SENIORSKÝ KOUTEK

Ročník 19 Číslo 7,8

ČERVENEC - SRPEN
2019

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

Uvnitř tohoto čísla:

Ohlédnutí
Připravujeme
Přečetli jsme za vás
Cestování
Zdraví
Bylinky
Fotografie z akcí
Pranostiky
Křížovky
Kdo vymyslel
Trénování paměti
Zasmějte se s námi
Kronika
Citáty

Ohlédnutí za ČERVNEM… **DpS Koutkova**

pppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppp

- ***Dopolední kluby*** *v hobby, v atriu, ve školící místnosti a v TV místnostech…*
- ***Odpolední CUKRÁRNA*** *– posezení u kávy…*
- ***Canisterapie*** ***10.6.***
- ***Krajské kolo ve hře pétanque*** - ***11.6.***
- ***U3V – 5.6. a 12. 6.*** *v* ***10.00*** *a ve* ***13.00*** *hod. ve škol. místnosti*
- ***Den sociálních služeb*** - ***12.6.***
- ***Dobrovolníci*** ***13.6.***
- ***Důchody*** ***17. 6.*** *v kanceláři soc. pracovnic*
- ***Vystoupení dětí z MŠ – 19.6.***
- ***KAVÁRNIČKA 20. 6. v atriu*** *– oslava všech obyvatel našeho domova, kteří se narodili v měsíci červnu /hudba: p. Fialová, p. Švarc /*
- ***Žonglér*** *–* ***25.6.***
- ***Tvoření s dětmi*** *–* ***27.6.***

Připravujeme v měsíci ČERVENCI a SRPNU…

pppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppp

- ***Výlety a vycházky po okolí na přání (dle počasí)***
- ***Dopolední kluby*** *v hobby, v atriu, ve školící místnosti a v TV místnostech…*
- ***Odpolední CUKRÁRNA*** *– posezení u kávy, zmrzliny…*
- ***Canisterapie*** *na pokojích a OZR- termín upřesníme na týdenních plakátcích*
- ***Dobrovolníci*** ***11.7. a 12. 8.*** *v* ***15.15*** *hod.*
- ***Důchody*** ***15. 7. a 15. 8., v kanceláři*** *soc. pracovnic od* ***10.00*** *hod.*
- ***Morava Cup Zlín*** *–* ***22.8.***
- ***KAVÁRNIČKA 23. 7. od 14.30*** *hod.* ***v atriu*** *– oslava všech obyvatel našeho domova, kteří se narodili v měsíci červenci /hudba: p. Gross /*
- ***Beseda starosty p. Pacala – 31. 7.*** *v* ***14.00*** *hod. ve školící místnosti*

Mše Církve římsko – katolické
v sobotu ***6. 7., 20. 7.*** *ve 14.30 hod.*
v kapli sv. Josefa v 1. patře

Ohlédnutí za červnem…

Ppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppp

- ***Cvičení jógy – každý čtvrtek v 14.30 hod***
- ***Důchody - 17.6.***
- ***Zahradní terapie***
- ***Procházky v okolí domova***
- ***Kadeřnická služba***
- ***Filmové hodinky***
- ***Individuální činnosti imobilních klientů***
- ***Canisterapie – vždy v pondělí***
- ***Tvořivé dílny***
- ***Cvičení paměti***
- ***Společenské hry***
- ***Sportovní hry***
- ***Oslava narozenin paní Sáblíkové***
- ***Veletrh sociálních služeb na Karl. nám. – prezentace našeho zařízení – 12.6.***
- ***Přátelské utkání v pétanque s dětmi MŠ Demlova v rámci projektu mezigenerační setkávání – 25.6.***
- ***Pohádka o Popelce – předvedly děti ZŠ Světlo – 26.6***

