

----- obnovené -----

SOVINY



ROČNÍK DVANÁCTÝ

ČÍSLO PODZIMNÍ

ŘÍJEN 2021



ÚVODEM

Milí čtenáři,

opět se pomyslné kolo ročních období otočilo o kousek dál a je tu podzim. Dnes je 1. října 2021 a Vám se do rukou dostává podzimní číslo časopisu Soviny. Astronomické léto již skončilo a podzim se nám ohlásil **22. září 2021 v 21:20:30 h.**

Začíná období, které je plné barev, hub, zralých plodů apod. Když se podzimní počasí vydaří, je to velice půvabné období. Zasněně si teď představuji ojíněnou pavučinku s lesknoucí kapičkou rosy umístěnou na stromě plném červeně zbarvených lístků. Nyní nastoupí pozvolné ochlazování a přípravy na období, ve kterém nás čeká oslava Výročí domova, Svatomartinský týden, advent a čas každoročně očekávaných vánočních svátků. To ale přebíhám.



O čem se v tomto výtisku dočtete?

Zavzpomínáme na letní aktivity, vystoupení a výlety, o kterých nebyla nouze a seznámíte se s projekty a aktivitami, které plánovaných do budoucna.

Opravdu chodí Ježíšek i v létě? Do našeho domova ano. Ježíškovo vnouče nám splnilo přání. Dočtete se v tomto vydání.

Jaké plody a zeleninu jíst na podzim a co je pro naše zdraví prospěšné? Proč se máme usmívat a co vlastně všechno úsměv a veselá mysl ovlivňuje? Jak pečovat o svoji kůži a jak vyhrát boj s diabetem? I na takové otázky Vám odpoví příspěvky v našich Sovinách.

Příjemně strávený čas u čtení časopisu Soviny za všechny přispívající

přeje Irena Vachová

Společenská kronika

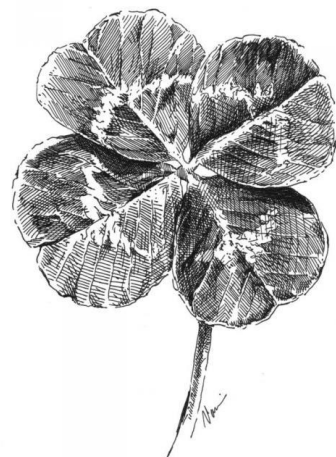
Odešli z našich řad

7. 7. 2021	Sklenář Jaromír
18. 7. 2021	Štěrbáčková Alena
21. 7. 2021	Krejčí Eduard
21. 7. 2021	Sehnalová Marie
25. 7. 2021	Farník Jaroslav
29. 7. 2021	Ošlejšková Božena
6. 8. 2021	Farníková Pavla
29. 8. 2021	Orálek Zdeněk, Ing.
1. 9. 2021	Peša Josef
10. 9. 2021	Krčálová Vlasta
10. 9. 2021	Martinek Vlastimil



Vítáme nové sousedy

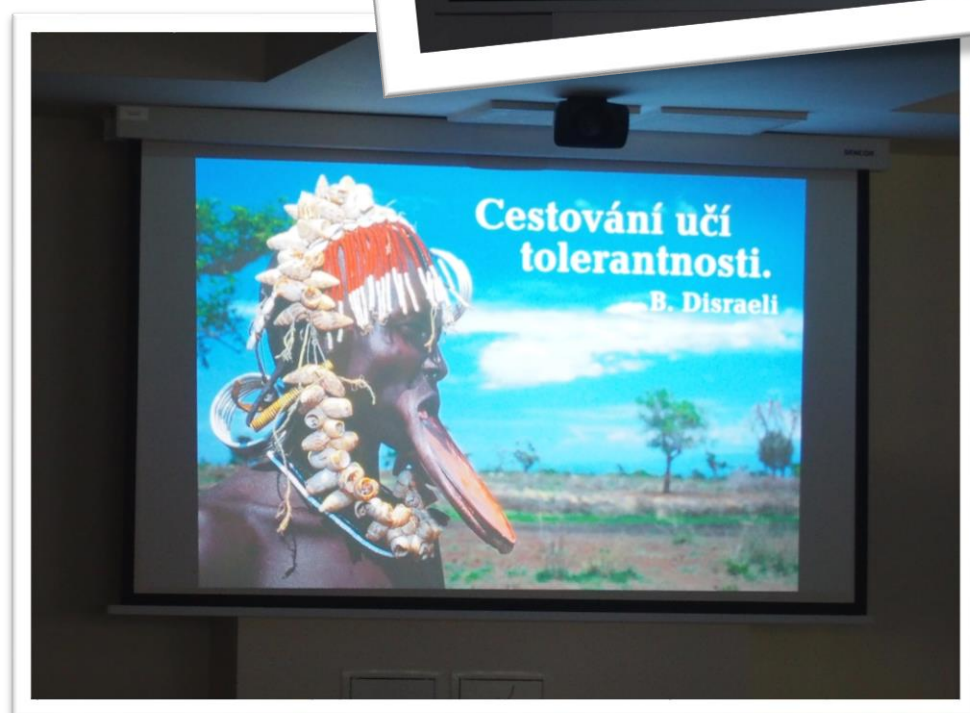
1. 7. 2021	Svobodová Marta
9. 7. 2021	Koudelková Jiřina
21. 7. 2021	Peterková Libuše
23. 7. 2021	Peša Josef
29. 7. 2021	Popelková Miroslava
3. 8. 2021	Grulichová Marie
18. 8. 2021	Šebela Bohuslav
18. 8. 2021	Šebelová Marie
19. 8. 2021	Chatrný Miroslav
19. 8. 2021	Pátek Jaroslav, RSDr.
3. 9. 2021	Kopřiva Marcel



Ježíšek chodí i v létě

Opravdu chodí Ježíšek i v létě. Všichni jsme toho byli svědkem. Jako Ježíškovo vnouče k nám zavítal pan Daniel Bacho a přivezl nám dárek vsutku povedený. Jeho dárkem byl pan Jiří Kolbaba, který si nachystal velmi poutavou přednášku o jeho cestování po celém světě, konkrétně se nejvíce věnoval Islandu. Přednáška byla obohacená velkým množstvím fotografií přírody i obyvatel všech kontinentů. Společně jsme se vydali cestou necestou, dozvěděli jsme se o zajímavostech míst, které pan Kolbaba navštívil, a přednášku obohatil o historky, jenž sám zažil. Na konci přednášky jsme soutěžili o pěkné knihy z jeho cest a měli krátkou besedu, kde jsme pana Kolbabu ještě vyzpovídali. Bylo zajímavé si poslechnout, jak se stal cestovatelem nebo jak získal finance na svoje cestování. Dnes je uznávaným cestovatelem a fotografem a pro nás byla velká čest se s ním setkat. Je to velmi milý a vstřícný člověk, který svoji práci opravdu miluje. Je to vidět na jeho fotografiích, mají svůj příběh a duši.





