

D - magazín



Listopad, listopad, lísteček mi na dlaň spad.
Zlatý lísek z javora, zima už jde do dvora.

ZIMA 2018

Domov pro seniory Světlo, pobočka Písek
Vás srdečně zve na

SENIORSKÝ PLES

kdy: v pátek 23.11.2018 od 16.00 hod.

kde: ve společenském sále Domova

pro seniory Světlo, pobočka Písek

Program:

Folklórní soubor Písečánek, o.s.
Mažoretky PRECIOSO Blatná

Moderátoři:

Radek Barbulák
Martin Janoušek

Hudební doprovod:

Kosatky

Občerstvení, tombola, vstupné dobrovolné

Vážení čtenáři,

letošní rok se nám blíží ke konci, dny se nám neúprosně krátí a dušičkový měsíc listopad, se svým nevlídným a deštivým počasím, pomalu, ale jistě končí. Mnozí z nás jsme vzpomínali na své blízké, kteří již nemohou být mezi námi, zapálili svíčku a uctili tím památku zesnulých. Po velmi krátkém podzimu, který díky letošnímu slunečnému počasí neměl příliš šanci se prosadit, vstupujeme do zimního období.

Uzavíráme knihu roku 2018 a těšíme se, co nám přinese rok 2019. Rekapitulujeme dění uplynulého roku, hodnotíme, co se nám podařilo, v čem jsme naopak neuspěli a přemýšlíme, co si v novém roce dáme jako nový cíl a předsevzetí.

V našem domově se nám toho podařilo mnoho. Jistě jste si všimli, že se snažíme vybavení domova neustále vylepšovat tak, aby co nejvíce vyhovovalo našim klientům. V letošním roce v Písku došlo k modernizaci výměňkové stanice – z parovodu na teplovod, k instalaci klimatizačních jednotek ve společných prostorách domova, vydláždění terasy, k instalaci nových žaluzií na pokojích klientů, instalaci venkovních žaluzií ve společenském sále, obnově čalounění křesel na pokojích klientů, vybavení společných kuchyněk, rekonstrukci koupelen ve druhém patře, modernizaci kamerového systému, atd. Bohužel některé práce se neobejdou bez zásahu do komfortu klientů, neboť se musí na čas přestěhovat do jiných pokojů. Za tuto skutečnost se velice omlouváme a doufáme, že zrekonstruované koupelny tento nepříjemný fakt klientům vynahradí.

V Drhovli proběhla realizace druhé etapy revitalizace zahrady, vzniku relaxační místnosti, a k započatí stavebních prací v kuchyni. Bohužel, při odkrytí podlahy byl zjištěn havarijní stav inženýrských sítí. Závady, které je potřeba neprodleně odstranit, neboť jsou neslučitelné s provozem kuchyně. Z tohoto důvodu není možné v současné době zajišťovat stravu ve vlastním provozu. Proto jsme nuceni na dobu nezbytně nutnou stravu dovážet z Nemocnice Písek a z DOZP Osek. Také za toto se našim klientům a zaměstnancům velmi omlouváme.

D-magazín

Vydáván pouze pro vnitřní potřebu

Domova pro seniory Světlo

Sídlo zařízení:

Drhovle 44,397 01 Písek

IČO: 708 69 812

Tel.: 382 789 611 – recepce

Datová schránka: ID: mvcki29

Redakční mail: social@dps-svetlo.cz

Odpovědná osoba pro vydávání

Bc. Martina Kolářiková, DiS.



www.dps-svetlo.cz

FB: Domov pro seniory Světlo

Drhovle a Písek

Číslo účtu: 2723271/0100

Distribuce: zdarma na nástěnky, do dílen, kluboven a veřejných prostor domova

V neposlední řadě je nutné zmínit pořízení nového osobního automobilu, který splňuje nejprísnější požadavky na přepravu osob se zdravotním postižením. Díky vybavení vozu výsuvnou plošinou můžeme přepravovat klienty se sníženou mobilitou ve větším komfortu.

V příštím roce budeme pokračovat v rekonstrukci koupelen a podle schváleného plánu pořízení investic na rok 2019 nás čeká mnoho dalších změn v rámci zkvalitnění služby, o kterých vás budeme včas informovat.

V nadcházejícím čase nás čeká mnoho společenských akcí, na které jste srdečně zváni. Sledujte, prosím, nástěnky v domově, na kterých budou pozvánky včas zveřejněny.

Bc. Martina Kolářiková, DiS. – vedoucí sociálněaktivizačního úseku v Písku

SPOLEČENSKÁ RUBRIKA

OCHRANA OSOBNÍCH ÚDAJŮ: GDPR - General Data Protection Regulation



Informace k ochraně osobních údajů

Od 25.5.2018 vstoupilo v platnost nové nařízení o ochraně osobních údajů. Domov pro seniory Světlo, Drhovle 44, jako správce - zpracovatel prohlašuje, že Vaše osobní údaje jsou zpracovávány a chráněny v souladu s Nařízením GDPR = General Protection Regulation. Při

Data

zpracování osobních údajů používáme technické a organizační prostředky se záměrem maximálního zabezpečení všech údajů. Přístup k nashromážděným a uchovávaným osobním údajům mají pouze naši vybraní zaměstnanci, kteří tento přístup potřebují k plnění svých pracovních úkolů. Tito zaměstnanci mají smluvní povinnost dodržovat mlčenlivost o informacích získaných v souvislosti se zpracováváním osobních údajů. Vaše osobní údaje nebudeme jakkoli dále zpracovávat či předávat dalším stranám, pokud to nebude vyžadovat naše právní povinnost. Domov pro seniory Světlo, respektuje soukromí svých klientů, zaměstnanců. Veškeré shromažďované, zpracovávané a uchovávané údaje se vztahují výlučně k předmětu naší činnosti, tj. poskytování sociální služby.

V případě jakýchkoli pochybností či nejasností ohledně správnosti postupu při shromažďování, zpracovávání či uchovávání osobních údajů, má klient právo požadovat vysvětlení či opravu jak po nás, tak případně po dalších subjektech, které se na zpracování podílejí. Taktéž má klient právo podat si stížnost u dozorového úřadu, kterým je Úřad na ochranu osobních údajů.

Bc. Šárka Nováčková

Z DŮVODU PLATNOSTI NAŘÍZENÍ GDPR – VIZ. VÝŠE, NEBUDEME V DOMOVĚ NA NÁSTĚNKÁCH ZVEŘEJŇOVAT INFORMACE O NAROZENINÁCH NAŠICH KLIENTŮ A KLIENTEK.

TAKÉ V D-MAGAZÍNU JIŽ TYTO INFORMACE NEBUDOU ZVEŘEJNĚNY. BUDEME UVÁDĚT POUZE OBECNÁ ČÍSLA.

I KDYŽ NÁS TOTO OPATŘENÍ MRZÍ, NELZE JEDNAT PROTI OBECNĚ PLANÝM NORMÁM.

