přinášejí.
 Podzim bohatý na mlhu věští v zimě mnoho sněhu.
 Září, na léto jde stáří.



Pranostiky na jednotlivé dny

1. Svatý Jiljí jasný, bude podzim krásný.
1. Svatý Jiljí děvčata bílí. (sluníčko už neopaluje)
2. Na Štěpána krále je léta namále.
8. Jaké počasí na Narození Panny Marie, takové potrvá čtyři neděle.
8. Na panny Marie narození vlaštovek shromáždění.
14. Po svatém Kříži, podzim se blíží.
15. Od Marie Sedmibolestné teplota rychle poklesne.
16. Svatá Ludmila deštěm obmyla.
16. Na Ludmily světice obouvej stěvíce.
21. Svatý Matouš svačinu zakous. (na pastvě se kvůli krátkým dnům už nesvačí)
21. Je-li na svatého Matouše pěkný den, mají vinaři naději na dobrou sklizeň.
21. Po svatým Matouši (Matúši) čepici na uši.
23. Svatá Teklička maluje jablíčka.
26. Na svatého Cypriána je už chladno časně z rána.
27. Na Kosmu a Damiána studeno již bývá z rána.
28. Svatý Václav víno chrání, po něm bude vinobraní.
28. Na svatého Václava každá pláňka dozrává.
28. Na svatého Václava mráz nastává.
28. Na svatého Václava bývá bláta záplava.
28. Svatý Václav zavírá zem.
28. Po svatým Václavu beranici na hlavu.
29. Noc-li chladná před Michalem, tuhá zima přijde cvalem.
29. Padají-li před svatým Michalem žaludy, bude tuhá zima.
29. Mokro o Michalu, studeno o Štědrém dnu.
30. Na svatého Jeronýma stěhuje se k nám už zima.



ŘÍJEN



Pranostiky na celý měsíc říjen

Teplý říjen - studený listopad.

Čistý nový Měsíc v říjnu slibuje pěknou vinnou žeň.

Září víno vaří, říjen víno pijem.

Čím déle vlaštovky u nás v říjnu prodlévají, tím déle pěkné a jasné dny potrvají.

Divoké husy na odletu - konec i babímu létu.

Když křížový pavouk se v říjnu ukrývá a nevylezá, není daleko do sněhu.

Je-li říjen velmi zelený, bude zato leden hodně studený.

Říjen když blýská, zima plíská.

V říjnu mnoho deštů, v prosinci mnoho větrů.

Mlhy v říjnu - sněhy v zimě.

Co v říjnu zimy přibude, v lednu jí opět ubude.

V říjnu mráz a větry - leden, únor teplý.

Sněží-li brzy v říjnu, bude mokrá zima.

Kolikrát tohoto měsíce sněží, tolikráte v budoucí zimě sníh padati má.

Když dlouho listí nespadne, tuhá zima se přikrade.

Čím dříve listí opadne, tím úrodnější příští rok.

V říjnu hodně žaludů a bukvic oznamuje zimy víc.

Když se táhnou ptáci blízko k stavení, bude tuhá zima.

Pranostiky na jednotlivé dny

1. Fouká-li na sv. Remigia od východu, bude teplý podzimek.

2. Den Marie Orodovnice - první mrazíky.

4. Svatý František zahání lidi do chýšek

5. Na svatého Placida slunce ohně nevydá.

8. O svaté Brigitě bývá mlha na úsvitě.

9. Kdo se těší, že do Diviše zasel, ať se netěší na úrodu.

15. Po svaté Tereze mráz po střeších leze.

16. Jaký den svatý Havel ukazuje, taková zima se objevuje.

16. Na svatého Havla má být všechno ovoce v komoře.

16. Sucho-li na svatého Havla, bude budoucí rok suchý.

16. Déšť na Havla, déšť na vánoce.

16. Suchý Havel oznamuje suché léto.

17. Svatá Hedvika pole zamyká a medu do řepy naleje.

21. Svatá Voršila zimu posílá.

21. Svatá Uršula perličky rozsula; ráno vstala, posbírala, ani jediné nenechala.

21. Svatá Voršila a Kordula - větry pohnula.

21. Když na Uršulu a Kordulu větry dují, po celou zimu nás navštěvují.

26. Svatý Haštal - vymet' maštal.

28. Šimona a Judy - zima leze z půdy.

28. Po Šimoně a Judy naděj se sněha, neb hrudy.

28. Svatý Šimon a Judy počasí o vánocích ovládá.



TÝDEN SOCIÁLNÍCH SLUŽEB – 6. – 12. října 2014

Cílem Týdne sociálních služeb, který již od roku 2009 pořádá Asociace poskytovatelů sociálních služeb, je upozornit širokou veřejnost na sociální služby v České republice a na jejich potřebu a nutnost. Dále se snaží upozornit na nezbytnost poskytovat kvalitní sociální služby, které uživatelům umožňují důstojný život, neboť se stávají přirozenou součástí každé moderní společnosti.

Je zde však i prostor pro setkávání poskytovatelů, zástupců samospráv, státu, odborníků ze sociální sféry, pořádání konferencí, kongresů, výstav, různých workshopů a v neposlední řadě i dnů otevřených dveří přímo v zařízeních poskytovatelů.

Společným zájmem je, aby veřejnost a potenciální uživatelé měli k dispozici dostatek

adekvátních informací o sociálních službách a možnostech jejich využití. A naopak je zde možnost zjistit požadavky přímo od klientů, případně poskytovatelů a účelně rozvíjet spolupráci mezi jednotlivými subjekty napříč sociální oblastí.

Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR
a Ministerstvo práce a sociálních věcí vyhláší

TÝDEN SOCIÁLNÍCH SLUŽEB ČR

6.-12. října 2014

výstavy • workshopy
dny otevřených dveří • semináře
konference • soutěže
festivaly

Profesionálně řízené a poskytované sociální služby jsou přirozenou a nutnou součástí každé moderní společnosti, pro kterou je důležitý důstojný život a integrace všech skupin jejích obyvatel.

