

SENIORSKÝ KOUTEK

Ročník 19



Číslo 9

ZÁŘÍ 2018

Domov pro seniory Třebíč
Koutkova – Kubešova
příspěvková organizace
Koutkova 302
674 01 TŘEBÍČ

Uvnitř tohoto čísla:

Ohlédnutí
Připravujeme
Příspěvky
Zdraví
Přečetli jsme za vás...
Fotografie z akcí
Zápis z výboru obyvatel
Trénování paměti
Zasmějte se s námi
Křížovky
Kronika
Citáty



[illegible][illegible]

- [illegible]

-

případne-li 15. den v měsíci na **sobotu** nebo na **neděli**, v takovém případě se budou důchody vydávat **vždy až v pondělí**

[illegible]

DpS Kubešova

- **Vaříme, pečeme**
- **Petanque**
- **Canisterapie** - vždy v pondělí
- **Tvořivé dílny**
- **Kadeřnice** – 3. 7. a 14. 8.
- **Důchody** - 16.7. a 15.8.
- **Filmové hodinky** - vždy ve středu, viděli jste nové české filmy
- **Sportovní hry**
- **Procvičování paměti**
- **Kouzelnické představení** – 12.7.
- **Posezení na terase s imobilními klienty**
- **Procházky**
- **Bohoslužby**
- **Pedikura dle potřeb**
- **Tvoření se studentkou slečnou Spurnou- 15.8.**
- **Výlet na exkurzi do Dukovan – 29.8.**

[illegible]

- **Canisterapie** - vždy v pondělí
- **Cvičení pro radost**
- **Vystoupení dětí MŠ Světlo – 7.9. v 10,00 hodin**
- **Důchody** - 14.9.
- **Filmové hodinky** - vždy ve středu
- **Petanque**
- **Individuální činnosti imobilních klientů**
- **Tvořivé dílny**
- **Pečeme, vaříme**
- **Kadeřnice** – upřesníme
- **Sportovní hry**
- **Kavárnička- hrají Kmochovi sirotci** - upřesníme

Mše svatá v měsíci září
v úterý **11.9..a 24.9.** ve **14.15** hod.
ve společenské místnosti ve druhém patře
slouží římskokatolický kněz Václav Kríž



/pokračování/

A tak po pětiletém působení na Znojemsku jsem si podal žádost o přemístění do okresu Třebíč s kladným vyřízením. Nic jiného než štěstím bylo vyučovat ve své rodné obci Přibyslavice. V místech svých kamarádů a přátel to nebylo jednoduché. Docházel jsem dokonce i do stejné budovy co by začínající žák I. třídy.

V roce 1958 jako pětadvacetiletý učitel jsem dostal na „uvítanou“ přidělenou II. třídu (3., 4. a 5. ročník) s počtem 40 žáků. Seděli v dubových lavicích se sklopenými sedátky, která při nešetrném zacházení příšerně klapala.

Práce to byla náročná, zvláště na písemnou přípravu na vyučování a opravy sešitů. Děti však byly ukázněné, hodné, šikovné, zvědavé a vděčné. Ti mladší žáci získávali znalosti od těch starších. Všichni pak byli odkázáni na samostatnou práci, což mělo také své výhody.

Moje vzpomínka patří mezi ty smutnější. Marie byla moje první žákyně při mém příchodu do nového působiště. Docházela do 3. ročníku, byla nadaná, vnímavá a pozorná. Když jsem v roce 2007 psal brožuru „Přibyslavice v běhu tisíciletí“, do kapitoly ŠKOLSTVÍ, napsala níže uvedené řádky. Cituji: Od počátku mých školních let uplynulo úctyhodných 53 roků. Vzpomínám si také na mateřskou školu, do které jsem velmi ráda chodila. Byla umístěna v přízemní místnosti ZŠ, kde byla zároveň obecní knihovna.

V té době chodily do národní školy pouze děti z Přibyslavic a byla to dvoutřídká. V I. třídě nás učil pan řídící, starší a přísný

Podstatná změna nastala ve 3. ročníku, kdy se do Přibyslavic vrátil zdejší rodák pan učitel Škorpík, později dlouholetý ředitel. Mladý pan učitel, kterého jsem si hned od jeho působení oblíbila. Od té doby jsem chodila do školy ráda, protože se s námi dovedl zasmát, povyprávět různé legrační příhody, pochopit dětskou dušičku svým humorem. Na druhé straně byl přísný, hodně mě naučil.

