

HRÁDEČEK

PODZIM 2016



Podzim

V červnu léto začíná
a poslední hodina,
ta, než slunce přes plot skočí,
když ti teplem zlátnou oči,
než si léto, když moc bledne,
na trůn z trávy zlehka sedne,
kouzlem bývá opentlená,
do tajemství zahalená.

Že se bojíš svatojánků?
Spěcháš honem zavřít branku?
A nevěříš? To je škoda,
pak si poklad vezme voda.

AKCE DOMOVA V LÉTĚ

TRADIČNÍ SPORTOVNÍ DEN V DOMOVĚ NA HRÁDKU.

Na pozadí letošních Letních olympijských her v Riu proběhl náš tradiční sportovní den. Počasí nám jako obvykle přálo. Pod vzrostlými kmeny stromů v našem parku jsme vytvořili několik sportovních staniček. Pracovnice připravily různé soutěže na posílení našich tělesných schránek, jemné motoriky a také jednoduchý vědomostní kvíz. Házeli jsme na cíl, skládali jsme dřevěné puzzle, běhali, lovíli rybky a jinak plnili připravené úkoly. Kdo se nechtěl účastnit kvízu, namaloval obrázek nebo třeba jen sledoval, jak se daří ostatním. Naše výkony sice nedosahovaly úspěchů olympijské výpravy, ale nám to nevadilo. Alespoň trochu jsme rozpyhovali naše těla i mozky.

Odměnou nám bylo nejen příjemně strávené odpoledne, ale i drobné dárky od našich sponzorů, kterým tímto děkujeme za to, že nás každoročně podporují.



CHORVATSKO 2016 - BIOGRAD NA MORU

Na přelomu srpna a září každoročně vyrážíme k moři. Tento rok jsme pobývali v chorvatském přímořském leto-



visku Biograd na Moru. Ubytovali jsme se v penzionu, kde se o nás po všech stránkách výborně postarali. V horkém babím létě jsme si užívali koupání v moři, písčité čistě pláže, slunce i výborného chorvatského jídla. Večer jsme se svezli vláčkem do města, abychom si prohlédli rušné centrum Biogradu. Při večerní procházce městem jsme si nakoupili drobné maličkosti na památku, které nám spolu s nasbíranými mušličkami celý rok budou sloužit jako „osvěžovadlo“ vzpomínek.



Už teď se těšíme, že se příští rok zase určitě shledáme s mořem, plážemi i našimi „domácími“, na které jsme si za uplynulý týden velmi zvykli.

DEN SENIORŮ



Dne 1. 10. 2016 se konal Den seniorů. V tento den si pravidelně připomínáme stáří jako jednu z etap života a jednu z etap, která nás každého čeká. Je potřeba si připomenout, že senioři nejsou jen přebyteční lidé v našem okolí, ale jsou důležitou součástí naší společnosti a měli bychom se naučit čerpat z jejich životních zkušeností, protože to je právě to, o co jsou bohatší než my „mladí“. Kdo jiný nám může poskytnout právě tolik zkušených rad než člověk, který toho již mnoho prožil. Senioři v našem domově si tento den připomněli příjemným posezením nad voňavou kávou a sladkým zákuskem a společně s pracovníci zavzpomínali na svůj život, hlavně na životní události, které pro ně byly důležité a na veselé historky ze života, které by žádný spisovatel nevymyslel.

HELPPES 2016 24. 9. 2016

Helppes - Centrum výcviku psů pro postižené, o.p.s., uspořádalo 24. 9. 2016 již čtrnáctý ročník slavnostní veřejné promoce psích studentů Helppsi akademie ročníku 2015/2016. Centrum tak zároveň oslavilo patnácté výročí svého založení. Klienti našeho chráněného bydlení v Cerhenicích se jeli podívat na předání psích pomocníků jejich novým pánečkům.

