

Obsah čísla:

Úvodem -Světový den živ.prostředí	str. 1
Článek „Aktivní život seniorů“	str. 2
Shrnutí kulturních akcí – DS	str.3 – 5
Shrnutí kulturních akcí – PS	str. 6
Plníme přání seniorům	str. 7
Firma pro zdraví	str. 7
Cena „Ď“	str. 8
Výstava fotografií v DPS	str. 8
Vítáme Vás, Vzpomínáme.....	str. 9
Narozeniny, Recept	str. 9
Projekty – PS	str. 10
Kulturní akce	str. 11
Zábava	str. 12

Úvodem

Světový den životního prostředí

Životní prostředí je jeden z nejdůležitějších faktorů pro život celé planety, tudíž i život nás, lidí. Proto je tento den jedním z nejvýznamnějších Světových dnů a je věnován problematice a otázkách pro zlepšení životního prostředí na celé planetě.

Světový den životního prostředí se slaví 5. června každoročně od roku 1972, kdy se ve Stockholmu konala konference svolaná Organizací spojených národů (OSN) za účelem nápravy a odvrácení hrozící ekologické krize. Ten den se poprvé na mezinárodní úrovni pojmenovaly hlavní ekologické problémy. Smyslem Dne životního prostředí je rozšířit obecné povědomí o ekologických otázkách a upozornit na zásadní ekologické výzvy současnosti. Svátek má celosvětový rozměr a lidé ho slaví ve více než 100 zemích světa.

Den životního prostředí si může připomenout každý a kdekoliv. Vliv jednoho člověka na životní prostředí se nemusí zdát být tak velký. Vliv celé lidské populace, která se skládá z těch-

to jedinců, je však nepochybný. Každý z nás by se měl zamyslet a zatěžovat životní prostředí co nejméně. Nepoškodujeme a neznečišťujeme divokou přírodu, neodhazujeme odpady, omezme množství odpadu, omezme spotřebu přírodních zdrojů, nekácejme lesy, neplýtvejme vodou, neplýtvejme energiemi, neplýtvejme potravinami, neznečišťujeme ovzduší, neznečišťujeme vodu, neznečišťujeme půdu...



PO PŘEČTENÍ PŘEDEJTE, PROSÍM, DALŠÍMU ČTENÁŘI !!!

Článek „Aktivní život seniorů“

Jak se udržet fit i ve vyšším věku a pečovat tak o svoje srdce

V České republice se počet seniorů stále zvyšuje. Loni počet osob ve věku 65 let a více činil bezmála 2 miliony (necelých 19 %), ve věku 85 a více let je u nás nyní téměř 200 tisíc osob. Navíc, střední délka života se zvyšuje, v současnosti se u nás dožívají průměrně muži 76,2 let a ženy 82,1 let. Problematika výživy a celkového režimu těchto osob je (a bude) tedy stále aktuálnější.

Pokud sami nespádáte do této věkové skupiny, určitě máte kolem sebe příbuzné či známé, pro které je toto téma aktuální. Často můžete od svých rodičů a prarodičů slyšet: „Co se budu starat o jídelníček, když mi je tolik, kolik mi je, jím takhle celý život, jinak už to nebude, na nějaké změny jsem starý/stará.“ Senioři mají často velmi svérázné názory na svou životosprávu, i když samozřejmě ne všichni. Jak je to tedy s výživou a životosprávou těch dříve narozených? Být seniorem neznamená (a v dnešní době už vůbec ne), že život končí. Někdy je tomu právě naopak. Odpadá každodenní hon za prací, vychovávání dětí vystřídá rozmazlování vnoučat, je více času na koníčky. Samozřejmě organismus nemusí být již v takové kondici a s vyšším věkem přichází častěji některé nemoci. Těmi nejčastějšími jsou stále nemoci srdce a cév. Jak se jich a dalších civilizačních onemocnění nejlépe vyvarovat, i když už svůj věk počítáte po desítkách na druhé ruce? Bez pohybu to nepůjde. Svalů přirozeně s věkem ubývá, a tak je velmi důležité si je co nejvíce udržovat. Není třeba lámat rekordy, každý pohyb se počítá - práce na zahrádce, turistika s přáteli, svižnější procházky se psem a samozřejmě řada dalších aktivit. Hýbat se znamená posilovat i sval nejdůležitější – srdce. Ideální je mít nějaký pohyb alespoň 30 minut denně a ještě lépe, bude-li to na čerstvém vzduchu. Velký důraz je třeba věnovat pitnému režimu. S přibývajícím věkem se snižuje pocit žízně, na pití se častěji zapomíná. Vypijte každou hodinu sklenku či šálek nápoje a nemusíte na pití myslet. Ideální je voda, minerálky a čaje. Pití mějte neustále na očích. Jídelníček by měl být sestavený z pravidelných dávek jídla. Na každém jídle záleží, i když nemáte hlad, dejte si v pravidelný čas alespoň něco malého. Starším osobám někdy stačí energie, kterou přijímají v podobě jídla a nápojů, méně než mladším. Neplatí to ale vždy. Aktivní senior může mít potřebu příjmu energie vyšší než leckterý člověk nižšího věku, který prosedí celý den v kanceláři. Vždy záleží na denním režimu. Dobrým vodítkem, jestli je energie tak akorát, je tělesná hmotnost. Pokud se udržuje v optimálních hodnotách, je energie v jídelníčku akorát.