Připravujeme v měsíci červenci a srpnu…

pppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppp

- ***Důchody - 15.7. a 15.8.***
- ***Filmové hodinky***
- ***Individuální činnosti imobilních klientů***
- ***Canisterapie – vždy v pondělí***
- ***Tvořivé dílny, Pečeme, vaříme, Cvičení paměti***
- ***Sportovní hry***
- ***Jóga – vždy ve čtvrtek v 14.30 hodin***
- ***Výlety v okolí domova***
- ***Harmonika s paní Jakubovou – datum upřesníme***
- ***Žonglérské vystoupení pana Ošmery – 3.7. v 10.00.hodin***
- ***Setkání se zastupiteli města, kteří budou informovat o plánovaných změnách v městě Třebíči – 1.8.***
- ***Kadeřnická služba – datum upřesníme***

Mše svatá v měsíci červenci a srpnu

*V úterý **2.7. , 16.7. a 30.7.** ve **14.15** hod.*
*V úterý **13.8. a 27.8.** ve **14.15** hod.*
ve společenské místnosti ve druhém patře
slouží římskokatolický kněz Václav Kříž

Dobrá nálada a její tajemství

Když jsem se dnes zamýšlela nad tajemstvím dobré nálady a „jasu“ v obličeji, vzpomněla jsem si na jedno vyprávění. Je to krátký, ale poučný příběh.

„Měli jsme jednoho učitele. Tomu člověku nikdy nechyběl úsměv, život prožíval jako jeden svátek. Dokonce ještě na smrtelném loži se usmíval. Vypadalo to, jako by měl radost ze smrti. Seděli jsme kolem jeho lůžka – udivení, zaražení, hodně rozrušení a nerozuměli jsme tomu.

Nakonec to jeden spolužák nevydržel a zeptal se:

„Proč se smějete? Celý život se jen smějete. A my jsme se ani nezeptali, jak se vám to daří. A nyní jsme úplně rozčilení. Umíráte, a přesto se smějete. No, co je na tom směšného?“ A ten umírající stařec odpověděl:

„Před mnoha léty jsem i já měl jednoho učitele. Byl jsem tehdy mladý a hloupý, jako teď vy. Měl jsem teprve 17 let a už jsem byl nešťastný, bez radosti, naštvaný na život.

Mému učiteli bylo tehdy 70 a smál se, často bez příčiny. Také jsem se ho ptal, jak se mu to daří. A on mi odpověděl : – Jsem úplně svobodný ve své volbě. Každé ráno, když se probudím, sám sebe se ptám – Co si dnes vybereš – pohodu anebo trýzeň? A já si každé ráno vybral pohodu, vždyť je to tak přirozené“.

Tento příběh názorně vysvětluje, jak se opravdu můžete cítit spokojení, prostě si jen pro sebe zvolíte dobrou náladu (štěstí) a nečekáte, že k vám odněkud přijde. Nesvazujte štěstí jen s událostmi, které občas přináší život – bohatství, úspěšnou kariéru, vysněný partner atd.

Buď jsem šťastná teď a tady, nebo nešťastná a naštvaná a podmračená všude! A iluze, že se někdy v budoucnu dostaví vysněné štěstí, zůstane jen iluzí! Iluzi nedohoníš. Nemůžeme dosáhnout něčeho, co neexistuje.

Nejlepším řešením pro psychické zdraví je vytvořit si nový návyk – dobrá nálada na celý den.

Doplňuji ještě drobný návod.

Hned zítra po probuzení si řekněte:

„Dnes si vybírám pro celý den dobrou náladu (štěstí je vnitřní pocit, prostě dobrá nálada, radost)!“

Potom se trochu usmějte a držte si ten úsměv po celý den, bez ohledu na to, co se kolem vás děje. Potřebujete k tomu zaktivovat pouze několik mimických svalů (asi 15), jejich pomocí úsměv určitě vykouzlíte, pak držte ten jemný úsměv po celý den. I když budete „startovat“ z nedobré nálady, mechanika všech svalů stojících za úsměvem, zcela přirozeně vyvolá v mozku činnost odpovídající stavu dobré nálady, a vy se za několik okamžiků budete cítit pohodově. Nakonec zjistíte, že to není tak obtížné cvičení! Aby se stalo zvykem, budeme ho během dne opakovat vždycky, když se pohoda a úsměv z tváře začne tratit.