A zatímco si každý z dvanácti letošních absolventů za přítomnosti svého patrona z řad zpěváků, herců a dalších osobností veřejného života našel nového pánečka, zhlédli jsme vystoupení Miro Žbirky, Viktora Sodomy, Marty Kubišové a dalších. Sváteční dort přišel rozkrojit pan Karel Gott, který se samozřejmě také stal patronem jednoho z pejsků.



Diváci měli možnost vidět ukázkou z výcviku asistenčních zvířat, aby si udělali představu, jak obtížné je zvířecího asistenta připravit na jeho roli. Druhá ukáзка demonstrovala, jak psí pomocník ulehčí život postiženému. Výcvik jednoho vodícího pejska trvá přibližně jeden rok a stojí v průměru 230 tisíc korun.

V celém areálu se to jen hemžilo čtyřnohými chlupáči. Super dne se samozřejmě zúčastnili nejen psí akademici, ale i ostatní psí kamarádi, kteří dělají svým pánům stejně dobrou společnost.

NĚCO SI VYROBÍME

Inspirujte se a vyrobte během chvíle pro vaše blízké originální vánoční přání, které zdobí baňka z bílých korálek. Červená barva papíru a dekorativní stuhy v kombinaci s bílými korálky působí slavnostním vánočním dojmem.

Co budete na výrobu vánočního přání potřebovat?

Materiál:

- červený tvrdý papír
- červená stuha
- bílé korálové korálky

Pomůcky:

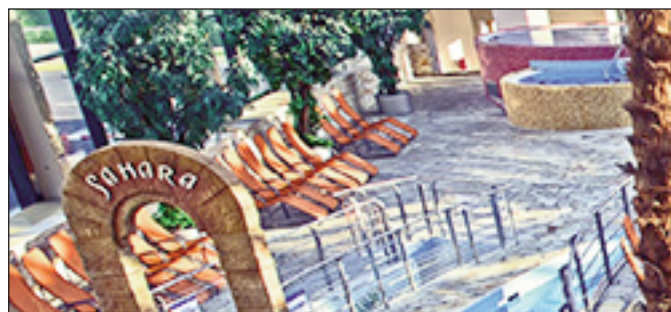
- tužka
- lepidlo Herkules
- štětec
- tavná pistole
- bílý lakový fix (popisovač) s tenkým hrotem

AQUAPALACE ČESTLICE 30. 9. 2016

Na konci září jsme dostali pozvánku do Aquapalace Čestlice. S velkou radostí jsme se zúčastnili akce, kterou pro nás a klienty dalších zařízení uspořádal náš zřizovatel - Středočeský kraj. Milým přivítáním zahájila tuto vynikající akci radní Středočeského kraje pro sociální oblast a senátorka paní Emilie Třísková, která nás poz-



vala na zábavu a relaxaci do saunového centra a vodního světa. Den v Aquapalace jsme si báječně užili. Úžasným zážitkem pro nás byla kombinace světelných efektů, hudby a mořských vln. Celá naše parta zkusila venkovní i vnitřní vířivky. V korálovém bazénu jsme se společně vyfotili na památku. V Aquapalace nás zaujal nejen moderní interiér celého vodního světa, ale také neodolatelné dobroty připravené na tento den tamní provozovnou Café Clara. Děkujeme.

**Postup:**

Lehce si předkreslete (třeba i pomocí kružítko) kruh = tvar baňky. Půlku vyznačené plochy kruhu potřete hojně lepidlem Herkules a přikládejte korálky jeden vedle druhého. Tímto způsobem vyplňte celou plochu baňky. Lepidlo po zaschnutí zcela zprůhlední. Do mezírek mezi korálky nakreslete tečky a provázek, na kterém baňka visí.