Že hodně umíme, se prokázalo v 6. ročníku v Okříškách, kde jsme patřili mezi dobré žáky. A tak plynula další školní léta a mohli jsme ocenit, že jsme v naší milé přibyslavské škole získali dobré základy. Horší vzpomínky byly z paměti vmazány a ty hezké převládly a zůstaly. Konec citátu.

Občas jsme se ve vesnici potkávali a vzpomínali. Nenapadlo nás, že se časem sejdem ve společném zařízení „DOMOVA SENIORŮ“ v Třebíči. Já s manželkou v mnohem lepším stavu než Majka, která byla upoutána na invalidní vozík. Kdykoliv jsem ji spatřil, šel jsem za ní, pohladil ji a políbil. Dokonce jsem byl jedním z mála, který ji mohl povozit. Manžel i oba synové (jeden lékař, druhý právník) ji pravidelně navštěvovali. Oba jsem také učil a byli stejně jako maminka, vynikající. Její nemoc se stále horšila. Nedávno jsem si doprovodil na její poslední cestě. Zemřela ve věku 65 roků. Vzpomínám na ni s úctou a láskou. Úzce byla spojena s mými začátky na škole. Nikdy nezapomenu, Majko.

Budete překvapeni.

Hepacelulární karcinome je v současné době šestým nejčastěji diagnostikovaným druhem rakoviny na celém světě a zároveň druhým nejsmrtelnějším typem zhoubného nádoru. Léčba probíhá úspěšně u pouhých 20-40 % pacientů.

Další pozitivní vliv kávy na náš organismus:

- Vznikem diabetu typu 2
- Parkinsonovou chorobou
- Onemocněním srdce a cév
- Eliminuje stres
- Zrychluje metabolismus

Příspěvek poskytl p. Tesař, I. patro

Vzpomínky na jedno léto

V 70–tých letech minulého století, jsme se s manželkou zúčastnili výměnné rekreace mezi podnikem, ve kterém jsme pracovali a podnikem v Jugoslávii (nyní Chorvatsko). Na březích moře Jadranu ve městě Omiši nedaleko Splitu jsme prožili krásných čtrnáct dní koupání, dovádění na pláži a slunění. Jednou při koupání, byl jsem asi 30m od břehu, jsem zaslechl manželčino humorné volání „Plav zpátky, když se utopíš, kdo ponese domů kufry?“ Vrátil jsem se a na pláži vybuchl smích.

V Omiši jsou zachovány památky na dobu římské nadvlády tohoto území – starý hrad, hradby ve staré části města, které jsme si při procházkách městem prohlíželi.

Z Omiše byly pořádány také zájezdy lodí na ostrovy Brač a Hvar, autobusem do Dubrovníku. Při cestě do Dubrovníku byla u silnice zajímavá značka znázorňující auto, jak skáče do moře. Silnice vedla těsně u moře, z toho byla zase 50m ve skále nad mořem. Tato změna poloh měla neblahé účinky na některé cestující. Při zastávce u motorestu byla z toho důvodu větší spotřeba alkoholických nápojů.

Dubrovník, středověký přístav a letovisko, leží na malém kamenitém poloostrově asi 180 km na jih od Splitu. Ve starém městě jsme si prohlíželi dvojité hradby, barokní katedrálu, kostely, klášter. V úzkých uličkách krásné paláce a stavby, na náměstích fontány.

Jedno odpoledne jsme sami (manželka a já) jeli autobusem k návštěvě Splitu, který je od Omiše vzdálen 17 km. Procházeli jsme se starým městem, které je architektonickou pokladnicí. Rozkládá se na výběžku pevniny do moře. Rozšířilo se kolem nádherného paláce, postaveném na počátku našeho letopočtu římským císařem Diokleciánem, který v paláci žil na odpočinku. Po smrti zde byl pochován. V paláci jsou luxusní komnaty, velké sály. Diokleciánovo

Po čtrnácti dnech koupání a dovádění u moře, jsme se vrátili domů.

Rád vzpomínám na prožité dny tohoto léta.