XANA BATTI

Jan Werich

Co se stane s vaším tělem, když budete pít pivo každý den?

Proč byste si měli dát každý den pivo? Možná proto, že to je vlastně jeden z nejstarších „iontových“ nápojů a dokonce prý obsahuje i látky, které působí jako prevence vysokého krevního tlaku či rakoviny!

Za prohlášení, že pivo prospívá zdraví, nás asi budou milovat všichni, kteří se bez něj neobejdou a dopřávají si ho v hojné míře každý den. Ovšem právě ta míra je zásadní. „Je potřeba pít s mírou – denně můžeme doporučit maximálně dva půllitry u mužů a dvě třetinky u žen,“ říká Martina Ferencová, výkonná ředitelka Českého svazu pivovarů a sladoven.

Pivo místo multivitaminu?

Pivo obsahuje cenné vitaminy a minerály tělu velmi prospěšné. Které to jsou?

- Vitamin B1 – thiamin - štěpí sacharidy, čímž dodává tělu energii, mimo to má také význam pro růst, trávení a nervovou aktivitu.
- Vitamin B2 – riboflavin - přispívá k normální činnosti nervové soustavy a ke snížení míry únavy a vyčerpání a také má vliv na kvalitu pokožky a zraku.
- Vitamin B6 – pyridoxin - hraje důležitou roli při metabolismu a absorpci bílkovin, reguluje roli tuků a sacharidů, pomáhá správné funkci nervového systému a tvorbě červených krvinek.
- Niacin - působí při uvolňování energie z tuků a sacharidů a při hromadění tělesné energie. Je součástí dvou koenzymů, pomáhá syntetizovat tělesný tuk a cholesterol.

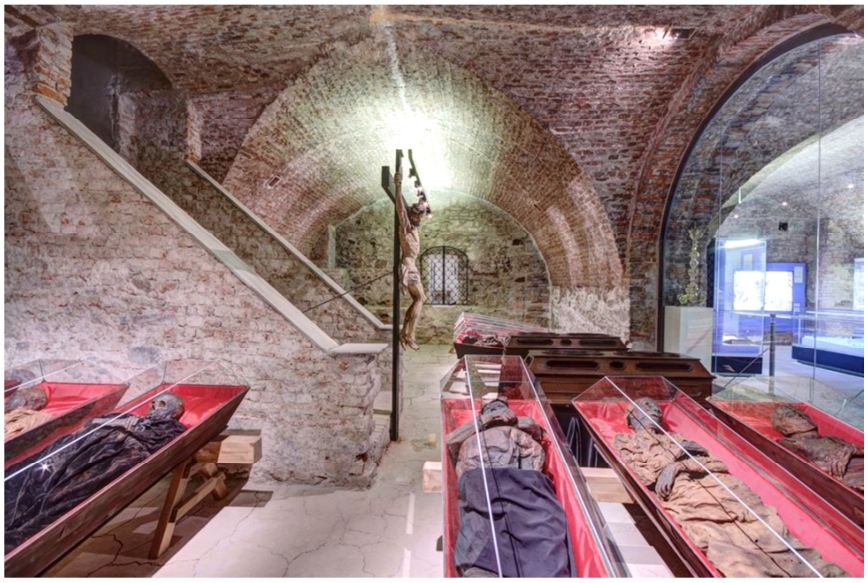
Přečetli jsme za vás …
vvvv

10 tipů na magické výlety aneb neznámá tajemná místa Česka

Léto je ideální doba na výlety. Přinášíme deset tipů na takové, o nichž vám málokdo řekne. Obvykle se o nich neví, nebo na nich citliví lidé zažívají tak trochu mrazení v zádech. Nebo taky pokoru a úctu.

Klatovské katakomby

Lokalita: Západočeský kraj, město: Klatovy.



