



NÁŠ DOMOV

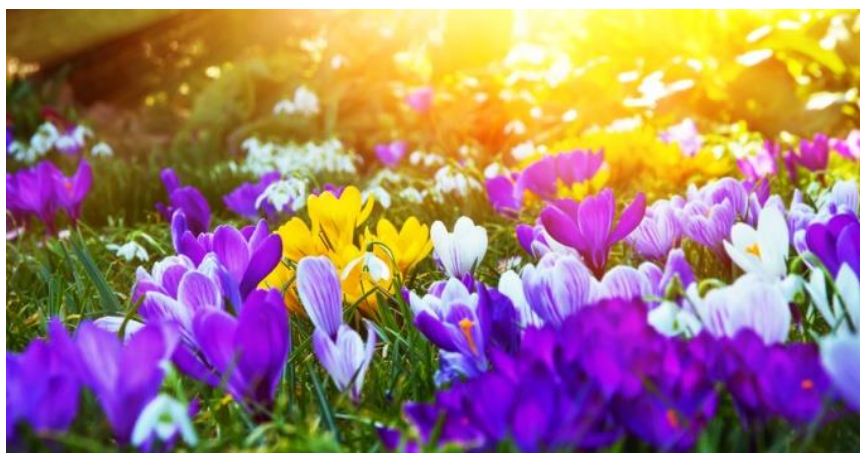
Časopis obyvatel

Domova pro seniory Luxor

č. 1/2019

Vážení a milí přátelé,

příroda opět začíná vonět čerstvostí a znovuzrozením. Jaro je tu! Dává nám možnost se opět těšit ze zpěvu ptáků, krásy rozkvétajících květin a po těle i duši hladících slunečních paprsků. A právě v tomto čase nezapomínejme na to, co je



původcem všeho dobrého, co člověk prožívá, a tím je láska. Ta nepřichází sama od sebe, musíme si ji i zasloužit. S přibývajícím věkem si ověřujeme, že více získává ten, kdo lásku dává, než ten, kdo ji pouze přijímá.

Do každého dne se proto snažme přidat hned po ránu pěkné pozdravení sousedce nebo sousedovi, říci vlídné a laskavé slovo, nebo se na někoho jen usmát. Zkrátka zkusme každý za sebe rozdat trochu té lásky. Určitě se nám to všem mnohonásobně vrátí.

Za celý kolektiv pracovníků Luxoru Vám všem přeji příjemné, ve zdraví, pohodě a s láskou prožité nadcházející jarní dny.

Váš Jaromír Novák

Ohlédnutí za rokem 2018

Rok 2018 můžeme celkově hodnotit opět jako rok úspěšný, s výraznými prvky dalšího zlepšování podmínek pro život klientů Luxoru.

Hlavním cílem Domova je spokojený klient. To znamená vytvořit takové prostředí, které by se co nejvíce blížilo domovu a současně nabídnout možnost plnohodnotného života, jedná se zejména o: ubytování, stravu odpovídající požadavkům racionální výživy, zdravý životní styl, kvalitní úkony péče, nabídku aktivit, kvalitní ošetrovatelská péče, vhodné vybavení pokojů a spokojenost s personálem.

Plnění tohoto cíle měříme minimálně 2x ročně dotazníkem spokojenosti klientů. Dotazníky jsou sestavované na různá témata od poskytování základních služeb (např. ubytování, strava, přístup personálu aj.) až po názory na místní časopis a společenské akce konané v Domově pro seniory. Při zjišťování spokojenosti využíváme pomoci dobrovolníků či studentů na praxi, abychom zajistili dostatek soukromí a anonymity při formulování odpovědí. Snažíme se ověřovat naplňování tohoto cíle průběžně v rámci osobních jednání s klienty, rodinnými příslušníky a dalšími osobami, které naši službu využívají nebo s námi spolupracují. Jistým kritériem pro hodnocení spokojenosti jsou i udělená písemná či slovní poděkování od klientů samotných, rodinných příslušníků a dalších spolupracujících organizací. Těší nás i mezinárodní uznání od velvyslanců mj. Velké Británie, Holandska, Norska, Ukrajiny, Finska, Dánska, Lotyšska, Polska, Švédska, Francie, Itálie a Švýcarska, Španělska, Slovinska, kteří náš Domov navštívili v rámci Dne evropského státu.