Partneři Týdne sociálních služeb ČR
Jihomoravský kraj | Olomoucký kraj | Pardubický kraj | Kraj Vysočina | Zlínský kraj | statutární město Brno | město Luhačovice | statutární město Ostrava
hl. m. Praha | město Prácheň | Asociace veřejně prospěšných organizací ČR | Centrum pro rodinu a sociální péči | České asociace streetwork
Diakonie ČCE | Národní rada osob se zdravotním postižením ČR | Neziskovky.cz | Sdružení azylových domů v ČR | Unie zaměstnavatelských svazů ČR

Mediální partneři
sociální služby | florence | DOBA s duševním | ZDRAVOTNICKÉ NOVINY | DENÍK PĚČE | Práce | Listy sociální práce

www.tyden-socialnich-sluzeb.cz

Jelikož náš Domov pro seniory Světlo je již několik let řádným členem Asociace poskytovatelů sociálních služeb, proběhne také v našich domovech již tradičně v rámci Týdne sociálních služeb **DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ**, který bude spojený s výstavou výrobků. V Písku se bude konat v pondělí dne 6.10.2014 od 9:00 – 15:00 a v Drhovli ve středu dne 8.10.2014 také od 9:00 – 15:00.

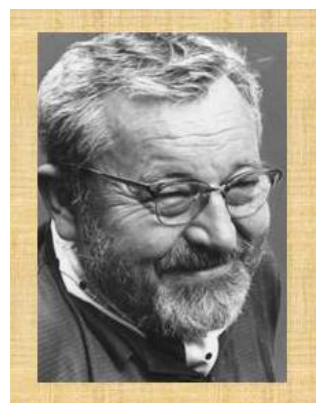
V případě zvýšeného pohybu osob v těchto dnech v zařízeních proto žádáme naše obyvatele o schovávavost.

ZAJÍMAVOSTI



Moudrosti pana Wericha aneb 102 výroků a citátů Jana Wericha (2. část)

21. Smích chytré lidi léčí. A jen blbce uráží.
22. Přátelství je součást lidského štěstí.
23. Dobré není jen to, co je nové. Nové je naopak to, co je dobré.
24. Dobrý herec je laciný i za velkou gáží, protože lidi na něj ty peníze přinesou. Ale špatný herec je drahý i za málo.
25. A přece každého dne byl svět o chlup lepší než včerejšek, i když lidi dělají psí kusy, aby tomu tak nebylo.
26. Kde je nouze o ženské, tam stoupají chťiče na úkor estetických požadavků.
27. Člověk nemůže nikdy dělat víc, než je mu dovoleno člověčenstvím. Míň může dělat vždycky. A jak jste si všimli, to s úspěchem probíhá. Ale přemýšlet, a to dá práci, umí jen část lidstva. Ona část, ona tenoučká vrstva, která válčí s lidskou hloupostí.
28. Člověk, který cestuje s touhou dozvědět se, směřuje přes všechny dálky hlavně k sobě samému.
29. Když nejde o sex, nejde o nic. (Častěji se vyskytuje ve verzi používající slova život a hovno.)
30. Umění je jako slunce, které se taky nikomu nevtírá. Když zatáhne záclony a zavřete okenice, tak vám slunce do bytu neleze, jenomže je to vaše chyba, pane, že chcete žít potmě.
31. Když už člověk jednou je, tak má koukat, aby byl, a když kouká, aby byl, a je, tak má být to, co je, a ne to, co není, jak tomu v mnoha případech je.
32. Paměť je výsada blbých. Chytrý nemá čas si pamatovat, chytrý musí vymýšlet.
33. Čas má plné kapsy překvapení.
34. Člověk má dělat to, co umí, co potřebuje ke štěstí.
35. Člověk je doma tam, kde si pověsí klobouk.
36. Já myslím, že civilizace není dobrá, když je bez kultury. Člověk potřebuje ke štěstí a spokojenosti nejenom pohodlí tělesné, ale i duševní. Kultura a civilizace musí jít ruku v ruce.
37. Takové manželství, to není nějaká betonová stráda. A právě to je celej ten kumšt a celej ten vtíp, že v manželství, když si dva lidi rozumějí a mají se rádi, dovedou si vodpustit a můžou se i přát.
38. Fanatismus je určitý nedostatek statečnosti. On je to strach přijímat svět v jeho složitosti. Fanatismus je cesta k zjednodušení života. Je to útěk před odpovědností, kterou člověk přijímá tím, že se pořád rozhoduje.
39. Čas si vymysleli lidé, aby věděli, od kdy do kdy a co za to.
40. Někdo má to štěstí, že má schopnost být přítelem.



DÝNĚ



Podzim je obdobím sklizně dýní, které mají mnohostranné využití. Jejich velkou výhodou je, že se dají uskladnit na dlouhou dobu. Různé tvary a barvy nám zdobí obydlí, zahrady, jídelní stoly. Mnohostranné využití mají dýně také v kuchyni. Např. dýně HOKAIDO jsou v poslední době velmi oblíbené pro svoji příjemně sladkou, oříškovou chuť.

Dýně Hokaido je jednoletá bylina s plazivými stonky. Tato rostlina byla od pradávna pěstována na Dálném východě a nyní je hojně pěstována i v Americe. Také u nás si rychle nachází svoje nadšence. Existují dva druhy dýně Hokaido - jeden má tmavě oranžovou barvu a druhý má slupku světle zelenou.



Plody jsou kulovité a pocházejí původně z japonského ostrova Hokkaidó, kde rostou ve vulkanické půdě. Tyto dýně jsou bohaté na živiny a minerální látky, čím více je dýně oranžová, tím vyšší je v ní obsah vitamínu A.

Při nákupu si dobře vybírejte. Zralá dýně má být pevná, dobře zbarvená, slupka tvrdá a hladká.

- Použití při vaření: Dýně Hokaido se hodí do mnoha receptů. Její dužina má bohatou, sladkou chuť, ale nesmí se převařit, pak je na jazyku suchá. Před vařením dýni rozkrojíme napůl a lžičkou odstraníme semínka a vlákna. Dýně se hodí na polévky, omáčky, jako příloha místo brambor, může se grilovat, dělat z ní marmelády, moučníky.
- *Pro milovníky pečení oblíbený recept na buchtu.*

2 hrnky nastrouhané dýně, 3 vejce, 1 hrnek moučkového cukru, 1 hrnek oleje nebo 250g tuku na pečení, 1 hrnek mléka, 2,5 hrnku polohr. mouky, 1 vanilka, 1 prášek do pečení, 1 lžička medu, 1 kávová lžička sody, 2 káv. lžičky skořice, oříšky, rozinky, čokoládová poleva.

Hrubě nastrouhanou dýni smícháme s ostatními přísadami, pokud je těsto husté, naředíme mlékem, nalijeme na vymazaný a moukou vysypaný plech, upečené polijeme čokoládou. Dobrou chuť.



- *Pro milovníky polévek – základní polévka z dýně Hokaido*
1 dýně Hokaido, 2 střední brambory, sůl, případně cibule, smetana nebo sójová omáčka. Dýni umyjeme, rozpůlíme, lžičkou vydlabeme semínka. Rozkrájíme a povaříme v osolené vodě. Uvařené kousky dýně rozmixujeme. Dýni můžeme vařit s bramborem nebo s nadrobno nakrájenou cibulí. Na dochucení lze použít sójovou omáčku nebo smetanu.