Josef Kříž
III. patro



Příběh mi vyprávěl klient, který je již převážně na lůžku. Jsou to jeho vzpomínky na vojenskou službu..

Učili jsme se skládat věci do komínku, ustýlat, pochodovat, cvičili jsme v mrazech vysvěcení do půl těla, „lítali po buzeráku“ a měli věčněj hlad. Museli jsme se naučit motat onuce, to byly hadry místo ponožek. Pane, to když si někdo špatně omotal a strčil nohy do „půllitrů“, jak se říkalo vojenským botám, a musel ujít několik kilometrů, tak to pak byl na „marodku.“

Měli jsme výborného vedoucího baterie Františka Novotného. Ten nesnášel tzv. šikanu. A vždycky chodil potají kolem cvičiště, kde rostlo šábí a poslouchal, co se kde děje a jestli některý z vedoucích nešikanuje. Mezi námi byl i inženýr ekonom, nějaký Jirka. Byl hodně chytrý, ale fyzicky ne zdatný. Zrovna nám velel četař aspirant Dvořák, ten byl vyhlášen tvrdostí a šikanou. Ponižoval všechny, ale nejvíce si zasedl právě na Jirku. Učili jsme se přískoky, plazení, dostávali jsme

A to vše vyslechl právě velitel Novotný. Po cvičení nechal nastoupit mužstvo a před sebe všechny aspiranty. Zeptal se, co dnes dělali, co se naučili. Aspiranti odpovídali, že nástupy, přískoky, plazení atd. A velitel řekl: „teď vám aspiranti předvedou, co se budete učit zítra.“ Zavelel – k zemi a vztyk a hnál je přes celý plac na to pole s hnojem a nechal je v něm vyválet, až byli zelení. Takovej to byl frajer.

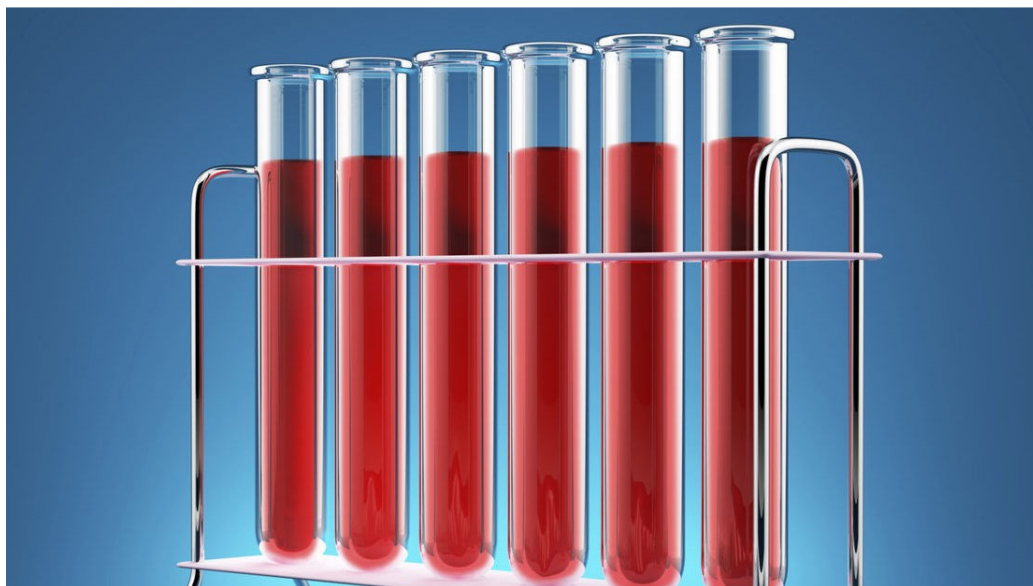
Také se musím zmínit o četaři aspirantovi, kterému neřekl nikdo jinak než Rafan.

Jednou jsme byli zase na překážkové dráze. Šplhalo se na vysokou zeď, museli jsme přes ni a seskočit a pak následovaly další, jako plazení pod dráty atd. Můj kamarád Standa skočil tak nešikovně, že si při dopadu vyvrátil kotník. Museli jsme ho odnést na ošetřovnu, kde mu nohu srovnali a dali do sádry. Za pár dní nato byl v noci poplach. Do baráku vlítl Rafan a řval jak na lesy a popoháněl nás. Měli jsme se přepravit na nákladácích do lesů a s plnou výzbrojí jít po trase asi 5 km daleko na shromaždiště a zase zpátky. Když viděl Standu, že se nehýbá, stoupl si nad něj a řval: „ty půjdeš taky, šmejde, kdyby ses měl plazit.“ Standa se s bolestí oblékl a se zraněnou nohou se vlekl ke dveřím. Jakmile byl Rafan z dohledu, udělali jsme z rukou stoličku a nesli Standu na střídačku celých 5 kilometrů a zpět.