S přihlédnutím k vyššímu věku a prevenci nejčastějších onemocnění je dobré řídit se následujícími zásadami:

- ❖ **Ovoce a zelenina v každém jídle.** V syrovém stavu, ale i dušené a vařené varianty. Kysané zelí, špenát... i kompoty. Cokoli. Výborné jsou zeleninové polévky (pomohou i s tekutinami).
- ❖ **Mléko a mléčné výrobky** potřebují naše kosti, zuby a svaly i ve vyšším věku. Každý den. S ohledem na živočišné tuky volte výrobky s nižším obsahem tuku. Vhodnou volbou mohou být kefírová mléka, podmásli, tvaroh či cottage na mnoho způsobů (díky vyššímu podílu bílkovin).
- ❖ I **maso** do jídelníčku patří, a to pravidelně, různé druhy, jen lépe libové a přírodně upravené.
- ❖ Zkuste jíst pravidelně **ryby** (i tučnější druhy), ideálně 2x týdně. I zavináč či uzená makrela se počítá. Uzeniny a masné výrobky (salámy, paštiky, párky apod.) k životu nepotřebujeme. Když už si je dáte, vybírejte ty kvalitnější, kde je obsah masa co nejvyšší.
- ❖ **Pečivo a přílohy** do jídelníčku také patří, ale neměly by být jedinou součástí jídla. Zkuste i **celozrnné** varianty. Alespoň občas.
- ❖ Nezapomínejte na **luštěniny** – čočku, fazole, hrách, cizrnu.
- ❖ Se sladkostmi opatrně. Sušenky raději bez polevy a náplně, když už dortíky, tak ovocné, koláčky s ovocem nebo tvarohem. Nejméně vhodné jsou výrobky z listového nebo plundrového těsta.
- ❖ **Tuky** jsou výhodnější ty tekuté (**oleje**, např. řepkový nebo olivový) nebo jejich zdroje, jako jsou **kvalitní margaríny**. Pokud jimi nahradíte máslo či sádlo, významně tak prospějete srdci i celkovému zdraví.
- ❖ Při vyšší hladině cholesterolu může pomoci i **margarín s přidanými rostlinnými steroly**, které ho pomohou snížit.
- ❖ Vyvážený jídelníček je důležitý opravdu v každém věku. Při dodržování zásad správného životního stylu prožijete spokojenější a aktivnější život.

Shrnutí kulturních akcí za březen - duben 2018

Domov pro seniory

V pondělí **12. března** přijela za seniory do domova redaktorka Českého rozhlasu Mgr. M. Pfeiferová. Její zajímavé vyprávění o cestě k projektu Ježíškova vnučata a následné cestě do Vatikánu za papežem doplnila fotografiemi. Odpověděla na všechny i všetečné dotazy posluchačů.



V úterý **13. března** senioři a děti z mateřské školy Smetanova v pravidelném dopoledni se seniory společně malovali krásné motýlky, kterými jsme si vyzdobili společenskou místnost.

