

# ZPRAVODAJ

SeneCura SeniorCentrum Modřiřice

VYDÁNÍ 3/2024



## Slovo paní ředitelky

Milí čtenáři,



s příchodem podzimu k nám do SeniorCentra přichází období, které je symbolem změn a klidného rozjímání. Příroda se halí do teplých barev, dny se zkracují, a tak i my hledáme více času na společné chvíle v pohodlí našeho domova. Právě podzim je časem, kdy se můžeme více soustředit na vzájemná setkání, posílit přátelství a vychutnat si malé radosti všedních dní.

V tomto čísle našeho Zpravodaje najdete mnoho zajímavostí z aktivit, které jsme pro naše klienty připravili, a také vzpomínky na krásné zážitky z uplynulých měsíců. Pevně věřím, že vás naše příběhy a fotografie potěší a přinesou vám trochu podzimní pohody.

Děkuji, vám všem za důvěru a za každý úsměv, který každý den v našem domově vidíme. Těšíme se na další společné chvíle a na nové příběhy, které budou vyprávět vaše radosti a zážitky.

Přeji vám krásné a klidné podzimní dny!

Dana Valachovičová  
ředitelka

## Novinky v domově

### Studenti na praxi každé pondělí

Začal školní rok a do našeho domova budou docházet každé pondělí studenti. Budou působit především v péči nebo aktivizacích společně s jejich paní učitelkou.

### Na odd. C nyní zastupuje vrchní sestra

Oddělení C nyní vede vrchní sestra, Veronika Chovancová. Klienti z odd. C tedy řeší svoje záležitosti s ní. Začátkem příštího roku se ujme odd. C nový staniční bratr.

### Aktivní mysl – nová odpolední aktivizace

Naše aktivizační pracovnice neustále pracují na zlepšování a přinášení nových nápadů. Od léta do domova pro klienty zavedli novou aktivizaci „Aktivní mysl“, kde můžete trošku potrápít své šedé mozkové buňky.

### Pedikúra

Paní Katka, která k nám docházela za klienty s pedikérskými službami, se nyní po mateřské dovolené vrací do práce a pedikérské řemeslo předala své dceři, Kristýně. O vaše nožky se tedy nyní bude starat ona. Bude k nám docházet každý týden v pondělí anebo ve čtvrtek. Zájem hlase, prosím, u sociálních pracovnic.

## Nabídka dalších služeb

### Nákupy z Rohlíku

Minimálně dvakrát do měsíce si mohou klienti objednávat nákup u sociálních nebo aktivizačních pracovníků. Rozpis termínů objednávání je vždy vyvěšen na nástěnce na chodbách. Nákupy klientům dorazí vždy den po konečném termínu objednání.

Termíny dalších nákupů:	8. října
	21. října
	4. listopadu
	18. listopadu
	2. prosince
	16. prosince

### Fitness s Honzou

Každý den je pro klienty otevřena tělocvična, kde mohou klienti posilovat a cvičit pod dozorem sympatického pečovatele a fitness trenéra Honzy Beránka. Fitness s Honzou je otevřeno od pondělí do pátku od 9:30 – 15:30 a nachází se hned vedle wellness centra v prvním patře oddělení „B“ (B 110).

## Pedikúra

Klientům je u nás poskytovaná služba pedikérky Kristýny. Kristýna k nám do domova dochází pravidelně - pondělí nebo čtvrtek. Pokud mají klienti a klientky zájem, mohou se hlásit paní sociální pracovníci Karolíně Cahové. Kristýna se snaží klienty pravidelně navštěvovat minimálně jednou za šest týdnů. Pedikúra probíhá v prostorách fitness centra – patro B 1.

