



NÁŠ DOMOV

Časopis obyvatel Domova pro seniory Luxor č. 2/2025

Vážení a milí přátelé,



spolu s nadcházejícími letními dny jsme pro vás připravili další vydání našeho časopisu, který je především o Vás a pro Vás.

Velmi nás těší, že máte pořád snahu se něco nového dozvědět, něco hezkého udělat, společně si

zazpívat nebo se potěšit při pěkné písničce. Ve škole jste v tento čas dostávali známky na vysvědčení, od nás všichni dostáváte velkou pochvalu. Za to, jak se snažíte být stále aktivní, že neztrácíte smysl pro humor a snažíte si vzájemně pomáhat.

Příjemné chvíle při čtení našeho časopisu a hlavně ve zdraví a spokojenosti prožití letních dní

Vám za celý kolektiv pracovníků Luxoru přeje

Váš

Jaromír Novák



PRAVIDELNÉ AKTIVITY

Vyberte si, co by Vás mohlo bavit:

- **INDIVIDUÁLNÍ REHABILITACE**
- **KONDIČNÍ CVIČENÍ S ERGOTERAPEUTKOU
(PONDĚLÍ + STŘEDA + PÁTEK)**
- **CVIČENÍ S FYZIOTERAPEUTEM
(ÚTERÝ + ČTVRTEK)**
- **LITERÁRNÍ KLUB (STŘEDA)**
- **POSEZENÍ S PANEM ŘEDITELEM PŘI HUDBĚ
(ÚTERÝ)**
- **TURNAJ V BINGU (PONDĚLÍ)**
- **INDIVIDUÁLNÍ TRÉNINK PAMĚTI**
- **KROUŽEK PEČENÍ (STŘEDA)**
- **POSLECH DECHOVKY S KÁVOU A DEZERTEM
(ČTVRTEK)**
- **UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU S PANEM ŘEDITELEM
(PÁTEK)**
- **KŘESLO PRO HOSTA (PÁTEK)**
- **MUZIKOHRANÍ**
- **KLUB PŘÁTEL VÁŽNÉ HUDBY**
- **KAVÁRNIČKA**
- **NÁVŠTĚVY DOBROVOLNÍKŮ**



Zajímavé společenské akce

MDŽ s kyticí a Jaroslavem Brendlem

Oslava Mezinárodního dne žen patří k našim tradičním svátkům. Tak jako každý rok, ani letos nezapomněl pan ředitel všechny klientky i pracovnice Domova obdarovat krásnou jarní květinou – petrklíčem, čímž všechny velmi potěšil a na jejich tvářích vykouzil krásný úsměv!

Po věnování kyticí i poděkování všem ženám se klienti



těšili na dopolední oslavu. Tu jsme společně oslavili přípitkem s panem Jaroslavem Brendlem, který popřál k významnému dni přednesem krásných básní. Při poslechu se klienti občerstvili kávou a zákuskem. (07. 03. 2025)

MASOPUST

Společně jsme v Domově slavili Masopust, což je třídní svátek - slavnostní období mezi Vánocemi a postní dobou. Tradičně si klienti pochutnávali na masopustních dobrotách, mezi které patřily jitrnice, jelita, tlačěnka a další pochutiny, které zapíjeli lahodným vychlazeným pivem. K výborné zábavě přispěla kapela Poděbradka, která rozezpívala i roztančila taneční prostor! (13. 03. 2025)





Tvořivé setkání s dětmi z MŠ T.G. Masaryka

Již třikrát v tomto roce se dopoledne sešli naši klienti s dětmi z MŠ T. G. Masaryka, které přišly v doprovodu paních učitelek. První návštěvu společně vyráběli papírové ptáčky, na druhé návštěvě jarní papírové ozdobné košíčky a naposledy krásná sluníčka. Pokaždé jsme si vyzdobili všemi výtvary jídelnu. (27. 02., 27. 03. 20. 05. 2025).



