

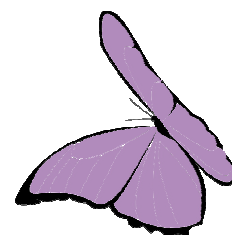
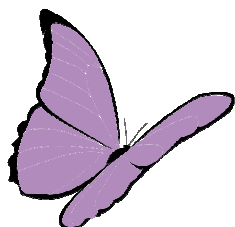
Obsah čísla:

Úvodem	str. 1
Článek Světový den bez tabáku	str. 2
Shrnutí kulturních akcí.....	str. 3,4,5,6
Narozeniny	str. 7
Cena „Ř“	str. 7
Projekty	str. 8,9
Rubrika „Zdraví“	str. 10
Kulturní akce květen, červen.....	str. 11
Zábava a volný čas.....	str. 12

Úvodem

V minulém čísle jsme vítali jaro a tentokrát máme téměř za dveřmi meteorologické léto, které začíná 1. června. Poté 21. června začne léto astronomické, kdy je na severní polokouli nejdelší den a na jižní naopak nejdelší noc, tento den je nazýván letním slunovratem. Zatímco v severních částech České republiky si právě v tento den mohou lidé užívat takřka 16,5 hodin slunečního svitu, na jihu se musí spokojit s dnem asi o 20 minut kratším. Astronomickým létem je tedy období od letního slunovratu do podzimní rovnodennosti. Slunovraty jsou předmětem oslav po celém světě, nezávisle na kulturách v té které oblasti, mající kořeny v dávné minulosti. Na letní měsíce se většina z nás těší a proto si je užívejme plnými doušky se vším, co klétu patří. Nezapomínejte na drobné každodenní radosti, které vám spolehlivě zvýší hladinu hormonu štěstí, ať už jsou to prosluněné dny, dobré pití či setkání s osobou, kterou máte rádi. Právě teď čerpejte z nenápadných každodenních gest energii a optimismus do zásoby.

PO PŘEČTENÍ PŘEDEJTE, PROSÍM, DALŠÍMU ČTENÁŘI !!!



Článek „Světový den bez tabáku“

Podle Světové zdravotnické organizace zabije tabák a jeho užívání šest milionů lidí ročně, z toho více než půl milionu jsou nekuřáci. V rámci boje proti tabákovému kouři vyhlásily státy Světové zdravotnické organizace 31. květen Světovým dnem bez tabáku.

Světový den bez tabáku se pravidelně připomíná poslední květnový den již od roku 1987. Každý rok má nějaké konkrétní téma. V loňském roce to bylo Stop vlivu tabákového průmyslu. Tím letošním je zákaz reklamy na tabákové výrobky, jejich propagaci a sponzorství.

Statistiky z míst, kde se dosáhlo úplného zákazu reklamy na tabák a cigarety, dokazují, že toto omezení má vliv na snížení počtu nejen stávajících kuřáků, ale i těch začínajících.

Rámcovou úmluvou Světové zdravotnické organizace o kontrole tabáku se smluvní strany zavázaly zavést úplný zákaz tabákové reklamy a jakékoliv propagace těchto výrobků do pěti let.



Hlavním cílem Světového dne bez tabáku je tedy zmírnit celosvětové dopady kouření a zabránit "globální tabákové epidemii", která by do roku 2030 mohla mít na svědomí více jak osm milionů lidí.

Přestaňte kouřit

Každý kuřák určitě čas od času přemýšlí o tom, že by měl přestat kouřit. Někdo to zkusí opakovaně a nedaří se mu to, jiný se snaží snížit počet cigaret, což se někdy může povést, ale málokdy je to cesta k úplnému skončení s cigaretami.

Důležité (kromě pevné vůle, samozřejmě) je najít si pravý a pádný důvod, někdy pomůže třeba nečekaný impuls, díky kterému kuřák dospěje k tomu zásadnímu rozhodnutí, že **ta dnešní cigareta bude opravdu ta poslední**.