Vojna byla většinou hrozná. Potkali jste spoustu bezohledných chlapů, kteří se z vás snažili vymlátit duši a co nejvíc vás ponížit. Mnohokrát jste si mákli až na dno. Ale taky jste tam uzavřeli spoustu přátelství na celý život..

Zpracovala Svatava Zetzelmannová

Kapka krve poví víc než 1000 slov: Chodíte pravidelně?



Podle doktorky Bořecké je tato metoda sice částečně založena na racionálních faktech, ale její mohutná reklama a interpretace je manipulativní až lživá. "Dnes, kdy máme k dispozici vysoce přesné a citlivé laboratorní měření přímo koncentrace látek v krvi a dalších metod diagnostiky, navíc zdarma, považuji toto vyšetření za zbytečné až nebezpečné! Upozorňuji na riziko psychologické manipulace," varuje MUDr. Bořecká.

Na toto vyšetření navíc obvykle navazuje doporučení případné "léčby", ať již zaručeně přírodními preparáty, tak "léčebnými programy" pomocí nejrůznějších pochybných přístrojů. To vše za nemalou sumu.

Co se z krve opravdu pozná?

- Nejčastěji se setkáme se zjišťováním zánětů (zejména test CRP) a infekčních patogenů či protilátek proti nim. Testy samozřejmě rovněž odhalí těhotenství a umožňují sledovat jeho průběh.
- Odběr krve také může upozornit na možné nádorové onemocnění. Řada nemocí nebolí, ani nemá konkrétní projevy. Často teprve výsledek laboratorního vyšetření pomůže chorobu odhalit. Testy tak pomohou zjistit informace o fungování jater, slinivky, ledvin, srdce a svalů, ale i krvetvorby a imunitního, hormonálního, kostního nebo pohlavního systému. Pomocí laboratorních výsledků se také u mnoha chorob sleduje jejich vývoj a zejména účinnost léčby.
- Umožňují také posoudit metabolismus tuků (jako rizikového faktoru aterosklerózy), cukrů (vyhledání osob s diabetem či bílkovin a minerálů). Poznává se z nich také hladina železa, stav výživy a zásob vitamínů a minerálů.
- U některých onemocnění jsou laboratorní vyšetření přímo povinnou součástí diagnostiky - tak je tomu například u infarktu. K povinným testům patří i odběr krve z patičky u všech miminek narozených v ČR. Vyhledávají se tak některé vrozené metabolické vady - příkladem je třeba fenylketonurie - aby se správnou terapií předešlo nevratnému poškození zdraví dítěte.

Laboratoř i doma?

Na trhu je široká škála tzv. domácích testů. Můžeme si tak sami zjistit krevní skupinu, některá infekční onemocnění (mononukleózy, syfilis, chlamydie, HIV), ale i těhotenství, ovulaci či menopauzu, případně krev ve stolici a také mužskou plodnost. Jak jsou vlastně ale spolehlivé?

"Podle mého názoru testy především na diagnostiku infekčních onemocnění je nutné považovat za orientační, navíc s rizikem falešně negativního výsledku. Výsledek testování může být negativní v době, kdy od nákazy uplynula krátká doba a ještě není dostatečná koncentrace patogenu či protilátek proti němu v krvi, u HIV nelze o infekci rozhodnout, dokud není potvrzena dalším testem," upozorňuje doktorka Bořecká.

Toto jsou potraviny, které urychlují metabolismus – zkusíte je?