Ví se o nich málo, protože byly otevřeny vlastně přednedávnem. Jsou přímo v centru města, jejich návštěvu zvládnou i méně pohybliví lidé, byť ne vozíčkáři. Jde vlastně o rozsáhlý komplex krypty pod jezuitským kostelem, který je pohřebištěm pro více než 200 zemřelých mnichů. Díky důmyslnému systému větrání vypadají jejich těla i po staletích jako egyptské mumie. Tedy velmi reálně. Mrazí z toho v zádech, když si člověk čte jejich jména, dívá se na jejich těla a přemýšlí, jak žili. Až tu narazíte na malého tlustého mnicha s panděrem, které se určitě nemohlo vejít do tehdejších velmi uzounkých klášterních chodeb, nesmějte se mu jako jeho tehdejší kolegové, leč politujte ho. Až nynější tisíciletí totiž

zjistilo, že nebyl nenasyta, ale měl v břiše obří nádor, který musel hodně bolet.

Vyšehradské podzemí

Lokalita: Praha, město: Praha.

Kdo by neznal Vyšehrad a pohled z něj na Hradčany! Není snad pohledu hezčího, když člověk pomine méně známý výhled z opačné strany, totiž z Riegrových sadů jen kousek nad hlavním nádražím. Nicméně Vyšehrad… Tady na člověka na každém kroku dýchá dávná historie. Každý návštěvník Prahy chce ovšem vidět centrum a známé památky, ale málokdo tuší, že pod legendárním kopcem, odkud prý skákal Šemík, dlí také komplex vyšehradských kasemat. Sloužily k soustředění vojska a jejich nepozorovanému přesunu před nepřítelem. Stojí tu od sedmnáctého století, délka chodeb je necelý kilometr a jejich výhodou je, že i v největším letním parnu je tu příjemný chládek. Ovšem pozor: na Vyšehradě byste je hledali marně. Ptejte se po vchodu z Cihelné brány.

Tichý Klepec

Lokalita: Středočeský kraj, město: obec Přišimasy.

Tak toto je tajný tip. Skoro nikdo o tom místě neví. Je totiž na konci vesnice, vlastně spíš místní části jedné malebné středočeské obce. Je tu jen asi osm míst k zaparkování a dál cesta pro motor nevede. Ovšem kilometrovou procházku přírodní rezervací, která je po rovině, zvládne každý. Nejenže je tu neuvěřitelný výhled na krajinu a žijí tu v tůních chráněné rostliny, ale hlavně jde o místo, kde se člověk ztiší. I přes vítr, který tu často vane. Vychutnejte si hlavně to majestátní ticho. Sáhněte na tisícileté olbřímí pětimetrové kulaté kameny s názvy Slouha nebo třeba Fůra sena či Obří záda. A že je jich tu mnohem víc. Neshodil je sem čert, vznikly zvětrávacími procesy. A mimochodem, odtud se těžil kámen na stavbu Národního divadla v Praze. Takže i tudy kráčela historie. Když ale budete kráčet alejí, kterou obec čerstvě vysadila, od kamenů k tůni, a rozhlížet se po kraji, budete si připadat stejně zamlklí, jako okolní příroda. A cítit, jak hluboce s ní souvisíme.

Klášter v Broumově

Město: Broumov

Městečko, které je známé především jako výchozí bod turistů putujících za skalními městy Adršpachu, skrývá jen kousek od náměstí jeden skvost. Patří řádu mnichů Benediktýnů a těm jej daroval sám král Přemysl Otakar I. Na každém kroku se tu dá pocítit historie. V hlavní chrámové lodi je to gotika, barokní duch pak člověka ovane v nádherné knihovně s překrásně malovaným stropem. Klášter dokonce zasáhl do historie rozpoutání třicetileté války. A zvláštní napětí ucítíte v prázdných celách, kde se dá ve sklepním pološeru dobře představit, jak tu asi ve vlhku a stálé zimě muselo být řeholníkům a řeholnicím, které sem jako do jednoho z mála klášterů v Česku nechal zavřít stát. A ještě jednu zvláštnost tu mají. Velké vývěsní ceníky, které stávaly na středověkých tržištích, a určovaly, kolik co stojí. Takže je hned jasné, za kolik si člověk mohl pořídit husu k nedělnímu obědu nebo poměrně drahou sůl.

