

**DOMOV
PRO
SENIORY**

HEŘMANŮV MĚSTEC

U nás doma

Ročník XXXII číslo 3 březen/2026 www.domov-hm.cz



Vítej jaro!

Časopis Domova pro seniory Heřmanův Městec, zřizovatel Hlavní město Praha



Obsah

Slovo na úvod.....	2
Informace z domova	3
Informace ze zdravotního a ošetrovatelského úseku	4
Domov A – Březen – měsíc knihy	4
Domov B – Březen za kamna vlezem aneb března na Domově B	5
Domov C – Těšíme se na jaro	5
Domov D – Dráček	6
Domov E – Mezinárodní den štěstí	6
Informace z aktivizačního úseku	7
Masopustní návštěva základní školy	7
Masopustní veselí plné barev a radosti	8
Naše kavárna, tentokrát o Egyptu trochu jinak	11
Pozvání na Velikonoční jarmark	11
Hádej, kdo jsem?	12
... a na co se můžete těšit?	13
Seriál – Cesta kolem naší hlavy – díl II.	13



Změna času

I v roce 2026 nás stejně jako každé jaro čeká posun času o jednu hodinu.

V neděli **29. března** se mění čas na letní. Hodiny posunete o hodinu vpřed **z 2:00 na 3:00**. Tak nezapomeňte!



Slovo na úvod



V minulém čísle našeho časopisu jsem vám představila příběh malého Péti a jeho rodiny. Před týdnem jsem měla možnost prožít velmi hezkou a vzácnou chvíli, kdy jsme společně s paní Ludvíčkovou předaly rodičům Péti peníze vybrané na našich jarmarcích. A Péťa byl u toho — i když pro něj byla návštěva trochu stresující. Jak nám rodiče řekli, šlo o jednu z mála situací, kdy se ocitl v cizím prostředí. Přesto to zvládl výborně. Od maminky jsme se dozvěděly další drobnosti z jeho života, například to, že rád uklízí. To nám hned předvedl, když si pečlivě uklidil všechny dárečky z našich dílen zpět do tašky. Setkání s ním bylo opatrné, protože jsme nechtěly, aby mu naše běžné chování jakkoli ublížilo. Zároveň však bylo veselé, milé a plné naděje. A také plné příslibů, že se zase někdy uvidíme. Věřím, že se nám to podaří. Ještě jednou děkuji všem, kteří pomáhají — ať už účastí na jarmarcích, podporou rodiny nebo jen tím, že mají otevřené srdce. Na závěr příkládám i poděkování přímo od Péti a jeho rodičů.

*Milé vedení, vážení zaměstnanci a drazí klienti zámecké rodiny,
ráda bych vám všem ze srdce poděkovala jménem své rodiny,
a především svého syna Petříka, za krásný dar, který bude
využit výhradně pro jeho potřeby a na zlepšení kvality jeho
života.*

*Pro mě osobně je tím největším darem vědomí, že jsme jako
rodina pevně semknutí — i v momentech, které nejsou vždy
snadné.*

*Velmi mi chybí osobní kontakt s vámi, ale věřím, že se brzy
potkáme na některé z vašich akcí či aktivit na zámku. Opatrujte se, přeji vám všem mnoho
zdraví, pohody a klidných dní.*

Petra Kováčiková s rodinou



Únor byl u nás plný aktivit, setkávání a společných chvil, které dokazují, že i v zimních měsících má náš domov teplo — to lidské. A právě na to bych chtěla navázat i dnes. Každý měsíc nám připomíná, že domov není jen budova, ale především vztahy, atmosféra a drobné radosti, které vytváříme společně. V tomto čísle se ohlédneme za masopustem, který byl díky vám nejen veselý, ale i neobyčejně barevný. Podíváme se také na to, co nového se děje na jednotlivých úsecích. A protože se blíží jaro, přinášíme i první jarní témata — přírodu, pohyb, aktivitu a nové začátky.

Věřím, že si i tentokrát v našem časopise najdete něco, co vás potěší, pobaví nebo inspiruje. Děkuji všem, kteří se na jeho tvorbě podílejí, a vám všem přeji klidné dny plné světla, které už pomalu přichází.