Lednové důchody budou v průměru o 200 Kč vyšší

Od začátku ledna roku 2015 začne platit opatření, které zlepší finanční situaci seniorů. Výše důchodů zmrazená v minulosti se bude opět každoročně navyšovat o třetinu růstu reálných mezd a sto procent nárůstu spotřebitelských cen. V příštím roce dostanou penzisté v průměru o 200 korun více. Stanovené zvýšení důchodů od ledna 2015 se u vyplácených důchodů projeví zvýšením průměrného starobního důchodu o 200 korun měsíčně z 11 076 Kč na 11 276 Kč.

Základní výměry všech důchodů se zvýší o 60 Kč na 2 400 Kč. Zvýšení je určeno nárůstem průměrné mzdy za první pololetí 2014. Procentní výměr důchodů se zvýší o 1,6 % a je určeno dopočtem do celkového navýšení důchodů. Toto celkové navýšení se odvozuje z údajů o výši průměrné mzdy za rok 2013 a z údajů o nárůstu spotřebitelských cen za posledních 12 měsíců. Takto určené navýšení podle statistických indexů by činilo jen 0,6 procenta.

Téměř polovině seniorů (45 procentům) se tak podle odhadů zvýší důchod v rozmezí 151 – 200 Kč, třetině seniorů (31 procentům lidí) by se měl důchod zvýšit v rozmezí 201 – 250 korun. Náklady na zvýšení důchodů v roce 2015 budou činit cca 7 miliard Kč.

V důvodové zprávě k novele zákona bylo uvedeno zvýšení o 205 Kč, tento odhad ale vycházel z nižšího odhadovaného růstu mezd za první pololetí 2014 a tím i základní výměry důchodu (50 Kč). Jiný poměr základní a procentní výměry má za důsledek, že skutečná valorizace u průměrného starobního důchodu je o několik korun nižší.

Zápis ze schůzky s obyvateli ze dne 3.9.2014

Přítomni: Mgr.Milada Chylíková, Veronika Trykarová, Jarmila Hlavsová, Jana Efenberková, Andrea Králová, 24 klientů domova

Paní ředitelka seznámila přítomné s plánem činností v domově na následující období:

- byla dokončena výměna oken a dveří v celém domově
- bude se dělat nové venkovní osvětlení
- připravuje se plán pořízení investic na příští rok
- od 1.ledna 2015 dojde ke zvýšení úhrad v domově, uživatelé budou se zvýšením včas seznámeni
- stravování: připravuje se zimní jídelníček, všichni přítomní vyjádřili pochvalu se stravováním v domově, kvalita stravy se zlepšila, je dostatek pečiva i přídavků k jídlu, p.Keclík: „zaznamenal jsem velký pokrok ve stravování, jsem v domově 18 let a teď jsem moc spokojený, chutnají mi i studená jídla o víkendu – především výborná paštika“,

Připomínky uživatelů:

- p.K. si přeje koupit do aktivizační dílny nové hrací karty

- pí.Š. by uvítala nějaké výlety - v současné době se osvědčily krátké výlety do Písku a okolí – zájemci se mohou hlásit u sociální pracovnice nebo aktivizačních pracovníc
- p.K. by si přál naladit na TV na klubovně stanici Retro
- pí.V. si přeje více krájet stravu

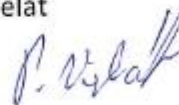
Na závěr poděkoval pan Pavel Velát paní ředitelce i personálu za výbornou péči a předal jí písemné poděkování.

V Drhovli dne 3.9.2014 Zapsala: Veronika Trykarová

PODĚKOVÁNÍ

Chtěl bych touto cestou moc poděkovat za péči veškerého personálu v době mé nedávné nemoci. Jsem moc spokojený s péčí i ostatními službami v domově včetně kuchyně. Rád se účastním všech akcí, výletů, které domov pořádá. Poděkování patří i paní ředitelce, která se mi vždy věnuje, když za ní přijdu.

Pavel Velát



Zápis ze schůzky s obyvateli ze dne 4.9.2014

Přítomni: Mgr.Milada Chylíková, Martina Kolářiková DiS, Renáta Sobášská, Bc. Šárka Nováčková, 19 klientů domova, 2 rodinní příslušníci

1. Paní ředitelka uvítala všechny přítomné a seznámila je s následujícím:

- byl podán plán investic na příští rok – mimo jiné je zažádáno o finance k vytvoření chodníků a posezení na zahradě písecké pobočky domova
- připravuje se nový zimní jídelniček
- probíhá oprava balkónů, výměna madel, nátěry
- od 1. 1. 2015 dojde ke zvýšení úhrad v domově, uživatelé budou včas informováni

2. Připomínky obecné:

- p.S. a pí S. podali návrhy na nákup pomůcek a vybavení do aktivizační dílny → bylo projednáno s aktivizačními pracovníci a některé návrhy byly vyhodnoceny jako neaktuální
- pí S. prosí zkontrolovat odpady v koupelně → špatně odtékají
- p. S., pí S. → pod dveřmi táhne → údržba zhodnotí situaci
- na kuchyňce dole (oddělení C) chybí mikrovlnka → bude dodána

- práh mezi pokojem a chodbou se špatně přejíždí s vozíkem → údržba zhodnotí stav (pokoj číslo 228)

3. Připomínky ke stravě → předány do kuchyně a pracovníkům v přímé péči

- snídaně jsou podávány pozdě – po půl deváté
- houby v zelňačce jsou příliš tvrdé
- maso je často tvrdé – hlavně vepřové
- bramborka je nahoře pečená, dole syrová
- polévky jsou moc husté x moc řídké
- jídlo je často nedosolené x přesolené
- často porce s 2 – 3 kousky masa

4. Pochvaly:

- pí K. – vyjádřila pochvalu za péči o manžela
- p. P. – vzkázal pochvalu za péči, ubytování, stravu
- klienti vyjádřili pochvalu za nájezdy na zahradu

V Písku dne 5.9.2014 Zapsala: Martina Kolářiková DiS

Byly spuštěny nové webové stránky domova na adrese: <http://www.dps-svetlo.cz/>. Snažili jsme se stránky, oproti těm minulým, zjednodušit a zpřehlednit. V případě vašich návrhů či připomínek ohledně změn www stránek prosím kontaktujte sociální či aktivizační pracovnice.