Večerní posezení při svíčkách

Novou aktivitou Domova je večerní posezení po večeři s panem ředitelem na jídelně. Povídání na různá témata probíhalo při svíčkách za hojné účasti. Klienti aktivitu přijali vřele a předpokládáme, že tato setkání by se mohla realizovat pravidelně ve večerních hodinách. Budeme vás včas informovat na nástěnkách. (02. 04. 2025)



Křeslo pro hosta – Mgr. Kateřina Šulková



Pozvání v rámci aktivity Křeslo pro hosta přijala paní Mgr. Kateřina Šulková, která mezi námi nebyla poprvé, s přednáškou o včelařství. Naše klienty seznámila s jejich rodinnou včelí farmou. Mají 150 včelstev, která převážejí na různá místa podle květu rostlin. Povídala i o důležitosti

hygieny jako prevence nemocí (např. včelí mor, varoáza), jaká je hierarchie v úlu a spoustu dalších zajímavostí. Na konec klienti měli možnost si zakoupit různé zdravé výrobky z medu. (04. 04. 2025)

Křeslo pro hosta - Danka Šárková - spisovatelka

Pozvaným hostem byla paní Danka Šárková, která je spisovatelkou, redaktorkou, lektorkou a vášnivou cestovatelkou. Danka Šárková studovala psychologii a absolvovala řadu vzdělávacích kurzů včetně kurzů tvůrčího psaní. Je autorkou povídek, románů a moderních pohádek. Jejím debutem byl román „Nezlomená osudem“ z roku 2011, dále vydala knihy např. „Příběhy na lehátko“, „Nevěra“, „Láska“, „Zvířata“ a mnoho dalších titulů.



Naším klientům přinesla ukázat knihy „Alenka a Krakonoš“ nebo „Krkonosskou kuchařku“, které si mohli klienti i s věnováním koupit. Hlavním tématem dnešní návštěvy bylo poutavé vyprávění o Krkonoších, kde autorka žije a věnuje se tvůrčí činnosti. (25. 04. 2025)

Muzikohraní

Pravidelně jednou za měsíc do Domova přichází zahrát a zazpívat pan Jiří Hampl s paní Ivanou Guzkovou. Nejdříve se s klienty sejdou vždy na jídelně a poté pravidelně dochází i za klienty na pokoje, kteří se nemohou dostavit na společnou aktivitu. Tato aktivita patří mezi velmi



oblíbené a jsme rádi, že vždy můžeme naše hosty mezi námi přivítat. (02. 05. 2025)

KROUŽEK PEČENÍ – Hraběňčiny řezy, Jahodový moučník

Každý týden se schází skupinka klientek, které pečou sladký dezert pro ostatní klienty na aktivitu „Dechovka s kávou“. Ukázka jejich práce jsou HRABĚŇČINY ŘEZY. Nebo když byla jahodová sezóna na svém vrcholu, se rozhodly upéct JAHODOVÉ ŘEZY. Jahody byly krásné, sladké a dezert se setkal s pochvalnými reakcemi. (07. 05. 2025, 11. 06. 2025)



LYSKÝ PĚTIBOJ

V polovině května jsme se s klienty Domova zúčastnili již XVI. ročníku Lyského pětiboj s názvem „Hvězdy českého černobílého plátna“. Organizátoři z Domova Na Zámku v Lysé nad Labem nás tradičně přivítali v krásných tematických kostýmech. Před soutěžními úkoly posedělo všech pět družstev při občerstvení a poslechu kapely

Lachtani. Po úvodním přivítání pana ředitele Jiřího Hendricha jsme začali soutěžit v šesti disciplínách – Kvíz, Puzzle, U pokladny stál, Holandský biliard, Co oči nevidí. Volnou disciplínou a zároveň domácím úkolem bylo předvést scénkou, básní, výrobkem nebo jinou formou úryvek ze starého filmu. Naše družstvo si připravilo píseň „Tak jako slunečnice každý den“ s krásnou choreografií. Pro doprovody družstev domácí připravili bonusovou sportovní disciplínu. Na všechny disciplíny dohlížela tříčlenná porota, která hodnotila kreativitu, nápad, vtip a přidělovala body. Náš tým ve složení pí. Věra Janoušková, pí. Miroslava Marečková, pí. Helena Řeháčková a pí. Zdeňka Hrobská se umístil na krásném 2. místě a každý získal balíček s cenami. (15. 05. 2025)



Křeslo pro hosta – František Vošvrda

V květnu nás dvakrát navštívil nový host – pan František Vošvrda, který si pro klienty připravil přednášku o svém putování po Izraeli. Dozvěděli jsme se mnoho zajímavostí o tomto státě i pokládali doplňující dotazy. (16. 05. 2025, 23. 05. 2025)



Grilování na zahradě - buřty

Všichni jsme se těšili na první letošní grilování buřtů na zahradě. Obávaná bouřka odpoledne nepřišla, tak jsme si užili teplé odpoledne, klienti si popovídali, pochutnali si na buřtech, které zapíjeli pivem. K příjemnému posezení nechyběl poslech reprodukováné country hudby.