Jako nezpochybnitelné důvody se samozřejmě nabízí zdraví a děti. Jenže jak známo, spousta z nás své zdraví velmi podceňuje, dokud se neobjeví opravdu vážný příznak či přímo choroba.

Co se týče dětí v kuřáckých rodinách - pokud jsou rodiče rozumní, tak z nich pasivní kuřáky nedělají, prostě nekouří doma, ani v jiných prostorách, kde pobývají s dětmi. Ale z dlouhodobého hlediska není o nic méně závažnější ten problém, že rodiče jsou pro děti vzorem, proto u dětí, jejichž rodiče kouří, hrozí mnohem větší riziko, že se samy během dospívání kuřáky stanou, než u dětí, jež žijí v nekuřáckém prostředí.

Zkuste se proto v den, který je zaměřený proti kouření, více než jindy zamyslet nad svým zlovykem. Najděte si co nejvíce důvodů, proč přestat kouřit. Podpořte se navzájem s partnerem, manželem, kamarádem. A rozhodně se nestyďte navštívit poradnu pro odvykání kouření.



Shrnutí kulturních akcí za březzen - duben 2016

Čtvrtek 3. března si děti z Domu dětí a mládeže z Vodňan přišly zopakovat vydařené tvoření. Spolu s uživateli CSP Vodňany vytvořili krásné Velikonoční aranžmá.



Poselství víry, naděje, lásky a míru nesl s sebou na své cestě napříč Japonskem z Hirošimy do Nagasaki pan Mgr. P. Janšta. O své zážitky na cestě se ve středu 9. března přišel podělit do pořadu Křeslo pro hosta. Zajímavé putování doplnil fotografiemi z cesty.



Ve čtvrtek 10. března navštívili senioři výstavu v Informačním centru pod názvem Otisky krajiny výstava žáků výtvarného oboru ZUŠ Strakonice ze třídy Mgr. V. Bělouchové. Tato výstava nás přiměla k nevšednímu pohledu na věci kolem nás, a k chvilce zamyšlení.

V pátek 11. března děti z MŠ Sluníčko v pásmu písniček s tričky s jarními motivy přivolávaly jaro. Sluníčko bylo nejen v CSP Vodňany, ale i venku za oknem. Děti přinesly vyrobené dárky pro seniory a naopak, senioři vyrobili dárky pro děti. Radost byla na obou stranách.



V pondělí **14. března** si senioři opět mohli zopakovat, to co si pomatují ze školních lavic. Dobrovolnice, která k nám pravidelně dochází, a připravuje si zajímavé přednášky, se tentokrát zaměřila na **období renesance**. Počátky 14. století v Itálii, především město Florencie, které bylo kolébkou renesance. Znovuzrození, o to jsme se pokusili i s našimi mozkovými závity, abychom „vydolovali“ to, co bylo dávno zapomenuté.



Ve středu **16. března** navštívili senioři z CSP Vodňany **Český rozhlas České Budějovice**. O zajímavou prohlídku se postaral M. Tichák. Navštívili jsme i mistra zvuku pana R. Kambu, který nám předvedl, jaká kouzla se nechají se zvukem provádět. Návštěva zákulisí rozhlasu byla velice zajímavá a poučná a z jednoho obyčejného dne, nám udělala den neobyčejný.



V úterý **22. března** se konala v Městském kulturním středisku Vodňany **Černá hodinka pod názvem Za půlnočním sluncem**. O svých cestách po severní Skandinávii vyprávěli cestovatelé Pavel Hanžl a Milena Sobolová. Zajímavé vyprávění bylo doplněno překrásnými fotografiemi.

Babičko, dědečku, nauč mě, přišit knoflík

Co spojuje dvě generace? Generaci prababiček, pradědečků s pravnoučaty? Především je to čas, který s námi chtějí strávit. Nikdo z nich to nevysloví nahlas. Klid, trpělivost a nespíchání ocení všichni, hlavně při práci, společném tvoření a učení se novým věcem.

Využili jsme této nevyřčené, touhy obou generací a dali příležitost naší generaci prababiček a pradědečků naučit pravnoučata dovednosti, které mohou předat dál.