The image shows a screenshot of the website 'DOMOV PRO SENIORY SVĚTLO'. The header features the logo 'SVĚTLO' with a stylized house icon and the text 'DOMOV PRO SENIORY'. Below the header is a navigation menu with links: ÚVODNÍ STRÁNKA, O NÁS, PODÁNÍ ŽÁDOSTI, DOKUMENTY, D-MAGAZÍN, ZAMĚSTNÁNÍ, KONTAKTY. The main content area includes a search bar, a 'NEJNOVĚJŠÍ PŘÍSPĚVKY' section with articles like 'Pozvánka na XI. ročník Zámecké slavnosti' and 'Mezinárodní folklorní festival', and a 'RUBRIKY' section with links for 'Aktuálně', 'Fotogalerie', and 'Stalo se'. A large photograph of a white building with red accents is visible on the right side of the page.

Mosty písecka – 1. díl

Když jsem přemýšlela, co by mohlo vás, čtenáře, zaujmout, napadlo mne přestavit vám v krátkosti nejznámější mosty písecka. Nezačneme však představením nejstaršího gotického mostu v Písku, ale seznámíme se s „Podolákem“.



V místech, kde tehdy ještě stával řetězový most, tedy u obce Podolí, vyrostl v letech 1939 - 1943 nový železobetonový most. (Starý řetězový most vybudovaný v roce 1848 byl v roce 1960 v souvislosti s výstavbou Orlické přehrady rozebrán a přemístěn na řeku Lužnici, k vesnici Stádlec, a je známý jako Stádlecký most. O něm si však napíšeme v některém z příštích čísel).

Most působí velice esteticky. Projekt mostu připravili V. Janák, J. Brebera a L. Pacholík ve spolupráci s Ing. J. Blažkem a byl na mezinárodním poli několikrát oceněn a na výstavě v Paříži roku 1937 se mu dostalo titulu "Krásný most Evropy".

Vozovka dlouhou 510m nese několik různě širokých železobetonových oblouků, z nichž ten největší s rozpětím 150m byl ve své době unikátní a až doposud patří k největším v Evropě. Šířka mostu je pouhých 8,5 m (6,5 m vozovka a 1+1 m tvoří chodníky). Jeho pilíře se zakusovaly do úpatí kaňonu Vltavy a hladina řeky byla v hloubce 80m. Po vzednutí hladiny se ocitly zatopeny uprostřed přehradu a hladina se přiblížila vozovce o 20m. Na stavbu mostu bylo spotřebováno 1 200 tun ocelové výztuže, 6 920 tun cementu a 6 300 m³ dřeva. Zpracováno bylo celkem 20 900 tun betonu. Most postavila za tehdejších 26 milionů korun firma Ing. B. Hlava.



zdroj: <http://episek.cz/index.php> , wikipedie

Martina Kolářiková, DiS

K zamyšlení: CO JE TO ŠTĚSTÍ

....Štěstí je stav, vnitřní stav. Štěstí je způsob, jakým prožíváš svět a sebe sama. Štěstí je milovat sebe sama. Štěstí je být sám sebou.

....Štěstí je dokázat být sám se sebou a nepřekážet si.

To je ohromný štěstí, protože když se člověk naučí sám se sebou vyjít a milovat sebe sama, tak pak je pro něj přirozený milovat ostatní, protože na tom není pak nic složitého.

....Když člověk sebe sama nemiluje nebo nějakým způsobem se nenávidí nebo je na sebe přísný nebo je na sebe hodně kritický nebo si nevěří nebo se podceňuje, tak to promítá do ostatních lidí.

....Většinou se děje to, že příčiny svých problémů potom hledáme v ostatních. Hledáme to v tom, kdo nám ubližuje, kdo nám klade překážky, kdo nás podvedl a najdeme tam vždycky někoho.....

Víš, co je to štěstí?

Je to dům, auto a chata?

Ne, štěstí je dětství, kde je máma a kde je táta.

Víš, co je to štěstí? Když máš peněz, jako smetí?

Ne, je to rodina, jsou to rozesmáté tváře dětí.

Víš, co je to štěstí? Když slibuje Ti někdo modré z nebe?

Ne, štěstí je, když máš hodně lidí kolem sebe.

Štěstí je, když pro někoho něco znamenáš, když někomu radost uděláš.

Když o někoho opřít se můžeš, když ochotně každému pomůžeš.

Když někdo rád vzpomene si na Tebe. Když všechno nechceš jenom pro sebe.

Když vážíš si toho, co máš. Když lepšího už nic nehledáš.

Když vůbec nevíš, co je závist. Když nemáš v srdci svém nenávist.

Když i přes slzy dokážeš se smát. Když Tě má někdo doopravdy rád.

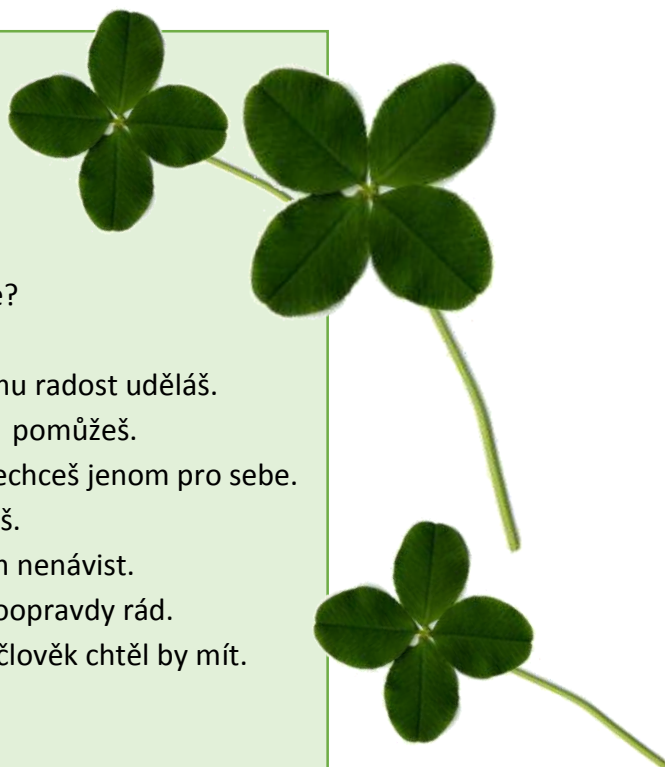
Když umíš odpouštět a taky snít. Štěstí je to, co každý člověk chtěl by mít.

Ne však každý má o štěstí stejnou představu.

Někomu stačí málo, někdo chce bohatství a slávu.

Někdo touží po tom, co druhý člověk má.

Proto mnoho lidí štěstí vůbec nepozná.