Křeslo pro hosta – Jaroslav Němec

Letos již potřetí nás navštívil pan Ing. Jaroslav Němec - spoluzakladatel radaru. Po minulé přednášce na téma „Co daly Čechy světu aneb objevy a vynálezy z českých zemí“ nám náš host vyprávěl o svých turistických zážitcích ze slovenských hor. A na poslední přednášce se věnoval tématu „Praha – Vyšehrad: Nejen o Libuši a Bivojovi“ (11. 04. 2025, 06. 06. 2025)



Hudební vystoupení – DUO Šálkovi

Na hudební vystoupení jsme pozvali hudební duo Pavel & Pavel Šálkovi, kteří jsou našimi známými hosty. Tentokrát nám zahráli dechové písničky pomocí houslí a kytary. Krásný hudební doprovod jsme podpořili společným zpěvem. (10. 06. 2025).



Výlet vyhlídkovým vláčkem



Všichni jsme se těšili na každoroční oblíbenou projížďku vyhlídkovým vláčkem po Poděbradech. S pomocí strážníků Městské policie Poděbrady jsme se

všichni usadili a mohli vyrazit. Naše vyhlídková trasa vedla přes park k vodotrysku, přes kolonádu kolem květinových hodin, dále jsme Studentskou ulicí přejeli k Labi. Pokračovali jsme podél řeky směrem ke Střelnici až k soutoku, kde jsme měli relaxační pauzu a klienti měli možnost se osvěžit pivem, limonádou, ale i zmrzlinou a kávou. Poté jsme se vraceli kolem prostoru golfového hřiště zpět na hlavní hradeckou silnici přes Riegrovo náměstí domů. Klienti si jízdu užili, počasí nám přálo, bylo krásné a slunečné počasí! (12. 06. 2025)



Vystoupení dětí z MŠ Mozaika

Milou dopolední aktivitou byla návštěva dětí z česko-anglické mateřské školy Mozaika, které klientům zazpívaly české i anglické písničky a také zatancovaly. Na konci vystoupení darovaly klientům krásné obrázky. (13. 06. 2025)



Vystoupení sboru VOX Nymburgensis

Nevšední
podvečerní
kulturní zážitek
zažili klienti při
vystoupení
smíšeného
komorního sboru
VOX
Nymburgensis,
který zpíval v
našich
zahradních



prostorách. V jejich repertoáru jsou zpěvy od jednohlasého gregoriánského chorálu přes polyfonní skladby renesanční i barokní, klasicistní a romantická díla, až po kompozice 20. a 21. století. V hojné míře také české lidové písně, které jsme měli dnes možnost slyšet. Zazpívat klientům přišlo 30 sboristů pod profesionálním vedením MgA. Jana Mikuška. Vystoupení bylo hodně emotivní a seniorům se velmi líbilo. (17. 06. 2025)



(Zpracovaly: Marcela Kadlecová, Dana Mašindová – sociální pracovníce)
Zdroj obrázků: Archiv fotografií DS Luxor Poděbrady, p.s.s.

Gratulace k narozeninám

Gratulujeme k narozeninám následujícím klientům a přejeme mnoho zdraví a štěstí v dalších letech.

KVĚTEN

Paní Helena Řeháčková, paní Jarmila Koblášová, paní Jiřina Šimková, paní Marie Dlouhá, paní Justina Ulrichová, paní Božena Sajdlová, paní Anna Fialová, paní Jarmila Chudobová, paní Marie Šafránková

ČERVEN

Paní Anna Fidrmucová, paní Zdeňka Brucknerová

ČERVENEC

Paní Jaroslava Malinová, paní Olga Bednářová, paní Věra Exlerová, paní Anna Kolářová, paní Milena Hodková, pan Jaroslav Peca

SRPEN

Pan Václav Borovička, paní Alena Fliegerová, paní Hana Hrušková, paní Marie Líbalová, pan Josef Šťovíček, pan Zdeněk Koblic, paní Květa Palounková



S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili

DUBEN 2025 – ČERVEN 2025



Borovenová Zdeňka	01. 04. 2025
Jiroušová Marie	09. 04. 2025
Bulant Karel	16. 04. 2025
Pavel Josef	16. 04. 2025
Černá Hana	26. 04. 2025
Müllerová Milada	05. 05. 2025
Šmahelová Jiřina	04. 05. 2025
Senohrábková Danuše	08. 06. 2025