NESOUHLAS S POSKYTOVÁNÍM SOCIÁLNÍ SLUŽBY V DOMOVĚ NA HRÁDKU

Dle novelizace zákona 108/2006 Sb., o sociálních službách platné od 1. 8. 2016 dochází k těmto změnám:

A) V POSTUPU PŘI UZAVÍRÁNÍ A ZMĚNÁCH SMLOUVY

Jedná se o situace, kdy smlouvu o poskytování sociální služby uzavírá opatrovník zájemce o službu nebo dle § 91 odst. 6 zákona o sociálních službách místně příslušný obecní úřad obce s rozšířenou působností (osoba podle lékařského posudku vydaného poskytovatelem zdravotních služeb není schopna sama jednat a nemá zákonného zástupce nebo opatrovníka). Ustanovení se týká i uzavírání změn ve smlouvě.

B) JAKÉ JSOU POVINNOSTI PRACOVNÍKŮ DOMOVA NA HRÁDKU

Oznámení vážně míněného nesouhlasu soudu

V případě, kdy klient, za něhož uzavřel smlouvu o poskytování služby opatrovník, projevuje s pobytem nesouhlas, Domov Na Hrádku informuje o situaci soud. Ten může příp. rozhodnout o nepřipustnosti dalšího držení v zařízení sociálních služeb.

Domov Na Hrádku je povinen v případě, že osoba, která není sama schopna vypovědět smlouvu o poskytování pobytové sociální služby, projeví **vážně míněný nesouhlas s jejím poskytováním**, tuto skutečnost oznámí **ve lhůtě 24 hodin Okresnímu soudu v Kolíně**.

C) V POSKYTOVÁNÍ POBYTOVÉ SOCIÁLNÍ SLUŽBY, VÁŽNĚ MÍNĚNÝ NESOUHLAS

Každý uživatel, který již službu využívá, může projevit takzvaný vážně míněný nesouhlas s poskytováním pobytové sociální služby.

Vážně míněný nesouhlas může být vyjádřen verbálně i neverbálně (gesty, fyzickým opuštěním zařízení s úmyslem se nevrátit, sbalením si věcí a připraveností k odchodu apod.).

Tyto projevy sleduje pracovníce, která klientovi poskytuje podporu a péči. Pak upozorní sociální pracovníci.

V případě, že sociální pracovníce identifikuje situaci jako projev vážně míněného nesouhlasu, informuje ředitelku Domova Na Hrádku. Následně je sociální pracovníce povinna tuto skutečnost oznámit **ve lhůtě 24 hodin Okresnímu soudu v Kolíně**.



D) POSTUP PO VYDÁNÍ ROZHODNUTÍ SOUDU

Okresní soud v Kolíně rozhodne, zda **jsou splněny podmínky pro poskytování pobytové sociální služby bez souhlasu osoby** (nebo bude řízení zastaveno), **Domov Na Hrádku bude nadále poskytovat pobytové sociální služby**.

Pokud soud dospěje k závěru, že **další držení v Domově Na Hrádku není přípustné – Domov Na Hrádku musí další poskytování pobytové sociální služby ukončit a osobu propustit**.

Tesařová Jitka, sociální pracovníce Domova Na Hrádku

12 DOBRÝCH RAD PŘI NACHLAZENÍ, KAŠLI, RÝMĚ

Zima tradičně přeje nachlazením a chřipkám. Existuje řada různých tipů, které by měly pomoci při léčbě. Možná jste si dosud o některé z těchto rad mysleli, že funguje. Přečtěte si v článku, které opravdu fungují a jakým je lepší se vyhnout.

ANO – NEBOLI, KTERÉ RADY BYCHOM SI MĚLI VZÍT K SRDCI:

SRÁŽENÍ HOREČKY

Zvýšenou teplotu není nutné srážet, ale pokud horečka vystoupí nad 38 stupňů, měly by nastoupit léky, případně i zábaly. Déletrvající horečka může být pro tělo nebezpečná. V případě, že trpíte nachlazením nebo rýmou, dostačují léky s obsahem paracetamolu (Paralen) nebo kyseliny acetylsalicylové (Aspirin, Acylpyrin). Při chřipce, která bývá provázena většími bolestmi hlavy nebo kloubů, jsou vhodné léky s obsahem látky ibuprofenum (Ibalgin, Ibuprofen, Nurofen). Působí zároveň protizánětlivě.