Zpracovala: Irena
Vachová

Podzimní plody jako lék

Léto se nám pomaloučku chystá zamávat a přivítat svého nástupce podzim. Jako malá jsem toto období neměla moc ráda, hodně deště a málo zábavy venku, říkala jsem si. Spíš jsem toto období měla spojené ale s nástupem do školy a ukončením prázdnin, tak možná proto... Jako větší jsem si podzimní období s rodiči užívala, pouštěly se draky, chodilo se sbírat barevné listí, které jsme si lisovaly do herbáře, a z kaštanů vyráběly nejrůznější veledíla. Je pravda, že v pošmourném počasí a plískanicích se venku chodit už tolik nedalo, ale doma jsme si vždy škaredé počasí na podzim zpříjemnily šálkem horké čokolády a rodiče svařákem, dlabali jsme dýně a zavařovaly plody zahrádky. O těchto podzimních darech zahrady jsem Vám sestavila zajímavé čtení, kde si připomeneme typické podzimní bobule, zeleninu i ovoce.



Mnoho rostlin, jejichž plody dozrávají na podzim, je natolik užitečných, že nám mohou pomáhat udržovat naše zdraví díky svému vysokému obsahu vitamínů, minerálních látek, nebo tříslovin, či organických kyselin. Některé z nich jsou vzácnější, jiné se vyskytují zcela běžně, avšak mnohé mají společné, mohou se stát zásobárnou přírodního léčiva na celou dlouhou zimu, kterou máme všichni před sebou. Mnohdy postačí, pokud se nám podaří uhlídat je před ptactvem, kterému rovněž tyto plody velmi chutnají.

Tmavé plody černého jeřábu nebo také lidově černé jeřabiny sklízíme na podzim. Na sběr nemusíme spěchat, neboť černým malvičkám neublíží ani první slabé mrazíky, spíše naopak, chuť plodů je po nich ještě výraznější. Již domorodí indiáni v Severní Americe znali velmi dobře léčebné účinky trpkých až trošku svíravých plodů temnoplodce. Trpkost plodů můžeme zmírnit považením jeřabin v cukrovém roztoku, který si připravíme z 1 litru vody a 1,25 kg cukru. Tento roztok ještě dochutíme badyánem, hřebíčkem a skořicí a přidanou skleničkou rumu. Černé jeřabiny se dají rovněž sušit anebo zmrazit.

Budeme-li pravidelně konzumovat plody černých jeřabin, získáme pro své tělo mnoho účinných antioxidantů a rovněž vitamínů B, E a pektinu. Plody arónie obsahují ve větší míře rutin, který je prostředkem ke zpevnění cév, rovněž dokáže upravovat hladinu cholesterolu a snižuje vysoký krevní tlak. Díky vysokému obsahu jódu jsou tyto plody nápomocné i při léčbě nedostatečné činnosti štítné žlázy, harmonizují její činnost, rovněž dokážou zklidnit rozbouřený žaludek a také žlučník.

Bez černý (*sambucus nigra*)

K naší velké škodě si dnes zdaleka tak nevážíme bezu černého, jak kdysi naši předkové. Možná si vzpomeneme na oblíbené rčení našich babiček „ Před heřmánkem smekni, před bezinkou klekni!“ Mnohým z nás je možná aroma černého bezu nepříjemné, ale to nic nemění na jeho léčivých schopnostech. Dnešní nevěsty by rozhodně nestály o sazenici bezu, jako o svatební dar, tak jak to kdysi bývalo za starých časů, ale možná až si přečtete o léčebných účincích černého bezu více, vrátíte se alespoň k tomu, že i vy začnete uctívat bezinku jako posvátný keř, stejně tak, jak ji uctívali staří Slované. Nejen plody bezinky, ale i její květy mají mnoho způsobů využití, ale o květech až někdy příště, dnes se zaměříme na využití černých lesklých plodů, které na keřích dozrávají postupně od srpna až do poloviny listopadu.

Při sběru bezinek se vyvarujte ochutnávání jejich syrových plodů, plody konzumujte až po tepelné úpravě. Tepelnou úpravou se v nich zcela odbourává glykosid sambunigrin, po kterém je lidem zle, ptactvu však nevadí. Před úpravou odstraňujte plody od stopek a stopky vyhazujte, negativně by ovlivnily chuť bezinek. Plody zpracujte ihned

po sběru, nedají se uchovávat v čerstvém stavu ani v lednici, začnou plesnivět. Z plodů můžete uvařit marmeládu, vařenou šťávu, víno anebo je využít do ovocných zákusků místo borůvek, nebo na povidla. Díky svým léčebným účinkům vám pomohou při migréně, nebo nachlazení. Mají vysoký obsah vitamínů A, B, C a obsahují karoteny, cholin, organické kyseliny a cukry a kyselinu panthotenovou.

Šípky – plody růže šípkové (*rosa canina*)

Šípky jsou přirozeným a snadno dostupným přírodním zdrojem vitamínů skupiny B, C a A, i minerálů, zvláště draslíku a hořčíku. Už naši předkové sbírali šípky, aby z nich připravovali marmelády, víno, pasty anebo z nich alespoň vařili zdravý čaj obsahující vysoké procento vitamínu C. Pokud si nasbíráme dostatečné množství šípků ještě předtím, než se na nich podepíše první mráz, můžeme si je nasušit na chutný a zdravý čaj, který nám v zimě dodá vitamíny a posílí naši imunitu. Sbírat však můžeme i změkklé šípky, ty se ale nehodí k sušení, ale využijeme je na přípravu skvělých marmelád anebo pečeného čaje, například v kombinaci s jablky. O šípcích se tvrdí, že obsahují desetinásobné množství vitamínu C, než mají citrony.

Šípky sbírejte dobře vyzrálé, ale nepřezrálé! U přezrálých plodů klesá obsah vitamínu C. Ideální dobou na sběr šípků je září až říjen, vždy s ohledem na počasí. Po sběru šípky omyjte a důkladně usušte. K sušení lze využít i sušičku nebo troubu zahřátou ne více než na 60°C a při sušení ji nechat pootevřenou, aby vlhko mohlo unikat.



Podzimní ovoce – které zapojit do jídelníčku?

Podzim je ve znamení ovoce. Využijte především toho sezónního a zapojte ho do svého jídelníčku. Ochutnejte jablka s hořčicí, hrušky se sýrem nebo ořechy s gorgonzolou.