K nejvýznamnějším zlepšením života našich klientů za rok 2018 v materiální oblasti patří mj. celková rekonstrukce WC, koupelen, sesterny, výměna balkonových dveří a oken, vymalování společných prostor, revitalizace jídelny, nákup užitkového automobilu

s možností dopravy klientů, nákup čističek vzduchu, čistícího úklidového stroje, nových pomůcek pro rehabilitaci, dalších 2 polohovacích lůžek a křesel.

Naší společnou prioritou je i nadále kladený důraz na trvalou a širokou nabídku aktivit. Mimo pravidelné každodenní aktivity jsme v průběhu roku realizovali dalších 76 aktivit. Mezi nejlépe hodnocené akce patřilo mj. vystoupení Státní opery s Rybovou Mší vánoční, celkem 9 předvánočních vystoupení dětí a studentů poděbradských škol, Masopust se zabíječkou, opékání buřtů, výlety lázeňským vláčkem po Poděbradech, 4 vystoupení kapel Poděbradka a Veleňanka, ale i všech 15 Křesel pro hosta. Byly realizovány 2 Evropské dny (Španělska, za účasti velvyslance pana Pedro Calvo-Sotelo Ibanz – Martina a Den Slovinska opět za účasti velvyslance Leona Marca). Oba velvyslanci mj. vysoko ocenili úroveň práce naší příspěvkové organizace.

Společenské akce

16. 01. 2019 Společné tvoření s dětmi z MŠ Labská

Poprvé v novém roce jsme přivítali v rámci mezigeneračního setkání organizované neziskovou organizací Mezi námi, o.p.s. děti a paní učitelky z MŠ Labská Poděbrady. Dnešní společnou činností byla výroba sněhuláka, kterého vystříhovali a



následně různě zdobili. Při tvůrčí aktivitě si klienti s dětmi popovídali o prožití vánočních svátků a především o dárcích od „Ježíška“. Klienti si i pro děti připravili ručně vyrobené dárečky, z kterých byly nadšeny.

18. 01. 2019 + 22. 03. 2019 Muzikohraní

Opět jsme měli příležitost po měsíci přivítat oblíbené hosty na muzikohraní pana

Jiřího Hampla a Ivanu Guzkovou. Ti se nejdříve věnovali klientům, kteří se sešli na jídelně a poté si společně zahráli a zazpívali individuálně na pokojích u klientů, kteří se nemohli dostavit na kolektivní aktivitu.



Muzikohraní se stalo oblíbenou činností v našem Domově, proto jsme rádi navázali s oběma hosty pravidelnou spoluprací.

21. 01. 2019 + 11. 03. 2019 Mezigenerační setkání s dětmi z MŠ Na Hrázi

Pondělní dopoledne strávili naši tvořiví klienti ve společnosti nápaditých dětí ze soukromé MŠ Na Hrázi Poděbrady. Nejdříve si všichni společně zahráli a zazpívali a poté vytvářeli zdobená srdíčka. Po celou dobu návštěvy zde vládla příjemná a klidná atmosféra. Na další dětskou návštěvu se budeme těšit na konci února.



