

*Domov důchodců Ústí nad Orlicí
Cihlářská 761, 562 01 Ústí nad Orlicí*

MĚSÍČNÍK

**DOMOVA DŮCHODCŮ
Ústí nad Orlicí**



2. číslo/ Únor 2023

Po přečtení, prosím, předejte dalšímu obyvateli!

Milé čtenářky, milí čtenáři,

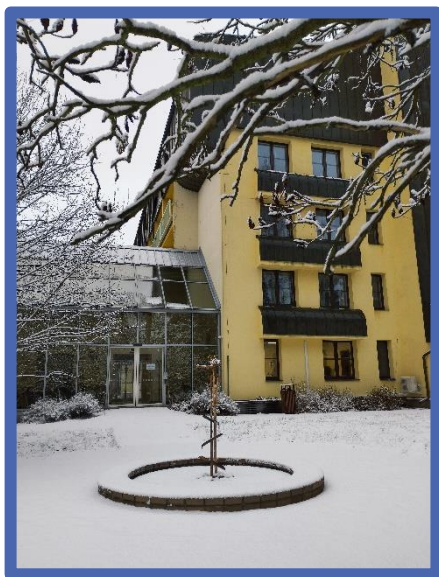
Čas letí jako voda a zimní měsíc únor je tu. I když to v těchto dnech moc na zimu nevypadá, ještě nás může sníh a mráz překvapit.

Vše odpočívá a čeká na jaro. S rychlostí, jakou plyne čas, tu jaro máme za chvíli.

Dopřejte si zimního odpočinku s naším Měsíčníkem v ruce.

Užívejte si pohledů z okna, i když nám zatím bílá přikrývka chybí.

V tomto Měsíčníku nechybí pranostiky, ani trénink paměti či zimní porce smíchu. Novinkou je seznámení se zdravotním úsekem. Postupně bychom Vás chtěli nechat nahlédnout pod pokličku činností všech našich úseků, abyste si mohli udělat představu o potřebném zajištění chodu Domova.

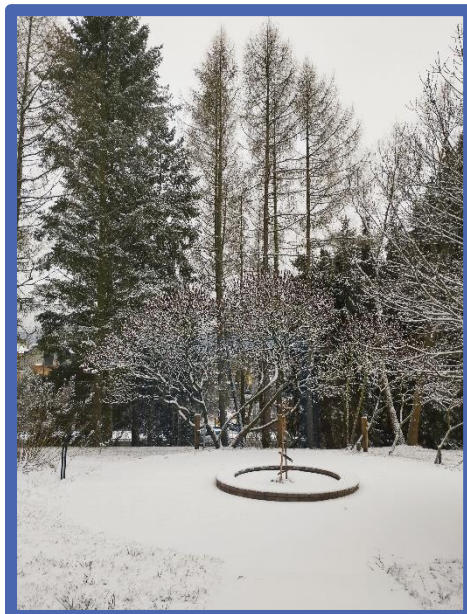


Klidné zimní dny Vám přejí

Eva Plívová a Dana Matoušková
Vaše sociální pracovnice

Pranostiky na únor

- ❖ Únor bílý - pole sílí.
- ❖ Jestli únor honí mraky, staví březem sněhuláky.
- ❖ V únoru-li vítr neburácí, jistě v dubnu krovy kácí.
- ❖ Mnoho mlh v únoru přivodí mokré léto.
- ❖ Sněhový únor - sílí úhor.
- ❖ Když únor vodu spustí, ledem ji březem zahustí.
- ❖ Netrkne-li únor rohem, šlehne ocasem.
- ❖ V únoru když skřivan zpívá, velká zima potom bývá.
- ❖ Na Hromnice musí skřivan vrznout, i kdyby měl zmrznout.
- ❖ Je-li v únoru zima a sucho, bývá prý horký srpen.