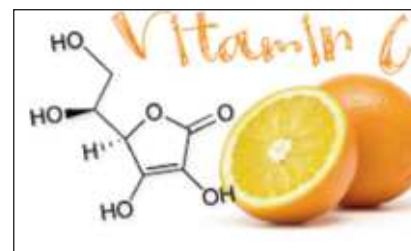
Náš tip: Pokud máte problémy s žaludkem, dejte si pozor na užívání léků s obsahem ibuprofenu.



ZVÝŠENÍ PŘÍSUNU VITAMÍNŮ

Vitamíny by měly být běžnou součástí nejen naší stravy, ale i základním kamenem v prevenci proti chřipce. Důležité je zajistit tělu jejich přísun pravidelně. Když přijde nemoc, tak jejich konzumaci ještě zvýšit. Nezbytná je čerstvá zelenina a ovoce nebo šťávy, dostatek tekutin a naopak omezení alkoholu či kouření. Zvýšit přísun vitamínů lze také vitamínovými doplňky.

Náš tip: Oblíbeným pomocníkem je Celaskon v šumivých tabletách.



NORMÁLNÍ MLUVENÍ PŘI CHRAPOTU

Ideální je zůstat doma a nemluvit. Pokud tuto možnost nemáte, raději se snažte šeptání nebo sípání vyhnout. Vaše hlasivky tím unavíte ještě více než kdybyste mluvili. Zkuste třeba Vincetku ve formě sirupu nebo minerální vody. Můžete inhalovat různé soli nebo bylinné odvary. Při chrapotu je také důležitý vlhčí vzduch v místnosti.

KOUPÁNÍ V HORKÉ VODĚ PŘI RÝMĚ

Ucpaný nos je trápení spojené s každou rýmou. Pomůže od něj rozšíření cév v končetinách, čímž dojde k odkrvení sliznic v nose. Napustěte si do vany nebo umyvadla horkou vodu. Ideální je, když budete ruku nebo nohu pomalu nořit do vody. Postupně můžete přitochit ještě více horkou vodu. Touto procedurou se zmenší pocit ucpaného nosu.

Náš tip: Do horké vany můžete přidat pár kapek eukalyptového oleje.



UŽÍVÁNÍ KLASICKÝCH LÉKŮ I HOMEOPATIK



Ideální je samozřejmě užívat jeden typ léků. Ale nutností to není. Pokud chcete vyzkoušet jak klasické léky, tak ty homeopatické, nejlepší je rozdělit si tyto skupiny léků do určitých období dne. Ráno třeba užívat homeopatika a večer klasické léky, mezitím jen jednu z těchto skupin. Při srážení horečky sáhněte spíše po léku, pro zmírnění dalších příznaků postačí homeopatikum. Určitě jste už slyšeli o Oscillococcinu, které se užívá buď preventivně nebo při chřipce.

Náš tip: (dle doporučení výrobce Boiron)

- preventivně – 1 dózu týdně po dobu chřipkového období
- počínající onemocnění – 1 dóza okamžitě, 2-3x zopakovat vždy po 6 hodinách
- rozvinuté onemocnění – 1 dóza ráno a večer po dobu 1-3 dnů

NAHRAZENÍ LÁTKOVÝCH KAPESNÍKŮ PAPIROVÝMI

Papírové kapesníky jsou obecně praktičtější než látkové. Zvláště v případě rýmy se k nim obracejte spíše. Odřete si jimi nos méně. Látkové kapesníky mnohem více zadržují bacily a vy je znovu vdechujete. Oproti tomu papírový kapesník použijete a ihned vyhodíte.

Náš tip: S sebou do kapsy zvolte spíše balené kapesníčky, na doma se báječně hodí kapesníky v krabičce.