Vrch Radhošť

Lokalita: Vsetínský kraj, město: Rožnov pod Radhoštěm

Na vrchu Radhošť, uprostřed krásné valašské přírody, stojí známá socha Radegasta, kterou si do svého znaku vypůjčil jeden z pivovarů. Ač to byl prý Bůh slunce, hojnosti a vítězství, sympatie jeho tvář a vzezření zrovna nebudí. Taky historie hovoří něco o lidských obětech, jež mu obyvatelé přinášeli kvůli dobré úrodě či vítězství ve válečném tažení. Na někoho místo se sochou působí negativně, jiný se tu cítí dobře. V každém případě se nedoporučuje Radegasta dráždit vysmíváním a raději mu tu nechat třeba kamínek na památku. Je třeba si uvědomit, že člověk se ocitl na posvátné půdě, kde se po staletí konaly posvátné obřady. A co běžní návštěvníci netuší, hora je protkána sítí chodeb a jeskyní, o jejichž dávném účelu není nic známo. A také jsou dodnes neprobádané. Procházka k Radegastu stojí za to už proto, že po hřebenu kopce volnou chůzí za chvíli dojdete i na takzvané Pustevny, kde jednak stojí kaple Cyrila a Metoděje a z rozhledny je vidět do Tater či na Lysou horu.

Klášter bez střechy

Lokalita: Jižní Morava, město: Dolní Kounice

Romantické místo, romantické jméno: Rosa Coeli. Tak se jmenoval ženským řeholnicím zasvěcený klášter, jehož kulisy jsou vidět zdáli. V době husitských válek však byl vypálen a od té doby pustne. Zatím se jeho zdi nerozpadají, ale je to podivný pocit stát uprostřed travou zarůstajících gotických majestátů a nad hlavou mít modrou oblohu a oblaka. Místo působí podmanivě, nutí přemýšlet, jak by asi vypadalo, kdyby se podařilo jej dostavět. Zdejší atmosféra je však trochu ponurá, a tak není divu, že i sem zavítali filmaři a natočili tu jeden z dílů Četnických humoresek. Klášter hraje roli negativní, jako středisko konspirační jednotky, citlivější jedinci však v něm mohou naopak pocítit příliv pozitivní energie. Když stojíte uprostřed trosek se zakloněnou hlavou, díváte se na plující mraky nad sebou, silná energie místa vám znatelně zvedne náladu.

Býčí skála

Lokalita: Jižní Morava, město: Moravský Kras

Přesně naopak se budete cítit, když se rozhodnete vydat navštívit jeskyni Býčí skálu v moravském krasu. Citlivé jedince může doslova porazit vlna negativní energie, která je tu naakumulována a rychle se otáčejí a prchají pryč. Není divu, že je tu tak negativní prostředí, když po tisíce let sloužila tato jeskyně jako pohřebiště. Podle nálezů starší, než ta z doby bronzové. A jeskyně měla i řadu lidských obětí. Nikoliv pohanských, ale z doby už relativně civilizované: v pátém století totiž bylo zvykem, že mrtvého pána následuje do hrobu i jeho kůň, sloužící a mladé dívky. Zatímco nebožtík hořel na hranici, jeho lidem byly utínány ruce, nohy, hlavy a koně rozsekáni na kusy… Když vydržíte mimořádně tísnivou atmosféru tohoto místa, možná k vám odkudsi z hlubin jeskyně dolehne vzdálený nářek jako ozvěna těch krutých časů.