„Tu však jsem náhle viděl, že mohu pro druhého něco znamenat už jenom tím, že tu jsem, a že ten druhý je šťastný, protože jsem u něho. Když se to takhle řekne, zní to velmi prostě, ale když pak o tom člověk přemýšlí, je to obrovská věc, která vůbec nemá konce. Je to něco, co člověka může úplně roztrhat a změnit. Je to láska, a přece něco jiného. Něco, pro co lze žít. Pro lásku člověk žít nemůže. Ale pro člověka jistě! “

Erich Maria Remarque

DRHOVLE - CO SE U NÁS V NEDÁVNÉ DOBĚ UDÁLO....**DIVADLO SLUNEČNICE**

V srpnu k nám na milou návštěvu zavítali herci divadla Slunečnice z Brna. Profesionální soubor tvoří interpreti, kteří za sebou mají dlouholeté zkušenosti v oblasti herecké, ale zejména pěvecké. Představili nám svůj repertoár složený z oblíbených písniček Karla Gotta, Waldemara Matušky, Jiřího Schelinger a muzikálových a seriálových melodií. Úžasné vystoupení 15 - letého Kristiána A. Šebka a Vladimíra Řezáče bylo odměněno velkým potleskem. Svým vystoupením všem našim obyvatelům zpřijemnilo poněkud uplakané srpnové dopoledne.

**POUŤOVÁ ZÁBAVA**

Jako každý rok i letos jsme v drhovelském zámku, v místním společenském sále, uspořádali pro zdejší obyvatele malou pouťovou zábavu. K tanci a poslechu zahrála oblíbená Písecká čtyřka. Účast byla hojná. Každý si akci užil podle svého gusta, někdo pouze poslouchal a pobrukoval si známé lidové písně, popřípadě si nechal zahrát na přání, jiný se zase zapojil do tance. Pro zpřijemnění odpoledne se podávalo malé občerstvení v podobě tradičních pouťových koláčků, kávy či čaje, pro pány pak chlazené pivíčko.



FOLKLÓR V DRHOVLI

V rámci XX. ročníku *Mezinárodního folklorního festivalu*, který se koná každoročně v Písku, navštívil naše obyvatele v Drhovli chorvatský soubor KUD ŠOKICA SLOBODNICA. Vystoupení sklidilo velký potlesk. Jsme rádi, že na nás ani letos organizátoři festivalu nezapomněli a zprostředkovali tak našim obyvatelům pěkný kulturní zážitek.



MEZINÁRODNÍ FOLKLORNÍ FESTIVAL

MFF v Písku je vícedenní mezinárodní festival, který zahrnuje přehlídku folklorních souborů z ČR dospělých i dětských (dětské soubory mají v rámci festivalu samostatný den), v rámci festivalu se představí též soubory ze zahraničí. Cílem organizátorů je představit divákům vždy 5-6 souborů od každé kategorie. Program je dětem do samostatných ucelených bloků, z nichž hlavní se odehrává v sobotu odpoledne. Osnova festivalu je doplněna doprovodnými programy - vystoupení dechového orchestru, zpívání na ulici, přímý rozhlasový přenos.

16.7.2014 PROBĚHLA BESEDA V DZR NA TÉMA

KAREL GOTT SLAVÍ 75. NAROZENINY

Beseda k 75. narozeninám Karla Gotta se uskutečnila s ukázkami jeho písní a fotografiemi. Cílem besedy bylo zavzpomínat na doby, kdy klienti jeho písně často slyšeli v rádiích. V průběhu besedy rozřešili i hádanku „V které pohádce zazněla jeho známá píseň“. Některé písně si spolu všichni zazpívali. Klienti potleskem v závěru vyjádřili svou spokojenost.

Dagmar Poddaná, DiS - aktivizační pracovník

**VÝLET DO MAČKOVA**

V úterý 16.9. 2014 jsme přijali pozvání domova Petra v Mačkově k návštěvě tradičního westernového odpoledne. Naši senioři se zúčastnili jako šestičlenné družstvo. Zúčastnili se soutěže v házení podkovou, střelení na cíl a chytání klobouku. K tanci a poslechu hrála country kapela Š-umíci, hezké vystoupení předvedli mažoretky z Blatné a velmi hezká byla i ukázka ježdění na koni. Na vlastní oči jsme



viděli, jak pracuje známý reprezentant v dřevorubeckém sportu. Akce se pořádala venku v prostorných zahradách za příznivého počasí.

Poté jsme si pochutnali na gulášku s chlebem, který po všech těch činnostech přišel vhod. Bylo vidět, jak je pro všechny zúčastněné zábavné konání podobných akcí přímo přírodě.

*Dagmar Poddaná, DiS
aktivizační pracovnice DZR*

„Za pískem do Písku“

V rámci aktivizace obyvatel domova vznikl prostor pro realizaci malých výletů, při kterých si obyvatelé mohou nakoupit potřebné věci či naplnit jiná svá přání.

Jeden takový výlet se uskutečnil 18. 6., kdy se domluvilo 5 obyvatel a po snídani v doprovodu aktivizační a sociální pracovnice se vyrazilo do Písku. Program výletu se podařilo naplánovat ke spokojenosti obyvatel. Zastávkami byl Fokus, řeznictví, obchod s oblečením, muzeum, galanterie, kavárna u Mozarta - odkud jsme nemohli přehlédnout sochy z písku zdobících nábřeží. Počasí bylo slunečné, tak nic nebránilo se u soch vyfotit. Na zpáteční cestě jsme stavěli v Kauflandu, kde si dámy dokoupily potraviny, léky a časopisy. Výlet se vydařil a určitě nebyl poslední.



autorka: Bc. Jaroslava El Asmai (aktivizační pracovnice)

Císař František Josef I., první český starosta Písku Tomáš Šobr a dalších pět třímetrových soch vytvořených z písku zdobí náplavku řeky Otavy v Písku. Vernisáží nedaleko Kamenného mostu začal třídní festival zábavy Cipískoviště. Za sochy, které jsou díly výtvarníků Jiřího Kašpara a Josefa Faltuse, zaplatilo město 400.000 korun. Po celou hlavní turistickou sezonu by měly lákat do města stovky návštěvníků. Sochy zdobí náplavku v Písku letos poosmé. "Vznikly ze zhruba stovky tun písku. Rozmarům počasí by měly odolat po celou turistickou sezonu. Jsou zhutněné a v závěru postříkané vodou s vodním sklem. Jenom loni nevydržely, odnesla je povodeň," řekl ČTK mluvčí radnice Roman Ondřích. Letošním tématem plenérové výstavy byl Písek za císaře pána, doplňuje ji další exteriérová výstava v Čechově ulici. Vedle císaře a starosty se na náplavce objevily také sochy zakladatele restaurace U Reinerů Augustina Reiner a zástupců místních spolků - velocipedistů a ostrostřelců. U městské elektrárny je pak jako upomínka stého výročí zahájení první světové války socha dobrého vojáka Švejka.