- Počet přijatých klientů a klientek v roce 2018:**

Domov pro seniory v Drhovli: 16

Domov pro seniory v Písku: 17

Domov se zvláštním režimem: 15

- Počet klientů a klientek, kteří službu ukončili (úmrť, ukončení pobytu atd.) v roce 2018:**

Domov pro seniory v Drhovli: 14

Domov pro seniory v Písku: 20

Domov se zvláštním režimem: 16



JEŽÍŠKOVA VNOUČATA

Také letos se náš domov zapojil do projektu Českého rozhlasu „Ježíškova vnoučata“. Díky tomuto projektu, a především díky štědrým dárcům, mělo mnoho našich klientů v loňském roce krásnější vánoce.

Pár slov o projektu.... (kráceno)

čerpáno: <https://www.jeziskovavnoucata.cz/>

Ježíškova vnoučata vznikla na podzim roku 2016. Novinářka Olga Štrejbarová si při jednom svém natáčení uvědomila, že opuštění lidé tvoří často až třetinu obyvatel domovů pro seniory. Vánoční dárek nedostali mnohdy roky a období svátků pro ně bylo spíš časem prázdnoty než radosti. Rozhodla se to změnit. Nápad byl na světě.

Spolu se svými přáteli a dalšími nadšenci a dobrovolníky, kteří se soustředili kolem facebookové skupiny Ježíškova vnoučata dokázali splnit během dvou měsíců 600 vánočních přání babičkám a dědečkům v domovech pro seniory a dalších podobných zařízeních.

V roce 2017 se do organizace Ježíškových vnoučat pustil Český rozhlas. Oslovil stovky domovů pro seniory, zdravotnických zařízení a pečovatelských služeb. O projektu odvysílal velkou informační kampaň a řadu reportáží. Posluchači zareagovali fantasticky. To, co rozpoutali, nečekali ani největší optimisté.

13 084 doručených dárků – nejčastěji drobné věci – kosmetika, sladkosti, hry, oblečení, knížky, ale také počítače, rádia nebo televize. A mechanické a elektrické vozíky – těch bylo přes padesát. Hodně se jich zaplatilo ze sbírky na Slevomatu, tam podporovatelé Ježíškových vnoučat mezi sebou vybrali 2 503 000 korun.

A pak to byla přání. Někdy trochu „bláznivá“, jindy relativně snadno splnitelná. Výlety do krajů dětství, návštěvy příbuzných, prohlídky památek, divadelní představení, ale taky například skok padákem, projížďka v závodním autě, zabíjačka, dovolená u moře nebo audience u papeže Františka ☺. Takových přání bylo splněno celkem 1 037. Projekt dobrovolně podporovala řada známých osobností – Karel Gott, Eva Samková, Jiřina Bohdalová, Tomáš Klus, Lucie Bílá, Jiří Bartoška, Ewa Farná a další.

Přes 14 000 seniorů mělo před rokem o dost hezčí Vánoce. Plné překvapení a údivu. Pro mnohé z nich to byl totiž první dárek po letech.



Od ledna 2019 dojde k největšímu navýšení důchodů v historii, průměrný starobní důchod přesáhne 13200 korun

Důchody a jejich valorizace

Všechny důchody se skládají z tzv. základní výměry a z procentní výměry důchodu. Při valorizaci důchodu může docházet ke zvyšování základní výměry, procentní výměry nebo obou těchto částek (což je nejčastější varianta). Díky valorizacím jsou zvyšovány všechny v České republice vyplácené důchody – valorizují se tak nejen starobní i předčasné starobní důchody, invalidní důchody pro invaliditu prvního, druhého i třetího stupně a také vdovské, vdovecké a sirotčí důchody.

Valorizace důchodů v roce 2019

Od 1.ledna 2019 dojde k historicky největšímu navýšení důchodů. Průměrný starobní důchod přesáhne částku 13200 Kč. Celkové navýšení pro rok 2019 je 7,3 %. Základní výměra důchodů se navýší u všech důchodů stejně, konkrétně o 570 Kč, z letošních 2 700 Kč na hodnotu 3 270 Kč. Procentní výměry důchodů, které jsou u jednotlivých příjemců důchodů rozdílné, budou všem příjemcům důchodů navýšeny o 3,4%.

Průměrný starobní důchod, který byl v polovině roku 12 386 Kč, bude navýšen o 900 Kč a přesáhne tak 13 200 Kč.

Zvýšení důchodů u lidí starších 85 let

Ještě více bude od ledna 2019 navýšen důchod penzistům, kteří dosáhli věku 85 let. Těm se totiž zvýší procentní výměra důchodu o 1 000 Kč měsíčně. Změna bude účinná už od lednové splátky důchodu v roce 2019.

Valorizace za posledních 10 let:

Valorizace	Právní předpis	Zvýšení základní výměry důchodu	Zvýšení procentní výměry důchodu
od ledna 2009	363/2008 Sb.	zůstává 2170 Kč	o 4,40 %
od ledna 2011	281/2010 Sb.	o 60 Kč na 2230 Kč	o 3,90 %
od ledna 2012	286/2011 Sb.	o 40 Kč na 2270 Kč	o 1,60 %
od ledna 2013	324/2012 Sb.	o 60 Kč na 2330 Kč	o 0,90 %
od ledna 2014	296/2013 Sb.	o 10 Kč na 2340 Kč	o 0,40 %
od ledna 2015	208/2014 Sb.	o 60 Kč na 2400 Kč	o 1,60 %
od ledna 2016	244/2015 Sb.	o 40 Kč na 2440 Kč	nezvyšuje se
od ledna 2017	325/2016 Sb.	o 110 Kč na 2550 Kč	o 2,2 %
od ledna 2018	343/2017 Sb.	o 150 Kč na 2700 Kč	o 3,5 %
od ledna 2019	212/2018 Sb.	o 570 Kč na 3270 Kč	o 3,4 %

ŽÁDÁME KLIENTY, KLIENTKY, OPATROVNÍKY A RODINNÉ PŘÍSLUŠNÍKY, ABY DŮCHODOVÉ VÝMĚRY, KTERÉ PŘIJDOU NA ADRESU TRVALÉHO BYDLIŠTĚ A NE DO DOMOVA, NEPRODLENĚ PŘEDALI SOCIÁLNÍ PRACOVNÍCI Z DŮVODU AKTUALIZACE ÚHRADY ZA POBYT V DOMOVĚ OD 1/2019.