Babičko, dědečku, nauč mě, přišit knoflík, je název, který vypovídá o všem. Ve středu **6. dubna** přišly děti a paní učitelky z **MŠ Smetanova** za seniory do CSP Vodňany, aby se naučily od babiček a dědečků nové dovednosti, přišití knoflíku. Společně strávené dopoledne bylo přínosem pro všechny přítomné.



Vodňanští skauti dělající dobré skutky

Skauti si připravili pro seniory milé překvapení. Ve čtvrtek **7. dubna** přišli s hudebním vstoupením, které si sami připravili i moderovali. Aby překvapení nebylo málo, donesli ještě vlastnoručně upečené zákusky bábovky, perník, muffiny, koláčky, buchty atd. Ve čtvrtek **21. dubna** navštívili skauti seniory znovu, tentokrát si připravili společné tvoření, výrobu svícnu, podvodního světa nebo zasazení cibulky jarní kytíčky do ozdobné nádoby. A do třetice v úterý **26. dubna** nazkoušeli divadelní představení, bajky s ponaučením na konci.



V úterý **8. dubna** zavítaly děti z **MŠ Malovice** mezi seniory. Připravily si vystoupení plné říkanek, písniček a básniček.



Cestování po Africe, opět v pohodlí domova jsme cestovali s cestovatelem Mgr. L. Polákem, který nás navštívil v pravidelném pořadu Křeslo pro hosta dne **12. dubna**. Své zajímavé povídání doplnil překrásnými fotografiemi Afriky. Mnohé z nás překvapil pohled na hlavní město Nairobi, na jeho moderní část a na rozlehlost slumů (chudinských čtvrtí).



Pravidelná **Černá hodinka** v kavárně Colombina **19. dubna** přiblížila účastníkům osudy a příběhy vodňanských od 16. století do roku 1945. Zajímavé vyprávění si pro nás připravil pan J. Louženský.

Duben - měsíc bezpečnosti

V rámci primární prevence kriminality páchané na seniorech uspořádali v CSP Vodňany v Domě s pečovatelskou službou v Elektrárenské ulici, akci, na kterou byla pozvána široká seniorská veřejnost. Pozvání na tuto akci přijala osoba z nejpovolanějších tisková mluvčí PČR územního odboru Strakonice por. Mgr. Jaromíra Nováková. Této velice příjemné dámě dělal doprovod kolega služby kriminální policie a vyšetřování Strakonice nprap. Michal Toninger. Zajímavé a poučné vyprávění bylo přiblíženo mnoha případy z policejní praxe, senioři se velice aktivně zapojili do diskuse. Připojili osobní příběhy i dotazy a rozvinula se velice zajímavá debata s poučným koncem. Dopoledne ve středu 13. dubna bylo zajímavé a nevšední. Na konci obdržel každý z účastníků malý dárek reflexní pásku a nákupní tašku s bezpečnostním reflexním pruhem.



Uživatelé si mohli zažít atmosféru malé kadeřnické show. Ve čtvrtek **14. dubna** probíhal v CSP Vodňany **kadeřnický salon**. Senioři se seznámili s kadeřnickými pomůckami potřebnými k provedení moderního střihu. Prohlédli si různé druhy kadeřnických nůžek a porovnali rozdíl v držení kadeřnických nůžek oproti nůžkám na papír. Viděli různé druhy seřezávačů na vlasy i různé druhy střihů jako je střih tupý, krajkový, klouzavý a jiné. Kadeřnice na dobrovolnicích provedla ukázkou střihu z dlouhých a krátkých vlasů.



Ve středu **20. dubna** za seniory zavítala „žena za pultem“. Senioři si mohli zakoupit zákusky i chlebičky. A strávit příjemné odpoledne u voňavé kávy s přáteli při debatách a vzpomínkách na mladá léta.



Uživatelé CSP Vodňany se stávají pravidelnými návštěvníky Městského kulturního střediska a jejich dopoledních filmových představení. Po návštěvě filmu Lída Baarová shlédli v úterý **26. dubna** i film Já, Olga Hepnarová, a těší se na další filmová představení.