28. 01. 2019 Hraní společenských her

Toto pondělí jsme zahájili novou aktivitu „Hraní společenských her“. Díky projektu „Ježíškova vnoučata“, do kterého jsme se zapojili již druhým rokem, jsme získali nejen

spoustu dárků pro jednotlivé klienty, ale i velké společné dárky jako byly mimo jiné i společenské hry, např. velké magnetické „Člověče, nezlob se!“ a „Bingo“. Dnešní odpoledne jsme seznámili naše klienty právě s hrou Bingo, která má jednoduchá pravidla. Každý hráč obdrží jednu kartu, na které je různě znázorněno 25 čísel, takže každá karta je jinak očíslovaná. Poté probíhá losování ze 75 čísel



z osudí jako ve Sportce a pokud se toto číslo objeví na kartě, hráč ho vyškrtne. Vyhrává



ten, který vyškrtá vodorovně, svisle nebo rovně 5 čísel za sebou. První „hráčské odpoledne“ navštívilo 10 soutěžících, a první tři, kteří získávají různě odstupňované bodové hodnocení, zapisujeme do velké turnajové tabulky. Po deseti utkáních vše vyhodnotíme a klienti nepřijdou ani o

hodnotné ceny!

01. 02. 2019 Křeslo pro hosta

Páteční dopoledne strávili naši klienti ve společnosti pana npor. Mgr. Zdeňka Skoupého, velitele Hasičského záchranného sboru v Poděbradech. Náš host poutavě povídal o činnostech stanice – ochraně životů, zdraví a majetku obyvatel při požárech a o poskytování účinné pomoci při mimořádných událostech. Pro případ mimořádných událostí dokonce i zajišťují pro veřejnost různé akce, výcviky a výchovu. HSZ provádí státní požární dozor a nabízí psychologickou službu. Klienti se dozvěděli mnoho nových a zajímavých informací.



04. 02. 2019 Turnaj v „Bingu“

Dnes odpoledne jsme se již podruhé setkali s klienty, abychom zahájili druhé kolo turnaje v Bingu, na které se těšili nejen hráči z předchozího

kola, ale
přišli i
noví

zájemci, aby „zamíchali pořadím“ a bojovali o hodnotné ceny.

06. 02. 2019 Pečení

Tak jako v předchozích letech, i v tomto roce se

pravidelně klienti scházejí každou středu na kroužku pečení v komunitním centru. Od nového roku pečeme v nové vestavné troubě, kterou jsme získali díky projektu Ježíškova vnoučata, a za kterou ještě jednou štědré dárnyni děkujeme!

06. 02. 2019 Společné tvoření s dětmi ze ZŠ T.G.M. Poděbrady

Středeční odpoledne naši klienti strávili ve společnosti tvořivých žáků ze ZŠ T.G.M. Poděbrady, kteří jsou již našimi pravidelnými hosty. Dnes všichni společnými silami vytvářeli krásné obrázky s pomocí ubrouskové techniky. Návštěvy dětí naše seniory vždy velmi potěší. Nejen, že vytvoří společné výtvarné dílo, ale s dětmi si rádi popovídají.

08. 02. 2019 Den Litvy

V rámci evropských dnů, které v Domově pořádáme, nás poctil návštěvou velvyslanec Litvy, pan J.E. p. Edvilas Raudonikis. Opět nechybělo slavnostní přivítání chlebem a solí v národním kroji a přípitek. Poté náš host všechny seznámil s jeho rodnou zemí, její kulturou, tradicemi a krásami. Během povídání jsme měli možnost ochutnat litevské speciality – šakotis (atypický koláč), sýr a kohuk (litevské tvarohové tyčinky),



keré si pro nás pan velvyslanec přichystal. Velice jsme všichni ocenili, že pan velvyslanec mluvil krásně česky, což nám vysvětlil tím, že v České republice a v Poděbradech několik let studoval. Naši klienti měli též prostor na své zvědavé otázky. Po přednášce si pan velvyslanec prohlédl Domov a navštívil i několik pokojů klientů. Klienti si poté k obědu pochutnali na litevských specialitách jako je cibulová polévka a Kugelis (zapečené brambory se zakysanou smetanou a zeleninovou oblohou). Jako dezert byl servírován litevský medový perník.