I. část

Proč je rychlý metabolismus tolik důležitý? Je to jak proto, že lidské tělo funguje jak má, tak je to hlavně z toho důvodu, že díky němu dokáže efektivněji a rychleji spalovat tuky. I proto jsou dnes tolik populární různé doplňky stravy, které dokážou metabolismus zrychlit. Pokud je i toto váš cíl, ale přitom nechcete využívat tyto pomocníky a dostávat do těla nebezpečnou chemii, je možné zvolit i cestu přirozenou. A ta je spojena s konzumací těch potravin, které opravdu umí zajistit, že se váš metabolismus zrychlí. O jaké potraviny se jedná? Podívejte se společně s námi. U některých dochází ke zrychlování metabolismu přímo, u jiných je to takzvaně nepřímo, prostřednictvím svalové hmoty.

Ryby

Ty by měly být na talíři minimálně dvakrát do týdne. Nutno říci, že většina Čechů i Češek má v tomto značné mezery. Přitom to mohou být právě ryby, které umí pomoci ke zrychlení metabolismu. A to primárně nepřímo cestou. Jsou totiž bohatým zdroje bílkovin. A ty mají plus v tom, že podporují tvorbu svalové hmoty. A její dostatečné množství zajistí to, že může docházet k výrazně lepšímu spalování tukových zásob. Paradoxní je, že jako nejlepší volba jsou doporučovány hlavně tučnější ryby. A to některé z této trojice: Losos, Sardinky, Tuňák.



Konopná semínka

Jsou celkem drobná, ale pokud jde o jejich klad spojený s efektivitou spalování tuků, tak je třeba jasně říci, že dokážou zrychlit metabolismus. Je tedy v hodné zařadit je do různých jídel, stejně jako může být na místě i jejich využití třeba jenom na běžné mlsání. S čím jsou spojeny jejich hlavní unikáty? Je to v principu celkem jednoduché. Mají velký vliv na to, že se dokáže zrychlit průtok krve do lidských svalů. A čím rychleji proudí krev, tím efektivněji pracuje metabolismus a tím lépe se lidské tuky spalují.



Chilli papričky

Známý a osvědčený pomocník každého, kdo chce zhubnout. To jsou chilli papričky, které obsahují látku, kterou je kapsaicin. Ta je unikátní hlavně tím, že dokáže přinášet onu



Přečetli jsme za vás ...

tolik unikátní pálivost, které je s papričkami spojována. **Vlivem ní se tělo může kompletně zahřát. A tento stav je poté spojený s tím, že se rozproudí krev a zrychlí se metabolismus.** Jako dokonalý pomocník při spalování tuků se jedná o jasnou volbu. Ne každý má ale rád pálivé. Na druhou stranu existuje skutečně velké množství papriček, díky čemuž můžete zvolit takovou, kterou lze označit za lehce pikantní.

Grapefruit

Ovoce spadající do kategorie citrusů a tak ho každý zná hlavně v souvislosti s obsahem vitamínu C a v souvislosti s tím, že dokáže podpořit lidskou obranyschopnost. Málokdo ale ví, že grapefruit je i velmi dobrý pomocníkem v takzvaném procesu metabolismu cukrů. **Díky tomu se řadí do kategorie těch potravin, které zrychlí váš organismus a které tedy pomohou i k tomu, že tukové zásoby mohou být spalovány rychleji a samozřejmě také podstatně efektivněji.**



Zázvor

I ten má své pozitivum spojení s tím, že může být dobrým pomocníkem při hubnutí a tedy při snaze o zrychlení metabolismu. Je velmi podobný těm účinkům které mají chilli papričky. **A to z důvodu, že i zázvor má lehce štiplavou a ostřejší chuť, která může být spojena s tím, že se váš organismus celkově zahřeje a tak se všechny vně vykonávané procesy zrychlí.** Možností, jak ho využít, je celá řada. Nic výjimečného není použití třeba jako přísada do jídel, i na tvorbu čaje nebo studených nápojů. Navíc je jeho kladem to, že je dobrým zdrojem několika vitamínů: **vitamín A, B1, B2, C, E**



Vejce

Ideálně potom vaječný bílek, jelikož právě o něm je možné říci, že je ideálním pomocníkem a zrychlení lidského metabolismu. I zde se tak však děje nepřímo, jelikož jak napovídá sám název, je to právě bílek, který obsahuje mnoho důležitých bílkovin. **A ty se podepíš na tom, že se lépe buduje svalová hmota. A jak známo, čím více má tělo svalů, tím více se také zrychluje jeho metabolismus.** Kromě konzumace vajec je však vhodné myslet i na nějaké to cvičení.