S úctou a vděčností Klára Husáková, ředitelka



Informace z domova

Počátkem letošního roku se nám podařilo vysoutěžit dodavatele systému generálního a hlavních klíčů. Systém generálního klíče zajistí povinnost napojení se na pult centrální ochrany pro zajištění přístupu jednotek hasičského záchranného sboru. Jednoduše řečeno, kdyby bylo potřeba, tak se hasiči dostanou do všech dveří jedním klíčem, což je naší zákonnou povinností. Jedná se o projekt, kterému jsme se dlouhé měsíce věnovali, neboť nebylo jednoduché v našich velkých objektech vytvořit evidenci dveří a klíčů tak, aby byla evidence provázána na všechny potřebné osoby, které mají mít přístup do konkrétních dveří. Jedná se o přístupy dle pracovních kompetencí jednotlivých zaměstnanců, ale i do dveří, kde mají zaměstnanci své zázemí. Naopak není možné, aby měli všichni zaměstnanci přístup do místností, které do jejich pracovních kompetencí nespadají. Další přístupy jsou do dveří pokojů, ve kterých bydlí uživatelé, to jsou také samostatné okruhy. Nyní se již zakázka realizuje a dodavatelé nechali vyrobit nové klíče a nové vložky do zámků. Během prvního březnového týdne dojde k jejich výměně a velkému odevzdávání původních klíčů a předávání klíčů nových. Převzetí nového klíče bude potvrzeno podpisem. Je to velká akce, do které jsou zahrnuti všichni zaměstnanci i uživatelé. Věříme, že se vše podaří a nové klíče budeme opatrovat jako vzácný poklad, neboť pořízení nového klíče bude nyní mnohem složitější a nákladnější.



Další zakázka, která nás čeká, je kácení provozně nebezpečných dřevin v zámeckém parku. Kácení by mělo probíhat již nyní od 15.3. do 15.4.2026. V dalších měsících se bude zpracovávat vytěžené dřevo a budou se uklízet místa, kde se kácelo. Koncem roku ještě dojde k výsadbě nových stromů.

Další zakázkou, kterou již máme předjednanou, je montáž nové dřevěné terasy s nájezdem pro polohovací lůžka a vozíky. Terasa bude umístěná ve stinné části zahrady

Domova C, v části, kterou nazýváme „Oáza“. Bude sloužit pro odpočinek a relaxaci uživatelů. V současné době je pobyt pro imobilní klienty umožněn pouze na příliš osluněných částech zahrady, protože jinde je povrch nevhodný pro kolečka lůžek. Od hlučné silnice za pozemkem bude terasa odcloněna treláží porostlou rostlinami. Jedná se o zahradní prvek pro zvýšení komfortu imobilních klientů, kteří si za současných podmínek nemohou lépe a pohodlněji užívat pobytu venku. Rovná plocha terasy spolu s pobytem venku ve stínu stromů zásadně pomůže zlepšit kvalitu života uživatelů upoutaných na lůžko.

Na jaře nás čeká mytí oken a na pohled do slunné přírody přes čistá okna s voňavými záclonami se všichni moc těšíme. Přeji vám hezké dny.