15. 02. 2019 Křeslo pro hosta

Dnes jsme mezi námi přivítali PhDr. Janu Hrabětovou, historičku, etnografku a autorku mnoha zajímavých knižních titulů. Paní Hrabětová je výbornou znalkyní města Poděbrad a dnešní dopoledne našim klientům vyprávěla a promítala snímky o proměnách poděbradských parků.



20. 02. 2019 Masopust

Tak jako každý rok, i letos jsme v Domově společně slavili Masopust, což je třídenní svátek - slavnostní období mezi Vánocemi a postní dobou. Již tradičně si klienti pochutnali na masopustních

dobrotách, mezi které patří jitrnice, jelita, ovar, tlačěnka, koblihy, vejmrda a další pochutiny, které zapíjeli lahodným vychlazeným pivem, vaječným likérem nebo rumem. K výborné zábavě přispěla oblíbená kapela Poděbradka, která klientům zahrála i písničky na přání a nechyběla ani gratulace pro klientku, která slavila kulaté narozeniny! Mezi klienty patří tato akce k velmi oblíbeným, všem se líbila a už se těší na další!

25. 02. 2019 Hudební vystoupení Karla Šedivého

Na pondělní odpoledne přijal pozvání všemi očekávaný a oblíbený pan Karel Šedivý, který nás pravidelně navštěvuje již patnáctým rokem. Klientům zahrál na kytaru a zazpíval ve stylovém oblečení známé Hašlerovy písničky, tentokrát pod názvem „Písničkář Karel Hašler“. Posluchači se v tomto díle



blíže seznámili s životními osudy známého písničkáře. Hudební pořad byl sestavený z nejznámějších písní Karla Hašlera, které náš host doprovázel poutavým slovem o jeho dětství, hudebních začátcích, o herectví, ale i o jeho životě se Zdeničkou Frimlovou. Zaznělo mnoho nových, ale také známých a oblíbených písní českého písničkáře jako jsou například: Písnička česká, Pětatřicátníci a mnoho dalších. Karel Šedivý si s našimi klienty společně zazpíval a velmi rád podělil o radost, kterou Hašlerovy písničky přinášejí.

01. 03. 2019 Cyklistický výlet 2019

Od 1. března vyjíždíme na tradiční cyklistický výlet. Naši senioři absolvují výlet na „šlapadle“ Thera Trainer Tigo, které je velmi oblíbené. Jednou v týdnu pojede každý účastník 15 minut a ujeté kilometry mu budou

zaznamená
vány do



připravené mapy. Trasa letošního výletu je dlouhá 30 km a vede z Poděbrad k Chrámu sv. Barbory v Kutné Hoře. V průběhu výletu se seznámíme s fotografiemi a historií i současností památek v centru Kutné Hory.

Cyklistický výlet 2019

Vážení klienti, od prvního březnového týdne pořádáme tradiční cyklistický výlet

Trasa výletu „Poděbrady – Kutná Hora“ je dlouhá 30 km

Zveme Vás k aktivní účasti

Start: Luxor Poděbrady, poskytovatel sociálních služeb

Cíl: Chrám sv. Barbory v centru Kutné Hory

Trasu každý absolvuje na našem „šlapadle“ Thera Trainer Tigo, který znáte z Komunitního centra. Jezdit budete tak, jak jste zvyklí, tedy po 15 minutách

V průběhu výletu se seznámíme s fotografiemi, historií i současností památek v historickém centru Kutné Hory

V případě zájmu se prosím přihlaste v týdnu od 25. 2. do 1. 3. 2019 u Aničky a Jany v Komunitním centru

01. 03. 2019 Setkání se studenty z Gymnázia Poděbrady

V pátek dopoledne nás navštívilo 5 studentek z Gymnázia Poděbrady. Sešly se společně s klienty na jídelně, aby si společně nejen popovídali, ale především vyslechly vzpomínání klientů na válečné i poválečné období, které prožili na vlastní kůži. Většinou to nebyly hezké zážitky z této doby, ale pro mladou generaci je toto povídání velkým přínosem a určitě naše klienty ještě v budoucnu navštíví, aby si poslechly další nelehké osudy.