Zdroj: <https://www.rehabilitace.info/zdravotni/toto-jsou-potraviny-ktere-urychlují-metabolismus-zkusíte-je/>

ZAHRADNÍ TERAPIE. SKLIZEŇ LEVAND



VYSTOUPENÍ KOUZELNÍKA



KAVÁRNIČKA. HUDBA FIALOVA A ŠVARC.



ZPRACOVÁNÍ LETNÍCH JABLEK Z NAŠÍ ZAHRADY.



HRAJEME PETANQUE V ZAHRADĚ.



TVOŘENÍ S DOBROVOLNÍKY Z KOREJE.



VAŘENÍ S DOBROVOLNÍKY Z KOREJE.



MORAVA CUP, VE ZLÍNĚ – V DPS BUREŠOV – SOUTĚŽ DVANÁCTI DRUŽSTEV V PETANGU, 5. MÍSTO





Navštívil nás kouzelník





Tvoříme a baví nás to





Odpočíváme





Bavíme se



ZÁPIS ZE SCHŮZKY VÝBORU OBYVATEL

30. 8. 2018

Účast personálu: Chalupová, Němcová, Chládková, Filková, Dvořáková, Šulcová

Účast obyvatel: Ing. Eduard Bartl, pan Josef Kříž, pan Emil Škorpík, paní Marie Špinarová, Ing. Stanislav Tesař, pan Jan Vrbka, paní Anna Zerzová

Mgr. Chalupová

- Termíny schůzek Výboru byly stanoveny napevno, vždy 1x za čtvrt roku, v případě potřeby se Výbor sejde častěji.
- Na podzim proběhne rekonstrukce dorozumívacího zařízení, začne pravděpodobně od října. Bude probíhat postupně ve všech pokojích, začínat se bude v 1. patře. Klienti z pokojů, kde bude aktuálně probíhat rekonstrukce, budou muset být přestěhováni na nezbytně dlouhou dobu na jiný pokoj. Na každý pokoj bude nainstalován telefon pro přivolání a komunikaci s personálem, u klientů, kteří by nezvládli telefon použít, bude naistalován balónek, jehož zmáčknutím klient přivolá personál.
- 6. prosince 2018 proběhne adventní koncert v bazilice sv. Prokopa určený pro naše klienty, jejich rodiny a známé, pro okolní Domovy pro seniory a pro sponzory. Vystupovat bude tenor Jakub Pustina.

Mgr. Němcová

- MUDr. Kéda je stále nemocný. Zástup za něj nebyl sjednán, protože pan doktor nepředpokládal, že bude nemocný takto dlouhou dobu. V záležitosti předepisování léků a konzultací ho zastupuje MUDr. Filip, MUDr. Kéda je kontaktován telefonicky. V případě, kdy nutné, aby klienta vyšetřil lékař, je zajištěn odvoz do odborné ambulance.

- Budou zakoupeny 2 defibrilátory, jeden na Domov Koutkova a jeden na Domov Kubešova.
- Místo zdravotní sestry Hromadové nastoupila paní Nejedlá. Doplňuje si vzdělání, takže prozatím pracuje pod dohledem.
- Mixovaná strava bude podávána na dělených talířích, tedy každé jídlo namixováno zvlášť.
- Je dokončován nový dezinfekční plán, na pokoje jsou montovány nádoby na dezinfekci (pro personál), z důvodu udržení bezpečného prostředí.
- Uvažuje se o nákupu motorové dlahy.

Šulcová

- Z kuchyně odchází paní Mrňová, nastupuje paní Pokorná.

Chládková

- V září 2018 budou důchody vypláceny až v pondělí 17. 9. na základě doporučení z ČSSZ
- Od ledna se budou všem zvyšovat důchody

Pan Tesař

- Přivítání nového člena Výboru, Ing. Bartla
- Někteří klienti si stěžují, že nechytou všechny televizní programy. Paní ředitelka – na vylepšení příjmu televizních programů se pracuje, brzy bude možné naladit i TV Noe.
- Po sedmi letech se dostal autem na výlet prostřednictvím svého kamaráda. Děkuje i ostatním, kteří pomohli speciálně upravené auto zajistit.