Noví klienti našeho Domova

DUBEN – ČERVEN 2025

Fialová Anna	28. 04. 2025
Havelková Eva	29. 04. 2025
Danzer Pavel	30. 04. 2025
Kavur Jaroslav	30. 04. 2025
Brucknerová Zdeňka	06. 05. 2025
Borovička Václav	14. 05. 2025
Wehrichová Alžběta	29. 05. 2025
Pecka Vladimír	19. 06. 2025
Taucová Marie	20. 06. 2025



Přejeme všem příjemný pobyt.

Zdroje použitých obrázků:

<https://muj.evolution.cz/15-vedecky-overenych-faktu-proc-povazujeme-jaro-za-neikrasnejsi-rocní-období/>

<https://autorskesperky.com/blog/post/jaro.html>

https://www.idnes.cz/hobby/domov/cim-ztuzovat-za-studena-zelirovani-agar-zele-priprava-dortu.A240712_120402_hobby-domov_bkch

<https://kvetinarstvitisnov.cz/kvetiny-k-narozeninam>

<https://www.pohary.com/cs/718-smutecni-obrazky/smutecni-obrazek-02-8605.html>

https://www.mojeskola.net/poslech_hudby_inspiromat_nejen_pro_hv/

<https://www.istockphoto.com/cs/vektor/kreslen%C3%A9-bingo-n%C3%A1vrh-vektorov%C3%A9ho-prvku-pro-web-gm489140070-74548641>

<https://stabuntalsko.cz/v-karaskove-ulici-v-krnove-vznikne-motyli-louka/>

https://nymbursky.denik.cz/zpravy_region/podebrady-lazensky-park-kolonada-kvetiny-vysadba.html

Představujeme nové klienty

Anna Fialová

Narodila jsem se jako jedno z dvojčat, sestra se jmenuje Eva a mám ještě staršího bratra Oldřicha. Vyučila jsem se brusičkou skla ve Sklárnách v Poděbradech, kde jsem i poznala svého manžela. V roce 1971 jsme se vzali, narodily se nám 3 děti - dcera Simona, dcera Marta a poté syn Jiří. V roce 1988 jsem ovdověla a zůstala s dětmi sama.

Od roku 1992 jsem pracovala v poděbradských mlékárnách, kde jsem často vypomáhala ještě v důchodovém věku. Mám 6 vnoučat. Ráda jsem pekla, pletla, kreslila a věnovala se všem ručním pracím. V Domově jsem od konce dubna.



Zdeňka Brucknerová



Jmenuji se Zdeňka Brucknerová. Letos mi bude 76 let, jsem vdova a 5 měsíců jsem žila u svého syna. Poté jsem se rozhodla jít bydlet do Domova pro seniory Luxor, kvůli tomu, že tu je spousta mých vrstevníků. Jsem tu velmi spokojená, je to přesně to co jsem si přála. Předtím jsem žila celý život v Kostelní Lhotě, a tam jsem pracovala jako vedoucí prodejny. Též jsem se starala o 3 syny, mám celkově ráda práci, ale nejvíce mě baví něco tvořit.

Pavel Danzer

Jmenuji se celým jménem Pavel Danzer. Bydlel jsem v Nymburce, ale pocházím z Prahy konkrétně z Vyšehradu, kde jsem se narodil. Je mi 80 let, jsem svobodný a bezdětný. Naposledy jsem pracoval na Krajském úřadě Středočeského kraje, v odboru regionálního rozvoje. Studoval jsem ČVÚT. V mládí jsem rád hrával golf a tenis. Do Luxoru jsem nastoupil koncem dubna.

Václav Borovička

Jmenuji se Václav Borovička. Je mi 84 roků. Žil jsem v Křinci s mými dvěma dětmi, díky kterým mám dokonce pravnoučata. Byl jsem zaměstnán jako řidič kamionu. Studoval jsem na Zemědělské škole v Městci Králové a Brandýse nad Labem. Za mládí jsem ve volném čase rád hrával fotbal, teď už si jen čtu a rád hraji nějaké společenské hry např. mariáš.