## Kadeřnictví

Každý čtvrtek mohou klienti využívat služeb paní kadeřnice Klárky v místnosti A 105. Paní kadeřnice nabízí střihy, barvení, melíry, foukanou anebo také trvalou. Klára je velmi šikovná a mezi klientkami a klienty oblíbená. Máte-li nějaké speciální přání ohledně úpravy svých vlasů, je diskuzím nakloněna. Svůj zájem o služby kadeřnice hlase především aktivizačním pracovnícím, které mají organizaci v kadeřnictví na starost.



## Kosmetika

První a třetí úterý v měsíci naše centrum navštěvuje paní kosmetička. Zájemkyně a zájemci se mohou u aktivizační pracovníce Aničky (ve 3. patře naproti jídelně B mají aktivizační pracovníce kancelář) objednávat na hodinovou kosmetickou péči, která zahrnuje péči o pleť, úpravu obočích, řas a také odstranění nežádoucích chloupků na obličeji. Cena za kosmetické služby je 500,-Kč.

## Co se u nás v centru dělo...

### Hodinky aromaterapie s Kristýnou

*Kristýna Matulová, aktivizační pracovnice*

Ráda bych Vám představila aromaterapii, což je přírodní léčebná metoda, která využívá vůně k podpoře fyzického a duševního zdraví.



Aromaterapie je starobylá praxe, která sahá až do starověkého Egypta a Číny. Tato metoda spočívá v použití vonných rostlinných esencí a bylin k podpoře zdraví a pohodlí. Vůně mají moc ovlivnit naši náladu, uvolnit stres a dokonce zlepšit spánek. Naše čichové buňky jsou silně propojeny s částmi mozku, které ovlivňují emoce a paměť. To je jeden z důvodů, proč mohou vůně vyvolávat silné vzpomínky nebo nálady. Pravidelná stimulace čichových buněk pomocí příjemných vůní může přispět ke zlepšení nálady, snížení úzkosti a podpoře kognitivních funkcí.



Nedávno jsem absolvovala kurz praktické aromaterapie a ráda bych se s vámi podělila o své zkušenosti. Zvu vás proto na novou aktivitu Aromaterapie, kde si společně vyzkoušíme různé

techniky a užijeme si příjemné vůně, které nám mohou zlepšit zdraví i náladu.

S aromaterapií jste se semnou mohli setkat například při práci s levandulí, ze které jsme vytvářeli levandulové pytlíčky či svazky, které provoní Váš pokoj. Později také při výrobě vonných svíček. Těším se na další aroma hodinky společně s vámi.

## Arteterapie s Irčou

*Irena Žinčlovská, aktivizační pracovnice*

Vážení klienti,

rádi bychom Vás srdečně pozvali na naši pravidelnou aktivitu s názvem **Arteterapie**, která se v našem domově koná dvakrát do měsíce vždy v dopoledních hodinách.

Arteterapie je netradiční tvoření, kdy pomocí různých jednoduchých výtvarných technik vytváříte umělecká díla nebývalé hodnoty!



### Co vás čeká?

• **Netradiční výtvarné techniky:** Malba a razítkování kuchyňskou houbou, lepení odstřížků papíru, tvorba z přírodnin, malování vatovými tyčinkami a další neobvyklé metody.

- **Relaxace a hudba:** Posloucháme relaxační hudbu či oblíbenou hudbu na přání, což přispívá k celkové pohodě a uvolněné atmosféře.
- **Terapeutický efekt:** Arteterapie kombinuje výtvarné umění, hudbu a relaxaci. Je to skvělá příležitost, jak se pobavit, zasmát a zároveň vytvořit něco krásného.



## Proč se zúčastnit?

- **Zábava a tvořivost:** Pobavíte se a často i zasmějete nad výtvary, které nenásilně vznikají pod vašimi rukama.
- **Společenský aspekt:** Strávíte příjemnou hodinku v uvolněné atmosféře s ostatními klienty a klientkami.
- **Není potřeba předchozích zkušeností:** Pro tuto aktivitu nejsou potřeba žádné malířské či kreslířské schopnosti.



- **Výstava vašich děl:** Působivá díla, která při Arteterapii vznikají, jsou vždy vystavená na chodbě u jídelny 3A.