Narozeniny v domově pro seniory

KVĚTEN - ČERVEN 2016

- | | |
|---------------------------|----------------------------|
| 7.5. Louženský Stanislav | |
| 18. 5. Kocová Emilie | 11. 6. Hrubý Pavel |
| 19. 5. Šílený František | 11. 6. Balíková Milena |
| 21. 5. Kadlec Josef | 17. 6. Vejvodová Miluše |
| 24. 5. Kaluža Jiří | 21. 6. Tuháček Ladislav |
| 26. 5. Bláha Jan | 23. 6. Bambousek Jan |
| 30. 5. Vágnerová Marie | 24. 6. Švecová Jarmila |
| 3. 6. Krček Ivo | 26. 6. Říhová Jiřina |
| 7. 6. Trávníček František | 28. 6. Šmitmajerová Jiřina |
| 8. 6. Mužíková Hana | 28. 6. Bísek Ladislav |
| 9. 6. Frouz Alois | |

!!!BLAHOPŘEJEME!!!



Cena „Ď“

Neobyčejná věc si zaslouží neobyčejné poděkování.

Dne 27. dubna se zástupci Centra sociální pomoci Vodňany společně se svými milými mecenáškami, Ing. Lucíí Topkovou a Radkou Pencovou, vydali do táboreského divadla Oskara Nedbala, aby zde prožili příjemný a inspirativní večer. Jako každý rok se zde udělovala speciální a vzácná Cena Ď. Její jedinečnost nespočívá v materiální hodnotě ceny, ani vlastně nezáleží, zda cenu získá ten či onen. Originalita spočívá v tom, že samotná výhra je v nominaci a možnosti zúčastnit se slavnostního vyhlášení. Cena Ď je totiž určitá forma poděkování. A centrum sociální pomoci má důvod k děkování. Ing. Lucie Topková a Radka Pencová jako hlavní organizátorky spolu se svými mnoha dobrými dušemi dobrovolnicemi (bylo jich mnoho, že opravdu nelze jmenovitě vyjmenovat) uspořádaly již poněkolikáté Dětskou burzu Vodňany. Za výtěžek, který nám byl letos opět věnován, jsme mohli zakoupit několik kusů evakuačních podložek pro imobilní uživatele. Tyto podložky slouží jako evakuační prostředek v případě náhlého nebezpečí. Naše milé dámy nedaly seniorům „jen“ prostředky k zakoupení podložek, ale především je obdarovaly pocitem většího bezpečí a jistoty.

A my jim za to chceme ještě jednou moc poděkovat. Jedno velké Ď pro Vás, dámy.

Za Centrum sociální pomoci Vodňany Veronika Klucká

PROJEKTY

Projekt „Jak pochopit stáří“ v CSP Vodňany



Tento projekt bude realizován v období dubna - prosince 2016. Během tohoto projektu se uskuteční 5 společných setkání, kterých se budou účastnit senioři a zdravotně postižené osoby našeho zařízení, žáci a studenti Základní školy a gymnázia Vodňany, a děti z DDM Vodňany. Během těchto setkání budou mít studenti a žáci možnost si na vlastním těle vyzkoušet omezení těla a smyslů, které přináší stáří, a to osobním vyzkoušením tzv. geronto – obleku (obleku stáří). Ten bude zapůjčen od Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR. Na správné použití tohoto speciálního obleku bude dohlížet odborná lektorka Mgr. Bc. Andrea Tajanovská, Dis., která dětem i seniorům vysvětlí význam geronto – obleku a bude účastna všech setkání. V rámci projektu budou zakoupeny potřebné rehabilitační, sportovní a didaktické pomůcky a odborné knihy. S použitím těchto pomůcek proběhnou např. soutěže v provozování běžných denních činností, soutěže na invalidních vozíčkách a s chodítky, rehabilitační soutěže zaměřené na ergoterapii rukou, soutěže se sportovním náčiním i mezigenerační dialog. Cílem projektu je podpoření aktivit zdravotně postižených občanů a seniorů a jejich integraci mezi místní komunitu, posílení mezigeneračních vazeb a eliminace sociálního vyloučení těchto osob.