NE – ANEB CO JE LEPŠÍ ZAPOMENOUT:

SRÁŽENÍ ZVÝŠENÉ TEPLoty

Zvýšená teplota (do 38 stupňů) je důležitý obranný mechanismus. Tuto teplotu není nutné srážet léky na horečku. Mnohem více pro své tělo uděláte, když zalehnete do peřin, budete v klidu a co nejvíce spát. Kombinované léky typu Coldrex neléčí nemoc samotnou, spíše zmírňují další projevy (rýmu, kašel).

NEOMEZENÉ KONZUMOVÁNÍ VITAMÍNŮ

Snažit se do těla v době nemoci dostat co nejvíce vitamínů nemá smysl. Pro každý vitamín je spočítána denní doporučená dávka a zvýšení konzumace některého vitamínu je zbytečné. Někdy může předávkování vitamíny (hypervitaminóza) spíše uškodit. Nemocný člověk má tendenci spořádat co nejvíce citrusů. Tělo ale nadbytek neumí vstřebat a vyloučí jej močí. Vitamin C může dokonce způsobit průjem. Pokud užíváte vitamíny ve formě tabletek, denní spotřebu najdete vždy na obale.

PITÍ HORKÉHO MLÉKA S MEDEM PŘI KAŠLI

Traduje se recept užívat na kašel nebo chrapot horké mléko s medem. Řada lidí ale dobře ví, že při kašli mléko a obecně mléčné výrobky nejsou vhodné. Mléko totiž ještě více zahušťuje hlen. Dávejte si také pozor na používání medu. Je sice velmi zdravý, ale řadu lidí dráždí ke kašli.

Náš tip: Mnohem vhodnější na pití je čaj pokojové teploty, ovocné či zeleninové šťávy, odvar z cibule nebo vincetka.

Popíjení horkého černého čaje s citronem

V období, kdy kašlete a smrkáte, je černý čaj nejhorší možnou variantou. Zahušťuje totiž hlen. Mnohem vhodnější bude ovocný nebo zelený čaj. Koupit se dá také řada směsí přímo určených pro léčbu nachlazení. Opatrně také s dochucením čaje citronem. Vitamíny z tohoto citrusu zničíte rozkrojením kovovým nožem i zamícháním kovovou lžičkou.

Náš tip: Citron rozkrojte nožem porcelánovým a vymačkejte jej až po zchladnutí čaje.

NEUSTÁLÉ SMRKÁNÍ PŘI RÝMĚ

Dalo by se říci, že čím víc smrkáme, tím se zvyšuje pocit ucpaného nosu. Ve skutečnosti hlen není tím, co nám nejvíce znepříjemňuje život. Může za to zduřelá sliznice, která brání volnému dechu. Leckdy je lepší sáhnout po kapkách nebo spreji do nosu. Kapky pomohou zmenšit otok, sprej naředí hlen. Používat byste je měli ale s rozmyslem, nejlépe jen v dny, kdy je rýma nejintenzivnější. Tyto přípravky jsou považovány za návykové a mohou po více dnech zduření ještě znásobit. Smrkejte opatrně a jemně, abyste si nezpůsobili další komplikace.

KOMBINOVÁNÍ VÍCE DRUHŮ KAPEK PROTI KAŠLI

Kašel je stejně jako zvýšená teplota obranný mechanismus pro tělo. Umožňuje totiž zprůchodnění dýchacích cest. Abyste dokázali zvolit správnou léčbu, je nutné nejprve určit, jakým typem kašle jste onemocněli. Základní dělení kašle je na suchý a vlhký. Vlhký kašel vzniká pohybem hlenu v dýchacích cestách. Potřebujete léky na usnadnění odkašlávání, které se užívají nejpozději do pěti odpoledne. Suchý dráždivý kašel může vznikat na začátku zánětu nebo v důsledku jiného dráždění. Na něj potřebujete léky s tlumícími účinky, které se užívají před spaním. Nikdy neužívejte oboje léky společně!

Věříme, že vám tyto zásady v době chřipkových onemocnění pomohou.