Senioři navštívili v úterý **13. března** černou hodinku v kavárně Colombina tentokrát se stejnojmenným tématem jako je název knihy Ladislava Skočného „21x KRAJINOU VODŇANSKA“.

V úterý **20. března** si senioři zazpívali s harmonikáři V. Viktorou, M. Hrdličkou a V. Nečasem při pravidelném měsíčním setkávání. Nikomu se nechtělo domů a zpívání se protáhlo do pozdějších odpoledních hodin.



V pondělí **26. března** se senioři připravovali na Velikonoce pečením klasických velikonočních jidášů. A že jim to šlo, posuďte sami na fotografiích.

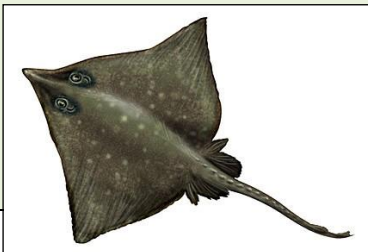


V úterý **27. března** se konala zajímavá přednáška PhDr. Špeciána o Kutné Hoře a Poděbradech. Posluchači se dověděli spoustu nových zajímavých informací.



V pátek **6. dubna** zavítaly děti z MŠ Sluníčko za seniory a předvedly zajímavou besídku s tématem provolání a řemesla doplněná spoustou písniček. Mnohá řemesla vykonávali i senioři a tak si připomněli mládí.

V úterý **10. dubna** v kavárně Colombina navštívili zájemci nádhernou přednášku Bc. M. Kahance, DiS. o Brazílii a rejnocích. Dověděli jsme se nejen mnoho zajímavého a poučného o rejnocích, ale i o životě obyvatel v Brazílii a dostali mnohá doporučení v případě cestování, které můžeme předat vnoučatům a pravnoučatům.



V pátek **13. dubna** besídka pro změnu zavítaly do domova děti z MŠ Malovice, připravily besídku se spoustou zvířátek a písniček, které si společně se seniory zazpívali.



V úterý **17. dubna** se konala závěrečná přednáška k tématu „Naši prezidenti“ Husák, Havel Klaus a Zeman uzavřeli toto zajímavé a poučné téma.



Dne **18. dubna 2018** se uskutečnila beseda s paní spisovatelkou H. M. Körnerovou v Domově pro seniory ve Vodňanech. Beseda byla realizována prostřednictvím zaměstnanců Městské knihovny ve Vodňanech, v rámci Zeyerových Vodňan. Paní spisovatelka Körnerová v úvodu vylíčila svoji životní cestu ke psaní knih, a dále nám představila svojí tvorbu s ukázkou několika svých knih.



Ve čtvrtek **19. dubna** harmonikáři H+N+V kdo se skrývá za těmito písmeny? Hrdlička, Nečas a Viktora, kteří pravidelně každý měsíc jezdí potěšit srdce všech milovníků písniček.



V pátek **20. dubna** se konalo další společné dopoledne s dětmi z MŠ Smetanova. Společné aktivity se tentokrát konaly v duchu jara a tudíž zahradničení. Koupili jsme sazeničky jahůdek, truhlíky a zem a mohli jsme začít se sázením. Dílo se nám dařilo a děti si odnesly část společného díla ve formě zasazených jahůdek s sebou do školky. Při dobré péči se jistě děti i senioři dočkají zasloužené odměny ve formě sladkých jahůdek.



V pátek **27. dubna** si senioři povídali s psychoterapeutkou Mgr. Helenou Šaškovou, povídání mělo téma: „Když je mi smutno...“ Všichni, kteří se chtěli svěřit s nějakým příběhem či zážitkem, dostali příležitost.

V pondělí **30. dubna** jsme si v CSP Vodňany připomněli starodávný zvyk pálení čarodějnic v poupravené podobě. Sice jsme nepálili ohně ani naše čarodějnice, ale čarodějnice jsme si nenechali ujít a to hned tři najednou. Proháněly se celým domovem, navštívily nejen každý pokoj, ale i všechna zákoutí domova.