Jablka

Patří mezi nejoblíbenější a nejhojněji rostoucí ovoce u nás, proto jistě i v okolí vašeho bydliště najdete sad, kde je lze pořídit – anebo vám možná dokonce roste jablonoň přímo na zahradě. Plody lze využít u předkrmů, hlavních jídel, zákusků, jsou z nich výborné mošty i pyré. Vedle vitamínu C obsahuje také pektin, tedy vlákninu, která má příznivý vliv na střeva a přispívá k lepšímu trávení.

Hrušky

Protože jsou hrušky plné vody i vlákniny, čistí střeva, pomáhají v hydrataci a mají močopudné, žlučopudné i detoxikační účinky. Proto jsou oblíbenou součástí diet, jelikož zasytí a zachrání nás, když „nás honí mlsná“. Jsou zdrojem vitamínu C a posilují imunitu. Stejně jako u jablek z nich můžete vysušit „křížaly“, anebo je zavařit na kompot a pochutnávat si na nich celou zimu.

Švestky

Co by to bylo za podzim bez vůně povidel? Výborné jsou i syrové, ale také sušené, které můžete mlsat místo nezdravých bonbónů. Jsou známé pro své projímavé účinky, proto působí při zácpě. Prospívají ale také srdci, pomáhají snižovat hladinu cholesterolu a detoxikují. Obsahují vitamín C a E a využívají se i jejich pecky. Podobně jako u těch třešňových se dají vysušit a zašít do bavlněného či lněného pytlíčku. Lze je nahřát a přiložit na různá bolavá místa, kterým takto poskytnete úlevu.

Vyzkoušejte... Bramborovo-švestkový krém se sýrem

Oloupejte a nakrájejte cibuli a 400 g brambor na kostičky. Uvařte v dostatečném množství osolené vody po dobu asi 12 minut společně se 4 sušenými švestkami, poté je slijte a nechte vychladnout. Rozmixujte na homogenní směs a dejte do kastrolu, přidejte 120 g nastrohaného sýru Gran Moravia a zředte 300 ml smetany, zahřejte na velmi mírném ohni. Servírujte v hlubokém talíři nebo v mističce, ozdobte troškou extra panenského olivového oleje a poprašte pepřem.

Ořechy

Hnědé ruce člověka prozradí – jistě byl sbírat ořechy! Na přelomu září a října totiž začíná jejich sezóna... Zelená slupka sice kůži zbarví typickým odstínem (proto si vezměte raději rukavice), ale „úlovek“ za to stojí. Ořechy jsou zdrojem zdravých nenasycených tuků a kvalitních bílkovin, mají příznivý vliv na srdce, krevní tlak i cholesterol – ale také na nervovou soustavu! Ne nadarmo se tvar vlašského ořechu přirovnává právě k mozku... Dokonce se o nich hovoří jako o prevenci Alzheimerovy nemoci a školákům zase pomáhají v učení. A nezapomeňte si nepoškozené puky skořápek schovat na výrobu dekorací...

Typická podzimní zelenina, která zlepší vaši imunitu

Chladné počasí podzimu nás nabádá k tomu, abychom se bránili před nachlazením. Proto je třeba vsadit na vyšší přísun zeleniny. Které druhy zeleniny konzumovat pro posílení obranyschopnosti?

Česnek

Díky alicinu pomáhá chránit naše buňky a předcházet typickému nachlazení, infekcím i chronickým onemocněním. Toto přírodní antiseptikum nás podle mnoha odborníků chrání před rakovinou a nemocemi spojenými se stářím, jako jsou onemocnění mozku, šedý zákal i artritida.

Cibule

Cibule je kromě alicinu bohatá na quercetin, což je velmi silný antioxidant. Pomáhá v boji proti rakovině, alergiím, nachlazení i virózám a navíc dovede snížit i tlak. Blahodárné účinky cibule jsou známy již mnoho let a zařadit ji do jídelníčku se opravdu vyplatí.

Červená řepa

Tato často opomíjená zelenina je velmi bohatá na železo a napomáhá i ke tvorbě krvinek. Díky ní budeme lépe čelit virům i bakteriím a srdečním onemocněním. Je výborná na detoxikaci a pročištění orgánů

Batáty

Sladké brambory neboli batáty jsou oranžovou a sladší variantou klasických brambor. Obsahují beta karoten, hodně vlákniny pro dobré trávení a očistu těla i vitamin E pro zlepšení kvality pokožky.

Artyčok

Obsahuje cynarin, který je skvělý na detoxikaci těla. Vitamin B dokáže zvýšit naše mentální schopnosti, zvednout nám náladu a notně posílit imunitní systém.

Brukvovitá zelenina

Růžičková i klasická kapusta, kedlubny, zelí, květák i brokolice obsahují Isothiokyanáty, které působí proti karcinogenům. Konzumujte je alespoň čtyřikrát týdně pro posílení imunity. Jejich skvělé účinky už znali staří Řekové a dnešní odborníci jim dávají za pravdu.

Špenát i mangold

Tato listová zelenina obsahuje kromě beta-karotenu, který tělo mění na vitamin A, i zinek a vitamin C, které zvyšují odolnost vůči infekčním onemocněním a nachlazení. Vitamin B nám dá sílu a vitalitu.

Rajčata

Rajčata jsou asi největším zdrojem lykopenů, které pomáhají v boji proti rakovině a navíc obsahují velké množství prospěšných antioxidantů, které notnou měrou podporují náš imunitní systém.

Červená paprika

Obsahuje mnoho vitamínu C, díky kterému si posílíme imunitu. Na rozdíl od zelených a žlutých paprik obsahuje díky své barvě také vyšší množství prospěšného beta karoten.

Vypracovala: Barbora Mazourková



S úsměvem jde všechno líp

O Čechách se říká, že jsou smutný národ. Mnozí Češi se totiž moc neusmívají a bývají podmračení. A to je chyba. Usmívat se je ale důležité.

Úsměv není jen spontánní reakcí na něco, co nám přináší radost či potěšení. Je i důležitým nástrojem zlepšujícím naši náladu i náladu lidí kolem nás. Prokazatelně přispívá i k našemu lepšímu zdraví a vyšší produktivitě. V očích našeho okolí nás navíc činí atraktivnějšími i důvěryhodnějšími. Úsloví typu „Keep smiling“, či „S úsměvem jde všechno líp“ jsou ještě pravdivější, než by se první pohled mohlo zdát. Výraz či mimika našeho obličeje mají totiž zvláštní povahu. Náladu či pocity, které prožíváme, komunikují nejen navenek, ale i „dovnitř“. Ovlivňuje tak nejen naše okolí, ale i nás samotné.

Úsměv mění naši náladu

Naše emoce sice vznikají v mozku, obličejové svaly je však kupodivu dokáží posilovat nebo měnit. Důvodem je, že naše nálada má sklon být s výrazem našeho obličeje, tedy pocity, které náš obličej dává najevo, v souladu. Týká se to emocí pozitivních i negativních.