RADY JAK MÍT NA PODZIM DOBRŮ NÁLADU

1. Zapomeňte na slovo deprese

Vždycky, když vám není dobře, to má nějakou příčinu. Když jste unavení, vyspíte se a je vám líp. Když jste vyčerpaní, doplníte vitamíny... Když si ale přečtete, jak se deprese projevuje, vaše podvědomí si to spojí a rázem je vám hůř, varuje psycholog.



„Doporučuji tzv. reframing, tedy dám tomu jiný rámec,“ radí psycholog. „S únavou si můžete pomoci, s depresí ne. Proto místo depka volte slova jako únava, vyčerpaní a podobně.“

2. Tvařte se jen tak, jak se opravdu cítíte

Zrcadlit byste měli ale vždy jen to, co cítíte. Když totiž budete neustále usměvat, tak po vás budou ostatní pořád něco chtít a nikdy nepochopí, že vám občas taky není dobře a potřebujete si odpočinout. „A to vám rozhodně neprospěje. Naopak. Budete nešťastní z toho, že neumíte říct ne,“ varuje Novák.



3. Ležte déle v posteli

„Pokud opravdu ráno nevíte, jestli se přiklonit k tomu špatnému nebo dobrému, tak zůstaňte chvíli ležet v posteli, položte si obě ruce na játra (vpravo pod žebra) a pusťte si teplo z rukou do břicha. Játra významně ovlivňují vaši náladu,“ radí psycholog techniku známou z čínské medicíny.

Ta tvrdí, že zvýšením průtoku krve játry, si dokážete zlepšit náladu. Játra totiž mohou být zatížena nějakou dietní chybou a zvýšením průtoku krve jim pomůžete s jejím odbouráním. „Játra velmi významně ovlivňují vaši náladu. Je taky známo, že lidé, kteří trpí chronickými jaterními chorobami, mají špatné nálady, rozlady a trpí i depresemi,“ dodává psycholog.



JUBILEA

V ZÁŘÍ

oslavily narozeniny:

Zdena Slavičková, Petra Kárová, Marie Sedláčková,
Slávka Šiplerová, Jitka Uhlířová

oslavily svátek:

Marie Hoffmannová, Marie Janovská, Marie Růžková,
Marie Sedláčková, Radka Kubíčková, Ludmila
Krňanská, Ludmila Zemanová

V ŘÍJNU

oslavily narozeniny:

Marie Růžková, Ivana Hanušová

oslavily svátek:

Věra Gujkašová, Věra Miklíková, Michaela Kadlečková

V LISTOPADU

oslaví narozeniny:

Jana Němečková, Bohumila Brožková, Radka
Kubíčková, Ludmila Zemanová, Dagmar Kabátová, Iva
Anjalaiová

V PROSINCI

oslaví narozeniny:

Vlastimil Nosek, Ladislav Petrželka, Milena Písaříková,
Hana Lišková, Soňa Tesařová

oslaví svátek:

Iva Anyalaiová, Jitka Chytrá, Jitka Uhlířová, Dana
Málková, Dagmar Kabátová, Vlasta Ahnelová, Vlasta
Vetyšková, Eva Mrkvičková, Bohumila Brožková

RADY PRO ZDRAVÍ

Nebezpečí kombinace černé kávy a tuku z mléka, šlehačky či smetany

Popíjejte svoje oblíbené kafičko zásadně bez mléka či smetany!

Působí totiž velice špatně na dvanácterník neboli duodenum, který pak v křeči stáhne svoje hladké svalstvo a následně začne vyřazovat z provozu slinivku břišní. Dále pak zablokuje i celý žlučník.

Žlučník je vlastně zásobní skladiště žluči v našem organismu. Žluč se má samočinně do trávicí soustavy uvolňovat pokaždé tehdy, když sníme cokoli mastného, aby ten přijatý tuk byl pro správné následné stravení předem dostatečně emulgován.