(<http://m.ceskenoviny.cz/kultura/zpravy/naplavku-v-pisku-zase-zdobi-trimetrove-sochy-z-pisku/1079987>)



MINI ZAHRÁDKA

Již nějakou dobu funguje v našem domově v Drhovli kulinářský koutek. Pro jeho využití jsme zakoupili semena různých bylinek a zaseli je. Postupně však projevovali někteří z obyvatel přání pěstovat i další užité plodiny. Tak vznikla naše mini zahrádka.

Za vydatné pomoci obyvatel jsme již sklídili i nějakou tu úrodu a zužitkovali ji při vaření v kuchyni. Zahrádka bude potřebovat ještě spoustu práce, snad bude více lidí ochotných zapojit se do péče o ni.

Děkujeme tímto také všem, kdo nám darovali sazenice a přispěli tak k činnosti podporující aktivní trávení volného času některých našich obyvatel a jim také děkujeme za péči, kterou zahrádce věnují.

Mgr. Jana Hadravová, aktivizační pracovnice

Vážená paní ředitelko Chylíková,

chtěl bych Vám touto cestou poděkovat za péči, kterou poskytují pracovníci v Domově pro seniory Světlo se zvláštním režimem Drhovle mojí mamince Martě Krejčířkové.

Maminku jsme do Vašeho Domova přestěhovali dne 5. 6. 2014. Do té doby pobývala v Seniorském domě, kde však neposkytovali služby, které maminka vzhledem ke svému zdravotnímu stavu (demence, dezorientace, zapomnětlivost...) potřebovala. Maminka byla v původním zařízení uzavřená, bázlivá a zmatená. Od jara se její stav velmi zhoršoval. Poslední měsíc se obávala vycházet z pokoje, který obývala. Proto jsme se s dcerou rozhodli a navštívili jsme ostatní seniorské domy v Písku a okolí. Vybrali jsme si Váš Domov a podali zde žádost. Zapůsobilo na nás nejen prostředí Vašeho Domova, ale hlavně přístup a jednání paní Trykarové. Opakovaně jsme ji navštívili a vždy byla ochotná a vstřícná. Velmi hezky mluvila o Vašem zařízení i o Vašich klientech.

Pochopitelně jsme měli velké obavy z přemístění maminky do jiného zařízení. S paní Trykarovou jsme se dohodli, že nebudeme maminku z počátku navštěvovat, aby si zvykla na nové prostředí. Zde bych chtěl VELMI poděkovat za naprosto profesionální a hlavně lidský přístup s jakým pracovníci Domova jednaly s maminkou v tomto období. Po dobu prvních 14 dnů jsme denně s dcerou telefonovali do Domova a vždy nám sestřičky ochotně podávaly informace. Při mojí první návštěvě byla maminka veselá, komunikativní a velice spokojená.

Ona sama si velice chválí častý pobyt v zahradách, na vycházkách a ve společnosti ostatních klientů. Jsem překvapen, jaká změna u ní během těchto dvou měsíců proběhla. Chtěl bych VELMI poděkovat sestřičkám, které se jí věnují. Víím, že za její pohodu a změnu mohu děkovat právě jim.

Jsem velmi rád, že jsme vybrali Váš Domov, neboť maminka nyní dostává péči, kterou jsem si pro ni přál.

Vždy budu Vaše zařízení doporučovat, a pokud budete chtít mé poděkování uveřejnit, máte mé svolení.

V Písku 18. 8. 2014

Štěpán Krejčířík

ZÁMECKÁ SLAVNOST

V sobotu 13. září jsme uspořádali v Domově pro seniory v Drhovli již XI. ročník Zámecké slavnosti. Moderování celého odpoledne se ujali, stejně jako v loňském roce, moderátoři Rock rádia Martin Janoušek a Kamil Dráb. Slavnost zahájila svým proslovem paní ředitelka Mgr. Milada Chylíková. Přivítala všechny přítomné, zejména starostku obce Drhovle paní Boženu Havlíkovou, která se účastnila slavnosti jako starostka obce naposledy, protože v letošních volbách již kandidovat nebude. Paní ředitelka jí poděkovala za výbornou spolupráci po celou dobu jejího působení na obci a předala jí dárek od klientů z naší aktivizační dílny.

Poté už se rozjel připravený program. Svým vystoupením nás potěšil Folklórní soubor Podlešák ze Strakonice, country skupina Osm a půl opice, aerobik AC Sole z Písku, mažoretky Prezioso z Blatné a program zakončila skupina historického šermu Markýz se Strakonice. K tanci a poslechu hrála jako již tradičně kapela Talisman. V rámci doprovodného programu nás navštívili členové Canisterapeutického sdružení Hafík se svými pejsky. Také byla připravena prodejní výstavka výrobků z našich aktivizačních dílen i prohlídka objektu domova. Nezapomněli jsme ani na nejmenší návštěvníky, pro které jsme nachystali dětský koutek.

Jak se na zámeckou slavnost sluší a patří, nechybělo bohaté občerstvení: točené pivo, grilované klobásky a posvícenské hnětýnky a koláče. Velké poděkování patří také našim sponzorům, kterými jsou: **Obec Drhovle, Alimpex, Drůbežárny Klatovy, Ondřej Schmidt, Polanských s.r.o., Pogrr, Loupárna brambor Švamberk, MI Kratochvíl, Nestlé, Varnea,**



Velkoobchod ovoce zeleniny Cimbura, Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR. Přestože nám počasí nepřálo, slavnost se vydařila a děkujeme všem statečným návštěvníkům, kteří s námi vydrželi až do úplného konce.

Tým DS Světlo

FOTOGALERIE XI. ROČNÍK ZÁMECKÉ SLAVNOSTI



Velké poděkování patří všem zaměstnancům domova, kteří se jakýmkoliv způsobem aktivně podíleli na přípravě a realizaci slavnosti. Velmi si jejich pomoci a vstřícnosti vážíme.

Vedení domova



Poděkování patří též rodinným příslušníkům našich uživatelů, kteří se nějakým způsobem zapojili do dění XI. ročníku zámecké slavnosti.



XI. ročníku se zúčastnilo také několik obyvatel písecké pobočky domova, což jsme s radostí přijali. Doufáme, že příští rok se počasí umoudří a písečtí nás znovu navštíví nejméně ve stejném počtu jako letos.