Petra Pecková, účetní CSP Vodňany

Projekt je realizován s finanční podporou Jihočeského kraje.

Projekt „Spokojený senior II“ v CSP Vodňany



Centru sociální pomoci Vodňany byl Jihočeským krajem schválen projekt s názvem „Spokojený senior II“, který se uskuteční v období dubna – října 2016. Tento projekt navazuje na loňský úspěšný první ročník. Projekt je určen seniorům a zdravotně postiženým občanům v rámci námi poskytované terénní pečovatelské služby jak z Vodňan, tak i všech okolních obcí na území ORP Vodňany. V rámci projektu bude cílové skupině osob nabídnuto 6 různorodých akcí, které se budou konat v „Domečku“ u domu s pečovatelskou službou v Elektrárenské ulici. Tyto akce budou zahrnovat přednášky na různá témata, hudební a pěvecká vystoupení. O všech pořádaných akcích budeme průběžně informovat na plakátech. Cílem projektu je nabídnout volnočasové aktivity osobám ohroženým sociálním vyloučením a obohatit tak jejich společenský a kulturní život.

Kamila Macháčková, vedoucí pečovatelské služby CSP Vodňany

Projekt je realizován s finanční podporou Jihočeského kraje.

Projekt „Umělecká beseda“ v CSP Vodňany



Centru sociální pomoci Vodňany byl Jihočeským krajem schválen projekt s názvem „Umělecká beseda“, který se uskuteční v období dubna – října 2016. Projekt je určen seniorům a zdravotně postiženým občanům domova pro seniory. V rámci projektu bude realizováno 6 uměleckých vystoupení, a to především folklorního žánru. Všechna vystoupení se budou konat buď ve společenské místnosti, nebo ve venkovních prostorách. Smyslem projektu je podpořit společenský život a prostřednictvím kulturních prožitků zlepšit duševní zdraví i fyzickou kondici a zároveň působit jako prevence proti sociální izolaci cílové skupiny osob. Projekt má za cíl zvýšit kvalitu života seniorů a zdravotně postižených občanů, čímž zároveň dojde ke zvýšení kvality námi poskytovaných služeb. O všech pořádaných akcích budeme průběžně informovat na plakátech.

Petra Pecková, účetní CSP Vodňany

Projekt je realizován s finanční podporou Jihočeského kraje.

Centrum sociální pomoci Vodňany získalo finanční příspěvek od Nadace ČEZ ve výši 10 000,- Kč na kulturní akci "2. ročník harmonikářského setkání". Tato akce se uskuteční během měsíce června a je určena pro seniory a zdravotně postižené osoby našeho zařízení, pečovatelské služby a pro seniory z okolních domovů (Netolice, Strakonice, Loucký mlýn). Z nadačního příspěvku budou uhrazeny náklady spojené s realizací projektu (ozvučení, slunečníky pro diváky, spotřební materiál pro tisk fotografií z celé akce). Tato akce navazuje na loňský 1. ročník, který se setkal s velkým úspěchem. Na diváky čeká velkolepé vystoupení cca 10 harmonikářů z Vodňan i okolí, kteří mají pro své posluchače připravenou širokou škálu hitů z žánru lidové hudby.

Realizaci projektu podporuje Nadace ČEZ.



Centrum sociální pomoci Vodňany
pořádá



AKCI PRO ŠIROKOU SENIORSKOU VEŘEJNOST!

V ÚTERÝ 14. ČERVNA OD 14,00 HODIN

**2. ROČNÍK
HARMONIKÁŘSKÉHO SETKÁNÍ**

VE DVOŘE CSP VODŇANY

**PŘIJĎTE SI ZAZPÍVAT, A S PÍSNIČKOU NA RTECH VKROČIT
DO DALŠÍCH VŠEDNÍCH DNŮ!**

VŠICHNI JSTE SRDEČNĚ VÍTÁNÍ!

Projekt je realizován za podpory Nadace ČEZ



ŽLUČNÍKOVÁ DIETA

Jak se stravovat při onemocnění žlučníku?