06. 03. 2019 Oslava MDŽ



Dnes jsme společně s kapelou Veleňanka oslavili Mezinárodní den žen. Klienti si při poslechu známých melodií pochutnali na chlebíčcích a zákuscích, popovídali si a poté odcházeli s výbornou náladou a s pocitem příjemně



stráveného odpoledne. A v pátek 08. 03. 2019 pan ředitel osobně věnoval každé klientce krásnou jarní květinu.

15. 03. 2019 – Den Estonska

Tento den byl opět pro nás velmi výjimečný, jelikož jsme v rámci evropských dnů, které v Domově každoročně pořádáme, pozvali velvyslankyni Estonska paní Evu-Marii Liimets s doprovodem překladatelky, které osobně přivítali i místostarostové Mgr. Roman Schulz a Ing. Miroslav Holas z Městského úřadu v Poděbradech.



Tradičně nechybělo slavnostní přivítání chlebem a solí v národním kroji a přípitek. Paní velvyslankyně poté všechny seznámila s její rodnou zemí, její kulturou, tradicemi a krásami. Klienti měli též prostor na své zvědavé otázky. Po přednášce si paní velvyslankyně prohlédla Domov a navštívila i několik pokojů klientů. Klienti si poté k obědu pochutnali na estonských specialitách jako je polévka SOLJANKA, která se skládá z masa, kyselých okurek a smetany, dále k hlavnímu chodu paní kuchařky připravily KAPSAD MULGI s bramborem, což je vepřové maso, kysané zelí a kroupy. Jako dezert byl servírován KRINGEL, což je



skořicový věnec. Letošní druhý evropský den se velmi vydařil a děkujeme vzácným hostům za jejich návštěvu!

A jaké další aktivity nás čekají:

29. 03. 2019 – Křeslo pro hosta – RNDr. Vladimír Rudajev, DrSc., Emeritní vědecký pracovník AV ČR

03. 04. 2019 – Tvoření s dětmi ze ZŠ T.G.M.

05. 04. 2019 – Křeslo pro Hosta – Marie Dvořáková na téma *Dentální hygiena*

08. 04. 2019 – Tvoření s dětmi MŠ Labská

12. 04. 2019 – Muzikohraní

(Zpracovala: M. Kadlecová)

Zápis Výboru obyvatel

V prvním čtvrtletí se konaly schůzky VO ve dnech 22. 01., 19. 02. a 19. 03. a mohlo by být pro vás důležité:

- Od ledna zajištěny nové služby kadeřníků – slečna Kronusová a pan Řehák. V případě zájmu o ostříhání je potřeba sdělit sociálním pracovnícím, které předávají seznam vždy konkrétnímu kadeřníkovi.
- Díky projektu *Ježíškova vnoučata* můžeme pořádat pravidelné společenské hry (BINGO; ČLOVĚČE, NEZLOB SE!) na jídelně, na které jste srdečně zváni.
- Obdrželi jsme pozvánku na výstavu „Šikovné ruce seniorů“ do Lysé nad Labem pokud se chcete zúčastnit s výrobkem, obraťte se, prosím, na sociální pracovnice. Termín přihlášení je do 10. května.
- 2x ročně probíhá mytí oken. Nyní bude probíhat v dubnu současně s vypráním záclon a závěsů.
- Probíhá dotazníkové šetření ke spokojenosti klientů v Domově. S výsledky budou klienti seznámeni v časopise a na nástěnkách.

(Zpracovala: J. Bryxí)

Noví klienti našeho domova

leden - březen

Miloslava Geržová	11. 01. 2019
Ing. Josef Pavel	22. 02. 2019
Helena Hamplová	04. 03. 2019
Alena Novotná	05. 03. 2019
Dagmar Kurková	11. 03. 2019



Přejeme všem příjemný pobyt.