Co nás čeká v únoru

Ve čtvrtek 9. 2. 2023 od 13. 30 hod. –
MASOPUSTNÍ KAVÁRNIČKA –
přijďte ochutnat zabíjačkové dobroty a
užít si společně strávený čas.



V pondělí 20. 2. 2023 od 13. 30 hod. –
MASOPUSTNÍ PRŮVOD MASEK – každého na pokoji
navštíví masopustní průvod masek na pokoji.



Hromnice

Hromnice je křesťanský svátek, který připadá na začátek února. Tento den značí **40 dní od narození Ježíše**. Je to den, kdy ho Maria a Josef přinesli do jeruzalémského chrámu a odevzdali Bohu. V kostele se potkali s prorokem Simeonem, který ho nazval „světlem k osvícení pohanů“. Hromnice tak byly v Řecku a přidružených oblastech označovány jako Hypapanti, tedy jako tzv. setkání. Symbolika tohoto dne odkazuje na setkání starce a dítěte, staré a nové doby, zanikajícího pohanství a nového počátku v Kristu.

Protože Ježíš představoval světlo, tak Hromnice se postupem času přetvářely ve **svátky světla**. Teplé svíce přinášely křesťanskou vzpomínku a odkazovaly na záři pocházející z postavy Ježíše. V Hromnicích se tak střetává staré a nové, stejně tak se střetává tma a světlo. Světlo má v tomto případě mnoho dalších významů, vztahuje se nejen k samotné zapálené svíci, ale odkazuje věřící k tomu, že setkávání s Bohem je provede temnotou a chaosem. **Světlo dodává světu smysl.**

Na Hromnice se tak tradičně **světí a žehnají svíčky, tzv. hromničky**. Odtud ostatně pochází lidový název hromnice. Hromniční svíčky byly symbolem ochrany a řádu v chaosu světa. Rozsvěcely se při modlitbách, chránily obydlí a jeho

obyvatele při bouřce a jiných „temných chvílích života“. **Požehnané svíčky měly chránit** před bleskem, hromem a ohněm. Během letních bouřek se tak hromničky dávaly do oken k ochraně.

S Hromnicemi souvisí i řada lidových pověr. Během tohoto dne se například nesmělo šít, protože se věřilo, že do jehly poté uhoří blesk, protože špičatá jehla blesky přitáhne. Nemělo se také tančit, mluvit sprostě a klít. Vlastně by se nemělo ani žertovat a špásovat. Hromnice jsou vážný svátek klidu a rozjímání. Hromnice jako den na začátku února mají ale další význam vzhledem k ročnímu období. Je to takový **polčas mezi zimním slunovratem a jarní rovnodenností**. Taky je to tak někde mezi Vánocemi a Velikonocemi.

Dnes většinou s Vánocemi končíme už na Tři krále začátkem ledna, často i dříve, ale v dřívějších dobách byly právě Hromnice definitivním koncem Vánoc. Odstrojovaly se stromečky, schovávaly betlémy. Zároveň ale na Hromnice už uběhl nějaký čas od zimního slunovratu, takže je opravdu vidět, že se postupně **prodlužuje den a zkracuje noc**. Ráno je dříve světlo, slunce večer zapadá později, takže dnu přibyla od prosince celá jedna hodina denního světla navíc. Na to přesně odkazuje ona pranostika, že „Na Hromnice o hodinu více“.

Masopust: zvyky a tradice

Masopust v minulosti představoval čas hodování a veselí mezi dvěma různými postními dobami, kdy se lidé měli do sytosti najíst i napít, a byl proto **spojený s různými tanečními zábavami, zabijačkami, oslavami, ale i svatbami**. Pak totiž následoval čtyřicetidenní půst před Velikonocemi, kdy se lidé zříkali jídla, ale i dalších věcí, které pro ně byly v životě zbytečné či postradatelné.

Ačkoliv masopustní období prakticky začínalo již po svátku Tří králů, dnes známe jako masopust české tradice, které se konaly až během posledních tří dnů, tedy od masopustní neděle do masopustního úterý, nebo těsně před nimi.