Přijďte mezi nás a užijte si kreativní a relaxační dopoledne. Nemusíte napoprvé hned tvořit. Můžete podávat barvy nebo radit ostatním! Nebo si jen



poslechnete Vaši oblíbenou hudbu, dáte si kávu a posedíte s námi.

## Canisterapie

V našem domově SeneCura v Modřicích patří canisterapie mezi nejoblíbenější aktivity. Naši klienti se pravidelně setkávají s milými čtyřnohými terapeuty, kteří jim přinášejí nejen radost, ale také uklidnění a pozitivní energii. Psi umí vykouzlit úsměv na tvářích, povzbudit k pohybu a vytvořit atmosféru plnou lásky a pohody. Canisterapie se u nás stala nedílnou součástí péče o duševní pohodu našich klientů, a každý „psí den“ je událostí, na kterou se všichni velmi těšíme!



## Duo Ruggieri

Tradičně, jako každý rok, k nám v létě zavítalo Duo Ruggieri, které tvoří italský operní pěvec a jeho manželka, bývalá česká divadelní baletka. Jejich vystoupení bylo letos pojato jako příběh rozdělený do několika dějství. Tento jedinečný styl vyprávění hudbou a tancem si okamžitě získal srdce našich klientů, kteří si užili nevšední kombinaci operního zpěvu a divadelního pojetí.

Duo Ruggieri se znovu postaralo o nezapomenutelný zážitek, který přinesl našim klientům radost a inspiraci. Děkujeme a těšíme se na jejich další návštěvu!



## Gurmánské dny

V SeniorCentru Modřice jsme klientům připravili sérii gurmánských dnů s regionálními specialitami.

První den byl věnován Jihomoravskému kraji – šéfkuchař Michal servíroval moravské uzené, škvarkovou pomazánku, vdolky s marmeládou a víno z Dubňan. Klienti se zapojili přípravou tvarohové pomazánky, k poslechu hrál harmonikář.



Další ochutnávka se nesla ve znamení Pardubického kraje a Vysočiny. Servírovaly se pardubické perníčky, chilli sýr, salám Vysočina a pivo Rychtář. Klienti si prohlédli prezentaci o

památkách těchto krajů.

Na závěr jsme přinesli chuť Trenčínského a Žilinského kraje se sýrovými korbáčky, brynzovými šátečky, borovičkou a oplatky. Doprovodné promítání přiblížilo



krásky slovenských regionů.

Gurmánské dny měly skvělý ohlas a klienti si užili nové chutě i zážitky.

## Dožítky

V našem SeniorCentru Modřice jsme oslavili tradiční dožítky. Klienti si užili tvoření okrasných váz z ovsa, ječmene, žita, pšenice a makovic. Hotové výrobky pak ozdobil naši společenskou místnost a jídelnu, přičemž i přes drobný nepořádek z obilí výsledek rozhodně stál za to.



## Narozeninové oslavy

V našem SeniorCentru SeneCura Modřice jsme během letních měsíců oslavili narozeniny našich klientů za červenec, srpen a září. Tyto narozeninové oslavy se staly krásnou tradicí, na kterou se klienti



vždy těší, a každý měsíc se pro ně snažíme připravit něco speciálního.

Červencová oslava se nesla v letním duchu, kdy klienti mohli ochutnat domácí limonády a sezónní ovoce. Hudební doprovod vytvořil příjemnou atmosféru, kdy si všichni mohli společně zazpívat a pobavit se.



V srpnu jsme k oslavám připojili tematické letní pohoštění, které obsahovalo lehké sendviče a domácí koláčky. Nechyběl ani hudební program, který roztančil nejen klienty, ale i personál, a oslavenkyně a oslavenci si mohli zatančit na své oblíbené melodie. V

září jsme se rozloučili s létem a oslavili poslední letní narozeniny. Pro klienty jsme připravili domácí zákusky a koláče, a podzimní výzdoba umocnila atmosféru přechodu do nového ročního období. K tomu zazněla



živá hudba, která zpříjemnila celé odpoledne a navodila slavnostní náladu.