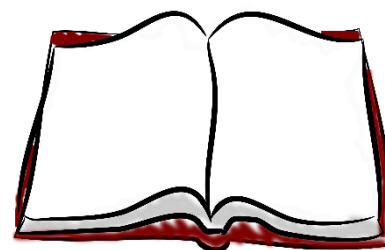
Radka Stybalová



Informace z ošetrovatelského úseku

Březen – měsíc knihy

Áčko



V roce 1955 byl vyhlášen březen měsícem knihy. Tento měsíc oslavuje význam čtení, které nám pomáhá mnohem víc než rozvíjet slovní zásobu, podporuje empatii, schopnost porozumět druhým lidem a tím i sobě samému. Knihy mají téměř zázračnou schopnost – pomůžou, když se cítíme osamoceni, předají vědomosti, v ničem nás neomezují a umějí zlepšit náladu. Kdo má zálibu ve čtení knih, může navštívit městskou knihovnu na náměstí, která nabízí bezpočet zajímavých knih. Najdeme zde knihy i současných autorů i knižní novinky. V naší zámecké knihovně máme také velké množství knih, stojí za to do knihovny zajít a něco ke čtení si vybrat. Můžeme nahlédnout i do podrobných seznamů, které tak pečlivě vypracoval pan Jaroš. Pro příklad uvádím autory – Jindřich Šimon Baar, bratři Čapkové, Marie Majerová, Helena Hodačová, Vlasta Javořická, Ilona Borská, František Nepil, Bohumil Hrabal, Josef Kopta, spousta zahraničních autorů... a to je jen malý výčet, přijďte se podívat. Z detektivek jsou nejčtenější autoři – Erben, Fiker, Gardner. Úsměvné příběhy píše Halina Pawlovská. Tak trochu zavzpomínat na dětství můžeme při knihách od Eduarda Štorcha nebo Karla Maye. Nechybí ani Tři mušketýři od Alexandra Dumase. Pozoruhodné zážitky a postřehy ze života v přírodě velmi pěkně popisuje Jaromír Tomeček. Osudy prostých venkovských lidí ve svých románech velmi pěkně zachycuje spisovatelka Františka Pecháčková. Jeden z jejích velmi pěkných románů popisuje život Tomáše Bati. Od dětství po dospělost, jaké velké těžkosti musel překonávat, než se dopracoval k velkým úspěchům. Četla jsem a vřele doporučuji. Nedávno si v naší knihovně půjčil dvě knihy jeden náš uživatel a velmi se mu líbily. Napsal o autorovi tento příspěvek do časopisu, aby jeho knihy doporučil ostatním čtenářům.

Vlasta Růžičková

Karel Klostermann 13. 2. 1848 - 16. 7. 1923

Spisovatel, učitel a novinář věnoval své dílo životu na šumavské vsi na sklonku 19. století spolu s věrným popisem krajiny a místních zvyklostí. Též nás zavedl na jihočeské maloměsto s osobitým pohledem na jeho obyvatele a s porozuměním pro lidské osudy v drsném prostředí Šumavy. Též kritik šošáctví a bystrý pozorovatel života na malém městě. Jeden z našich nejpłodnějších autorů.

Díla tohoto autora – V ráji šumavském, Ze světa lesních samot, Šumavské črty, Šumavské povídky, Odysea soudního slouhy, Skláři, román Pozdní láska.

Jindřich Doveda Letenský

Béčko



Březen za kamna vlezem aneb březzen na Domově B

Březen k nám letos přišel s prvními slunečními paprsky a příjemným nádechem jara. Po dlouhých zimních měsících jsme všichni přivítali delší dny, více světla a lepší náladu, která se odrazila i v každodenním životě na našem domově.

Společné prostory se postupně zaplnily jarní výzdobou, na které se s chutí podíleli i naši senioři. Květiny z papíru, barevné motýly a první jarní motivy jsme vytvářeli při aktivitách, které jsou u nás velmi oblíbené. Nešlo jen o tvoření, ale hlavně o společně strávený čas, povídání a sdílení radosti z hotového díla.

S příchodem teplejších dnů jsme také začali více využívat pobyt venku. Krátké procházky po zahradě či posezení na čerstvém vzduchu udělaly mnohým radost a dodaly novou energii.



Březen je měsícem nových začátků a my jsme rádi, že jej můžeme prožívat společně v příjemné a přátelské atmosféře. Jsme rádi, že náš domov je místem, kde se lidé cítí dobře.

8.3. MEZINÁRODNÍ DEN ŽEN

Milé ženy, k Mezinárodnímu dni žen vám chci popřát hlavně zdraví, pohodu a co nejvíc dobré nálady. Ať máte každý den důvod k úsměvu a kolem sebe lidi, se kterými je prostě fajn být. Děkuji vám za vaši trpělivost, životní zkušenosti, historky i smysl pro humor. Často nás dokážete rozesmát, někdy i překvapit – a právě to dělá společné dny hezčími a živějšími. Přeji vám, abyste tento svátek slavily s úsměvem a bez starostí, a aby vám bylo dobře nejen dnes, ale i každý další den. Protože si to všechny zasloužíme.