1. Úsměv zlepšuje náš zdravotní stav

Úsměv, zlepšující naši náladu a psychickou pohodu, umožňuje i lépe zvládat a rychleji překonávat stres. Častější usmívání tak vede i k dlouhodobě lepšímu zdraví, a dokonce i k vyšší délce života. Posiluje totiž imunitu vůči chorobám, snižuje krevní tlak a podporuje vylučování řady látek, jež vedle zlepšování naší nálady uvolňují i naše svalové napětí a omezují bolest. A to opět bez ohledu na to, zda jde o usmívání, které je výsledkem skutečné radosti, nebo úsměv, který si navodíme uměle a záměrně sami. Úsměvem lze uvolnit napětí i na buněčné úrovni. Lidské emoce mají totiž na funkci buněk přímý vliv. Jestliže se usmíváme, tuhost našich buněk klesá. Tato fyzická relaxace může pomoci v boji proti riziku buněčných mutací vyvolaných stresem, které mohou vést k rozvoji nebo přetrvávání různých druhů rakoviny.

2. Úsměvy jsou nakažlivé, zlepšují atmosféru i v okolí

Úsměvy, podobně jako další emoce, bývají nakažlivé. Máme-li sklon se usmívat, začnou se zpravidla postupně usmívat i lidé kolem nás. Náš úsměv tak zlepšuje nejen naši náladu, ale i náladu lidí, kteří nás obklopují. Úsměv navíc často působí motivačně – je vnímán jako odměna, povzbuzení či podpora, na kterou lidé reagují pozitivně, mnohdy i zvýšeným pracovním nasazením. Nakažlivost úsměvu vede navíc k tomu, že lidem, kteří se usmívají, jejich úsměvy ostatní vracejí, a jejich sklon usmívat se tak dále podporují. Radostná atmosféra, kterou tento sklon vyvolává, může podpořit i vzájemnou důvěru i spolupráci lidí kolem nás, ať již na pracovišti či jinde.

3. Úsměv posiluje naši atraktivitu

Lidmi, kteří mají sklon se na ostatní usmívat, se ostatní většinou rádi obklopují, a mnohdy jsou jimi i fyzicky přitahováni. Mimo jiné proto, že úsměv na jejich tváři brání, aby vypadali unaveně, sklíčeně či „opotřebovaně“. Často vyhlížejí i mladistvěji: svaly, podílející se na tvorbě úsměvu, provádějí totiž s naší tváří jakýsi přirozený „face-lifting“.

4. Úsměv zvyšuje naši důvěryhodnost i šance na povýšení

Lidé, kteří se usmívají, bývají vnímáni i jako sympatičtější, vstřícnější, přátelštější, přístupnější či společenštější. Ale nejen to. Pokud jejich sklon usmívat se nepřesáhne určitou mez, jeví se ve srovnání s těmi, kteří se mračí nebo si uchovávají neutrální výraz, většinou i jako důvěryhodnější, schopnější, případně sebevědomější. A to jak v osobních vztazích, tak v práci či v podnikání. Tato okolnost je předurčuje i k tomu stát se přirozenými lídry. Tedy vůdci, které ostatní následují s důvěrou, nikoli z donucení.



5. Úsměv zvyšuje naši produktivitu

Výhody úsměvu nesouvisí jen se zlepšenou náladou. Pozitivní naladění, které úsměv přináší a vyvolává, vede i ke zvýšení naší produktivity či produktivity lidí kolem nás. Negativní emoce nás naopak v práci vyčerpávají. Přenášejí-li se i na druhé, mohou snížit produktivitu celého pracoviště. Vyšší produktivita spojená se sklonem usmívat se či cítit se šťastným bývá vysvětlována tím, že spokojení lidé se vyznačují vyšší pracovní morálkou. Souvisí však i s tím, že lidé s úsměvem na tváři bývají kreativnější.

6. Úsměv podporuje pozitivní myšlení

Skлон uvažovat pozitivně, neztrácet optimismus, hledat za každou cenu řešení a snažit se i v nepříznivé situaci objevit něco, co nás může aspoň trochu posunout dopředu, je důležitým předpokladem úspěchu. Pokud by přitom šest výše uvedených důvodů nestačilo, lze uvést i sedmý. **Úsměv nás totiž nic nestojí.**

Zpracovala: Hana Vyskočilová



Škola třetí věku v našem domově

Letos jsme začali **desátý ročník Školy třetího věku**, a to již podruhé. Minulý ročník studiu nepřál, hned první domluvenou přednášku jsme museli z důvodu sílících bacilů zrušit a ani následující měsíce se nelepšili. Bylo tedy rozhodnuto, že si ten jubilejní, desátý ročník zopakujeme. Dne 13. září 2021 jsme se tedy sešli a společně zahájili „školní docházku“ pro rok 2021/2022.

Novým školním rokem se také mění naše vnitřní pravidla pro účast na přednáškách. Tematických okruhů je pět, některé okruhy se zopakují, přednášek je celkem naplánovaných deset.

Tematické okruhy:

- Regionální okruhy
- Slavní a neznámí
- Kultura a umění
- Příroda a geografie
- Zdraví a výživa

Každý účastník, který se zúčastní přednášek v jakémkoliv množství a dostaví se na ukončení Školy třetího věku, obdrží Osvědčení o účasti. V případě, že mu účast na ukončení znemožní zdravotní stav, bude mu Osvědčení doneseno na pokoj.

Účast na přednáškách se nebude zapisovat do studijních průkazů, jak bylo zvykem, ty se již rozdávat nebudou, ale účast budou zapisovat aktivizační pracovníce do prezenční listiny, kterou budou mít uschovánu u sebe.

„Má-li se člověk stát člověkem, musí se vzdělat.“

Jan Amos Komenský

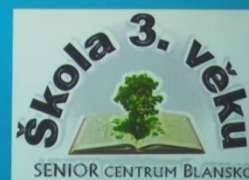
Všem studentům přeji úspěšný školní rok.

Irena Vachová



TÉMATATA 10. ROČNÍKU:

- REGIONÁLNÍ OKRUHY
- SLAVNÍ NEZNÁMÍ
- KULTURA A UMĚNÍ
- PŘÍRODA A GEOGRAFIE
- ZDRAVÍ A VÝŽIVA



2021 - 2022



Diabetes mellitus

Diabetes mellitus neboli cukrovka, patří mezi často se vyskytující onemocnění trávicího ústrojí. Jedná se o poruchu metabolismu cukrů, která může mít několik forem. Základní dělení spočívá na diabetes 1 a 2 typu. Obě formy mají podobné příznaky a je pro ně typická zvýšená hladina krevního cukru.