## Návštěva studentek a studentu v SSC Modřice

*Autor: pan Jiří Soukup (klient)*

Už od pátku 13. 9. 2024 visela na nástěnce našeho seniorcentra pozvánka na „Mezigenerační zábavné dopoledne se studenty církevní střední školy“. Proběhne 16. 9. 2024 od 10 hod. v našem domově ve dvou největších sálech 3A i 3B. Později se proslýchalo, že půjde o návštěvu ze



střední školy zdravotní tedy spolek s více dívek než chlapců. Nemohu si stěžovat na nedostatek pěkných děvčat mezi zaměstnankyněmi ústavu (kategorie nad 20 let). Občas přivádějí s sebou i svoje ratolesti (o prázdninách i o víkendech mateřské školky nefungují – zhruba až pod 8 let). Kategorie dorostenek (16–17 let) tu však chybí. Není tedy divu, že jsem nabídku na setkání přijal.

Dobelhal jsem se tedy do místnosti 3B před desátou hodinou a chvíli po desáté přišla i skupina asi deseti

dorostenek. Větší skupina zůstala v místnosti 3A, tam však byli i čtyři chlapci.

Pozvánka slibovala kávu, společné vyprávění při společných činnostech (hry, malování, trénink mozku...) a diskusi na filosofická témata. Z filmu Světáci všichni víme, jak náročná disciplína je „společenský hovor“. Proto jsem odmítl kávu i jiné pochutiny a nezvládl bych při rozhovoru ani házet kostkou a posouvat figurky. Požádal jsem o jednu dobrovolnici a dvě židle, které by na povídání ve dvou (v sedě), mohly stačit.



Přihlásilo se (bez mučení) nadstandardně hezké děvče i nadstandardně inteligentní (já už senilním, doufám, že je jen standardně). Hovor jsme začali méně riskantním tématem. Nejdřív rodina (rodiče, sourozenci, děti, vnuci – já už nemám rodiče, ona zatím nemá ani děti). Pak přišly na řadu sportovní aktivity (ona gymnastika, já sveřepý dálkoplaz – za mlada na nohách, později na běžkách a horském kole, dnes jen na francouzských holích). Ožehavější je otázky víry, ale i tam jsme se shodli. V souladu s páterem Halíkem věříme, že tolerantní ateista s tolerantním křesťanem mohou mít podobný „vyšší princip mravní“. Pro křesťana je vyjádřen větou z Markova evangelia: „Miluj bližšího jako sám sebe.“

Otázku homosexuality jsme přeskočili a déle zůstali až u transsexuality – jeden takový případ je v mé vzdálenější rodině. Oba dva mu/jí přejeme (bez ohledu na zvolené řešení), aby dosáhl/a klidu a cítil/a se komfortně ve svém těle, tak jako my většinoví.

Jedenáctá hodina odbyla – skončila vyučovací hodina a začala příprava na oběd. Časovou tíseň jsem nezvládnul. Nejdřív jsem sháněl (a nesehnal) kus papíru a pisátko, abych si zapsal její jméno (pro případ, že by se stala slavná dřív, než já umřu, abych se mohl chlubit, že jsem kdysi seděl skoro hodinu na sousední židli).



Potom už na židli neseseděla a zamíchala se mezi své družky. Těžko bych ji od nich rozeznal (problém, který už řešil Jiřík v případě Zlatovlásky). A tak jsem ji ani nepoděkoval a ani nepopřál vše nejlepší do života. Pokud by jako budoucí zdravotní sestra měla prokázat, že umí potěšit i staré dědky, tak v mém případě se jí to podařilo. Tak aspoň na dálku děkuji jí i těm, kteří naše setkání zprostředkovali.