Zdraví
Vvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvwwwwwwwwwwwwwwwwwwvvvvvvvvvvvvvvvvvvv

Zdraví
Vvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvwwwwwwwwwwwwwwwwwwwvvvvvvvvvvvvvvvvvvv

Zdraví
Vvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvwwwwwwwwwwwwwwwwwwwvvvvvvvvvvvvvvvvvvv

Zdraví
Vvvv

Zdraví
Vvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvwwwwwwwwwwwwwwwwwwvvvvvvvvvvvvvvvvvvv

Zdraví
Vvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvwwwwwwwwwwwwwwwwwwvvvvvvvvvvvvvvvvvvv

Zdraví
Vvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvwwwwwwwwwwwwwwwwwwvvvvvvvvvvvvvvvvvvv

Zdraví
Vvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvwwwwwwwwwwwwwwwwwwwvvvvvvvvvvvvvvvvvvv

Bylinky
Vvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvwwwwwwwwwwwwwwwwwwwvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvwwwvvvvvvvvvvvvvvvvvvv

Bylinky
Vvvv

Bylinky
Vvvv

Canisterapie

Pečení ve 2. patře

Účast v soutěži v petanque v DPS Manž. Curieových. Obsadili jsme krásné 2. místo.

Tvoření s dětmi z MŠ.

Turnaj v petanque v naší zahradě.

Zahradní terapie. Úprava záhonu v zahradě u kaple.

Kavárnička Hudba: Fialová Švarc

Žonglér p. Ošmera

Tvoření s dětmi z MŠ

Oslava narozenin paní Sáblíkové

Volné chvíle na terase

Přátelské utkání v pétanque – mezigenerační setkání

Pohádkové představení Popelka – děti ZŠ Světlo

Canisterapie s psími mazlíčky

PRANOSTIKY V ČERVENCI A SRPNU

Červenec
Slovo červenec *je motivováno stejně jako* červen. *I v tomto letním měsíci máme všude kolem sebe* ***červenou barvu****.*
Naši předci slova červen *a* červenec *často zaměňovali, takže červen mohl klidně následovat po červenci a být sedmým měsícem v roce. Podobný problém býval i v latině, která má také označení šestého a sedmého měsíce velice podobná (*Junius *a* Julius*).*

Srpen
Osmý měsíc získal v češtině svůj název podle srpu. *Jedná se totiž o „srpný měsíc“, tedy měsíc žní. V tomto období se zkrátka* ***sklízela úroda****, což se dělalo právě srpem.*

Pranostiky:

červenec

- Když dne ubývá, horka přibývá.
- Co červenec končí, srpen začíná.
- Nebyl -li červen dostatečně děštivý, dodá vodu až červenec a přidá ještě mnohé bouře.
- Když červenec pěkně hřeje, o vánocích se zima zaskvěje.
- Jaký červenec, takový leden.
- Na mokrý červenec následuje bouře a krupobití.
- Slunce peče - déšť poteče.
- Co červenec neupeče, to již srpnu neuteče.
- Červenec a srpen jsou nejteplejšími měsíci v roce.

srpen

- Co červenec neuvaří, srpen nedopeče.
- Co červenec neupeče, to již srpnu neuteče.
- V srpnu již nelze slunci mnoho věřit.
- I když ze strnišť občas fučí, horko nás přece jen mučí.
- Půlnoční větry v srpnu přinášejí stálé počasí.
- Když fouká v srpnu severák, bude dlouho pěkně pak.
- Když je v srpnu ráno hodně rosy, mají z toho radost vosy.
- Srpen k zimě hledí a rád vodu cedí.

Vůbec nevěřím, ve filozofickém smyslu tohoto slova, ve svobodu člověka.
Každý jedná a koná nejen pod vnějším ... (tajenka).