Pan Škorpík

- Rekapitulace akcí proběhlých v Domově v období od poslední schůzky
- Pochvala stravovacího úseku za jídlo (konkrétně perkelt, kedlubnové zelí, šišky, smažený květák, vaječný salát, zákusky)
- Pochvala sociálního úseku za zajišťování nákupů
- Pochvala aktivizačních pracovníků za podávání kávy a zmrzliny v bufetu
- Návrh na nákup sportovního náčiní vhodného pro seniory (Vitarid-R; cena: 2.099,- Kč + poštovné a balné; kontakt: 214 214 055)
- Návrh na zajištění „oušek“ na matrace, které by usnadnily otáčení matrací.

Pan Kříž

- Připravuje články do Seniorského koutku

Paní Špinarová

- Vyjádření spokojenosti se svým pokojem

Paní Zerzová

- Někteří klienti si stěžují, že poslední dobou nejsou rohlíky křupavé a špatně se jí. Paní ředitelka: Bohužel toto nelze ovlivnit, takto jsou dodávány z pekárny.

Příští schůzka Výboru obyvatel proběhne 22. 11 2018 (v případě potřeby dříve), ve školící místnosti.

Zápis provedla: Mgr. Magdaléna Filková
V Třebíči dne 6. 9. 2018

[illegible]

„Azore! Jdeme pryč, paní má blechy.“

„V té soli byla nějaká polévka?“

Věděli jste, že lidé konzumují banány více než opice? V roce 2015 lidstvo snědlo 68 miliónů banánů a jen 5 opic.

Tak dobře, dám ti svoji dceru za ženu, ale musíš mi slíbit, že už nikdy neprovedeš žádnou hloupost!“

Slibuju, že tohle bude ta poslední, kterou udělám.“

Kluk: Hraju taky na piáno a vypadá to, že mám 88 prstů?

Postel.

...tak zkus letos nepodat daňové přiznání!

Pán: „Tady aspoň vidíte, jaké mají ty vaše vlaky veliké zpoždění!“

Číšník: „Pane, za prvé, ten příbor je čistý! A za druhé, koukněte se, jak jste zašpinil UBRUS!!!“

Ve zprávách říkali, že každý, kdo vyrazí na cesty v tomto počasí, by měl mít s sebou řetězy, lopatu, deku, rozmrazovač, tažné lano, baterku, hever a náhradní kolo. No, vypadal jsem ráno ve vlaku jako blbec.

No přece vší silou!!

Protože nemusí do práce!

Velitel: „Kdo to řekl??“

Velitel: „Koperník - padesát kliků!!!“



Bleší trh



říjen



Výzva

Žádáme všechny zaměstnance, obyvatele našeho domova i rodinné příslušníky o podpoření akce „BLEŠÍ TRH“, která se bude konat v našem domově, ve školící místnosti.

Termín konání blešího trhu: 9. 10. – 11. 10. 2018

Máte doma nepotřebné věci, které je Vám líto jen tak vyhodit? Myslíte si, že ještě mohou někomu posloužit, nebo někomu udělat radost?

Zachovalé - nové i použité dekorativní předměty, poklady z půdy, hračky, bižuterii, pomocníky do kuchyně nebo domácnosti, sklo, porcelán, keramiku, obrazy a obrázky, židle, křesla, retro zboží....

Iste ochotni je darovat našemu domovu?

V případě, že chcete věnovat zboží do této akce, můžete ve všední dny od 7.00 – 16.00 hod.

Pro jednoho odpad, pro jiného poklad.

Pro bližší info:

aktivizace.koutkova.dpstrebic@gmail.com

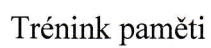
tel. 568 821 301 -

p. Macáková, p. Hospůdková, p. Poskočilová

Všichni jste srdečně zváni na náš BLEŠÍ TRH.