Nicole Skyvová

Těšíme se na jaro Céčko

Únor je za námi a s ním i období veselí tradičního masopustu. Toto radostné období plné dobrého jídla, masek, hudby a smíchu nám opět připomnělo, jak důležité je setkávat se, sdílet společné chvíle a udržovat lidové zvyky předávané z generace na generaci. Letošní masopust přinesl spoustu úsměvů a krásné atmosféry, která nás bude ještě dlouho hřát u srdce.





Ted' už s očekáváním vyhlížíme měsíc březen. S jeho příchodem se pomalu probouzí jaro. Je to období nových začátků, svěží energie a delších slunečných dnů. Stromy se začínají zelenat, první květiny vykukují ze země a vzduch voní příslibem změny. Jaro vnáší do našich dní novou chuť do práce i do společných aktivit.

Věříme, že nadcházející týdny budou naplněné radostí, zdravím a dobrou náladou. Ať sluneční paprsky zahřejí nejen přírodu, ale i vaše srdce.

Krásné březnové dny plné světla a pohody vám za Domov C přeje

Katka Augustinova

Dráček

Déčko

Zima je dlouhá, chybí nám sluníčko, procházky v parku i posezení na zahradě Vily. A co nám v tomto počasí přináší radost? Návštěvy našeho psího kamaráda Dráčka s jeho paničkou Irčou.

Dráček je rasa tibetský španěl. Je to malé, ale velmi chytré společenské psí plemeno. Díky husté srsti kolem krku a chocholce na ocasu je podobné malinkatým lvům, ale jeho povaha je často přirovnávána k povaze kočky. Stejně jako kočka rád vyhledává vyvýšená místa, ze kterých sleduje dění kolem sebe.



Je to pejsek vhodný k seniorům, je jim spokojeným společníkem a věrným hlídačem. Rád tráví svůj čas v přítomnosti lidí, užívá si společnost a hlazení, špatně snáší samotu. Je však také nezávislý, někdy až tvrdohlavý.

Kdo má zájem, toho Dráček ochotně navštíví na pokoji a za nějakou mlsku s ním chvíli pobude. Jeho přítomnost přináší klid a pohodu. A když ho „mazleníčko“ unaví, tak tam i spokojeně usne. Prostě Dráček je náš „Úžasňák.“ 😊

V březnu odejde do zaslouženého důchodu paní Irena Písařová. V Domově pracuje téměř 30 let, z toho nejdéle na Vile. Bude nám chybět nejenom přátelská a spolehlivá kolegyně, ale také milý psí společník Dráček. Irčo, děkujeme!

Tým Domova D

Éčko

Mezinárodní den štěstí

Dne 20. března si připomeneme Mezinárodní den štěstí. Tento svátek vyhlásila v roce 2012 Organizace spojených národů, aby zdůraznila, že štěstí a spokojenost jsou důležitým cílem lidského života – stejně jako zdraví či bezpečí.



Myšlenka vznikla na podnět malé himalájské země Bhútán, kde se místo hrubého domácího produktu sleduje tzv. „hrubé národní štěstí“. Tato země dlouhodobě

upozorňuje na to, že kvalita života se neměří jen penězi, ale také mezilidskými vztahy, zdravím, přírodou a duševní pohodou.

Datum 20. března nebylo zvoleno náhodně – jedná se o období jarní rovnodennosti, kdy je den i noc přibližně stejně dlouhá. Symbolizuje tak rovnováhu, která je pro pocit štěstí důležitá.

V tento den si budeme moci připomenout, že štěstí má pro každého jinou podobu. Někdo ho najde v rodině, jiný v hudbě, přátelství nebo obyčejném

úsměvu. Možná právě připomenutí těchto drobných radostí bude tím největším přínosem tohoto dne.