SPORTOVNÍ HRY – STRAKONICE

Již podruhé jsme se letos zúčastnili sportovních her ve Strakonících, které pořádá Městský ústav sociálních služeb – Domov pro seniory a Domov se zvláštním režimem Strakonice. Sestavili jsme družstvo ze třech našich klientů: Josefa Matysová, Pavel Velát, Zdeňka Šimůnková a sociální a aktivizační pracovnice. Soutěžilo se v 11 disciplínách: např: hádání našich sportovců, přesmyčka, skládání jmen podle abecedy, hod na cíl apod. Naši klienti předvedli skvělé výkony a nenechal se zahanbit ani doprovod, který soutěžil v 5 disciplínách. Po úžasném obědě se konalo vystoupení klientů místního domova s názvem Vltava a poté už byly vyhlášeny výsledky sportovního klání. Umístili jsme se na krásném 6. místě z devíti týmů. Ale jak se říká: „NENÍ

DŮLEŽITÉ VYHRÁT, ALE ZÚČASTNIT SE“. Naši klienti si přivezli malé dárky, sportovní zážitky a dobrý pocit z pěkně stráveného dne.



PÍSEK - CO SE U NÁS V NEDÁVNÉ DOBĚ UDÁLO....

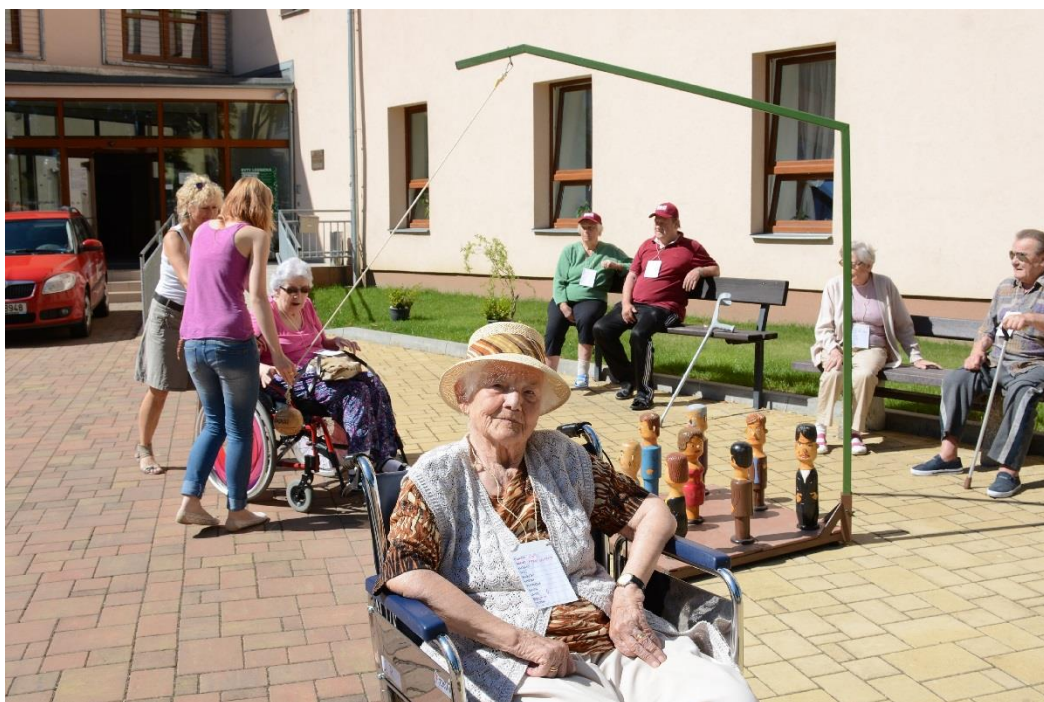
Přednáška

Dne 19.8.2014 připravil p. Vild přednášku Turistikou po Šumavě. Toto téma vybral na základě žádostí našich klientů, jeho poutavé vyprávění doplnění hudbou a obrázky všechny zúčastněné velmi zaujalo.



Seniorský desetiboj

Dne 6.6.2014 proběhl v Seniorském domě v Písku seniorský desetiboj. Z našeho domova se zúčastnilo sedmičlenné družstvo. Účastníci soutěžili jak ve sportovních disciplínách, tak ve vědomostních kvízech. Velmi dobře se z týmu Domov Světlo umístil p. Sladovnick, nasbíral nejvíce bodů z celého družstva a tím se posunul na 1. místo. Všem účastníkům bylo k dispozici občerstvení, prožili jsme hezké, prosluněné dopoledne.



Starosta Písku
Ondřej Veselý – uprostřed
zástupci Seniorského domu

1. místo
p. Sladovnick



Folklórní festival

Dne 15.8.2014, v rámci Píseckého folklórního festivalu, nás v Domově Světlo navštívili tanečníci z Tchaj-wanu. Jejich působivé vystoupení se konala ve společenském sále za velké účasti našich seniorů. Všem se toto vystoupení velmi líbilo.



Oslava 90. narozenin

Dne 25.8.2014 se dožívá p. Marková V. významného životního jubilea. Připojujeme se ke gratulantům a do dalších let přejeme zdraví, pohodu a spokojenost. Aktivizační pracovnice uspořádaly v našem zařízení všem oslavencům malou oslavu s pohoštěním v příjemné atmosféře.



AKTIVIZAČNÍ ČINNOSTI

❖ DS Světlo, pobočka Písek

CVIČENÍ: PO, ST od 14:00
CVIČENÍ + TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI: PÁ 9:15 – 10:30
ČTENÍ: 1x za 14 dní ÚT 9:15 – 11:15
PŘEDNÁŠKA: 1x za 14 dní ÚT 10:00 – 11:30
KROUŽEK PEČENÍ: ČT 13:00
DÍLNA: PO, ÚT, ST, ČT, PÁ 9:00 – 11.30 SUTERÉN DOMOVA
ÚT OD 13:00 – 15:00
BOHOSLUŽBA: viz rozpis
KNIHOVNA: denně od 8:00 – 13:00 hod v pondělí do 15:30 hod.
nebo dle domluvy



V úterý 30.9.2014 se koná v našem zařízení Václavská zábava. Veselí propukne ve 13.30 v sále Domova. Všichni jste srdečně zváni. Sledujte zvláštní plakátky.

Ve středu 22.10.2014 od 9:30 jste srdečně zváni na SPORTOVNÍ HRY, které se konají ve společenském sále v písecké pobočce domova. Sledujte zvláštní plakátky.