Tučný čtvrtek

Příprava na masopustní oslavy tradičně začínala již ve čtvrtek před masopustní nedělí. Během tohoto dne se chystalo vše, co bylo následně zapotřebí, jako byla například tradiční domácí zabijačka prasete na vesnici. Vzhledem k tomu, že podle pověr měli lidé v tento den jíst a pít co nejvíce, aby byli celý následující rok při síle, říkalo se mu **tučný čtvrtek nebo také tučňák**. Klasickým pokrmem pak bylo knedlo-zelo-vepřo.

Masopustní neděle

Začátek hlavních oslav se konal na masopustní neděli, která se vždy nesla ve znamení zábavy, tancovaček, hodování a všeobecného veselí. Někdy se jí proto přezdívalo také neděle taneční, přičemž oblíbené byly především **jalové hody**, které pořádaly ženy. Ty si zaplatily muzikanty i hospodu, aby si zde mohly uspořádat zábavu samy pro sebe.

Masopustní pondělí

Tancovalo se samozřejmě také na masopustní pondělí. Na rozdíl od předchozího dne však tentokrát mezi oblíbené masopustní zvyky patřily **mužovské bály**, které byly určeny pouze pro ženaté a vdané, takže na ně svobodná chasa neměla přístup. Na těchto bálech se při tanci hojně vyskakovalo, jelikož lidé věřili, že jak vysoko selka vyskočí, tak vysoko jí v následujícím roce poroste obilí, len nebo třeba konopí.

Masopustní úterý

Vrcholem masopustních oslav, hodování a všeobecného veselí bylo každoročně masopustní úterý, kdy se na cestu vesnicí nebo městem vydal **tradiční průvod maškar**. Lidé v nejrůznějších maskách obcházeli stavení, přičemž nesměli vynechat žádný dům. Všude se tedy zastavovalo, zpívalo, hrálo, tancovalo, a jelikož nechybělo ani malé pohoštění pro maškary, všichni

popíjeli a ochutnávali, co hrdlo ráčilo, díky čemuž se rozpustilost průvodu ještě zvyšovala.

Samotná obchůzka po jednotlivých staveních, ale také dodržování dalších oblíbených tradic vždy záviselo především na místě, kde se masopustní oslavy pořádaly. Loučení s masopustem se někde znázorňovalo průvodem s márami, na nichž byl uložen masopust v podobě figuríny, živé postavy, nejbujarejší masky nebo třeba jako basa. Před celou vesnicí se následně konal **soud, kde byl masopust odsouzen a veřejně popraven.**

Masopustní zábava pak většinou končila úderem půlnoci, kdy ponocný zatroubil na roh a rychtář nebo někdo z radních vyzval veselící se dav, aby se všichni v klidu rozešli do svých domovů, protože nastala **Popeleční středa a s ní i přísný čtyřicetidenní půst** před blížícími se Velikonocemi. Dříve totiž lidé věřili, že pokud budou v tanci pokračovat i přes půlnoc, objeví se mezi nimi d'ábel, a to nejčastěji v podobě cizince v zeleném kabátku. Na některých místech se **masopust o půlnoci ukončoval „pochováním basy“**, což symbolizovalo skutečnost, že během postní doby si hudebníci na své nástroje nezahrají a na nějakou dobu končí také taneční veselice, nebo dokonce pochováním boha Bakcha. Druhý den ráno se pak ještě naposledy jedly

mastné rohlíky s mlékem či kávou, ale oběd už býval přísně postní.

Popeleční středa

Na Popeleční středu lidé **chodili do kostele pro popelec**, což je označení pro znamení kříže, které kněz na čelo uděluje věřícím prostřednictvím posvěceného popela. Tímto dnem také začínalo postní období a na čtyřicet dnů utichalo všeobecné veselí. Pouze na několika málo místech lidé dodržovali také „pytlový čtvrtek“, tedy čtvrtek po Popeleční středě, kdy se dojídaly poslední zbytky z masopustních hodů a všechno se takzvaně zpytlovalo.