## Výlet na Brněnskou přehradu č. 2

V září jsme se s našimi klienty ze SeniorCentra SeneCura Modřice vydali na výlet na brněnskou přehradu, který přinesl nejen krásné zážitky, ale i příležitost strávit příjemné chvíle v přírodě. Počasí nám přálo, a tak jsme mohli naplno vychutnat nádherný den u vody.



Po příjezdu jsme se prošli kolem přehrady a kochali se výhledem na klidnou hladinu a okolní krajinu, která se pomalu začínala zbarvovat do podzimních tónů. Pro klienty bylo připravené malé občerstvení, které si mohli vychutnat na čerstvém vzduchu, a někteří si pochvalovali především příležitost nasát vůni lesa a vody.



Jedním z vrcholů výletu byla vyhlídková plavba lodí po přehradě. Na lodi jsme si užili nejen krásné výhledy, ale také společné povídání a vzpomínání. Pro mnohé klienty to byla nostalgická

vzpomínka na časy, kdy Brněnskou přehradu navštěvovali s rodinou nebo přáteli. Pohodová plavba a přátelská atmosféra na lodi přinesly mnoho úsměvů a radosti.

Výlet byl příjemným zpestřením zářijových dní a přispěl k posílení kolektivního ducha mezi klienty i personálem. Po návratu jsme si



všichni odnášeli příjemné vzpomínky na společně strávený den u brněnské přehrady a už se těšíme na další podobné výlety, které nám přinesou nová dobrodružství a radost.

## Krajské volby

V našem SeniorCentru v Modřicích proběhly krajské volby, které se tradičně těšily velkému zájmu klientů. Abychom jim umožnili pohodlné a bezpečné hlasování, zajistili jsme speciální volební místnost přímo v domově, kde mohli klienti odvolit bez nutnosti cestovat.



Volební komise dorazila do našeho zařízení v dohodnutém čase a klienti měli možnost hlasovat s asistencí našeho personálu, pokud potřebovali pomoc. Dbali jsme na to, aby byla zachována diskrétnost a respektována důstojnost každého voliče.

## Hody v Modřicích

Do našeho SeniorCentra v Modřicích zavítaly krojované páry, aby potěšily jeho obyvatele. Tato krásná tradice, spojená s oslavou Modřických hodů, přinesla do domova radost a vzpomínky na minulost. Krojované páry nabízely klientům rozmarýny a víno, což jen podtrhlo slavnostní atmosféru. Návštěvníci nejenom přinesli dary, ale také zazpívali a zatančili, což všechny přítomné velmi potěšilo. Zážitek se nesl ve znamení pohody, hudby a přátelské atmosféry.

Pro mnohé to byla připomínka tradičních oslav, které znají ze svého mládí. Akce přispěla k posílení vazeb mezi komunitou a seniory a zanechala nezapomenutelné zážitky.



## Kdo se o vás v domově stará

### Pečovatelka

#### Michaela Kouřilová

Dobrý den, vážení klienti,

milé klientky a milí klienti,

jmenuji se Michaela Kouřilová a u nás v domově pracuji už 3. rokem na pozici pečovatelka. Vyrůstla jsem v Opatovicích a nyní žiju v Rajhradcích, kde jsem se vdala.



Mám dceru Nikolu. Moje vzdělání jsem ukončila jako vyučená kadeřnice, poté jsem pracovala ve více oborech. K téhle práci jsem se dostala celkem náhodou. Hledala jsem práci a já mám heslo: „Vše se má zkusit...“

Vždycky jsem pracovala s lidmi. Tahle práce mě naplňuje. Je to pro mě srdcová záležitost. Mám radost, když vidím usměvavé a spokojené klienty.

Svůj volný čas ráda trávím sportem. Ráda jezdím na kole, plavu, chodím na procházky přírodou a ráda čtu. Chtěla bych ještě cestovat. Miluji teplé kraje, kde je moře, a nesnáším zimu.