SMYSLOVÁ AKTIVIZACE V Domově pro seniory Světlo v Drhovli

Bc. J. Kozáková - vrchní sestra

Nové trendy v současné péči o seniora s onemocněním demence, uplatňované v Evropě, jsou prioritně zaměřeny na emocionální život jedince. Paní ředitelka našeho domova plně chápe strategii vzdělávání odborných pracovníků pro poskytování a organizaci péče o klienty se symptomy demence jako primární cíl naší organizace, která tuto péči poskytuje hlavně klientům na oddělení Domova se zvláštním režimem. Nové modely péče a koncepty, jako je psychobiografický model péče, koncept bazální stimulace, smyslová aktivizace, kinestetika nebo např. validace přináší pro nás pečující stále nové výzvy. Jsme tímto lépe připraveni využít v péči pozitivní potenciál klienta, jeho zachovalé schopnosti a včetně musí personál znát. Mnozí skoro nic ve svém světě nepodobném za symptomy

NEJSME MYSLÍCÍ BYTOSTI,
KTERÉ MAJÍ EMOCE, ALE JSME
CITOVÉ BYTOSTI, KTERÉ
MYSLÍ...
A.R. DAMASI
AMERICKÝ NEUROLOG

dovednosti,
rituálů, které
poznávat a
klienti nám již
neřeknou, žijí
ne
ulitě, schovaní
demence,

která je také někdy chrání před rolí uživatele odevzdaně schouleného v lůžku. Jak říká jedna z odbornic na péči o seniory p. Haškovcová - domovy svou skladbou obyvatel se blíží stále více nemocnici než domovu. Lidé žijící v domově pro seniory vyžadují lékařskou péči, potřebují pomoc druhé osoby, mnozí jsou trvale upoutáni na lůžko. Najít rovnováhu mezi skutečnou, individuální potřebou každého jednoho člověka a možnostmi zařízení danými standardy kvality, vnitřním řádem a náplní práce pečujícího personálu je velký a nelehký úkol pro každého vedoucího pracovníka. V příštím článku popíši praktické zkušenosti nás účastníků kurzu a praktické zavádění konceptu do péče.

SMYSLOVÁ AKTIVIZACE

Je celistvý koncept podpory pro geriatrická zařízení. Lektorka Mgr. Renáta Vácová náš tým učí moderní metodě v péči o seniory, která je zacílená na klienty trpící demencí. Smyslová aktivizace se orientuje na jedinečnost člověka, na jeho zdroje nikoliv na deficit. Naš tým je zaměřen vnímat člověka celostně - v oblasti tělesné, duševní, duchovní - všechny tyto části pak v péči a aktivizaci propojujeme. Naší snahou je podpořit a co nejdéle zachovat klientovu samostatnost a soběstačnost.

Klíčovými pojmy jsou respekt, úcta a láska.

Garantem projektu v Čechách je Ing. Bc. Hana Vojtová.

Význam rehabilitace v domově pro seniory Světlo v Drhově

Rehabilitační péče je významnou součástí celkové péče o klienty v našem domově. Cílem je udržet, ale i zlepšit současný stav klienta ve smyslu soběstačnosti a dobré pohybové kondice. Co nejvíce oddálit prohlubování závislosti na péči. U klientů upoutaných na lůžko, je prevencí svalových kontraktur, omezení kloubní pohyblivosti a proleženin.



Rehabilitační péče zahrnuje nácvik stoje a chůze s kompenzační pomůckou s doprovodem fyzioterapeuta. Pro klienty, kteří již nejsou schopni sami vstát a jít je tato podpora velmi důležitá. Dochází ke zlepšení všech fyziologických funkcí těla a neméně k usnadnění práce ošetřujícímu personálu, je-li klient schopen nějaké vlastní aktivity.

Dále sem patří aktivní cvičení, aktivní cvičení s dopomocí a pasivní cvičení aplikované u klientů po úrazech, při neurologických onemocněních a klientů upoutaných na lůžko. Toto cvičení pomáhá zachovat a zlepšit pohyb v kloubech, protáhnout svaly, a tak zabránit nevratným zkrácením svalů a svaly posílit. Je i přípravou pro vertikalizaci klienta a nácvik chůze.

Další nedílnou součástí péče o klienta je polohování, které patří do ošetrovatelské rehabilitace a je důležité pro zabránění vzniku proleženin a svalových zkrácení. Lze zde využít prvků bazální stimulace, které dávají klientovi pocit uvědomění si svého těla a bezpečí.

Klienti také mají možnost rehabilitace na základě indikace lékaře při bolestech zad a šíje, většinou aplikace měkkých technik, míčkování, svalová relaxace a instruktáž cvičení.

Klienti v našem domově rehabilitační péči oceňují, v podstatě sami vyhledávají a vyžadují. A protože sami chtějí cvičit, jsou motivováni k lepším výkonům. Pak je taková práce radostí.

Tím, co od nás ale klienti nejvíce potřebují ve všech oblastech péče, je vlídnost, uznání jejich bolesti a nemohoucnosti a naše snaha jim co nejvíce pomoci v rámci jejich potřeb.

Vážené klientky, vážení klienti, rodinní příslušníci a známí,

jelikož máme skutečný zájem na trvalém zvyšování kvality poskytovaných služeb, každoročně vás žádáme o vyplnění dotazníku spokojenosti. Velmi si zpětné vazby ceníme a snažíme se následně o zohlednění vašich připomínek a podnětů v praxi. K našemu záměru můžete tedy přispět tím, že nám zmíněný dotazník vyplníte a vhodíte do schránky důvěry.

Původní termín odevzdání se prodlužuje na 30.11.2018.

Děkujeme za Váš čas a poskytnutou zpětnou vazbu.

Chryzantéma: symbol přátelství, věčnosti a japonských císařů

Chryzantéma má v Čechách nálepku pohřební květiny. Ve své domovině v Číně a Japonsku je chryzantéma symbolem japonských císařů a ústředním motivem císařské pečeti a státního znaku Japonska. Chryzantému můžete znát také pod mnoho dalšími názvy, například: listopadka, dušička a královna podzimu. V květomluvě je chryzantéma květinou přátelství a věčnosti. Pojdme si o této podzimní květině povědět něco víc!



* Květina na hrob i do kytice

Není úplně jasné, proč je u nás chryzantéma vnímána jako pohřební květina. V období dušiček patří k nejprodávanějším květinám na hrob. Můžeme se jen domnívat, že je to kvůli jejím vlastnostem. Má tuhý kořínek a vydrží i zákeřně nízké teploty. Dřív bylo trochu troufalé a možná i nevhodné darovat chryzantémy k narozeninám. Ti nejvíce pověřiví tvrdili, že přivolává smrt. Doba se naštěstí změnila a floristé ji často používají do míchaných kytic.

* Chryzantéma – zajímavosti

Chryzantéma je květinou, která rozhodně umí překvapit. Existuje přes 5000 druhů chryzantém. Některé z nich berou dech, mají nádherné syté barvy, jiné mají zajímavé složení květů. Jiné jsou nenápadné a jemné. Pěstitelé se neustále předhánějí v tom, kdo vyšlechtí krásnější a zajímavější chryzantému. Chryzantéma má několik podskupin: chryzantéma jednokvětá, vícekvětá a chryzantéma santini. (...)