Masopustní průvod

Masopustní maškary, které na masopustní úterý procházely vesnicí, měly za úkol obejít každé stavení a žertovat na účet hospodáře či hospodyně. Během obchůzky od jednoho domu ke druhému hrála muzika, **při návštěvách se pak zpívalo a tancovalo**. Aby toho nebylo málo, nechyběly ani různé taškařice, vtipné řeči nebo třeba masopustní představení.

Mladí muži také obíhali před každým domem kolečko a nápadité maškary byly odměňovány **výslužkou**, což mohl být například příspěvek do kasičky. Rozdávaly se ale i jiné věci, jako byly koblihy, koláče, vejce, jablka, obilí, uzené maso nebo

třeba kořalka. Taková výslužka se maškaram hodila, protože si na ní buď pochutnaly, nebo se za ní pilo večer v hospodě.

V různých krajích se pak dodržovaly (nebo dodnes dodržují) různé **humorné zvyky**, které maškary při obchůzce vesnicí praktikovaly. Někde převlečení lidé vtrhávali do domů, kde honili mladé dívky a místní hospodyně, které se poté musely vykoupit. Mezi domy milenců se vysypávaly cestičky pískem a na vrata stavení se malovala srdce. Dalším oblíbeným žertem bylo mimo jiné i vynášení vozů na střechu a stoliček do rybníka.

Masopustní masky

Období masopustu a obzvláště pak masopustní průvod si lidé spojují především s maškarami, které se vydávaly na cestu vesnicí či městem, aby obveselily místní obyvatelstvo. Některé z nich se objevovaly každoročně a byly obecně velmi oblíbené. Masopustní průvody se tak rozhodně neobešly bez **medvědáře, který si na řetězu vedl svého medvěda**, jenž během obchůzek tančil s hospodyňkami, aby jim jako symbol plodnosti zajistil dobrou úrodu.

Čím byla maska pitvornější, tím obvykle mezi lidmi budila větší pozornost. Velkým favoritem se proto stala také **kobyła tvořená dvěma osobami**, z nichž jedna představovala hlavu a druhá zadní část těla. Mezi ústřední postavy však patřil i **šašek**,

kterého zdobily barevné papírky a špičatá čepice. V ruce pak nesl bič, který sloužil k odhánění lidí bez masek.

Další pro masopust tradiční masky, které se v masopustních průvodech hojně objevovaly, zahrnovaly třeba postavu kominíka se žebříkem, bábu s nůsí, myslivce či hejtmana. Tradiční součástí masopustního veselí ale bývala i **caperda neboli střapatá maska s cepem** a mezi symboly plodnosti patří třeba masky ženicha, nevěsty a cikánky s kočárkem. Mužskou plodivou sílu pak znázorňovaly různé zvířecí maškary, kam patřil kůň, kohout nebo čáp.

Kdy je masopust v roce 2023?

Datum masopustu se každoročně odvíjí od termínu Velikonoc, přičemž důležitou roli hraje především první jarní úplněk. Začátek masopustu se tradičně slaví na svátek Tří králů, tedy 6. ledna. Co se týče třídních masopustních oslav, pro které je typické bujaré veselí a hodování, masopustní neděle v roce 2023 připadla na 19. února, masopustní pondělí na 20. února a masopustní úterý na 21. února.

Zdravotní úsek

Milí klienti našeho domova,

rozhodla jsem se Vám napsat dopis, do psaní jsem se dala již v lednu, ale Vy ho čtete až nyní. To víte, tiskárna není tak rychlá jako my. 😊

Máme již únor, aby čas lépe utíkal, ráda bych Vám představila zaměstnance zdravotního úseku a novinky, které se staly, které nás čekají, a také prozradím, co o nás možná ještě nevíte.