... byl původně psychiatr. Později se však věnoval vědecké práci a objevili čtyři typy krevních skupin. Jeho objev měl kolosální význam pro medicínu.				POMŮCKA: ADAMO, SNOS	POŠTOVNÍ KÓD KENTUCKY	DĚDINA	PORTUGAL. SÍDLO	BRITSKÝ POLO- OSTROV	MPZ JORDÁNSKA	MEZINÁR. KÓD TCHAJ-WANU
				KYPĚT						
	PODNIK V NÁCHODĚ	NÁŠ MATEMATIK	INIC. MONTANDA	ANGLICKÝ ŽLUTÝ						
				1. DÍL TANEJKY						
RÝHA					NĚMECKÝ ČASOPIS					
					NIČEVÓ					
ZAMRZNUTÍ ŘEKY						ŠPANĚLSKÉ MĚSTO			CHUŤ	CITOVÉ VZRUŠENÍ
						SUROVÁ NAFTA				
SPZ BAD OLDESLOE (NĚMECKO)			GIGANT				TUNIS. TISK. AGENTURA			
							DŘEVĚNÉ STĚNY STANU			
MPZ LIBANONU			SKOK DO VÝŠKY					SPZ NÁCHODA		
			EVROPAN					2. DÍL TANEJKY		
	FRANC. SVĚT	NEOMÁMIT								
		FR. SKLADATEL								
INDONÉS. OSTROV					BELGICKÝ ZPĚVÁK					
					TURECKÉ SÍDLO					
KRMIVO PRO KONĚ						NÁVRAT DO ATMOSFÉRY				
						ŘECKÝ OSTROV				
ZN. NEONU			DEKORAČNÍ ROKOKOVÝ MOTIV						NA ŽÁDNÉ MÍSTO	MRAVOUKA
			BĚDOVÁNÍ							
KUS TRÁVNÍKU				FRANC. FOTBALISTA						
				TLAK						
DÍLČÍ ROZPOČET					UBLÍŽIT					
					KÓD JIHO- AFRICKÉHO RANDU					
	ČÍN. VÁHOVÁ JEDNOTKA (96,7 KG)	PALLA					LYŽE			
		SPZ LOUN					ANGL. NEBO			
RÁNA (HOVOR.)						KANADSKÉ SOUOSTR.				
PŘÍSTROJ ZJIŠŤUJÍCÍ TRHLINY V KOVECH						NACHLAZENÍ				



Tužkou spojte všechna písmena tak, aby šla správně podle abecedy.

W
 V
 U
 T
 S
 R
 Q
 P
 O
 N
 M
 L
 K
 J
 I
 H
 G
 F
 E
 D
 C
 B
 A
 Y
 X
 Z



V září oslaví své narozeniny:

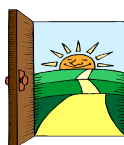
paní Květoslava Bartáková
paní Mária Kociánová
paní Marie Kubíčková
pan Josef Gurtner
paní Božena Mušková
paní Růžena Pelikánová
pan František Rubák
pan Zdeněk Trojan
pan Jindřich Venhuda



Přejeme vše nejlepší, hodně zdraví, štěstí, lásky a spokojenosti

Vítáme nové obyvatele:

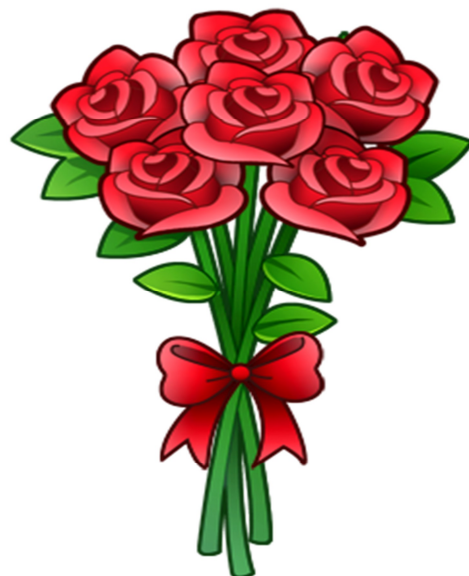
pana Roberta Šestáka
pana Jiřího Sedláka
paní Zdenku Svobodovou
pana Antonína Procházku



S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili:

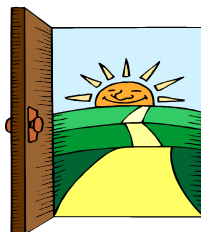
pan Josef Cafourek
paní Zdenka Kružíková
paní Alžběta Zelingerová
paní Klementina Pacolová

paní Petrů Naděžda
paní Vondráková Božena
paní Kameníková Ludmila
paní Smejkalová Amalie
paní Tesařová Marie



Vítáme novou obyvatelku:

paní Líbalovou Helenu



S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustily:

paní Vognarová Věra
paní Hanáčková Anastázia