Domovinou této podzimní květiny je Čína a Japonsko. V obou zemích má pro jejich kulturu velký význam. Zlatá chryzantéma je zde symbolem japonských císařů, zdobí trůn a je ústředním motivem císařské pečeti a státního znaku Japonska. Pro Japonce je chryzantéma symbolem slunce, síly a zdraví. V Evropě se chryzantémy pěstují od 18. století. Na Dálném Východě je kultura pěstování chryzantém měřitelná na tisíciletí. Název chryzantéma pochází z řeckých slov Chrys - zlatý (původní barva květiny) a Athemion - květina.

* Chryzantéma v medicíně

Podle Japonců vám zdraví a dlouhověkost zajistí umytí koupel s výluhem z této květiny. Dlouhý život a zdraví prý zaručí i jeden lístek z chryzantémy ve sklenici s vínem.

I pro tradiční čínskou medicínu je chryzantéma symbolem síly. Nálev z květů, listů a kořenů se dříve používal při infekčních onemocněních a na posílení jater a zraku. Chryzantémový čaj je v Číně i dnes jeden z nejoblíbenějších horkých nápojů. Jeho pití vám zajistí dlouhověkost a krásu.

* Jak pečovat o řezané chryzantémy

Chcete si udělat radost kyticí chryzantém? Na rozdíl od jiných květin se může pyšnit opravdu dlouhou životností. Není tak těžké se o chryzantému postarat. Při správné péči se vám tato nádherná podzimní květina odmění až 4týdenní životností. Tato péče o chryzantémy je podle floristů nejlepší:

1. Než vložíte chryzantémy do vázy, odstraňte listy, které by ve vodě uhnívaly.
2. Vodu ve váze nevylévejte, pouze doplňujte.
3. Stonky chryzantém pravidelně zkracujte. Ještě lepší než klasický řez je mačkání nebo lámání, které umožní květinám přijímat více vody.
4. Nezapomeňte na výživu pro řezané květiny. Čistí vodu od bakterií a pomáhá květinám po převozu nabrat síly po náročné cestě.¹

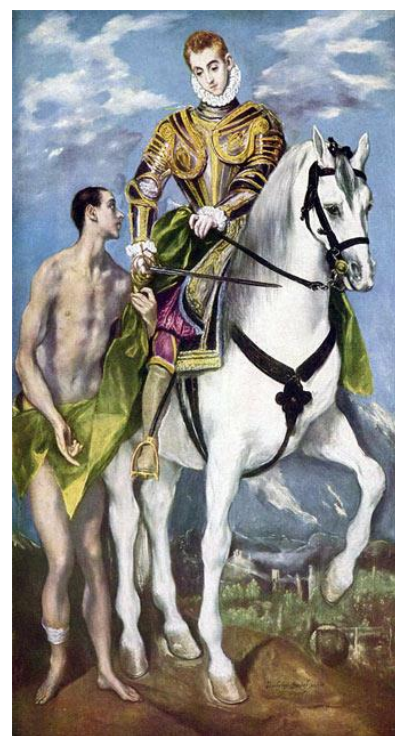


NA SVATÉHO MARTINA, DRŽ SE SYNKU KOMÍNA!

Svátek svatého Martina byl a je jedním z nejoblíbenějších svátků roku. Děti i hospodáři čekali první sníh, hospodyně pekly posvícenskou martinskou husu a martinské rohlíky nebo podkovy, zvané martiny, roháče, zahýbáky, prostě posvícení jak se patří.

Svatomartinský den měl v Čechách bohatou tradici:

- Čeledi končivala sjednaná služba, dostávala mzdu a hledala nového hospodáře, případně o rok prodlužovala dohodu.
- V tento den se uzavíraly smlouvy mezi obcí a obecním pastýřem, ovčákem, ponocným a dalšími lidmi.
- Konávaly se dobytčí či výroční trhy.
- Na mnoha místech se konaly poutě, neboť sv. Martin byl patronem koní. Hojně se pořádala martinská posvícení.
- Toho dne se hodně slavilo a existují záznamy o rozpustilostech, ba i výtržnostech, prováděných čeledí.
- Zvláště ve vinařských oblastech je tento den i slavností nového vína, neb je Martina také patronem vinařů.



¹Chryzantéma: symbol přátelství, věčnosti a japonských císařů | Florea. *Doprava kvalitních kytic až do domu za skvělé ceny* | Florea [online]. Copyright © 2018 Florea Holand s.r.o. Všechna práva vyhrazena. [cit. 14.11.2018]. Dostupné z: <https://www.florea.cz/blog/chrysanthema-listopadka-chryzantema>

Voda s bublinkami: Opravdu škodí zdraví, nebo vám naopak prospívá?



O vodě s bublinkami koluje spousta mýtů a informací. Že bychom měli vypít maximálně jednu sklenku denně, že by ji neměli pít těhotné nebo lidé, kteří drží dietu, protože se po bublinkách tloustne – a tak dále. Jak je to tedy doopravdy? Je voda s bublinkami škodlivá, nebo není?

Perlivá voda a trávení

Protože bublinková voda obsahuje kyselinu uhličitou, může se stát, že po nadměrné konzumaci začnete škytat nebo budete mít poruchy trávení. Ovšem pokud to s konzumací nepřeháníte, nic tak strašného se nestane. Překvapivě je to dokonce naopak. V jednom klinickém pokusu pili lidé s častou dyspepsií (trávicími obtížemi) a zácpou po dobu patnácti dnů bublinkovou vodu a část z nich pila vodu neperlivou. Trávicí obtíže téměř zmizely u těch, kteří pili právě vodu perlivou!

Bublinky a pocit plnosti

Vědci z Japonska zase zjistili, že pití bublinkové vody může mít vedlejší účinek u žen, které se snažily zhubnout. Jejich žaludky se mírně zvětšily a ženy měly pocit, že jsou plné, i když nejedly. Perlivá voda také způsobuje, že zkonzumovaná potrava zůstává v žaludku delší dobu, což samozřejmě vyvolá pocit plnosti. Tento pozitivní efekt byl však relevantní pouze v případě, že ženy vypily maximálně 250 ml sodovky.

Perlivá voda a kosti

Spousta lidí se domnívá, že perlivá voda je kvůli obsahu kyseliny uhličitě nezdravá pro kosti. Výzkumy ale ukazují, že na kosti nemá karbonace žádný vliv. Velká studie, která zkoumala 2500 lidí, zjistila, že jediný sycený nápoj, který má vliv na nižší minerální hustotu kostí, je Coca-Cola. Obyčejná čistá sycená voda nemá na zdraví kostí vliv.

Jiná studie zkoumala mladé dívky, které pily bublinkové nápoje, a došla k závěru, že měly nižší minerální hustotu kostí, ale to proto, že mléko a mléčné výrobky nahrazovaly právě sycenými nápoji. V další studii odborníci naordinovali osmnácti ženám po menopauze, aby denně po dobu osmi týdnů konzumovaly perlivou vodu bohatou na sodík. Výsledkem bylo, že ženy měly lepší retenci (ukládání) vápníku, než když pily neperlivou minerálku.