Shrnutí kulturních akcí za březen - duben 2018

Pečovatelská služba

Avizovaná výstava fotografií z akcí pořádaných v rámci pečovatelské služby za rok 2017 se nám moc povedla. S uživateli Pečovatelské služby se na výstavě dne **22. března** sešli i představitelé města, pan starosta města Vodňan V. Heřman a pan místostarosta pan M. Kodádek. Výstavu jsme prodiskutovali nad šálkem kávy a drobným pohoštěním.



Dne **17. dubna** se v Pečovatelské službě ve Vodňanech uskutečnil „Workshop Středního odborného učiliště Vodňany – Ukázka tvorby aranžerské a vazačské práce studentů“ v rámci projektu „Aktivní senior“. Studenti s paní mistrovou nám předvedli, jak lze jednoduše využít různé materiály k aranžování. Zjistili jsme, že většinu sušených rostlin, které využívají k aranžování, si sami studenti pěstují již od malého semínka. Jarní dekorace zdobí naši společenskou místnost.



Dne **24. dubna** v odpoledních hodinách se uskutečnilo na Pečovatelské službě „PÁLENÍ ČARODĚJNIC“ - Grilování špekáčků. K poslechu nám hrál na harmoniku a zpíval již nám známý pan J. Jiran.

Dne **14. května** v odpoledních hodinách se uskutečnila na Pečovatelské službě ve Vodňanech přednáška průvodce Šumavou pana Ing. J. Pecky spojená s promítáním fotografií o Šumavě v rámci projektu „Aktivní senior“. Pan Ing. Pecka nám představil krásy a zapomenuté kouty Šumavy. Vyprávěl o chráněných a vzácných rostlinách, které rostou na území Šumavy a dále o zvěři, kterou zde můžeme potkat. Pan Ing. Pecka se také podílí na zpracovávání knih jako spisovatel a průvodce Šumavou.



Plníme přání seniorům

Naše organizace se zapojila do projektu „Plníme přání seniorům“ 2018, vyhlašovaného společností Sodexo Pass ČR. Projekt má za cíl plnit přání a sny seniorům, které by jinak nemohly být naplněny. Hodnotící komisí bylo ze všech došlých přihlášek vybráno jen 25. Mezi nimi bylo vybráno i naše přání - pod názvem „Kam se schovat před sluncem?“. Jedná se o **altánek**, který by si senioři přáli mít ve dvoře Domu s pečovatelskou službou. Na všechna vybraná přání je v období od 20. 4. do 31. 7. 2018 vyhlášena veřejná sbírka. Vyberte si naše přání a přispějte, prosím, na něj libovolnou částkou a podpořte naše seniory žijící v Domě s pečovatelskou službou ve Vodňanech. Systém je podmíněn těmito pravidly: Sodexo Pass přidá ke každému získanému vkladu (od dárce) částku ve stejné výši. Přispějete-li na přání např. 100,- Kč, Sodexo Pass automaticky vloží dalších 100,-Kč a celkový příspěvek na přání bude dvojnásobný. Cena Altánku je 49.500,- Kč - polovinu finanční částky je potřeba vybrat na účet Sodexo Pass. Veškeré informace k tomuto projektu naleznete na webových stránkách www.plnime-prani-seniorum.cz.



Za seniory děkuji, ředitelka Daniela Davidová

Firma pro zdraví

Centrum sociální pomoci Vodňany, získalo 3. dubna 2018 v Senátu parlamentu ČR certifikát „Firma pro zdraví“, za realizaci programů v oblasti péče o zdraví zaměstnanců, za zodpovědnost stát se inspirací dalším zaměstnavatelům v ČR. Hlavním cílem strategie je zlepšit zdravotní stav svých zaměstnanců a podpořit jejich zájem o posilování zdraví a předcházení vzniku nemocí. Tento certifikát lze získat jen na základě prokazatelného naplňování filozofie péče o zaměstnance. V současné době jsme se stali první organizací v sociálních službách v České republice, která tento certifikát získala. Stáli jsme v jedné linii mezi takovými velikány jako je např. Česká pošta, DHL, Kaufland....