Einstein

POMUCKA: DEKUNK KENOTAF KOTON	ČÁST PÁNSKÉHO OBLEKU	**1. DÍL TAJENKY**	BOHYNĚ ÚRODY	NĚMECKÉ PŘITAKÁNÍ	SCHŮZE	NADEJÍT					
PODSTAVEC											
DRUH LAMY											
PLANÁ NÚBIJSKÁ BAVLNA				CITOSL. OPOVRŽENÍ / BOLKŮV KAMARÁD				SVATEBNÍ KVĚTINA	NÁZEV PLANETKY	**2. DÍL TAJENKY**	ZNAČKA HOŘČICE
KAISEROVY INICIÁLY			LITEVSKÉ PLATIDLO / ŘÍMSKÝCH 549				SRBSKÁ ČEPICE				
	PATŘÍCÍ EDOVI / POTRAT						ČÁST MOLEKULY / NEPOD-LEHNOUTI				
AMISŮV PŘÍTEL					ŠPANĚLSKÉ MĚSTO / ŘEKA						
UMĚLECKÝ TANEC						RUSKÝ SOUHLAS / FOTBAL			INICIÁLY RYCHMANA / ČÍSLOVKA		
SPZ OLOMOUCE			KUKAČKO-VITÝ PTÁK / TUROVITÝ SAVEC					ČAJOVÁ RŮŽE / JANINSKÝ PAŠA			
MATKA ROMULA A REMA				CYKLISTA (slang.) / ZNAČKA AKTINIA						**3. DÍL TAJENKY**	ŽLUTÉ BARVIVO
JMÉNO TURNEROVÉ					TOPIVO / SADY						
	VÝHONEK NESOUCÍ PLOD	OBECPATI (řídce) / **4. DÍL TAJENKY**							IN. KONVA-LINKOVÉ / ČAST HE-LIKOPTÉRY		
BELGICKÉ LÁZNĚ				SPOJKA / KARTOUN (textil.)				INFEKČNÍ ČINITEL / KULOVITÁ BAKTERIE			
UKAZOVACÍ ZÁJMENO			HLAS VRÁNY / JITRO				KRTEK (bás.) / ANGLICKY „LEVÝ"				SLOVENSKY „JIKRA"
NEVOLNÍK						LUMPOVÉ / DOMÁCKY DANIEL					
GRATULOVAT					VOJ. KRYT (zastarale) / ZNAČKA TELLURU						
SYMBO-LICKÝ HROB								NÁŠ HEREC			
PŘEDPLA-TITEL								OZVĚNY			

Kdo vymyslel …
vvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvwwwwwwwwwwwwwwwwwwwwvvvvvvvvvvvvvvvvvvv

Kdo vymyslel …
vvvv

Kdo vymyslel …
vvvv

Kdo vymyslel …
vvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvwww

Trénink paměti
nnnn

Trénink paměti
nnnn

Pro zasmání…
Xxxx

Pro zasmání…
Xxxx

Pro zasmání…
Xxxx

Pro zasmání…
Xxxx

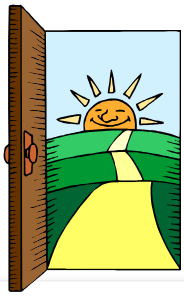
V červenci a srpnu oslaví své narozeniny:

paní Pisková Božena
paní Handlířová Ludmila
paní Líbalová Helena
paní Paulasová Božena
paní Mišková Erika
pan Mach Eduard
pan Kuchařík Miroslav
paní Chytková Stanislava
paní Janová Hana
pan Krejčí Lubomír
paní Jašová Anastázie
paní Cejpková Marie
paní Sýkorová Naděžda
pan Fukal Karel
paní Macková Růžena

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

Vítáme novou obyvatelku

paní Čechovskou Marii



S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili:

pan Maláč Jaroslav
paní Dzurňáková Marie
pan Veselý Josef
paní Kapinusová Vlastimila
paní Zerzová Anna

V červenci oslaví své narozeniny:

paní Božena Janáková
paní Anna Michalová
paní Růžena Štědrá
paní Božena Uhlířová
pan Stanislav Štěrba
pan Zdeněk Klimus

V srpnu oslaví své narozeniny:

paní Zdenka Lipoldová

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

S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili:

Pan Arnošt Milostný
Pan Miroslav Borůvka

ccccccc