Bublinky a srdce

Ačkoli jsou důkazy omezené, ukazuje se, že sycená voda může zlepšit zdraví srdce. Jedna studie prokázala, že pití sycené vody obohacené sodíkem snižuje „špatný“ cholesterol a zánětlivé markery a hladinu cukru v krvi. Navíc se zvýšila hladina „dobrého“ cholesterolu. Podle dalších průzkumů bylo o 35 procent nižší riziko vzniku srdečních onemocnění u těch osob, které pily perlivou vodu. Takže je pití perlivé vody pro vaše zdraví škodlivé? Ne, navíc je to nápoj bez kalorií, takže není důvod, abyste se jeho konzumace vzdali.²

² Dáma.cz – web pro všechny ženy a dámy [online]. Dostupné z: <https://www.dama.cz/clanek/voda-s-bublinkami-opravdu-skodi-zdravi-nebo-vam-naopak-prospiva#part=1>

Relaxační místnost s prvky Snoezelenu

Již nějakou dobu pro klienty Domova pro seniory v Drhovli připravujeme relaxační místnost s prvky Snoezelenu. Když se řekne relaxační místnost, každého ihned napadne, o co se jedná. Ale co je to Snoezelen? Pojďme si tedy tuto metodu představit.

Multismyslová relaxační **místnost Snoezelen vychází z konceptu** bazální stimulace, která se zabývá podporou vnímání, komunikace a pohybové schopnosti člověka. Pobyt v této na první pohled velmi atraktivní místnosti velmi důmyslně kloubí příjemné s užitečným. Prostředí Snoezelenu plní funkci relaxační, poznávací a interakční. Cílem terapie je celkové uvolnění navozené teplem, hudbou a tlumeným osvětlením. V klidné a bezpečné atmosféře nabízíme našim klientům široké spektrum smyslových podnětů. Jedná se o kombinaci hudby, světelných efektů, jemných vibrací a pomůcek pro stimulaci hmatu a aromaterapie.



Tato metoda rozvíjí představivost a motoriku, podporuje vývoj v oblasti vnímání, poznávání a emocionality. V neposlední řadě také navazuje a upevňuje sociální vztahy a komunikaci. Doba strávená v této místnosti působí na zdraví klientů, uvolňuje člověka a odstraňuje strach, vyvolává pocit jistoty a bezpečí, ale také probouzí zájem o nové zkušenosti.

Pozitivní účinky Snoezelen prostředí na kvalitu života byly prokázány již v mnoha výzkumech. Nejnovější objevy z oblasti fungování mozku a fungování smyslů ukazují, že terapie má mnohem větší přínosy, než se původně předpokládalo.

A co naše relaxační místnost nabízí? Dvě relaxační křesla, bublinkový válec se světelnými prvky, aromadifuzéry, aroma lampy, solné lampy, lávovou lampu, světelný závěs, optická vlákna a nakonec projektor s projekcí galaxie.

Teď něco málo k organizaci. Klienti budou pravidelně docházet ve stanoveném čase a každý klient bude mít svůj individuální program. Doba relaxace je individuální v rozmezí 20 až 45 minut.

Bc. Lenka Keclíková

VEŘEJNÁ SBÍRKA V DOMOVĚ PRO SENIORY SVĚTLO

To, že v domově probíhá nepřetržitě veřejná sbírka na podporu aktivizace obyvatel, jistě mnozí víte. Novinkou je však to, že díky osvědčení vydaného Krajským úřadem Jihočeského kraje lze finanční prostředky shromažďovat také prodejem vstupenek a prodejem předmětů. Proto lze v písecké pobočce domova zakoupit na recepci výrobky, které naši obyvatelé vyráběli v rámci aktivizace.



*„V úplné tmě a tichu, které mě oddělují od světa,
mi ze všeho nejvíc chybí přátelský zvuk lidského hlasu.
Slepota odděluje člověka od věcí, hluchota od lidí.“
Helena Kellerová*

Jste lidé se sluchovým postižením?

Navštivte nás v roce 2019 na Nábřeží 1. máje 2142 v Písku

Naše Poradenské centrum Svazu neslyšících a nedoslýchavých za vámi přijede: termíny: 19.2., 16.4., 4.6., 3.9., 5.11. - vždy od 9.00 - 11.00

- Seznámení se sluchadlem (naučit klienta se sluchadlem poslouchat a naučit jej sluchadlo ovládat, jak se o něj starat)
- Poradenství a zprostředkování kontaktů na firmy zajišťující kompenzační pomůcky odstraňující bariéry pro osoby se sluchovým postižením.
- Zprostředkování oprav kompenzačních pomůcek a sluchadel ve spolupráci se specializovanými firmami
- Možnost zapůjčení sluchadel po dobu opravy a kompenzačních pomůcek
- Pomoc při zprostředkování příspěvku na kompenzační pomůcku z Úřadu práce
- Prodej baterií, tvarovek a dalšího příslušenství ke sluchadlům (sušící a čistící tablety, hadičky ke tvarovce, filtry a další příslušenství)
- Výměna hadičky k individuální tvarovce a čištění koncovek v ultrazvukové čističce

K zamyšlení...

ROZHOVOR S BOHEM

Zdálo se mi, že jsem měl rozhovor s Bohem...

"Takže, Ty bys se mnou rád mluvil...?" Zeptal se Bůh.

"Pokud máš čas.." odpověděl jsem.

Bůh se usmál: „Můj čas je věčnost na co bys ses mne chtěl zeptat?"

"Co tě nejvíce překvapuje na lidech?"

Bůh odpověděl: „To jak usilovně přemýšlejí o budoucnosti, zapomínají na přítomnost, a tak vlastně nežijí ani v současnosti a ani v budoucnosti..."

„...že žijí jako by neměli nikdy umřít a umírají, jako by nikdy nežili..."

„...že jsou brzy znuděni dětstvím a spěchají do dospělosti a potom se opět touží vrátit do dětství..."

„...že přicházejí o zdraví při shromažďování bohatství a potom přicházejí o bohatství ve snaze si zdraví opět spravit..."

Bůh mě uchopil za ruku, chvíli jsme mlčeli a potom jsem se zeptal: "Jakou radu bys dal jako otec svým dětem do života?"

Bůh odpověděl s úsměvem:

"Pochopit, že nemohou nikoho donutit, aby je miloval, ale že se mohou udělat takovými, aby byly milovány."

„...pochopit, že nejcennější v životě není co mají, ale koho mají..."

„...pochopit, že není nutné ani rozumné se neustále porovnávat s druhými..."

„...pochopit, že bohatý není ten, kdo má nejvíce, ale ten kdo potřebuje nejméně..."

„...pochopit, že trvá jen pár vteřin otevřít hlubokou ránu v duši svého bližního, ale že může trvat mnoho let, než se tato rána zahojí..."

„...naučit se opravdu odpouštět každý den..."

„...uvědomit si, že mají kolem sebe lidi, kteří je opravdu milují, ale kteří neumí dát své city najevo..."