Monika Žďárská

Informace z aktivizačního úseku

Masopustní návštěva základní školy



V tomto masopustním čase navštívili žáci místní základní školy náš domov pro seniory, aby společně oslavili konec zimy a období hojnosti. Děti dorazily na zámecké nádvoří v masopustním průvodu různých masek. Měly připravený program, zazpívaly nám lidové písně, masopustní koledy a k tomu nám zatancovaly. Školáci přinesli také občerstvení, výborné masopustní koláčky plněné povidly, které rozdali našim seniorům.

Bylo úžasné vidět tu energii, kterou děti přinesly, a přitom si senioři ještě zavzpomínali na svoje dětství.

Jana Voříšková



Masopustní veselí plné barev a radosti

Na našem masopustním odpoledni nám k tanci a poslechu zahrál pan Tomáš Duspiva a postaral se o skvělou atmosféru. Nechybělo ani tradiční občerstvení – výborný šálek čaje s rumem a nadýchané koblihy, které k masopustu neodmyslitelně patří. Odbornou porotu tvořil tým Veselé fixy. Porota to rozhodně neměla jednoduché, protože všechny masky byly velmi nápadité a originální.

Ocenění získaly tyto masky:

Domov A - originální skupina Domino, ve které se představili naši uživatelé společně s děvčaty.

Domova B - pan Sedlařík jako Vilík, paní Hošková jako Anča Julčová, paní Fleková jako šlechtična z Prahy.

Domov D (vila) - pan Severa jako baletka, který nám navíc předvedl krásné taneční vystoupení. Za zaměstnance to byla paní Hana Šulajová jako Marfuša z pohádky Mrazík.

Domov E - pan Šmida jako čert, pan Svoboda František jako vězeň, paní Mattoug jako princezna ze Sahary, zaměstnanci - „paintballový tým.“

Děkujeme všem uživatelům a zaměstnancům za účast, nadšení a pečlivou přípravu masek. Bylo se opravdu na co dívat. Masopustní odpoledne jsme si s hudbou a tancem náramně užili!

Radka Šťastná









NAŠE KAVÁRNA, TENTOKRÁT O EGYPTU TROCHU JINAK

Posezení u kávy s pestrým programem se stalo v našem domově během zimních měsíců již tradicí. Nevídné únorové počasí je lépe trávit doma v teple. My jsme se ale mohli ohrát i vyprávěním Petra Veselovského o prosluněném Egyptě. Na fotografiích jsme procestovali velkou část této země mnoha tváří. Podívali jsme se do pouště, k solným jezerům, do zelených a pohostinných oáz, k vodopádu, k pískovcovým i lávovým skalním útvarům...Nechyběla samozřejmě ani turisticky známá místa - pyramidy, skalní hrobky a chrámy, rušná Káhira a Rudé moře. Všechny nás zaujaly i různé dopravní prostředky (kolo, loď, balón), kterými se Petr s výpravou přesouval. Osobně mě nadchly snímky z letu balónem, odkud byl krásně vidět ráz krajiny a starobylé chrámy. Budeme se těšit ještě na poslední březnové kavárny. Pak už nás sluníčko vyláká do zámeckého parku a na výlety.

Alena Tučková

Pozvání na Velikonoční jarmark



Sluníčko se snaží vykukovat na obloze, ale sněhové nebo dešťové mráčky ho zakryjí. Snad všichni se těšíme na první teplé dny a na pozitivní energii ze slunečních paprsků. Než tomu tak bude, můžeme si udělat radost a zpříjemnit si naše domovy nějakou tou jarní dekorací.

Zveme vás, uživatele i zaměstnance, na Velikonoční jarmark, který se bude konat v našem Domově ve čtvrtek 19. března od 13,30 hodin v Rytířském

sále. Těšit se můžete na výrobky z keramiky. Například hmyzí hotely, zápichy s jarními a velikonočními motivy, květinová vajíčka z keramiky, velikonoční zajíce, slepičky, křepelky a další výrobky z keramické dílny.