Diabetes 1. typu – je autoimunní onemocnění, při kterém imunitní systém člověka ničí buňky produkované slinivkou břišní zodpovědné za metabolismus cukru. V důsledku toho nemůže slinivka produkovat inzulín, důležitý hormon bílkovinné povahy, který umožňuje, aby se glukóza získaná z potravy dostala do buněk, kde se přemění na energii a reguluje hladinu cukru v krvi.

Naproti tomu onemocnění **diabetes mellitus 2. typu** – je způsobeno sníženou citlivostí tkání těla na inzulín. Hlavní příčinou rozvoje je považován nezdravý životní styl, především jídelníček, který obsahuje příliš vysoké množství sacharidů.

V případě cukrovky 1 typu se v těle netvoří žádný inzulín, kdežto u 2 typu dochází k jeho normální tvorbě (na kterou tělo z výše uvedených příčin nereaguje), anebo ke snížené tvorbě.

Diabetes mellitus patří mezi poměrně častá onemocnění. Nejvíce mezi rizikové skupiny pacientů přitom představují ti, v jejichž rodině se již onemocnění vyskytlo a pacienti trpící obezitou. Ovšem v poslední době se ukazuje, že také dispozice k diabetu druhého typu mohou být geneticky podmíněny. Diabetes prvního typu jakožto autoimunní onemocnění se často totiž rozvine v důsledku stresu, obezity, nebo jiného spouštěče, např. virové infekce. Dochází k tomu tak obvykle v dětství, u pacientů do 15 roku věku. Diabetes druhého typu se pak objevuje u dospělých pacientů, zejména u seniorů.

Hlavními příznaky: celková únava, hubnutí a vysoký obsah cukru v krvi. Mezi další příznaky patří zvýšená žízeň a časté močení. K diagnostice cukrovky se používají krevní testy.

Léčba cukrovky prvního i druhého typu je založena celkem na třech principech, kterými jsou: pravidelné dodávání tělu potřebného inzulinu, zvyšování fyzické aktivity a dodržování diety. Tato opatření vedou ke snižování hladiny cukru v krvi. Onemocnění diabetes je bohužel doživotní a spojené s celou řadou dalších zdravotních komplikací,

jako je postižení oční sítnice, šedý či zelený zákal, onemocnění nervů, ledvin a dalších orgánů.

Tato závažná choroba se vyskytuje i v našem zařízení. Naším klientům věnujeme maximální péči. Ke každému klientovi, který má diagnostikován diabetes mellitus, přistupujeme individuálně, protože toto onemocnění může být u každého jiné. Zajišťujeme vhodnou stravu (ve spolupráci s nutriční terapeutkou), RHB – která zajišťuje vhodnou pohybovou aktivitu dle zdravotního stavu klienta. Důležitá je práce zdravotní sestry, která sleduje celkový zdravotní stav klientů, zajišťuje kontroly hladiny cukru v krvi, v moči, sleduje tlak krve, puls a váhu. O pravidelných kontrolách vede pečlivý záznam. Je také v pravidelném kontaktu s diabetickou ambulancí sídlící v nemocnici Blansko a praktickým lékařem.

Přeji Vám všem pevné zdraví a optimální hladinu cukru Jana Slouková, zdravotní sestra.



Projevy stárnutí kůže a některé kožní nemoci

Stárnutí je proces, kterému se nevyhne žádný živý organismus na planetě. Stárnutí bohužel nemůžeme zastavit, ale můžeme jej zpomalit a účinně s ním bojovat. Tak jako každý orgán v těle i lidská kůže se postupem času mění. Na rozdíl od jiných orgánů však procesy stárnutí kůže můžeme pozorovat bez náročných vyšetřovacích metod. Kůže je také jedním z orgánů, který nám velmi zřetelně ve zralém věku předloží účet za to, jak jsme se k pokožce chovali v mládí. Projevy stárnutí kůže začínají být zřetelné v období po 40. roce věku.

V buňkách ubývá vody, vazivová a elastická vlákna ztrácejí pružnost a pevnost. Výsledkem těchto procesů je kůže tenčí, nažloutlé barvy, svraštělá a nepružná, což vede k tvorbě vrásek. Tyto změny jsou nejdříve patrné na místech nekryté šatem, tedy v obličeji a na rukou.



Ve stáří podléhají změnám též vlasy a nehty. Vlasy šedivějí, ztrácejí lesk, jsou sušší a tenčí. Nehty ztrácejí svůj lesk, jsou matné, mléčně zkalené, ztlustělé.

Na stárnoucí kůži obličeje je také častější výskyt kožních nádorů. Nejčastějším kožním nádorem je bazaliom, jehož vývoj je příznivý pro malou schopnost metastazovat. Jeho růst však může být vysoce destruktivní. Maximum výskytu je v solární lokalizaci - převážně na obličeji. Se vzrůstajícím věkem se zvyšuje také výskyt spinaliomu a maligního melanomu, který se vyznačuje vysokou invazivitou a malignitou.



Klinické projevy stárnutí kůže

Seboroické veruky: šedá, hnědá až hnědočerná ložiska, okrouhlých útvarů nad úrovní kůže, nejvíce na zádech a trupu, jsou benigní a dobře odstranitelné

Senilní keratozy: okrouhlá i mapovitá, šedohnědá či zarudlá zhrublá ložiska, vyskytují se výhradně v solární lokalizaci s maximem na čele a tvářích

Fibromy: velmi časté, benigní, stopkaté výrůstky, barvy kůže, s maximem výskytu v oblasti podpaží.

Senilní atrofie kůže (pergamenová kůže): kůže má narušenou výživu, je velmi jemná citlivá, suchá, často ji provází svědění, vzhledově se podobá pergamenu



Častá kožní onemocnění

Opruzeniny (intertrigo): Kožní zánět postihující kožní záhyby, jde o podráždění z rozkladu potu, moči, stolice. K opruzeninám i přispívá nedostatečná hygiena, špatné oblékání, lidé se sklonem k pocení a lidé s nadváhou. Postižené oblasti jsou červené, mají sklon k mokvání, pálí a bolí.

Sebborea: je druh zánětu kůže, lokalizace je v oblasti kštice, čela, obličeje a za ušima, ložiska jsou suchá nažloutlá a šupí

Pásový opar (herpes zoster): bolestivé virové onemocnění, na kůži se vyskytnou puchýřky naplněné tekutinou, které jsou infekční. Příčinou je snížená imunita, stres, fyzická námaha.

Ekzém (dermatitida): je svědivý kožní zánět kůže, zánět je neinfekční, může být i alergického původu. Na kůži se vyskytují svědivé začervenalé ložiska, kůže je suchá, rozpraskaná a zanícená, později mohou být i mokvající puchýřky.