„...pochopit, že peníze mohou koupit všechno, jen ne ŠTĚSTÍ...!!!

„...pochopit, že nestačí jen, aby jim odpustili jiní, ale také aby ony odpustily samy sobě..."

„...uvěřit, že já jsem zde."

Pomáhat je radost ... aneb o dobrovolnictví v domově

Již několik let probíhá v našem domově dobrovolnická činnost. Původně byli všichni dobrovolníci zastřešováni naší organizací, se kterou měli uzavřenou smlouvu. Situace se díky změně v legislativě změnila a v současné době má domov uzavřenou smlouvu se dvěma dobrovolnicemi. Dále spolupracujeme s Bonem – dobrovolnickým centrem při Oblastní charitě Písek. Odtud dochází jedna dobrovolnice a jeden dobrovolník, muž. V neposlední řadě jsme se zapojili i do projektu Dobrovolnictví ve veřejné správě. Městský úřad Písek posílá do našeho zařízení sedm dobrovolníků, výhradně zaměstnance veřejné správy.

Dobrovolnictví umožňuje člověku změnit stávající žebříček hodnot, dát druhému člověku ze sebe více, než dával doposud, smysluplně využít volný čas, prožít nové zkušenosti z mezilidského setkávání a mnoho dalšího. Jedná se o činnost bez nároku na finanční odměnu. Ovšem pocit smysluplnosti a hřejivý pocit z konkrétní pomoci druhému člověku je jistě k nezaplacení.

Jediné, co mne osobně trochu trápí, je fakt, že dobrovolnický program probíhá pouze v písecké pobočce domova. Do našeho domova v Drhovli si prozatím dobrovolníci cestu nenašli. Doufejme však, že tato situace se do budoucna také změní...

Bc. Martina Kolářiková, DiS.

Keramická dílna a výrobky našich klientů

Jedna z činností, kterou klienti u nás v domově milují, je práce s keramikou. Keramickou dílnu využívá několik klientů, kteří jsou zruční, kreativní a mají zájem o udržení nebo dokonce rozvíjení své jemné motoriky. Své nápady a energii dokáží přenést do tohoto přírodního materiálu. Blíží se čas adventu, a proto naši keramickou pec zapínáme stále častěji. Uvnitř najdeme anděly, svícny, slony, betlém, ptáčky, misky a další z mnoha výrobků, které jsme s klienty vylili z forem nebo ručně vymodelovali. Finální výrobky jsou vystavené v naší recepci, kde si je mohou případní zájemci koupit. Výtěžek z tohoto prodeje je věnován do veřejné sbírky.

V tomto zimním čase každého též potěší pletené ponožky nebo teplé rukavice, které klientky dělají jak v aktivizační dílně i ve svých volných chvílích.

Také pracujeme s přírodními materiály, s papírem, dřevem, vlnou, háčkujeme, šijeme.

Doufáme, že čas strávený v naší aktivizační dílně je pro klienty přínosem a přináší jim radost a uspokojení.



Aktivizační pracovnice DSS, pobočka Písek

AKTIVIZAČNÍ ČINNOST V DOMOVĚ

AKTIVIZAČNÍ ČINNOST V DS SVĚTLO, POBOČKA PÍSEK

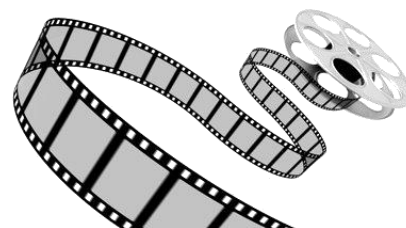
Aktivizační dílna je otevřena:	PO – PÁ	9:00 - 11:00 hod.
Cvičení a trénování paměti	PO, ST	14:00 - 15:00 hod.
Práce s keramikou	PO – PÁ	9:00 - 11:00 hod.
Zpívání s harmonikou	PO	10:00 - 11:00 hod.
Skupinové čtení:	ÚT	9:00 - 10:00 hod.
Bohoslužby	ČT	10:00 - 11:00 hod.
Vjemová terapie/vaření	ČT	13:30 - 15.00 hod.

Poslední týden v měsíci SPOLEČNÁ OSLAVA NAROZENIN (informace na nástěnkách)

Chystané společenské akce – informace na nástěnkách

AKTIVIZAČNÍ ČINNOST V DS a DZR SVĚTLO V DRHOVLI

Cvičení	PO, ST, PÁ	od 9.15 hod.
Dílna	PO-PÁ	9.00 – 11.30, 13.30 – 15.00 hod.
Čtení na pokračování	PO	od 14.00 hod.
Kulinářský koutek	ÚT	od 9.00 hod.
Čtení na přání	ST	od 10.00 hod.
Hrátky a povídky	ČT a PÁ	od 9.15 hod.
Filmový koutek	PÁ	od 13.30 hod.



Chystané společenské akce – informace na nástěnkách

Individuální a skupinové aktivizace dle domluvy s aktivizačními pracovníci

Narozeninový den 1x měsíčně od 13.30 hod (informace na nástěnkách)

Bohoslužby SO od 16.00 hod v kapli (1x za 14 dní)

Chystané společné akce – informace na nástěnkách

POZVÁNKA NA SLAVNOSTNÍ ZAHÁJENÍ ADVENTU V DRHOVLI

1. PROSINCE 2018 OD 14:00 HODIN

Ať jsme jakéhokoliv vyznání a víry, **adventní čas může být pro nás oslavou světla**. Je to čas, kdy venku vše mizí ve tmě, noc se prodlužuje a my se obracíme k sobě – do našeho srdce. Nastává čas na adventní zastavení, ztišení, kdy ticho promlouvá.

Vánoce jsou nejkrásnějším obdobím v životě nejen dětí a rodičů, kteří chtějí svým dětem udělat radost z vysněných dáreků, ale také prarodičů. Je to období, v němž se zamýšlíme nad pravou podstatou lidského štěstí, lásky a přátelství. Vánoce jsou obdobím klidu a radosti, které chceme trávit doma se svými nejbližšími. Někdy to však náš osud, zdraví nebo zázemí nedovolují.

A proto jako každý rok, chtěli bychom i letos zahájit adventní dobu před Vánočními svátky setkáním našich klientů s námi a jejich rodinami. Zveme proto všechny, aby přišli s námi a svými blízkými strávit předvánoční odpoledne, ochutnat vánoční cukroví, punč a zazpívat si koledy, na Adventní slavnost, která se uskuteční 1. prosince 2018 od 14.00 hodin. Slavnost bude hudebně provázet Babský sbor Horní Poříčí.