Eva Havelková

Jmenuji se Eva Havelková. Narodila jsem se v roce 1949 v Jičíně, tím pádem je mi 75 let. Mám 3 děti nejstarší Janu a potom Mirka s Vladimírem a mám celkem 10 vnoučat. Bydlela jsem v Pečkách, kde jsem pracovala v kuchyni jako kuchařka, kterou jsem vyučena, práce mě velmi bavila. Ve volném čase ráda poslouchám hudbu, dříve jsem se věnovala zahrádce. Také jsem i pekla, především vánoční cukroví a dorty na různé oslavy. Ráda jsem cestovala, hlavně k moři.

Představujeme nové pracovníky

Knížková Hana

Jmenuji se Hana Knížková. Bydlím v rodinném domě s dětmi a přítelem již několik let. Mezi mé záliby patří hůlkování, vaření, pečení a rodina. Nejvíce mám ráda strávený čas se svým vnukem Milánkem.



Kalusová Kristýna



Jmenuji se Kristýna Kalusová a je mi 29 let. Pocházím z Mladé Boleslavi. Mám 4 děti – Sofinku 9 let, Samuela 7 let, Marušku 5 let a Dominiku 3 roky. Ráda trávím čas s dětmi a rodinou. Mezi mé koníčky patří zahrádka, pečení a tetování. Pracuji v prádelně u vás v Domově a doufám, že jste s mou prací spokojeni.

Šmejkal Radek

Jmenuji se Radek Šmejkal, pocházím z Vysočiny. Jsem spokojeně ženatý a otec dvou skvělých synů. S manželkou se společně věnujeme chovu psů plemene Kavalír King Charles Španěl. Další mojí vášní je pěstování pokojových rostlin a afrických fialek.



Zdraví a my ...

CÉVNÍ GYMNASTIKA

Unavené a těžké nohy, otoky kotníků a nohou, žilní zánět, křečové žíly, vředy na bérkách.... To všechno může být důsledek špatného prokrvení nohou a dolních končetin. Takové potíže se mohou objevovat při delším sezení či ležení bez pohybu dolních končetin.

Pro správné prokrvování dolních končetin je důležité zapojení tzv. žilně-svalové pumpy.

Pod pojmem žilně-svalová pumpa, si můžeme představit zapojení svalů, kloubů, žilních stěn a žilních chlopní na dolních končetinách.

Cévní (příp. žilní) gymnastika je cvičení, které vede ke zlepšení funkce této žilně-svalové pumpy na dolních končetinách.

Samotné srdce totiž není pro odvod odkysličené krve z dolních končetin dost silné, proto je mu potřeba pomáhat tím, že zapojíme svaly nohou.

Kdykoliv se svaly lýtek a stehů stáhnou, stlačí žíly a pomohou vytlačit krev zpět směrem k srdci.

Pro správné fungování krevního oběhu a **pro prevenci otoků, je tedy pohyb svalů na dolních končetinách velice důležitý.**

Nejlepší prevencí žilních onemocnění je pohyb a tělesné cvičení.

Můžeme cvičit vleže na lůžku v poloze na zádech, na břiše, ve stoje nebo vsedě. Záleží na našich aktuálních možnostech a na našem zdravotním stavu.

Úlevu přináší opakování cvičení 2x – 3x denně, **cvičení je velice jednoduché a velmi lehce proveditelné.**

Při cévním cvičení můžeme využívat i některé pomůcky (např.: ručník, míček...) nebo cvičíme bez pomůcek.

Cvičením můžeme dosáhnout zlepšení krevního průtoku v oblasti našich nohou.

I 10–15 minut denně může pomoci od nepohodlí, otoku, bolesti, napětí nebo pocitu těžkých nohou a poskytnout déle trvající pohodu.

1.



Cvik 1

Vestoje: Postavte se celým chodidlem na zem, zvedněte paty co nejvýš a vydržte 3 sekundy. Chvilku si odpočiňte. Pak se postavte na paty a zvedněte prsty. Opakujte 10krát. Cvik je možné provádět i v sedu či v lehu na lůžku.

2.



Cvik 2

Vsedě: Pomalu a plynule suňte jednu nohu po zemi co nejdále vpřed a udržíte přitom celé chodidlo na zemi. Pak přisuňte nohu zpět k židli a zvedněte paty. Opakujte 30krát.

3.



Cvik 3

Vsedě: Mírně zvedněte obě nohy. Vytočte vnitřní hrany chodidel směrem dovnitř a pak nahoru. Následně vytočte vnější hrany chodidel ven a pak směrem nahoru. Opakujte 30krát.