Stárnutí můžeme zmírnit správným životním stylem, pravidelnou péčí o pokožku a eliminací ultrafialového záření. Nemoci virové, ekzémové, autoimunitní a nádorové je třeba řešit v součinnosti s příslušným specialistou.

Vypracovala: Hana Kretzová, zdravotní sestra



Něco málo o brněnském hantecu

Hantec byl používán v hovorové mluvě v Brně. Tato specifická mluva vznikla během několika staletí smíšením hanáckých nářečí češtiny s němčinou brněnských Němců (směs spisovné němčiny a rakouských a jihoněmeckých nářečí). V 19. století a na začátku 20. století byl hantec běžně používán nižšími společenskými třídami. Dnes není původní forma hantecu běžná, ale velké množství jednotlivých výrazů je v lokální mluvě obecně používáno. Do jisté míry přetvoření hantecu a rozšíření této verze do veřejného povědomí se od 60. let 20. století postarala skupina brněnských umělců (Franta Kocourek, Miroslav Donutil, Jan Hlaváček). Původ slova *hantec* je možno hledat ve výrazu *hantýrka*.

Mezi nejznámější slova soudobého hantecu patří :

šalina - tramvaj

mít zaseklo pikolu - dostat infarkt

čurina – legrace

mít v řepě těžko pustevnu – být hloupý

hokna – práce

novodurový šuflata – nové boty

zoncna – slunce

prskat do rolety - potají se smát

Prýgl – Brněnská přehrada

bét píchlé – nemít peníze

love – peníze

mít fedry – mít strach

čórka – krádež

hopnot do šneků – obout si boty

šaškec – blázin

lemtat brču – pít limonádu

škopek – pivo

pustit barvu – prdnout si

koc klapala štatlem na volnoběh – dívka šla městem bez podprsenky

ta havaj má betelný haxny – ta dívka má krásné nohy

uvařit kocorovi svišťa – přivést dívku do jiného stavu

špicová kobra – krásná dívka

těžce kořit mapu – dobře vědět, o co jde

chytat bronz – opalovat se



Kobližná v Brně

Vypracovala: Hana Vyskočilová



V SENIOR centru Blansko obuli

toulavé boty

Hned s jarním počasím, v rámci tematického týdne o květinách, se nabízel výlet do zahradnictví v Doubravici nad Svitavou, kde jsme si pohladili duši květinami a mimo jiné využili pěkné procházky s posezením, která je v areálu vybudovaná. Velkou atrakcí byli i pštrosi, kteří trpělivě pózovali při focení.

Při dalším výletu jsme navštívili domov Olga v Blansku, kde jsme navázali přátelství a spolupráci. Navzájem jsme si s klienty domova Olga vyměnili nápady do dílen pracovní terapie a společně jsme si zazpívali u kytary. Bylo to velmi příjemné a osvěžující dopoledne.

Třetím výletem byla cesta do kostela svaté Barbory v Adamově. Prohlídku kostela s poutavým výkladem pana Novotného o gotickém Světelském oltáři jsme zakončili osvěžením se vodou z pramene Světla Matky Boží v Adamově, který byl objeven nedaleko sousední fary.

A výletovalo se dál, tentokráte na Palavu v Blansku, která je pro spoustu Vás blízká hlavně tím, že jste tu prožili svoje mládí a velká většina z Vás na přehradě trávil volný čas se svými dětmi. V Blansku jsme si vyšli i do města a po cyklostezce kolem řeky Svitavy. Dále jsme navštívili Dřevěný kostelík zasvěcený Československé církvi husitské, ve kterém si připravil velmi poutavou přednášku pan Ing. Josef Řádek. Bylo na co se koukat.

Vzdálenější výlet byl uskutečněn do Ústupu u Olešnice na Farmu u Lamáka, kde se specializují na lamaterapii, což byl velký zážitek. Na farmě bylo možné shlédnout spoustu různých zvířat a většinu bylo možné i pohladit, či dokonce velmi blízce přitulit.

Prozatím posledním výletem byl výlet na zámek v Lysicích. Barokní stavba na místě renesanční vodní tvrze s ojedinělou zámeckou zahradou a promenádní kolonádou s krytou pergolou byla tečkou pro letní období. Určitě to ale není tečka za všemi výlety. Následující výlet je naplánovaný na listopad, v rámci tematického svatomartinského týdne a to kostela svatého Martina v Blansku a do Blanenského muzea, do některé z nabízených expozic a podobně. Kdo jednou obuje toulavé boty, už je nevyzuje. Podrobnější zastavení u jednotlivých výletů si pro Vás připravili aktivizační pracovníce. Vraťme se tedy společně o krůček zpět a pojďme si výlety připomenout.

Vypracovala: Irena Vachová

Výlet do Adamova

Jednoho červencového rána jsme vyrazili na výlet směr Adamov. Jeli jsme navštívit tamní kostel sv. Barbory, který většina z nás jistě už zahlédla z okna vlaku při své cestě do Brna. Kostel je postavený z režného červeného zdiva, a tak snadno upoutá pozornost. S jeho historií a mnohými zajímavostmi nás seznámil pan Novotný, náš průvodce.



Novogotický kostel svaté Barbory v Adamově byl postaven Aloisem Lichtensteinem v letech 1855–1857 podle návrhu vídeňského architekta Josefa Hiesera.

V kostele se nachází boční oltář tzv. Světelský oltář. Světelský oltář je část bývalého hlavního oltáře zasvěceného Nanebevzetí Panny Marie. Byl vytvořen pro cisterciácký klášter ve Zwettlu (Světlá) v Dolním Rakousku. Po dokončení oltář dosahoval skoro 20 metrů. V současné podobě je pouze fragmentem rozměrného oltářního celku, jeho výška nyní dosahuje 7 metrů. Jedná se o významnou památku pozdně gotického řezbářství.



Zaujal nás nejen samotný kostel, ale i jeho blízké okolí. Zalesněné stráně, v dálce Alexandrova rozhledna, železniční trať. Někteří vzpomínali a snažili se rozpoznat místa, kde dříve pracovali a která již dávno změnil čas. Vybavily se jim cesty do práce, zážitky a kus osobního života spojeného s městem Adamov. Mávali do oken svých bytů, ukazovali, kam chodili nakupovat a kde si hrály jejich děti. Přiblížili tak své město i těm, pro které to byla jejich vůbec první návštěva Adamova.



Byl to velice vydařený výlet. Pro někoho možná trochu s nádechem nostalgie. Všichni společně jsme si užili hezké dopoledne plné sluníčka, nových zážitků a dobré nálady.

Hezké dny a stále dobrou náladu Vám přeje Martina Smolíková

Dřevěný kostelík

„Cestování zušlechťuje ducha a odbourává naše předsudky“.