Nejběžnějším onemocněním žlučníku je cholelithiáza – tvorba malých kamenů ve žlučníku a žlučových cestách. V rozvinutých zemích se převážně jedná o cholesterolové kameny, proto se cholelithiáza zařazuje mezi civilizační choroby. Výskyt onemocnění prudce vzrůstá s věkem a je častější u žen než u mužů. Zhruba třetina lidí nad 40 let u nás trpí onemocněním žlučníku. Většina z nich nepocituje žádné zvláštní příznaky. Někteří takové štěstí nemají.



ŽLUČNÍKOVÁ KOLIKA

„Cítíte krutou bolest v pravém podžebří, někdy i nadbřišku. Bolest se může šířit po žeberním oblouku do zad a vystřelovat i do pravé ruky. Jste zchvácení, zpocení, častá je třesavka, horečka a zvracení hořkých, nazelenalých šťáv. Při hledání úlevy se stáčíte do klubíčka na levém boku.“

Tak se popisuje žlučnicková kolika. Koliku může vyvolat i fyzická námaha, ale obvykle je důsledkem dietní chyby – snědli jste nějaké pořádně tučné, nejspíš smažené jídlo. Záchvat se obvykle objeví až nějakou dobu po požití jídla, často během noci, a může trvat až 3 hodiny. Příčinou žlučnickových křečí je žlučový kámen, který se zaklíní do krčku žlučníku.

JAK VŮBEC VZNIKAJÍ ŽLUČOVÉ KAMENY?

Vznik kamenů ulehčuje genetická dispozice, rozhodující vliv však má vysoký příjem cholesterolu a nesprávná životospráva. Riziko vzniku kamenů zvyšuje obezita (nebo drastické hubnutí), užívání některých léků či hormonů a řada chorob (cukrovka, onemocnění slinivky, jater, střev). Poměrně častý je vznik kamenů v těhotenství.

Cholelithiáza obvykle nepůsobí potíže a většina pacientů se o tom, že mají žlučnickové kameny, dozví při náhodném vyšetření. Někdy se však příznaky onemocnění mohou stupňovat – člověk trpí nadýmáním, tlakem vpravo pod žebry, nesnášenlivostí tučné stravy, nevolnostmi, nepravidelnou stolicí. Příčiny vzniku kamenů nejsou přesně známy, ale víme, že podmínkou pro jejich vznik je zvýšená přítomnost cholesterolu.

Jaké jsou zásady žlučnickové diety?

1. Dodržovat zásady zdravé výživy.
2. Jíst alespoň 4 x až 5 x denně.
3. Mezi jídly dodržovat maximálně 2 až 3 hodiny pauzu.
4. Začít den lehkou snídaní.
5. Všechna jídla připravovat čerstvá.
6. Vyhnout se následnému ohřívání pokrmů.
7. Jíst vařená a dušená jídla.
8. Omezit tučné, pečené nebo smažené jídlo na minimum.
9. Vyhybat se čerstvému pečivu, polotovarům a ostře kořeněným jídlům.



ŽLUČNÍKOVÁ DIETA ZÁVĚR

Žlučnicková dieta vyžaduje hlavně sebekontrolu a dostatečně silnou vůli, protože pokud trpíte problémy se žlučníkem, tak se při jakékoliv dietní chybě žlučník poměrně rychle ozve. Doufáme, že díky našemu článku již víte, na co si máte dávat pozor, a žlučník vás nebude zlobit.

Kulturní akce na měsíc květen - červen 2016

Centrum sociální pomoci Vodňany pořádá v rámci projektu



„SPOKOJENÝ SENIOR II“

Akce pro širokou seniorskou veřejnost

Ve středu 18. května od 15,00 hodin

Mgr. Jitka Velková přednáška o Vodňanech

Ve středu 22. června ve 14,00 hodin

Přednáška o chovu krokodýlů s malým překvapením od ředitele

ZOO Protivín Ing. Miroslava Procházky

Akce se bude konat v „domečku“ u Domu s pečovatelskou službou v Elektrárenské ulici

Projekty jsou realizovány s finanční podporou Jihočeského kraje.