4.



Cvik 4

Vsedě: Natáhněte nohu před sebe a propněte nárt. Otáčejte nohou ve směru hodinových ručiček a pak na opačnou stranu. Opakujte pětkrát na každé noze.

Příklady cvičení v lehu na lůžku:

- **1. cvik:** Pokrčte obě kolena, opřete špičky nohou o podložku a patou pomalu opisujte půlkruhy na jednu a pak na druhou stranu. Opakujte 30x na každou nohu.
- **2. cvik:** Propněte dolní končetiny v kolenou a opisujte malé kruhy ve směru hodinových ručiček. Opakujte 10x na každou nohu.
- **3. cvik:** Pokrčte obě kolena, opřete si špičky nohou o podložku a zvedejte střídavě patu jedné a druhé nohy. Opakujte 30x pro každou nohu.
- **4. cvik:** Pokrčte obě dolní končetiny v kolenou, opřete celá chodidla o podložku a střídavě posunujte jednu a pak druhou nohu směrem do propnutí v kolenou a zpět. Opakujte 10x pro každou nohu.
- **5. cvik:** Pokrčte obě dolní končetiny v kolenou a jednou nohou simulujte jízdu na kole. Nohy vystřídejte. Cvik opakujte 10x každou dolní končetinou.

Většinu uvedených cviků již jistě znáte a pravidelně je cvičíte s pracovníci rehabilitace či sami ve volných chvílích. Pokud by Vás zajímaly další příklady cvičení, popř. cvičení s použitím pomůcek, domluvte se s pracovníci rehabilitace (fyzioterapeutkou) na jejich předvedení.

Tipy pro zlepšení funkce cévního systému na dolních končetinách:

- Co nejčastěji pohybujte nohama.
- Častěji měňte polohu, občas si podložte nohy do zvýšené polohy.
- Dodržujte lehkou a vyváženou stravu.
- Snižte případnou nadváhu.
- Noste volné a pohodlné oblečení.
- Vybírejte si pohodlné boty
- Můžete si sprchovat nohy studenou vodou. Střídání teplé a studené sprchy posiluje pojivové tkáně.
- Naplánujte si pravidelné desetiminutové žilní cvičení do svého každodenního režimu!

Hodně příjemných chvil při cvičení Vám přeje kolektiv
rehabilitace! ☺



Trénování paměti a pozornosti

Doplňte chybějící písmena
do slov tak, aby vznikly názvy
hudebních nástrojů:

F _ É _ N _

H _ _ S _ E

T _ _ B _ A

_ U _ A

K _ A _ I _ _ T

F _ G _ T

K _ _ V Í _

Ze kterých českých filmů pochází
následující písně?

Kdepak ty ptáčku hnízdo máš: _____

Lásko má, já stůňu: _____

Když máš v chalupě orchestrión: _____

Sladké mámení: _____

Napište co nejvíce písní, jejichž název obsahuje:

BARVU (např. Modrá je dobrá)