Oscar Wilde

Dřevěný kostel v Blansku je pro svou jedinečnost vyhledávaným turistickým místem. Nachází se na ulici Rodkovského, která je od našeho domova vzdálena „co by kamenem dohodil“. Mnozí z našich obyvatel neměli dosud možnost toto místo navštívit, proto jeden z letošních letních výletů byl věnován prohlídce dřevěného kostela. Naším průvodcem touto blanenskou kulturní památkou byl pan Ing. Josef Řádek, který se postaral o odborný výklad s poutavým vyprávěním. Na první pohled vás kostel upoutá svou vysokou věží pokrytou dřevěnými šindely, jeho architektura působí velmi starobyle a také tak trochu exoticky.

Kostelík má úctyhodný věk, zajímavý původ a pohnutou historii. Jak již jeho název kostel sv. Paraskivy napovídá, jeho původním domovem je Podkarpatská Rus. Historie dřevěného kostelíka se začíná psát na samém počátku sedmnáctého století v Nižním Selišti na Podkarpatské Rusi. Kostelík byl poměrně dlouho budován a léta sloužil místním věřícím.

Na původním místě stál od roku 1641. Když Podkarpatská Rus zažívala rozkvět pod správou naší tehdy nové Československé republiky a zlepšovala se zde životní úroveň, věřící si postavili nový kamenný kostel a původní dřevěný se nepoužíval a chátral.

Po vzniku Československé republiky Státní památkový úřad vybral několik takto chátrajících kostelíků a pro jejich záchranu navrhl odkoupení a převezení do Československa. Původně měl kostel sloužit pouze jako historický exponát. Naštěstí však o něj projevila zájem Církev československá

husitská, která měla v Blansku poměrně hodně členů, ale chybělo místo, kde by se věřící mohli scházet. Kostel byl na původním místě zdejším mistrem tesařem rozebrán



a putoval po železnici až do Blanska. Zde jej opět mistr tesař a pomocníci postavili. Slavnostní otevření kostela se konalo 23. května 1937. Tehdy to byla významná událost. Dnes je kostel místem pro setkávání lidí, slouží se zde mše, konají krásné svatby a křtiny, pořádají koncerty, vystoupení a jiné akce, stále „to zde žije“.

Většinu z nás překvapil krásný interiér kostela vyzdobený obrazy – pravoslavnými ikonami. Jsme rádi, že jsme si mohli kostelík prohlédnout, odnášeli jsme si pěkné zážitky i obohacení z poznání historie kulturní památky, kterou se město Blansko může chlubit.

Vypracovala: Romana Mišurcová



Výlet na farmu u lamáka

Byl den jako malovaný. Jediný slunečný z celého týdne. Obyvatelé a zaměstnanci našeho domova, kteří se ten den vypravili na výlet, si mohli mnout ruce.

Cílem byla FARMA U LAMÁKA, která leží v malebné krajině v Ústupu u Olešnice. Farma skýtá větší počet krotkých lam, tři koně, psy a jednoho králíka, který se volně popásal a nikterak se nenechal rušit.

Hned při vstupu nás velice mile uvítala majitelka farmy a seznámila nás se všemi zvířecími členy. Měli jsme se možnost přivítat se čtyřnohými chlupáči a nabídnout jim pamlsk z dlaně. Se psy se vítali všichni bez výjimky a hned na začátku vykouzlili našim obyvatelům úsměv na tváři.



Dále nastoupily lamy, které zvědavě natahovaly svoje krky. Krmení bylo již pro odvážné, jelikož suchý chléb se jim nabízel přímo z našich úst. O to bylo větší moje překvapení, že z obyvatel nebyl nikdo, kdo by se nechal o tento zážitek ochudit. Jako poslední se nám přišly představit největší zástupci farmy, a to kladrubská klisna Rozinka a dále o něco menší klisnička s hříbětem, které ovšem už bylo vyšší než jeho zvířecí máma, což působilo opět úsměvně. Tady se již daly vidět rozdíly, kdo si ještě krmit troufl a kdo sledoval tyto obry spíše jen z povzdálí. Pro někoho to bylo vůbec poprvé, mít možnost pohladit koňský hřbet. Dozvěděli jsme se o těchto zvířatech spoustu zajímavého. Například kde žijí, k čemu jsou užiteční. A došlo ke spoustě milých situací, na které budeme jistě ještě dlouho vzpomínat. Troufám si tvrdit, že tento výlet patřil mezi jeden z nejvydařenějších a my se budeme těšit, že si ho v budoucnu budeme moci znovu zopakovat.



Krásný zbytek léta přeje Petra Musilová

Blanenská přehrada slaví letos 50. let



Okolní ulice ucpané auty. U vody plno, hlava na hlavě. Několik tisíc lidí. Tranzistoráky, na dekách krásné ženy v plavkách a výtečná kuchyně v restauraci Myslivna. Tak vzpomínají pamětníci na slavnou éru blanenské nádrže Palava, kterou blanenští vybudovali na potoce stejného jména. Otevřeli ji před padesáti lety.

Blanenskou přehradu Palava otevřeli místní v červnu 1971. Po vybudování se přehrada a rekreační oblast rychle staly vyhledávaným a oblíbeným místem a to i pro Brňáky, kterých na Palavu jezdilo velké množství. Hlavně začátkem léta bývala přehrada v obležení.

I my jsme jako každý rok zavítali na přehradu Palava v Blansku. Ten den bylo po dešti, přesto měla vycházka svoje kouzlo. Žádný otužilec se na přehradě nekoupal, ale všichni účastníci vzpomínali na dobu, kdy byla Palava plná návštěvníků. Někteří vzpomínali, jak se tehdy za manželů Stloukalových výborně vařilo v restauraci Myslivna, jiní zase na svoje „randění“ nebo vycházky se svými dětmi či vnoučátky.





Krásně se nám vzpomínalo a besedovalo u fotografií a malého občerstvení.

Vypracovala: Iveta Hájková

Okolí řeky Svitavy

Přes město Blansko protéká řeka Svitava od severu k jihu.

Přijímá tyto přítoky: zleva Sloupečník, Palava, Punkva, zprava pak Bačina.

Nejkrásnější úsek řeky Svitavy se podle odborníků nachází v okolí Blanska. Řeka tu vstupuje do hlubokého lesnatého údolí, z jehož strání vystupují četná žulová skaliska.

Proto naším dalším z mnoha výletů, které jsme pro naše uživatele připravili, byla vycházka kolem řeky Svitavy v Blansku.

Společně s uživateli jsme si prošli cestu od městských lázní, až k vlakové zastávce Blansko-město. Po cestě naši obyvatelé srovnávali, jak vypadalo okolí Svitavy za dob jejich mládí a jak vypadá dnes. Velkou změnou prošlo koupaliště i tenisové kurty. Asi nejvíc jsme všichni obdivovali vzrostlé, mohutné, krásné stromy a keře, které řeku obklopují.