Dále připravujeme košíčky a mističky pletené z novinového papíru a naplněné slepičkami, kuřátky a kraslicemi. Nebudou chybět ani dárkové sáčky s ubrouskem a velikonoční dekorací. Výrobky vznikají v našich dílnách za velké a neodmyslitelné pomoci našich uživatelů, za což jim velmi děkujeme.

Přejeme brzké a krásné jarní dny.

Hana Zítová, Veronika Ludvíčková



Hádej, kdo jsem?

Nejprve vám prozradím, kdo je kdo na fotografiích z minulého únorového čísla našeho časopisu:

- 1) Soňa Kočí, vedoucí prádelny
- 2) Romana Bumbálková, vedoucí Domova B
- 3) Lucie Klejchová, uklízečka



Představuji vám další tři dámy, máte možnost se s nimi potkat po celém zámku, i na vile...

Fotografie č. 1

- v domově pracuji 33 let, začínala jsem na Domově B
- mám pět vnoučat a ráda pracuji na zahradě
- moje heslo je „vždy s úsměvem“ a problémy řešit v klidu
- nyní pracuji na Domově? v prvním patře a zároveň v přízemí

Fotografie č. 2

- v domově pracuji 7 let, jsem stále na stejné pracovní pozici
- mám tři děti, doma máme papouška, rybičky a dvě fenky retrívrů
- jsem aktivní lektorkou pilates, aerobiku a jógy tady v Heřmanově Městci



- s některými z vás jsem se potkala již před příchodem k nám do domova

Fotografie č. 3

- v domově pracuji 35 let, a dokonce jsem na zámku s rodiči bydlela ve služebním bytě v přízemí
- v domově jsem si prošla několik pracovních pozic např. sanitářka
- mám dvě dospělé děti, ráda jezdím na motorce, kole, chodím na rockové koncerty a zábavy.



V březnovém čísle této ankety máte možnost poznat dámy, které pracují v našem domově a prozradím vám, že mají dlouhé vlasy a dvě z nich jsou zdravotní sestřičky. A kdo je kdo? To prozradím v příštím čísle.

Lenka Pumerová

... a na co se můžete těšit?

Úterý 3.3. - Schůze uživatelů v jídelně od 9,30 hodin

Čtvrtek 5.3. - Schůze uživatelů ve vile od 13,00 hodin

Úterý 10.3. – Slavíme MDŽ v Rytířském sále od 15,00 hodin

Středa 11.3. – Jedeme soutěžit do Prahy - Malešický mozek

Úterý 17.3. – Naše kavárna v Rytířském sále od 13,30 hodin

Středa 18.3. – dopoledne nákup v Albertu, odpoledne solná jeskyně v Třemošnici

Čtvrtek 19.3. - Velikonoční jarmark v Rytířském sále od 13,30 hodin

Pondělí 23.3. – Krátká dopolední procházka parkem k potoku a vynášení Morany s MŠ

Středa 25.3. - Pochod pro mozek společně s MŠ, odcházíme v 9,45 hodin

Středa 25.3. - Solná jeskyně Třemošnice, odjezd ve 12,30 hodin

Úterý 31.3. - Velikonoční barvení vajec a zvyky od 13,30 hodin v dílnách

Mše každé úterý od 14 hodin v zámecké kapli



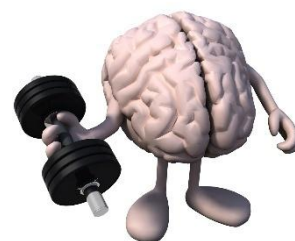
Čtení na pokračování – Díl II. Cesta kolem naší hlavy

Dobrá kondice mozku

Váš mozek musí být stejně jako ostatní části vašeho těla v dobré kondici, aby optimálně fungoval. Základem pro správné fungování mozku je odpočinek, cvičení a dobrá výživa.

Činnosti, které vás těší nebo rozveselují, mají přímý dopad na mozkovou tkáň. Spouštějí totiž elektrickou aktivitu ve vašich mozkových buňkách.