Cena „Ď“ – neobyčejná soutěž pro obyčejné lidi

Prestižní cena Ď je určitá forma poděkování, které je v různých oblastech udělována již od roku 2001. Do řady významných a zvučných jmen, mezi něž například patří pan Václav Havel, MUDr. Vladimír Koza a další, se v letošním roce zařadila ředitelka Centra sociální pomoci Vodňany Mgr. Bc. Daniela Davidová. Cena jí byla udělena za skvělý nápad, který funguje již několikátým rokem. Jedná se o myšlenku aktivního propojení generací dětí a seniorů při společných tvůrčích činnostech a aktivitách. Myšlenka prostá, ale výsledek? Úžasný a obohacující všechny zúčastněné.



Potvrzení smysluplnosti myšlenky je tento příběh:

O pololetních prázdninách se samy ozvaly čtyři dívky (které chodily se školou do domova), zda by mohly v den svých prázdnin navštívit babičky a dědečky u nás v domově. A nebyla to ledajaká návštěva! Děvčata upekla perníková srdíčka pro každého seniora, aby radosti a překvapení nebylo málo, dívky přinesly kytaru a každému zahrály a zazpívaly na pokoji písničku.

No není to úžasné? Posuďte sám, Vážený čtenáři.

Bc. Eva Remišová, Bc. Veronika Klucká

Výstava fotografií v DPS ve Vodňanech

Ve čtvrtek 22. března 2018 se v odpoledních hodinách v Pečovatelské službě ve Vodňanech uskutečnilo příjemné posezení u šálku kávy a diskuze nad fotografiemi v rámci již probíhající „Výstavy fotografií z akcí pořádaných v rámci Pečovatelské služby za rok 2017“.

Posezení se účastnili uživatelé, zaměstnanci Pečovatelské služby a paní ředitelka CSP Vodňany Davidová a zástupci města Vodňany, starosta města Vodňany pan Heřman a místostarosta pan Kodádek. Na tomto setkání jsme zavzpomínali a diskutovali nad prožitými zážitky z akcí, které se zvečnily ve fotografiích. U dobré kávy a drobného pohoštění, jsme měli příležitost seznámit se i s novinkami ve Vodňanech a chystanými kulturními akcemi, které pro uživatele plánujeme na rok 2018 v rámci projektu „Aktivní senior“. Neváhejte, a přijďte shlédnout naši výstavu. Samotná výstava fotografií se koná v delším časovém úseku, a to od 12. března do 13. dubna 2018 na Pečovatelské službě.

*Mgr. Petra Trnková, DiS.
sociální pracovnice CSP Vodňany*



Vítáme Vás

Nově mezi nás v období březen - duben zavítali tyto uživatelé

Božík Pavel
Schröderová Růžena
Hošková Marie
Vítová Věra
Vlášková Marie



Kolář František
Kolářová Božena
Trendová Hana
Urbanová Miluška

Vzpomínáme

V období březen - duben nás opustili tyto uživatelé

Jiříková Anna
Schröderová Růžena
Janda Jan
Lokvencová Augustina



Kvítek Bohuslav
Kaitmanová Rosalie
Jindrová Marie
Urbanová Miluška

Narozeniny

ČERVEN, ČERVENEC 2018

3. 6. Kolářová Božena
8. 6. Mužíková Hana
11. 6. Hrubý Pavel
19. 6. Hlinková Milada
24. 6. Švecová Jarmila
26. 6. Kovandová Růžena

27. 6. Hrodějová Anna
28. 6. Bísek Ladislav
11. 7. Čejková Růžena
12. 7. Divíšková Božena
12. 7. Průchová Anna
26. 7. Ksandr Jiří

BLAHOPŘEJEME!!!



Recept na červen

Rozmačkané jahody se šlehačkou

Výborná letní studená svačinka, kterou možná znáte pod názvy jako je **merenda** či **kahoda**. Doporučuji připravovat pouze z čerstvých jahod a víceprocentní smetany. Pokud si k tomu vezmete rohlík, tak máte velmi sytou letní večeři.



„Našeho zdraví si vážíme“



Pečovatelská služba CSP Vodňany, získala od Jihočeského kraje finanční prostředky ve výši 15 000,- Kč na realizaci projektu Našeho zdraví si vážíme. Cílem projektu je zvýšení finanční, bezpečnostní a funkční gramotnosti seniorů. Projekt je určen seniorům a zdravotně postiženým osobám využívajícím naši pečovatelskou službu, tedy obyvatele Domu s pečovatelskou službou ve Vodňanech i ostatní seniory Vodňanska. Samozřejmostí je přeprava osob na místo konání, do „domečku“ u Domu s pečovatelskou službou v ul. Elektrárenská ve Vodňanech, a odvoz zpět domů.