Zámecká slavnost

V sobotu 8. září 2018 jsme v Domově pro seniory Světlo v Drhovli uspořádali pro naše klienty, jejich rodiny i veřejnost již XV. ročník Zámecké slavnosti. Moderování celého odpoledne se tentokrát ujali moderátoři Martin Janoušek a Radek Barbulák. Program zahájila paní ředitelka Mgr. Milada Chylíková a několik slov pronesl i starosta obce Drhovle pan Jiří Bláha. Bohatý kulturní program zahájil tradiční folklórní soubor PRÁCHENÁČEK, dále vystoupili TS PREZIOSO BLATNÁ, TANEČNÍ CENTRUM Z.I.P PÍSEK, TANEČNÍ SKUPINA ROZÁLIE, SLACKLINING – MODERNÍ PROVAZOCHODECTVÍ a FOLKLÓRNÍ SOUBOR PÍSEČAN.

Součástí doprovodného programu byla jako vždy prohlídka našeho zařízení, dále ukázky canisterapeutického sdružení Hafík, prodejní výstava výrobků z aktivizačních dílen, svíčkárna RODAS Písek, Slacklining a soutěžní výstava květinových vazeb, kde o vítězi rozhodovali návštěvníci. Na závěr programu byla vyhlášena nejhezčí květinová vazba, kterou připravilo květinářství Květinčky u Jarmilky.

Letošní Zámecká slavnost se velice vydařila.

Počasí nám přálo a jsme rádi, že návštěvnost byla opravdu hojná a že se naši klienti potěšili se svými příbuznými a strávili tak spolu příjemné odpoledne.



Westernový den v Domově PETRA Mačkov

Dne 12.10.2018 jsme se s našimi klienty vypravili do Domova Petra v Mačkově na Westernový den. Po příjezdu nás čekalo milé přivítání, hudba, mnoho zajímavých soutěží a bohaté občerstvení. Soutěžili jsme v pěti disciplínách: přenášení vajíček, házení podkovou, kutálení míčku, bičování lahví a zavazování provazů. Nejvíce jsme byli nadšeni z ukázky výcviku koně pod vedením Petra Procházky ze Stáje Stojanovice. Umístili jsme se na krásném 7. místě a odvezli jsme si domů milé dárečky a skvělou náladu.



Návštěva výstavy kočárků

Dne 25. září 2018 jsme s klienty jeli do obce Tažovice, kde probíhala výstava historických panenek a kočárků. Příjemná paní Vorudová se nám věnovala, každý exponát nám nechala prohlédnout a řekla, co a jak o něm má zjištěno. Výstava se nám velice líbila a uvažujeme, že by paní Vorudová mohla s několika panenkami i kočárky přijet k nám do domova do Drhově.



Výstava ručních prací nejen seniorů

V týdnu od 1.10. – 5.10. se v Domově pro seniory ve Strakonicih konal XVI. ročník tradiční prodejní výstavy ručních prací seniorů a klientů zařízení sociálních služeb. Do akce jsme se letos také aktivně zapojili. Jednak jsme na výstavu poskytli výrobky našich klientů z písecké pobočky, ale také jsme se výstavy osobně s klienty zúčastnili. Z vystavených exponátů jsme byli nadšeni a některé jsme si i zakoupili. Načerpali jsme inspiraci k dalšímu tvoření a s dobrou náladou jsme se vraceli domů. Pokud bude možnost, za rok se akce opět rádi zúčastníme.



Návštěva dětí z MŠ při ZŠ T. Šobra v Písku

Dne 20.9.2018 nás poprvé navštívily dětičky z MŠ Šobrova v doprovodu paní učitelek. Více než dvacet dětí se rozeběhlo mezi naše klienty, kteří tuto milou návštěvu již netrpělivě očekávali. Pásmo písniček a básniček uvolnilo dětskou trému a děti poté začaly kreslit, vybarvovat obrázky, skládat puzzle, hrát puček apod. Vzájemné propojení dvou generací přineslo všem radost, zábavu a krásně strávené dopoledne. Tato setkání budou probíhat každý měsíc, na což se všichni velmi těšíme.



KONCERT FELIXE SLOVÁČKA

4.10.2018 jsme s našimi klienty navštívili koncert světoznámého saxofonisty Felixe Slováčka, který pořádalo město Mirovice a rodinná hudební škola SOLASIDO. Zazněly největší světové hity a filmové melodie, např. z filmů Cirkus Humberto, Tři oříšky pro popelku, Tenkrát na západě i některé muzikálové a operní skladby. Klavírní doprovod obstaral Pavel Justich z hudební školy SOLASIDO a několik písniček zazpívala zpěvačka Ilona Zajícová. Po skončení se konala autogramiáda, někteří klienti odcházeli s cedéčkem s podpisem a s některými pan Slováček zapózoval před objektivem fotoaparátu. Večer byl pro všechny nezapomenutelným zážitkem.



VÝLOV PODKOSTELNÍHO RYBNÍKA V PUTIMI

V sobotu 13. října 2018 jsme se vypravili na tradiční výlov Podkostelního rybníka do nedaleké Putimi. Měli jsme možnost sledovat celý proces výlovu hned od ranních hodin. Některí naši klienti zavzpomínali na dobu, kdy sami na výlovy chodili. Na hrázi rybníka probíhal prodej čerstvě vylovených ryb a byly připraveny i rybí speciality a mnoho dalších dobrot. Na závěr výletu jsme se zastavili u sochy Josefa Švejka, která stojí u kamenného mostu v Putimi. Hrdina Haškova románu je ztvárněn v životní velikosti. A toho, kdo mu pohladí levou nohu, prý přestanou bolet kolena. U švejkovy sochy jsme se všichni společně vyfotografovali a odjížděli spokojeni a plni nových zážitků.



Pohádková babička

Do projektu „POHÁDKOVÁ BABIČKA“ se zapojily dvě naše klientky. Celý život měly k dětem blízko, jedna jako paní učitelka na prvním stupni základní školy, druhá jako matka čtyř dětí.

První návštěva byla plná očekávání, jak ze strany dětiček, tak i ze strany naší pohádkové babičky. Děti sedící na lavičkách „babičku“ srdečně uvítaly a pak už jen tiše poslouchaly. Některé sice pozornost neudržely po celou dobu, ale vzájemné propojení mezi nimi a babičkou bylo okouzující. „Děti, víte, jak ten vlk vyje?“ a všechny děti se všechny pustily do vytí... Naše pohádková „babička“ byla prostě kouzelná.

Když jsme se s dětmi loučily, přišly si k „babičce“ pro sladkou pozornost a každé z dětí ji pohladilo – po vlasech, po ruce, po tváři... „Babička“ byla velmi dojatá a slíbila dětem, že za krátký čas přijde zase.



1. ROČNÍK KŘÍŽOVKÁŘSKÉHO TURNAJE

Dne 24. 10. 2018 jsme v našem domově uspořádali 1. ročník křížovkářského turnaje. Pozvání přijal Domov pro seniory z Příbrami, Sedlčan, Strakonice, Blatné a Sousedovic. Po přivítání všech přítomných a malém občerstvení začal samotný turnaj.