Pracuji zde od roku 1985, nejprve jako zdravotní sestra, od roku 2012 jako vrchní sestra (vedoucí zdravotního úseku). Kromě své práce mám ráda historii, divadlo, hudbu taneční i vážnou, své děti a vnoučata.

V mé nepřítomnosti mě zastupuje Marie Pomikálková. Marii



budete znát z ordinace ošetřující lékařky MUDr. Langové, doprovází lékařku za Vámi na pokoje a zařídí, aby ordinované léky a vyšetření byly pro Vás co nejdříve k dispozici. Marie je klidný vyrovnaný člověk, který vždy a všem pomůže.

Prozradím Vám na ni, že relaxuje u malování obrazů.

Zdravotní úsek má několik dílčích úseků: zdravotní sestry, rehabilitační pracovnice, asistentku pro doprovody a uklízečky.

Úzce spolupracujeme s nutriční terapeutkou Bc. Ivetou Čížkovou, která nám pomáhá při sestavení jídelníčku pro klienty s dietním omezením, polykacími obtížemi a pro klienty, kteří potřebují nutriční podporu.

Uklízečky jsou dvě na budově A, tři na budově B, pracují od pondělí do pátku, mají rozdělená patra, za která odpovídají. Pokud mají dovolenou či nemoc, vídáte na oddělení naše brigádníky. Společné prostory a úklid v sobotu na budově B zajišťují pracovníci úklidové agentury. Dá se říci, že jsou to kolegyně, které zajistí, aby se vše blýskalo, ale najdou čas i na kus řeči s Vámi.



Rehabilitaci a pohybovou aktivizaci zajišťují tři kolegyně pro všechny klienty Domova. Matadorem na sportovním poli je Martina Starenková, ta kromě cvičení s Vámi zaučuje nové kolegyně přicházející pracovat na rehabilitaci. Od ledna máme

novou kolegyni Šarlotu Šrejberovou a v únoru se s námi loučí kolegyně Mgr. Petra Novotná, která odchází na zkušenou do zahraničí a říká: „Bude se mě stýskat a zase bych se ráda vrátila“, tak se buďme těšit. Rehabilitační pracovnice stále hýří nápady, jak Vám zpestřit program dne a jak nejlépe podpořit Vaši kondici. Setkávání na cvičení, wellness, taneční hodince či při klidné aromaterapii, jsou jen střípky jejich nápadů. Budeme se těšit, čím nás překvapí v letošním roce.



Na začátku února ukončí pracovní poměr naše asistentka pro doprovody Ing. Lenka Čadová, která také míří do zahraničí. Určitě jste s ní strávili nějaký čas v sanitce nebo autě ČČK. Lenka se vrací ke své původní profesi. Byla velkou oporou, zvládala i další úkoly pro zdravotní úsek. Nyní hledáme do týmu posilu „partáka na cesty“ pro Vás.



V prosinci se k nám vrátila naše kolegyně Radka Kovářová



Radka Kovářová

zdravotní sestra, která si „odskočila“ na zkušenou do nemocnice, ale stýskalo se jí. Zastupuje kolegyně na oddělení v době dovolených, ale hlavní náplní je vedení administrativy, která je nutná pro zajištění služby. Prozradím na ni, že je ale

nejšťastnější ve směnách na oddělení s možností být co nejvíc s Vámi. Nyní nám chybí v týmu dlouhodobě nemocná Magda Javůrková, určitě ji znáte ze setkání při sobotních mších, kde Vás doprovází a zajišťuje kontakt s panem farářem.