V průběhu projektu se uskuteční 4 přednášky zaměřené na zdravý životní styl, první pomoc, finanční a počítačovou gramotnost. Přednášky jsou sestaveny na míru přímo pro seniory a budou vedeny takovou formou, aby si účastníci odnesli co nejvíce užitečných poznatků, které jim pomohou zorientovat se ve velkém množství informací a získat větší sebejistotu v dnešním světě. Hlavními tématy jednotlivých přednášek jsou: podomní prodejci a jejich „výhodné“ nabídky, informace o nevhodných nákupech a splátkách, seznámení se speciálními pojišťovacími produkty pro seniory, darovací smlouvy blízkým osobám, exekuce, rizika ručení, obsluha počítačů, bezpečí na internetu, rady při náhlém ohrožení života, informace o zdravém životním stylu ovlivňujícím zdraví a kondici člověka v pokročilém věku.

O všech pořádaných akcích budeme průběžně informovat na plakátech a v městském rozhlasu.

Zveme všechny zájemce na námi pořádané přednášky, při kterých se setkají se svými vrstevníky seniorského věku a zlepší si svoje znalosti ve zmíněných oblastech.

Projekt je realizován s finanční podporou Jihočeského kraje.

„Vzpomínky na staré časy“



Centru sociální pomoci Vodňany byl Jihočeským krajem schválen projekt Vzpomínky na staré časy, na který jsme získali finanční prostředky ve výši 20 000,- Kč. Obsahem projektu je zrealizování několika kulturních a společenských akcí pro seniory a zdravotně postižené občany pečovatelské služby. Tyto akce se budou konat v „domečku“ u Domu s pečovatelskou službou a v případě zájmu bude zajištěna přeprava seniorů na místo konání a zpět do domovů.

V průběhu následujících měsíců nás čekají tyto kulturní aktivity: 1) přednáška Mgr. Jitky Velkové o historii Vodňan spojená s promítáním, 2) vystoupení Agentury Iva věnované ke Dni matek pod názvem Sváteční zastaveníčko, 3) návštěva zástupců Skelné hutě u Hluboké zahrnující výklad a komentovanou ukázkou sklářské tvorby, při které si senioři budou moci zkusit výrobu korálků, 4) šermířské vystoupení skupiny historického šermu Vendetta ze Strakonice. Senioři se tedy mohou těšit na pestrnou nabídku různorodých aktivit. O všech pořádaných akcích budeme průběžně informovat na plakátech a v městském rozhlasu.

Cílem projektu je rozšíření nabídky kulturních aktivit na pečovatelské službě, omezení sociálního vyloučení a vzájemné sdílení společných zážitků. Nabízíme tak inspiraci k trávení volného času seniorů s možností setrvání ve svém přirozeném prostředí. Zveme obyvatele domu s pečovatelskou službou, ale i ostatní seniory pečovatelské služby, kteří nechtějí být sami doma a rádi by se účastnili námi pořádaných akcí. Přijďte mezi nás!

Projekt je realizován s finanční podporou Jihočeského kraje.

Pozvánka na kulturní akce

ČERVEN 2018

V ÚTERÝ 12. ČERVNA 9,30 HODIN

Společné dopoledne seniorů a dětí z MŠ Smetanova
Ve společenské místnosti 1. patra SB domova pro seniory

V ÚTERÝ 19. ČERVNA VE 14,00 HODIN

Přednáška studentů Střední rybářské školy Vodňany
a Mgr. A. Kotové
V jídelně domova pro seniory

VE ČTVRTEK 21. ČERVNA V 15,00 HODIN

Grilování špekáčků ve dvoře domova
spojené s posezením s harmonikáři H+N+V
Ve dvoře domova pro seniory

TERMÍN BUDE UPŘESNĚN

Výlet do přírody v okolí Vodňan s překvapením
Zájemci se mohou hlásit u pí. Remišové v kanceláři 1. P. SB



Jihočeský kraj

Centrum sociální pomoci Vodňany



Pečovatelská služba pořádá:

**V RÁMCI PROJEKTU
„VZPOMÍNKY NA STARÉ ČASY“
PŘEDNÁŠKU:
„ZÁSTUPCŮ SKLÁŘNY
(SKELNÉ HUTĚ U HLUBOKÉ NAD VLTAVOU)
O VÝROBĚ JEJICH VÝROBKŮ
SPOJENOU S PRAKTICKOU UKÁZKOU“**

Dne 12. ČERVNA 2018 od 13:30 Hodin

V „DOMEČKU“ DOMU S PEČOVATELSKOU SLUŽBOU (BERÁNKOVNA),
ELEKTRÁRENSKÁ UL. 35, VODŇANY

- Těšíme se na Vaši účast -

„Projekt je realizován s finanční podporou Jihočeského kraje“



Jihočeský kraj

Centrum sociální pomoci Vodňany



Pečovatelská služba pořádá:

**V RÁMCI PROJEKTU „NAŠEHO ZDRAVÍ SI VÁŽÍME“:
„FINANČNÍ GRAMOTNOST – 1. díl“
SEMINÁŘ S PANEM Ing. J. DAVIDEM**

Dne 3. ČERVENCE 2018 od 13:30 Hodin

V „DOMEČKU“ DOMU S PEČOVATELSKOU SLUŽBOU (BERÁNKOVNA),
ELEKTRÁRENSKÁ UL. 35, VODŇANY

- Těšíme se na Vaši účast -

„Projekt je realizován s finanční podporou Jihočeského kraje“



Jihočeský kraj

Centrum sociální pomoci Vodňany



Pečovatelská služba pořádá:

**V RÁMCI PROJEKTU
„NAŠEHO ZDRAVÍ SI VÁŽÍME“
SEMINÁŘ S PANÍ PhDr., MSc M. ŠANDEROVOU:
„PRVNÍ POMOC“**

Dne 24. KVĚTNA 2018 od 13:30 Hodin

V „DOMEČKU“ DOMU S PEČOVATELSKOU SLUŽBOU (BERÁNKOVNA),
ELEKTRÁRENSKÁ UL. 35, VODŇANY

- Těšíme se na Vaši účast -

„Projekt je realizován s finanční podporou Jihočeského kraje“



Jihočeský kraj

Centrum sociální pomoci Vodňany



Pečovatelská služba pořádá:

**V rámci projektu
„Vzpomínky na staré časy“
HUDEBNÍ VYSTOUPENÍ – AGENTURA IVA:
„SVÁTEČNÍ ZASTAVENÍČKO
– VZPOMÍNÁNÍ NA ŽENY A MAMINKY“**

Dne 28. KVĚTNA 2018 od 13:30 Hodin

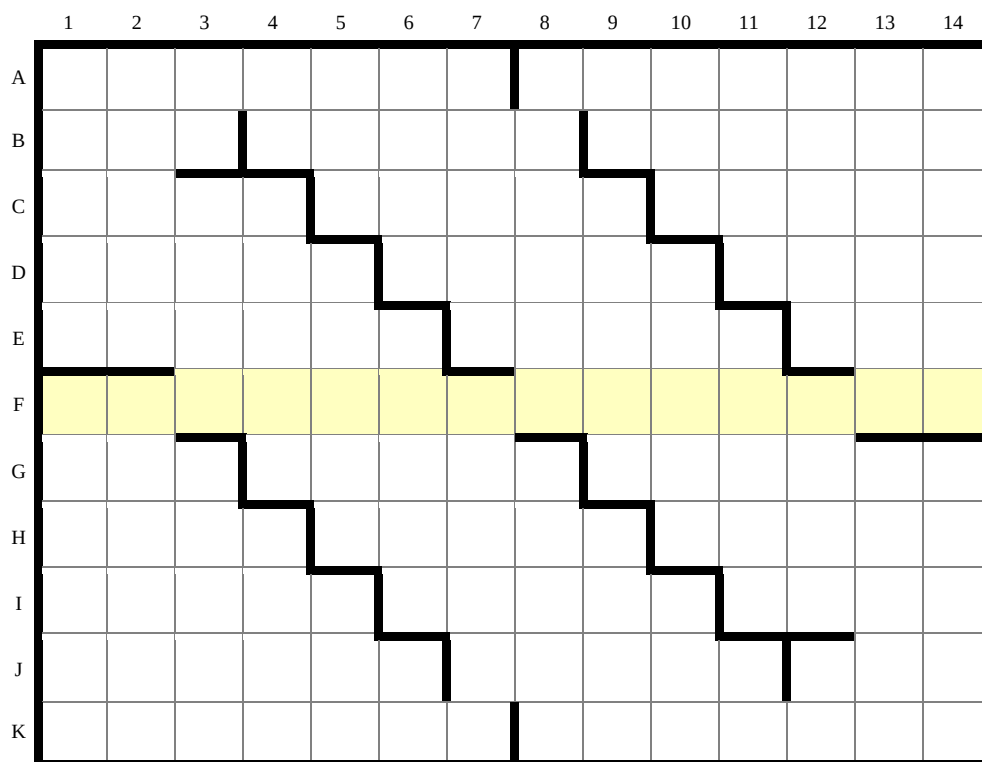
V „DOMEČKU“ DOMU S PEČOVATELSKOU SLUŽBOU (BERÁNKOVNA),
ELEKTRÁRENSKÁ UL. 35, VODŇANY