Moc se těším na další strávené dny a zážitky u nás v domově.

## Pečovatelka

### Lenka Novotná

Dobrý den, milé klientky a klienti,

ráda bych se Vám představila. Jmenuji se Lenka Novotná a v našem domově pracuji už rok a půl jako pečovatelka. Upřímně musím říct, že je to moje první práce, která mě neuvěřitelně naplňuje, i když není vždy snadná. Není nic krásnějšího, než přijít do práce a být přivítána vaším vřelým úsměvem nebo obejmutím.



Něco málo o mně... Žiji v Modřicích se svým přítelem Michalem a našimi dvěma dětmi, Nelou a Davidem. Pocházím z Čejkovic, krásné vinařské vesnice, kam se často a ráda vracím za svou milovanou maminkou, bratrem, jeho ženou a jejich třemi dětmi. Bohužel, tatínek nás opustil už před osmi lety.

Původně jsem se v Hodoníně vyučila jako kadeřnice, a i když mě tato práce bavila, nenaplňovala mě, vyzkoušela jsem si práci kadeřnice, pak prodavačky v Lidlu. Pracovala jsem také na výrobní lince i v kanceláři. Ale žádná z těch prací mi nepřinesla to, co mám tady u vás.

Mou největší zálibou je moje rodina, pro kterou bych dýchala. Ale mám ještě jednu velkou vášeň – koně.

Ježdím už od svých sedmi let, a tato láska mě nikdy nepřešla. Když jsem u koní, dokážu zapomenout na všechny starosti. Ráda také pečů a vařím, to jsou chvíle, které mě také moc baví.

Na závěr bych chtěla říct, jak jsem šťastná, že mohu pracovat v našem domově. Mám kolem sebe skvělé kolegyně a kolegy a jsem vděčná i naší paní ředitelce, paní Valachovičové, za její vstřícné a úžasné vedení. Nikdy jsem neměla takovou možnost pracovat s takovou podporou a v tak skvělém kolektivu.

Přeji vám krásný den a těším se, že se potkáme na chodbách našeho domova.

## Zdravotní sestra

### Tereza Nechvílová

Dobrý den,

jmenuji se Tereza Nechvílová a původně pocházím z Brna, ale již dva roky bydlíme s přítelem v Hustopečích. V SeneCuře pracuji téměř dva a půl roku jako zdravotní sestra. K této práci mě motivuje hlavně skvělý kolektiv a možnost pomáhat a pečovat o naše klienty.



Ve volném čase si ráda užívám chvíle s knihou, poslouchám hudbu nebo sleduji oblíbené seriály.

Těším se, že se s vámi potkáme na chodbách našeho domova a přeji vám krásný den!

## Zdravotní Sestra

### Lucie Vespalcová

Dobrý den,

Jmenuji se Lucie Vespalcová a pracuji v Senecuře jako zdravotní sestra. Vystudovala jsem střední zdravotnickou školu ve Znojmě a později jsem si dodělala vyšší zdravotnické vzdělání. K práci v Senecuře jsem se dostala ještě během studia, kdy jsem v roce 2019 začala na víkendové brigádě. Po ukončení školy jsem se rozhodla zůstat a pracovat zde na plný úvazek – Senecura se pro mě stala takovým druhým domovem. A i když je tato práce někdy náročná, nelituji své volby.



Pocházím z Moravského Krumlova, kde žiji od dětství. Ve volném čase ráda trávím čas s přítelem, rodinou a přáteli. Baví mě cestování a objevování nových míst, jak v České republice, tak i v zahraničí. Ráda také sleduji své oblíbené seriály, je to pro mě příjemný únik z každodenní reality.

Těším se na setkání s vámi a přeji vám hezký den!

## Rozhovor s pradlenkou

### Denisou Benčíkovou

Rozhovor provedla **Jana Kabeláčová**.