Rozpis bohoslužeb v DS Světlo, pobočka Písek (září - prosinec 2014)

Bohoslužby se konají ve čtvrtek od 10.00 h v Domově pro seniory Písek, Kaple sv. Trojice

Datum	Církev	Datum	Církev	Datum	Církev	Datum	Církev
4.9.	CB	2.10.	Elim	6.11.	ECM	4.12.	ŘKC
11.9.	ŘKC	9.10.	ČCE	13.11.	Elim	11.12.	ECM
18.9.	CČSH	16.10.	CB	20.11.	ČCE	18.12.	CČSH
25.9.	ECM	23.10.	ŘKC	27.11.	CB		
		30.10.	CČSH				

Přehled podle jednotlivých církví	ŘKC	ECM	ČCE	CČSH	Elim	CB
	11.9.	25.9.	9.10.	18.9.	2.10.	4.9.
	23.10.	6.11.	20.11.	30.10.	13.11.	16.10.
	4.12.	11.12.		18.12.	27.11.	

DS SVĚTLO, DZR v Drhovli

CVIČENÍ: PO, ST, PÁ od 9:00
DÍLNA: PO - PÁ 8:30 – 11:30
12:30 – 15:00 - SUTERÉN DOMOVA

KULINÁŘSKÝ KOUTEK: ÚT od 9:00

HERNÍ KLUB : ČT od 13:00

KNIHOVNA: PO, ST 10:00 – 11:00 hod. nebo dle domluvy

SPOLEČNÉ SLEDOVÁNÍ TELEVIZE: PÁ od 13:30 ve společenském sále

NAROZENINOVÝ DEN: 1x měsíčně, u občůdku od 13:30

ZÁMECKÝ OBCHŮDEK: PO:13:30 – 14:30

ÚT: 13:30 – 14:30

ST: 13:30 – 14:30, 14:30 – 15:00 – POJÍZDNÝ OBCHOD

ČT: 13:30 – 14:30

PÁ: 13:30 – 14:30

BOHOSLUŽBA: v zámeckém kostele každou sobotu → od 14:00

AKTIVIZAČNÍ SOBOTA: 8:30 – 11:30



Akce chystané v DS Světlo v Drhovli a Domově se zvláštním režimem

(změny v programu vyhrazeny) - sledujte zvláštní plakáty!!!

I v letošním roce jsme se přihlásili do projektu





ROTOPEDTOURS a PĚŠKOTOURS.

Začínáme 1. října, podrobnější informace jak se zapojit získáte u aktivizačních pracovníků.

*Rotopedtours
a
Pěškotours*

- od 1. do 31. října 2014 se zaznamenají výkony v jízdě na rotopedu (na kole, motomedu, šlapátku apod.) nebo v chůzi
- každý ujede nebo ujede to, co zvládne – každý metr je úspěchem
- akce nemá soutěžní charakter – vítězem je každý účastník, bez ohledu na to, zda se zapojil jednou, či vícekrát: zlepší se mu kondice a zjistí, že věk nerozhoduje, když chce něco udělat pro své zdraví



POMŮČKA: FMD, IŠTAR, MÁŠA, RUSĚ, ŠLÍKY, UKÉ	PŘÍTOK VLTAVY U ZVÍKOVA	3. DÍL TAJENKY	ŽACÍ NÁSTROJ	INICIÁLY AUTORKY LIBRETA HUBIČKY	PROVITA- MÍN A		STROUHA, K VEDENÍ VODY KOLEM NĚČEHO	OBDOBÍ, KDY ROSTE DOSTÁTEK HRIBŮ	SLOVENSKÝ „HUŤ“ (lidově)					
ODSEKNUTÍ						JEDNOTKA ELEKTRIC- KÉHO ODPORU								
NÁSTROJ NA ROZTRÁNÍ						HROZNÝŠ (básnělo) JMÉNO HERCE PÁRDUSE								
ZLÝ SKŘÍTEK				MALÁ DO- DATEČNÁ OPRAVA PYJ										
ZNAČKA VOLT- AMPÉRU			ÚTLAK ZTRÁCET CHLUPY											
SPORTOVNÍ ODVĚTVÍ									VELKÁ MÍSTNOST					
	MALÝ LÍN BALTSKÉ MORÉ						RIDIČ STŘEDISKO (zkratka) VZLETNÝ PŘEDNES			OZNAČENÍ KAMIONŮ		DVAKRÁT ZVÝŠENÝ TÓN	2. DÍL TAJENKY	DNEŠNÍHO DNE
AFRICKÝ STÁT						ZAZNA- MENÁVAT ŽENSKÉ JMÉNO								
DVAKRÁT SNÍŽENÝ TÓN						JEZEVCÍ VYROBENÉ Z ŽITA								
INICIÁLY SPISOVA- TELE TOLSTÉHO				KOSENÁ ZEMINNÉ SEDIMENTY					ÚNIKY S MÍČEM EXTATICKÝ STAV					
SLOVENSKÝ „TI“			ROZLEH- LOST UVEDENÝ								NORSKÉ MUŽSKÉ JMÉNO DĚDINY			
	PODNIKY S MNOHA SLUŽBAMI ŘÍMSKÝ BÁSNÍK													SEMITSKÁ BOHYNĚ PLODNOSTI
HADÍ KŮŽE							OPĚT MANŽELKA STRÝČE (familiárně)					ZNAČKA BISMUTU KONTROLNÍ OBRAZOVKA		
JINAKÉ						DOMÁCKY ANTONÍN MÁ JÍČÍ BODLINY					DROBNÝ HLODAVEC KLOUBY DOLNÍCH KONČETIN			
DOMÁCKY RENATA						NĚMECKÉ MUŽSKÉ JMÉNO UMĚNÍ (expresivně)					ČÁST KOSTRY ŠÍKMÉ			
SLOVENSKÝ „JAKÝ“				DRUH LOSOSA ŘÍMSKÝCH 1001						BANKOVNÍ ÚČTY NEKRITICKÉ UČTIVÁNÍ				
CITOSLOVCE HRANÍ NA HOUSLE			CHLAPI TENTO					NÁHRDELNÍK (hovorově) MLHA (básnělo)						
VNITŘNÍ VRSTVA CĚVNÍ STĚNY							MÍT POVINNOST EVROPAN (slovensky)						ZNAČKA HEKTARU	CHEMICKÁ ZNAČKA YTTERBIA
PÁČENÝ DŽUDISTA				1. DÍL TAJENKY										
POTOMEK				TRÁPIT							ORIENTÁLNÍ KŮŤ			



„Máte krásně ... (viz tajenku).“