- Těšíme se na Vaši účast -

„Projekt je realizován s finanční podporou Jihočeského kraje“



Zábava



Tajenka křížovky: náš bývalý hokejista a trenér

Vodorovně

- A** MAZADLO; VYROVNAT
B DRUH DŘEVINY; NÁMOŘNÍ LUPÍČ; RÁŽE
C POSVÁTNÝ BYK U EGYPTANŮ; ALŽÍRSKÝ SMYČCOVÝ NÁSTROJ; TYMPÁNY
D ÁZERBÁJDŽÁNSKÝ SPISOVATEL; ZN. NÁKLADNÍCH AUT; VÁPENCOVÁ OBLAST
E NAŠE MĚSTO; HUDEBNÍ NÁSTROJ; OČ
F **TAJENKA**
G DOVEDNOST (ZAST.); SKICA; GABUNSKÝ KMEN
H ZERO; CIZ. MUŽSKÉ JMÉNO; ÚZEMÍ S KOMPLEXEM BUDOV
I RUSKÉ ŽENSKÉ JMÉNO; HOLUBÍ PLEMENO; SÍDLA V BELGII
J ŘEČ; DAREBÁK; TANEC (EXPR.)
K DVOŘÁKOVA OPERA; MAĎARSKÝ TANEC

Svisle

- 1** NÁDHERA; DOROSTENEC
2 ÚPAD (OB.); AKKADSKÝ BŮH PLODNOSTI
3 INIC. SKLAD. JANÁČKA; JUGOSLÁVSKÁ ŘE-

pomůcka

NÁPOVĚDA: ABLACE, ALADA, ALURA, AMURRU, BROWN, IBAR, NDUMBO, REBAB

Svisle

- KA**; JINAK ZVANÝ (Z LAT.)
4 PRIMÁT (KNIŽ.); MUŽSKÉ JMÉNO; PRODLOUŽENÍ BOČNÍ ZDI
5 RUSKÁ VESMÍRNÁ STANICE; NÁŠ TELEVIZNÍ MODERÁTOR; RUSKÉ SÍDLA
6 PŘEDBOD V ŠERMU; DĚTSKÁ HRAČKA; INICIÁLY HERCE KORBELÁŘE
7 ZÁBAVA (ŘÍD.); VOJSKO
8 SKLÁDACÍ PODSTAVEC; TATRANSKÝ NÁRODNÍ PARK
9 SPZ RYCHNOVA NAD KNĚŽNOU; AMER. FILM REŽISÉR; TVÁŘE
10 DUB (ANGL.); ETIOP. HMOTN. JEDNOTKA; PLANÁ NÚBIJSKÁ BAVLNA
11 VELKÁ VLOČKA (NÁŘ.); CHOVÁNÍ; ZN. NITU
12 VNITŘEK; KYT; KOREJSKÁ DYNASTIE
13 UBÝVÁNÍ HMOTY LEDOVCE; NÁŠ FOTBALISTA
14 TREZOR (ZAST.); MASTNÉ TEKUTINY