Jestliže nám ale žlučník z jakéhokoliv důvodu řádně nefunguje, máme zaděláno na mnohé další zdravotní problémy označované dnes za běžné civilizační nemoci. Snad největším problémem je ale nulová osvěta a že se toto opravdu varující vědecké poznání zpravidla dozvídáme, až když



je nám už 70 let a v průběhu předešlých padesáti let jsme oblíbenou kávu tak rádi popíjeli právě s mlékem, či smetanou, protože jen tak nám to chutnalo a obchody jsou toho doslova plné. Křeče a bolesti se potom za čas objevují v oblasti bederní páteře, kdy chronický nedostatek žluči ve střevech způsobuje až bolestivou zácpu. Žluč, která se nedostane do dvanácterníku, se usazuje s výraznou bolestí právě u vývodu žlučníku a tvoří se tam nejprve žlučový písek. Ovšem později se mohou vytvářet až opravdu velké a životu nebezpečné žlučové kameny, které nakonec žlučník zcela ucoupou.

Z čínské medicíny se dozvídáme, že meridiánová spojnice nemocného žlučníku prochází všemi velkými klouby našeho organismu (kyčle, ramena, kolena) a způsobuje jejich silné bolesti až chronickou nehybnost. Chybějící slinivkové šťávy způsobují ve střevech velice silné nadýmání (meteorismus). Vracející se žlučí reaktivované žaludeční šťávy pak silně poškozují už i samotnou slinivku a právě tak potom vzniká stále se rozmáhající cukrovka (diabetes mellitus). Což je ve své podstatě jen velice málo nebo zcela nefunkční slinivka, protože se v ní pak následkem prodělaných poleptání žaludeční kyselinou a následných zánětů už netvoří v patřičném množství, anebo vůbec, veledůležitý hormon inzulin. Takto mimo jiné je ochromena i činnost mnoha dalších sliznic v celém našem těle.

Káva navíc obsahuje velké množství hodně agresivní kyseliny šťavelové. A když ledviny tuto látku nestačí dostatečně rychle vylučovat prostřednictvím moči, potom se snadno vytvoří z přítomných krystalků kyseliny šťavelové nejdříve močový písek. Později se ale vytvářejí také obrovské, vysoce bolestivé a zároveň i rizikové močové kameny. Je-li totiž v našem organismu neustále přítomno příliš velké množství kyseliny šťavelové, přes tlusté střevo se následně vstřebává zpátky do těla a usazuje se i do kloubů a svalů. Dochází tak k silným bolestem (vnímaným zejména v noci – jak v oblasti páteře, tak i v oblasti velkých kloubů.) Tímto způsobem vzniká i velice podobné, vysoce bolestivé a pohybové omezující onemocnění!

Pokud tedy alespoň trochu myslíte na své pozdější zdraví, popíjejte svoje oblíbené kafičko zásadně bez mléka či smetany a jen v malém množství!

A s ní, nebo hned po ní si už zásadně nikdy nedopřávejte šlehačku či dokonce nějaké vysoce kalorické, tedy zejména silně omaštěné zákusky, či koláčky.

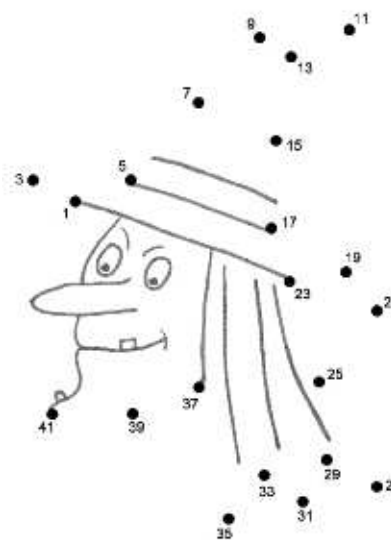


OMALOVÁNKY

Najdeš všechny rozdíly?



Znáš hezkou písničku nebo básničku o Mikulášovi?



Děkujeme za přečtení a doufáme, že se těšíte na další číslo.
Prosíme i o vaše příspěvky, rádi je přidáme do časopisu. Redakční rada: Strasserová Milena, Vítů Václav, Berková Věra, Tesařová Jitka.
Neprodejné. Počet výtisků: 20.