Centrum sociální pomoci Vodňany pořádá v rámci projektu



„ UMĚLECKÁ BESEDA“

Akce pro širokou seniorskou veřejnost

Ve středu 25. května od 16,00 hodin

Úsvitáček - vystoupení dětského folklorního souboru

V úterý 28. června od 16,00 hodin

Prácheňáček - vystoupení dětského folklorního souboru

Akce se budou konat v jídelně domova pro seniory

Projekty jsou realizovány s finanční podporou Jihočeského kraje.



Centrum sociální pomoci Vodňany pořádá v rámci projektu



„JAK POCHOPIT STÁŘÍ“

Akce pro širokou seniorskou veřejnost

V pondělí 20. června 2016 v 9,30 hodin

První společné setkání seniorů a dětí ze Základní školy a Gymnázia Vodňany

Ve středu 29. června 2016 v 9,30 hodin

Druhé společné setkání seniorů a dětí ze Základní školy a Gymnázia Vodňany

Akce se budou konat ve společenské místnosti 1. p. SB,

v případě hezkého počasí ve dvoře CSP Vodňany

Projekty jsou realizovány s finanční podporou Jihočeského kraje.



Zábava a volný čas

Dvě křížovky

Drnkáč nástroj k táboráku	□ □ □ □ □ □
Dechový žesťový nástroj	□ □ □ □ □ K A
Dechový a symfonický	□ □ □ □ □ R
Čtvrťová a půlová	□ □ □ T □
Smyčcový nástroj	□ □ □ □ □
Český tanec	□ □ O □ □ A
Český skladatel Bedřich	□ □ □ □ □ □

_____ je opera Antonína Dvořáka.

Strunný klávesový nástroj	□ □ A □ □ R
Bicí nástroj ve tvaru trojúhelníku	□ □ □ □ □ □
Český skladatel Antonín	□ □ □ Ř □ □
Bicí nástroj (talíř)	□ □ □ □ Y
Malá flétna	□ I K □ □ □

_____ je smyčcový nástroj.

Hudební osmisměrka

Spoj čarou, co patří k sobě.

BAS
BUBEN
DVOŘÁK
HARFA
HOBOJ
NOTA
SBOR
VALČÍK
VIOLA

bicí nástroj
strunný drnkací nástroj
čtvrťová a půlová
tanec ve tříčtvrťovém taktu
hluboký mužský hlas
český skladatel
dechový dřevěný nástroj
strunný smyčcový nástroj
velká skupina zpěváků

Vyhledej výrazy z předchozího úkolu v osmisměrce. Písmena, která zůstanou po vyškrtání všech slov neoznačena, tvoří tajenku. V tajence se ukrývá jméno známého skladatele.



M	V	A	L	Č	Í	K
H	A	R	F	A	Á	B
O	T	L	S	Ř	U	A
B	O	O	B	Z	S	
O	N	V	E	I	O	A
J	D	N	R	T	V	R

Tajenka: _____

Poslední přání: Tři Skoti seděli u baru. "Až umřu," říká starý Skot, "polejte můj hrob nejlepší skotskou whisky." "To pro tebe uděláme," řekl jeden z mladších mužů. "Ale nebude ti vadit, když ta whisky nejdřív projde našima ledvinama?"

Zazvoní domovní zvonek a muž jde otevřít. Za dveřmi stojí divnej chlap v černém obleku a s maskou na tváři a říká: "Já jsem strašlivě brutální zabiják žen." Muž se obrátí do domu a volá: "Marie! Máš tu návštěvu."



"Mám si dát ještě jedno nebo si nemám dát ještě jedno? Břicho říká, že jo, hlava zase, že ne. Hlava je moudřejší než žaludek. Moudřejší tedy ustoupí." "Pane vrchní, dejte mi ještě jedno."

Tak jsem si koupil kuchačku, abych si mohl uvařit, když manželka není doma, ale nakonec z vaření nic nebylo. Proč? Protože každý recept začínal slovy - vezměte čistý hrnec.