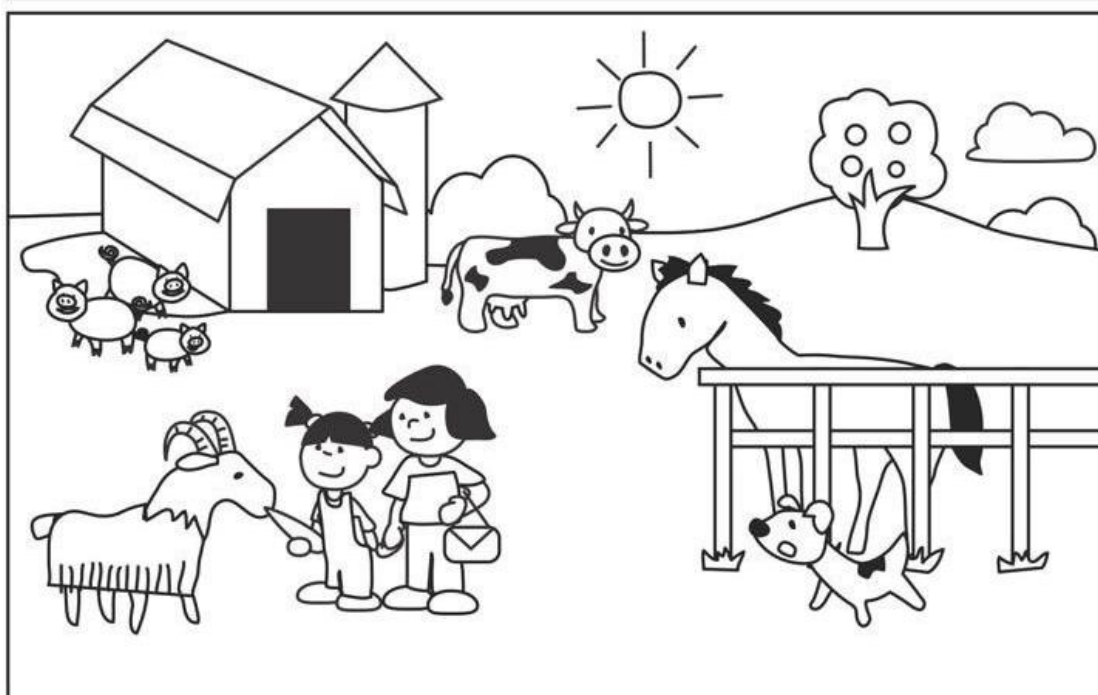
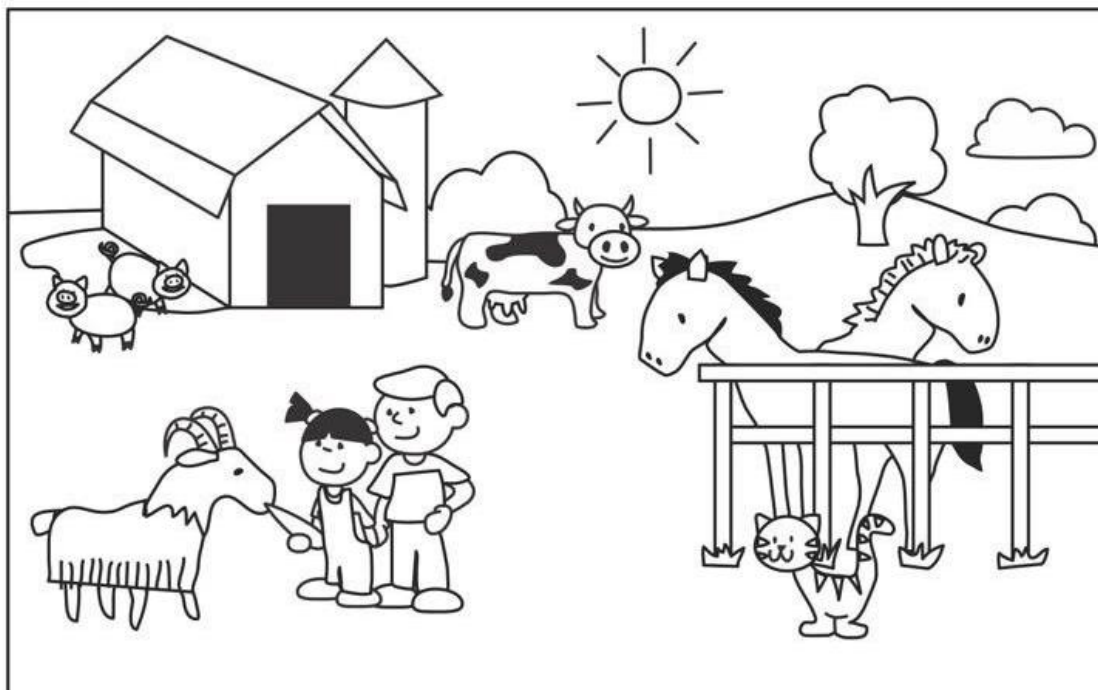
ZVÍŘE (např. Kočka leze dírou)

Přiřad'te píseň ke správnému interpretovi:

- 1) Sladké mámení
- 2) Kávu si osladím
- 3) Řekni, kde ty kytky jsou
- 4) Slavíci z Madridu
- 5) Jožin z bažin
- 6) Tu kytaru jsem koupil kvůli tobě
- 7) Čerešně
- 8) Žal se odkládá

- A) Hana Hegerová
- B) Waldemar Matuška
- C) Václav Neckář
- D) Jiří Korn
- E) Karel Gott
- F) Ivan Mládek
- G) Marie Rottrová
- H) Helena Vondráčková

Najděte 5 rozdílů.



Příjemné chvíle u tréninku paměti, dobrou náladu a pevné zdraví
Vám přeje Jana s Aničkou