Všichni účastníci luštili stejnou křížovku, rozhodovalo každé správně zapsané písmenko a čas dokončení. Ocenění byli nejlepší jednotlivci i nejúspěšnější domov. V kategorii nejlepší domov se na třetím místě umístil domácí tým, na druhém místě Domov pro seniory Blatná a vítězem se stal Domov Sedlčany. V kategorii jednotlivců se na třetím místě umístila paní Horová z Blatné, na druhém místě paní Knapová ze Sedlčan a na prvním místě paní Kalfusová z Blatné. O hudební stránku se postaral pan Pavel Justich a paní Ilona Zajícová, kteří nám svým zpěvem zpříjemňovali celý den. Vystoupily také děti z hudební školy SOLASIDO, kterou provozuje pan Justich v Mirovicích. Jejich vystoupení sklídilo obrovský potlesk. Během dne bylo pro účastníky připraveno bohaté občerstvení a oběd. Po vyhlášení výsledků následovala taneční zábava a na závěr bylo panu Justichovi předáno překvapení a zároveň velké poděkování za spolupráci v podobě dvou bílých hrdliček.

Výstava k 100. výročí vzniku Československé republiky

Obyvatelé Záhoří u Písku si výstavou k 100. výročí vzniku Československa připomněli zakládání svých dosud fungujících organizací, jako jsou hasiči, svaz žen, starými fotografiemi návštěvníkům přiblížili chod vesnice, starou školu, platné bankovky, dokumenty a předměty z této doby.

Domov Světlo byl na tuto výstavu pozván vedením místní radnice a nešlo jinak, než tuto možnost využít. O účast byl zájem ze strany klientů, kteří ze Záhoří nebo blízkého okolí pocházeli. I když do sálu, kde se výstava konala, nebyl bezbariérový přístup, nebylo to pro klienty na invalidních vozících překážka. Pan starosta pronesl úvodní slovo na začátku výstavy a celou dobu nás provázel a hovořil ke konkrétnímu vystavovanému materiálu. Bylo to zajímavé a poučné pro nás, kdo tuto dobu nezažil, pro klienty vzpomínka na dobu jejich dětství nebo rodičů ještě více emotivní. Na závěr výstavy jsme svým příspěvkem do návštěvní knihy poděkovali a ocenili práci, kterou výstava a její příprava všem zúčastněným dala.



Trénujeme paměť

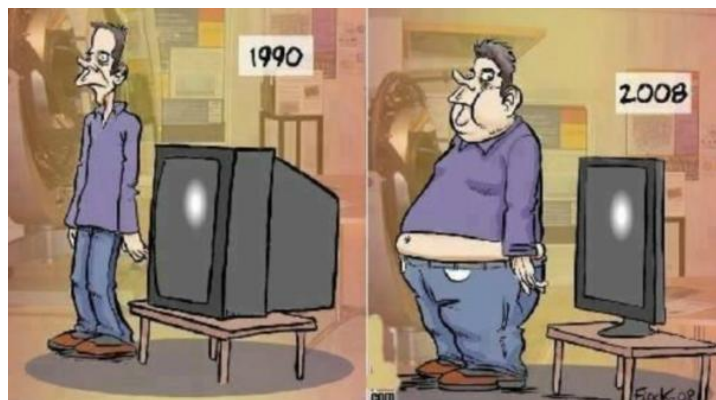
Spojte do dvojic slova, která se k sobě hodí. Žádné slovo nelze použít dvakrát.

kofein	oběd	chleba	kráva
	vejce	vlasý	kakaové boby
chmel	zahrada	Velikonoce	
	máslo	mléko	poledne
čokoláda	kadeřnice	omeleta	pivo
	jaro	květina	káva



Doplňte číselné řady.

- A) 2, 4, 6, 8, ?
- B) 5, 10, 15, 20, ?
- C) 13, 15, 19, 25, ?
- D) 85, 79, 73, 67, ?
- E) 24, 28, 26, 30, ?



Vytvořte na předepsanou slabiku vždy jedno slovo s touto slabikou na začátku, jedno slovo se slabikou uprostřed a jedno slovo se slabikou na konci.

DRA	a) DRA_____	b) _____DRA_____	c) _____DRA
BRA	a) BRA_____	b) _____BRA_____	c) _____BRA
OLE	a) OLE_____	b) _____OLE_____	c) _____OLE
AN	a) AN_____	b) _____AN_____	c) _____AN
KO	a) KO_____	b) _____KO_____	c) _____KO

Hledej rozdíly...





...nachází specializovaná ptačí ZOO, sloužící nejen k seznámení lidí se zvířaty, ale také jako odchovná stanice, která umožňuje ve spolupráci s ochránci přírody odchov mláďat ohrožených druhů a jejich návrat do přírody.

POMŮCKA: PIK, SAL, TI	VLASTNÍ PRVNÍ ŽENĚ	LANĚ SLOVENSKY	1. DÍL TAJENKY	INICIÁLY FYZIKA NEWTONA	VÝROBEK Z MLÉKA	KAM po Česku www.kampocesku.cz	ZRZAVÝ ČLOVĚK	TIŠTĚNÝ LIST	ZNAČKA PRACÍHO PRAŠKU	NA CO
JMÉNO PRESLEYHO						NÁSTROJ ZVONÍKA				
NEFUNKČNÍ						NACHLAZENÍ OBCHODNÍ AKADEMIE ZKR.				
NUŽE				MIKROSKO- PICKÝ OR- GANIZMUS DRAVÝ PTÁK						
ANEB					SPZ PRAHY CIZÍ MUŽSKÉ JMÉNO				2. DÍL TAJENKY	CITOSLOVCE MLASKNUTÍ
KAM po Česku www.kampocesku.cz	ŘÍMSKÝ KRUTÝ CÍSAŘ	ÚDOBÍ OPADÁNÍ				ČES. POLIT. STRANA ČÁST HMOTY				
LITERÁRNÍ ÚTVAR						SLONÍ ZUB JMÉNO KOMEN- SKÉHO				
NÁRAMENÍK								ZVRATNÉ ZÁJMENO SLOVENSKY EVROPAN		
KORÝŠ				KRESLENÝ HUM. SERIÁL ZPĚVNÝ HLAS						
SLEZSKÁ ŘEKA					LIST Z VĚZENÍ DRUHY OBRAZŮ					
KAM po Česku www.kampocesku.cz	ODĚV MINIS- TRANTŮ	ELIŠKA DOMÁCKY LITÍM VYTVOŘIT				LÉKAŘSKÝ SŮL SLOUČENINA AG A KOVU				LADICÍ ČÁST PŘIJÍMAČE
HRACÍ POTŘEBA						NALÉVAT ČESKÁ ZNAČKA PRAČEK				
PŘEDLOŽKA				KRÁVA KARETNÍ BARVA				CHEM. ZN. PLUTONIA ZNAČKA MINUTY		
ZNAČKA MILILITRU			ŽHÁŘ ČÍNSKÝ LITERÁRNÍ SOUDCE							
BÝTI NAŽIVU					ZNEČIŠŤU- JÍCÍ PŘÍMĚSÍ VE VZDUCHU					
MRAVO- KÁRCE					PRAŠKOVÝ PIGMENT					