Nepoužívané buňky chřadnou a mohou i odumírat. To je v podstatě obdobné jako například s našimi svaly. Když nebudete používat svoje nohy, také svaly budou chřadnout až se na nohy ani nepostavíte. Aktivní buňky v mozku pomáhají chránit již existující nervové dráhy a vytvářet nové.





Tělesný pohyb

Pravidelný pohyb stimuluje nejen naše svaly, ale i mozek. A nejde o to, abyste půl dne chodili, stačí i 20minutová procházka, která vyvolá aktivitu nejen těla, ale i mozku.

Odpočinek

Zatímco spíme, naše vzpomínky se upevňují a z mozku se vyplavují odpadní látky. Snažte se spát cca 6-8 hodin denně. Zejména noční spánek je zdravý pro váš mozek.

Dobře jíst

Konzumace čerstvých potravin bohatých na vitamíny a minerály pomáhá předcházet mrtvici, která je jednou z příčin demence.

Zachovat si štíhlost

Obezita je už dlouho spojována se zvýšeným rizikem srdečních chorob, rakoviny a cukrovky, ale také vůbec neprospívá mozku. Je dokázáno dle vědeckých výzkumů, že obezita urychluje zmenšování mozku.

Socializace

Interakce s ostatními lidmi, ať už osobně, nebo online, vás průběžně otevírá novým zážitkům a pomáhá vyhýbat se samotě a depresi.

Starat se o sebe

Ochraňujte svoje smysly pravidelnými prohlídkami u specialistů, především si chraňte svůj zrak a sluch. Nekuřte, neužívejte drogy a nepijte větší množství alkoholu.

Zaměstnejte se

Učení se novým věcem a intelektuální aktivita budují novou mozkovou tkáň. Čtěte hodně knihy, naučte se něčemu novému, nebojte se nových technologií. Můžou vám život usnadnit a obzory rozšířit.

Zdroj: Rita Carter – Mozek v kondici aneb mladá mysl v každém věku

Přesmyčky – hledejte zimní radovánky

- | | |
|--------------|----------------------|
| 1. LÍNESRUB | 6. VĚNÍSAT HULÁSŮNĚK |
| 2. VÁŽOLÍNY | 7. ŽENÍBĚŘAK |
| 3. BÁNOVÍBO | 8. SBLÍROUSEKRAN |
| 4. KOŇÁSÁNÍV | 9. BÝKORNÍVY HOJEK |
| 5. LOUNÍVOKÁ | 10. TRNÍFIDOVÁ |

Řešení najdete na str. 15



Recepty z Evropy

Najděte a vyškrtejte všechna slova ze seznamu. Z písmen, která zůstanou, získáte tajenku.

R	A	C	L	E	T	T	E	G	Š	A	E	A
T	I	R	A	M	I	S	U	T	V	H	R	R
E	U	D	N	O	F	L	R	A	A	A	A	V
E	Y	R	E	O	Á	Ú	L	L	N	T	I	S
N	K	Y	H	Š	D	K	U	O	A	L	P	P
G	L	H	C	L	A	Š	B	T	O	I	A	P
A	O	O	U	B	K	R	O	N	H	Š	E	P
S	N	R	K	Y	A	U	N	C	T	R	A	P
A	A	I	M	C	I	A	H	I	K	N	A	I
L	R	P	A	L	C	S	K	E	R	U	B	Z
T	H	A	L	L	I	A	L	L	E	A	P	Z
Í	Ř	E	F	F	I	T	M	U	S	A	K	A
Ř	Í	Z	E	K	S	O	U	V	L	A	K	I

BAKLAVA, BUREK, CANNOLI, CARBONARA, FISHCHIPS, FLAMKUCHEN, FONDUE, GULÁŠ, HALUŠKY, HRANOLKY, LASAGNE, MUSAKA, PAELLA, PAŠTIKA, PERKELT, PIROHY, PIZZA, RACLETTE, RATATOUILLE, SOUVLAKI, TIRAMISU, ŘÍZEK, ŠTRÚDL.

Tajenka - Evropa na talíři

Bruslení, lyžování, bobování, sáňkování, koulování, stavění sněhuláka,
běžkaření, krasobruslení, rybníkový hokej, driftování