Naši vycházku jsme zakončili posezením v kavárně, kde se o nás postaral příjemný personál. Na výbornou chuť kávy, kterou nám připravili, vzpomínáme ještě dnes.



Na další výlety, akce i aktivity s Vámi se těší Iveta Hájková

Zámecká romance

Léto přeje výletům. A jedním z našich výletních cílů se stal Státní zámek Lysice, kam jsme se vydali na začátku září.

Tento pozoruhodný zámek vznikl na místě vodní tvrze pánů z Kunštátu, o které první zmínka pochází z počátku 14. století. Byla přestavěna na renesanční a později na barokní sídlo. Velmi často střídal majitele a posledními šlechtickými držiteli zámku byli od počátku 19. století až do roku 1945 Dubští z Třebomyslic, kteří se tu zapsali nejvýznamněji.



Měli jsme možnost vidět reprezentační prostory. Prohlídková trasa nám byla přizpůsobena, a tak jsme mohli ničím nerušení procházet zámeckými komnatami a jen tiše obdivovat skvostné a přepychově zařízené interiéry, které představují životní prostředí a styl přední moravské hraběcí rodiny Dubských. Prohlédli jsme si knihovnu, velký salón, jídelnu, kapli, dámské apartmá, orientální salónek a také historickou zbrojnicí, která je jednou z největších na Moravě. Bohaté sbírky obsahují především nábytek, sklo, porcelán, dále pak vzácnou sbírku zbraní a předměty dovezené z Orientu.

Se zájmem a s úctou k historii jsme naslouchali průvodci, který nám svým poutavým výkladem přiblížil dobu dávno minulou. Dýchla na nás romantika a sláva zašlých časů. Bylo snadné jen se tak zasnít a přemýšlet si. „Jaké by to asi bylo žít na zámku? Obývat všechny ty nádherné pokoje, toulat se půvabnou terasovitou zahradou, nebo si vyjít na unikátní promenádní kolonádu s krytou pergolou.“



Návštěva lysického zámku pro nás byla ojedinělým kulturním zážitkem. Obohatila naše vědomosti, lahodila oku a pohladila na duši. Vnesla krásu do všedních dnů.

V kamíncích zašlapané
stopy dávných časů,
kolik poutníků tu upíralo zrak do zámeckých lip?
Labutí tanec vlní hladinu.
Odras zámecký.
Starý...a přec...ve vůni kávy
Časy nové.

František Halas



Hezké dny plné nevšedních zážitků Vám přeje Radka Sedláková

Pestrobarevný kulturní podzim

Jak jsem slibovala v minulém čísle časopisu Soviny, ani na podzim nebudeme ochuzeni o kulturní a společenské akce. Ráda Vám představím alespoň některé z nich.

Hned první říjnový týden je v České republice věnovaný sociálním službám – jedná se o „Týden sociálních služeb“, se kterým se pravidelně pojí den otevřených dveří. U nás se dveře pro zájemce z řad veřejnosti, spolupracujících organizací aj. otevrou v pondělí 4. 10. 2021, a to od 9 do 17 hodin.

V říjnu si, jako již tradičně, připomeneme založení našeho domova, které připadá na polovinu října. Proto se právě 15. 10. 2021 můžete těšit na oslavu devatenáctého výročí domova, kterou zpestří svým vystoupením cimbálová muzika Majerán. V rámci oslav slavnostně pokřtíme kalendář SENIOR centra Blansko, p. o. na rok 2022, který vnikl ve spolupráci se studentem fotografie Lukášem Černým. Čeká nás i chutné občerstvení a zejména společné povídání o našem domově a jeho rozvoji.



Zážitkový svatomartinský týden společně strávíme od 8. do 12. listopadu. Během tohoto týdne budeme péct svatomartinské pečivo, ochutnávat stejnojmenné víno, ale i promítat či vyrábět v dílnách. V tomto týdnu bychom rádi uspořádali výlet do kostela sv. Martina v Blansku.

Škola 3. věku nabídne přednášku Muzea Blanenska, p. o. o hradech a zámcích v okolí, v listopadu pak přednášku o „známém neznámém“ Stanislavu Rolínkovi, sochařovi z Bořitova, o kterém nám přijde pohovořit Zdena Popelková z Jeskyně Blanických rytířů v Rudce.

V adventním čase se můžeme těšit na oslavu svátku sv. Mikuláše, adventní koncerty, zdobení a rozsvěcování vánočního stromku a v neposlední řadě na štědrovečerní setkání a oslavu konce roku 2021.

Nezbývá než Vás všechny srdečně pozvat a popřát řadu příjemných zážitků.

Za úsek sociální péče Martina Hynková

Volby do Poslanecké sněmovny 2021

Rok 2021 bude ve znamení výběru nových poslanců - čekají nás totiž volby do Poslanecké sněmovny Parlamentu České republiky.

Tyto volby byly prezidentem republiky vyhlášeny na dny 8. a 9. října 2021.

Parlamentní volby se konají každé čtyři roky. Voliči, tedy občané České republiky starší 18 let, volí celkem 200 poslanců ve 14 krajích. Volby do sněmovny se konají již po osmé v novodobé historii samostatného českého státu.

Jak se volí v SENIOR centru Blansko

volby se u nás v zařízení budou konat **v pátek 8. října 2021**. Čas konání voleb bude sdělen s dostatečným časovým předstihem.

V našem zařízení mohou volit nejen uživatelé, kteří zde jsou hlášeni k trvalému pobytu (tzn. Pod Sanatorkou 3, Blansko), ale i ti, kteří tu trvalé bydliště nemají. V tomto případě je nutné vyřídit voličské průkazy, které Vám zajistí sociální pracovníce.

Volby budou probíhat následujícím způsobem

pro mobilní uživatele bude přenosná urna připravena v kapličce SENIOR centra, kde bude za přítomnosti volební komise a sociální pracovníce zajištěno důstojné hlasování. Uživatelé, kteří nejsou schopni se ze zdravotních důvodů k hlasování dostavit, volební komise s přenosnou urnou navštíví na pokoji. Chceme tak zajistit možnost volit každému z Vás.

K volbám je nutné mít připraven Vámi zvolený volební lístek, který obdržíte v časovém předstihu, a platný občanský průkaz, kterým prokážete svou totožnost volební komisi.

Žádáme všechny, kteří mají zájem volit v SENIOR centru, aby se nahlásili u sociálních pracovníků, a to nejpozději do **30.9.2021**.

V případě nepřítomnosti sociálních pracovníků se můžete také nahlásit na podatelnu domova.

Pokud budete mít jakékoli dotazy, můžete se na nás kdykoli obrátit a my Vám rády zodpovíme vše potřebné.

Sociální pracovníce