S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili

leden - březen

Miloš Jánský	09. 02. 2019
Bohumila Prudká	21. 02. 2019
Věra Andělová	26. 02. 2019
Miluše Valentová	04. 03. 2019



Představujeme nové klienty

Paní Helena Hamplová

Narodila jsem se 28. 06. 1947, vystudovala jsem Střední zdravotnickou školu v Hradci Králové a poté cca 40 let pracovala jako zubní laborantka v Poděbradech. Mám 2 dcery – Lenku a Veroniku a 3 vnuky – Dominika - 19 let, Jana – 19 let a nejmladšího Šimona, kterému je 15 let. Jsem vdova, manžel zemřel v roce 2015. Před jeho úmrtím jsem se

kompletně starala o domácnost, jezdila na kole do města na nákupy. Po jeho smrti jsem se po psychické i fyzické stránce zhoršila, ztratila jsem zájem o cokoliv, nechtěla jsem ani chodit. Věřím, že ve společnosti lidí získám zpět „životní náboj“ a pookřeji.

Paní Alena Novotná

Narodila jsem se v Polepech u Kolína jako třetí dítě ze čtyř sourozenců. Vystudovala jsem na zdravotnické škole obor diplomovaná porodní asistentka. Pracovala jsem v Městci Králové na porodnici, poté až do důchodu na gynekologii v Poděbradech., Pečkách a v Libici nad Cidlinou. Již jako důchodkyně jsem vypomáhala u praktických lékařů (MUDr. Břečková, MUDr. Koppová, MUDr. Dittrichová, MUDr. Proxová). Celý život jsem pomáhala lidem, píchala injekce, starala se o seniory, chodila převazovat rány, koupat atd.

Vdala jsem se do Poděbrad a měla 2 děti, syna a dceru. Syn vystudoval VŠ a koupil si domek v Přední Lhotě, dcera vystudovala Gymnázium, vdala se do Netřebic.

V 64 letech jsem ovdověla a zůstala v domku v Poděbradech. Mám ráda přírodu, doma jsem se starala o zahrádku a drobné zvířectvo. Také jsem ráda háčkovala, šila, pletla, vyšivala. Bavilo mě vaření a pečení. Žila jsem pro rodinu, hlídala vnoučata, jezdila s přítelkyněmi k moři. Aktivně jsem se zapojovala se spolkem s „civilizačními chorobami“ na výlety, cvičení, vycházky, návštěvy kina, divadel. „Trénuji aktivně paměť a nemám čas být stará.“

Paní Miloslava Geržová



Narodila jsem se v malé vesničce Doubrava. Rodiče se v mých 16ti letech rozvedli, žila jsem s maminkou a s mladší sestrou. Vystudovala jsem zahradnickou školu v Liběchově a po jejím absolvování jsem pracovala v zahradnictví v Nymburce. Ráda jsem tancovala a

pěkně se oblékala. V 19 ti letech jsem poznala manžela, v tu dobu byl voják z Moravy, po 2 letech známosti jsme se vzali. Narodily se nám dvě dcery – Ivana a Miroslava. V roce 1977 jsme se rozvedli. Obě dcery se vdaly, já zůstala sama, poté jsem se přestěhovala na 12 let do Prahy, kde jsem žila s přítelem. Po rozchodu jsem se přestěhovala do Lomnice nad Popelkou do městského bytu, kde jsem nikoho neznala kromě dcery. V bytě jsem se věnovala koníčkům, mezi které patřily květiny, knihy, křížovky, sudoku. Stýkala jsem se s dcerou, vnoučaty i pravnoučaty.