Denně ji potkáváme na chodbách SeneCury v Modřicích. Je vždy důkladně upravená, usměvavá a ochotná naslouchat kolegům i klientům. Rozhodli jsme se o Denise, která pracuje v našem zařízení jako pradlenka zjistit více...



### Odkud pocházíš?

Pocházím z Bystřice nad Pernštejnem a narodila jsem se v Novém městě na Moravě. Nyní žiji nedaleko v Želešicích. Mám manžela a dva syny. S námi žije i TOY pudlík Sofinka, které je už deset let a je to můj miláček. Nově jsme si pořídili křečka.

### Jak dlouho pracuješ v našem zařízení?

V listopadu to bude už šest let, kdy jsem po mateřské dovolené nastoupila do SeneCura Senior centra Modřice na inzerát. Po mateřské dovolené jsem měla problém sehnat práci skrze školku. Potřebovala jsem vhodnou pracovní dobu, abych byla spokojená i jako



máma. A v SeneCura mi v této věci vyšli ihned vstříc. Předtím jsem dlouhá léta pracovala jako realitní makléřka.

## **Vnímáš nějaký posun na svém postu?**

Od té doby, co jsem nastoupila, se hodně rychle vše měnilo k lepšímu. Polepšila jsem si finančně, mám tu novou pračku, mandl a další důležité pomůcky. Nyní je zde největší počet klientů v historii. Je to pro mě výzva zdokonalovat systém a uspořádání prádla tak, aby prádlo doputovalo voňavé a vyžehlené správným klientům do skříní a včas.

## **Naučila ses zde něco navíc?**

Obecně jsem se naučila v komunikaci s klienty velkému porozumění a trpělivosti. Možná bez této zkušenosti jako mladá bych mávla rukou, ale postupem času vnímám Alzheimerovu demenci skutečně jako nemoc a vlastně denně mám možnost komunikovat s klienty v zařízení. Je to moje druhá rodina.

## **Co ráda děláš ve volné, čase?**

Když je čas a chuť jezdím s manželem na kole. Velmi ráda cestuji, poslouchám POP. Miluju módu. Už od malička jsem toužila stát se módní návrhářkou. O módní trendy dodnes aktivně zajímám.

## **Co byl Tvůj největší úlet?**

Ve dvaceti čtyřech letech jsem dostala nabídku okamžitě odjet pracovat do Rakouska jako Au pair. Neměla jsem čas na rozmyšlenou. Sebrala jsem se a odjela nakonec na tři roky.

## **Jaké máš cíle?**

Mým cílem je vychovat svoje syny tak, aby byli dobří lidé.

.

## Trénování paměti - osmisměrka

„Jaký je nejlepší podzimní sport?“

„Sbírání \_ \_ \_ \_ \_! Jediná aktivita, kde máte jistotu, že vždy něco najdete!“

A A K R Ě V O R P K N A O  
K Í N Z A T O H E Ř Á B H  
N O S I T A P Á N E V A L  
I S Š K O P A Č K A O J U  
Z A K Š Á N O D Z K D K B  
O L R D O L A R F I C A I  
R Ó T B S T U D É N K A N  
Ě N Y H O B R U S I N K A  
C H A O S K N E D L Í K A  
R O Z Á N Á M I T K A N Ů

**BAJKA BOHYNĚ BRUSINKA CIFRA DOLAR DONÁŠKA HLUBINA CHAOS KLINIKA  
KNEDLÍK KOBRA KOPAČKA NÁMITKA NÁVOD NÁZOR OBVAZ OTAZNÍK PÁNEV PATISON  
PROVĚRKA ROZINKA ŘEHOT SALÓN STUDÉNKA**

*Správnost tajenky si můžete ověřit na str. č. 3*



## **SeneCura SeniorCentrum Modřice**

Masarykova 1018

664 42, Modřice

Telefon: +420 722 960 884, +420 727 858 480

E-mail: [modrice@senecura.cz](mailto:modrice@senecura.cz)

Evidenční číslo: E 24312