Pan Ing. Josef Pavel

Narodil jsem se na Pouchově, což tehdy byla malá samostatná obec, která se později stala součástí Hradce Králové. V Pouchově jsem chodil i do obecní školy, na gymnázium do



Hradce Králové, kde jsem v roce 1953 maturoval. Poté jsem byl přijat na fakultu radiotechniky v Poděbradech, kterou jsem ukončil diplomovou prací v roce 1958. Po absolvování fakulty jsem nastoupil do laboratoře na vysílači v Poděbradech jako vývojový pracovník, kde jsem pracoval až do důchodu do roku 1996. V prosinci 1965 jsem se oženil s manželkou Květou, s kterou máme dceru Janu, která vystudovala filosofickou fakultu, obor angličtina a němčina. Pracuje jako překladatelka. Máme 8

letou vnučku Šárku, která nám dělá velkou radost.

(Zpracovaly: J. Bryxí. M. Kadlecová)

Jak to vidíme my

Nastupujeme do práce, do Domova seniorů po škole, po kurzu. Co víme o takovém místě? Že tam bydlí babičky a dědečkové. Naše představa je ovlivněná známou postavou

z díla Boženy Němcové, která, jak v knížce, tak ve filmovém zpracování prožívala pokojné stáří nezatížené zastřenou myslí, bolestmi, obklopena rodinou.

Známe pořekadla, jako moudré stáří či celoživotní zkušenosti. A jaké je zjištění, že to vše asi není tak úplně pravda, protože na tomto místě jsou lidské životy, lidské osudy poznamenané bolestí ať fyzickou z nemocí, tak psychickou ze životních událostí.

Úkolem nás všech, kteří se o Vás staráme, to znamená od těch, co s Vámi pracují přímo fyzicky až po Ty, co se starají o Vaše okolí, a o bezproblémový chod zařízení je, aby se co nejvíce naplnila právě ta představa stáří “ Babičky“ Boženy Němcové.

Možná Vám to připadá jako nic, ale máme radost z každého sebemenšího pokroku, který směrem k této představě uděláte, když uvidíme úsměv na Vaší tváři, jiskřičku spokojenosti v očích.

Ne vždy, se daří, ale věřte tomu, že se pro Vás snažíme udělat co je v našich silách. Moc dobře si uvědomujeme, že nikdo nemládneme a jednou budeme i my rády a rádi, když s námi bude zacházeno s důstojností, vlídně a někdo bude mít zájem o náš další osud.

Přejeme Vám mnoho krásných dnů, protože Vaše spokojenost, znamená důvod k naší spokojenosti.

(Zpracovala: G. Vlachová, zdravotní sestra)

Zdroje použitých obrázků:

https://www.astrohled.cz/clanky/klepani-na-jarni-branu/?stranka=3&utm_medium=tipy&utm_campaign=klepaninabranujara

<https://www.flowersgohome.cz/jarni-slunce/>

Trénování paměti a pozornosti

Do řádků napište co nejvíce slov podle zadání

Části oblečení

Dopravní prostředky

Předměty v kuchyni

Barvy květin

Pokrmy

Výtvarné potřeby

Doplňte druhou část známých přísloví

Co oči nevidí

Jedna vlaštovka

Co je psáno

Chytrému napověz

Práce kvapná

Odříkaného chleba

Veselá mysl

Host do domu

**Vzpomeňte si na co nejvíce slov (podstatných jmen), která končí
na písmeno „S“**

.....

.....

.....

**Vzpomeňte si na 10 měst či obcí, která začínají na písmeno
„L“**

L..... L.....

L..... L.....

L..... L.....

L..... L.....

L..... L.....

Vyluštěte přesmyčky květin

SIRNAC

LPTEKRÍČ

ALŠIPMAPEK

TÁRFAKAI

LÁPTNUI

IELLI

EBARGRE

VNOLAKNAIK

ADLILGOA

GENBEÓI

KLAFIA

Jarní mandala pro dobrou náladu



<http://petitmonblogger.blogspot.com>

Úspěšné trénování paměti a pozornosti Vám přejí Jana s Aničkou z Komunitního centra, řešení Vám rády osobně povíme