Magda Javůrková

Základním kamenem týmu jsou zdravotní sestry, potkáváte je na oddělení každý den i noc. Dovolím se je představit křestními jmény: Božena, Eva, Vlasta, Vlad'ka, Marie, Soňa, Lenka, Lída a brigádnice - Míla, Terezie a Karla. Nebojte se, nezapomněla jsem na Petru, ta opustila rehabilitaci, aby nám pomohla ve směnách, když nastoupila na mateřskou dovolenou Tereza. Zdravotní sestry znají Vaše životní příběhy, které jste jim svěřili, a vědí, že na každou bolest nezabere lék. Někdy se smějí, někdy zpřísní hlas, stává se, že ve spěchu nedokončí

větu, ale to proto, že běží poskytnout pomoc klientovi, kterému se přitížilo. Kolegyně nejsou jen strážci Vašeho zdraví, ale dlouholetý tým, který se upsal práci v Domově důchodců svým srdcem. Ano, zde plně platí, že vedoucí úseku je tak dobrý, jako je jeho tým. Děkuji.



Sice jsme velký kolektiv, ale bez kolegyň a kolegů z ostatních úseků bychom vše nevěděly, nestihly a nebyly včas, kde nás je potřeba. Tímto jim děkuji za spolupráci.

Pokud jste ještě nad mými řádky neusnuli, pošeptám Vám něco, co nahlas málo kdy říkáme:

MÁME VÁS RÁDI.

V Ústí nad Orlicí, dne 3. 1. 2023

za zdravotní úsek Vám napsala vrchní sestra

Renata Hegrová



Vyhodnocení dotazníků – spokojenost se stravováním

Vážení obyvatelé,

v průběhu měsíce listopadu jsme prostřednictvím dotazníků zjišťovali Vaši spokojenost s kvalitou stravování.

Do dotazníkového šetření se zapojilo 63 obyvatel. Všechny zjištěné informace byly zpracovány, zjištěné informace jsou pro nás velice cenné. Budeme s nimi pracovat tak, aby přijaté změny vedly k Vaší spokojenosti.

Rádi bychom Vám touto cestou za vyplnění dotazníků moc poděkovali a seznámili Vás s podněty, které jste nejvíce zmiňovali:

S nutriční terapeutkou bylo projednáno a je možné vyhovět:

- 1) **Polévky k večeři** – preferujete zahuštěné; pokud bude vývar, přidáme pečivo; z důvodů časového rozpětí mezi večeří a snídaní
- 2) **Zařadit do jídelníčku více uzenin** (ohřátý párek k večeři apod)
- 3) **Zařadit do jídelníčku** (8 týdnů), alespoň 2x **míchaná vejíčka ke snídani**

4) **Nemáme v jídelníčku: bramboráky, palačinky** (večeře, svačina)

Projednat s vedoucí přímé péče:

- 1) Teplota stravy, hlavně druhý chod a večeře – (zařadit do kontrolní činnosti vedoucích)
- 2) Nabídka klientům: menší/větší porce, dle toho, co klient preferuje (individuální přístup)
- 3) Nabídka klientům: pokrájet stravu dle denní nabídky (individuální přístup)
- 4) Klient má mít možnost zvolit si příbor/lžíce
- 5) Novým klientům ukázat jídelnu a motivovat je ke stravování na jídelně, tím bude více času věnovat se klientům, kteří vyžadují pomoc
- 6) Nenechávat mixovat přílohy (měkké), pokud klient zvládne pokousat; MUS má automaticky MIX přílohu (i zde je možnost individuálně projednat např. v rámci stravovací komise)

Bylo projednáno s vedoucí kuchyně:

- 1) Teplota stravy, hlavně druhý chod, ale i večeře (**pravidelné kontroly**)
- 2) Nabídka klientům: menší/větší porce, dle toho, co klient preferuje (individuální přístup)
- 3) Nabídka klientům: pokrátet stravu dle denní nabídky (individuální přístup)
- 4) Klient má mít možnost zvolit si příbor/lžíce
- 5) Vybavení při stolování: celý příbor, ubrousek, sklenička na nápoj + nápoj, párátko, slánka, pepřenka.
- 6) Projednány připomínky zaměřené na tvrdé nedovařené přílohy, luštěniny, špatně polykatelné přílohy (šlupičky) a úprava ovoce do „kousatelné“ podoby

Upozornění – stravovací komise:

- 1) Zpětná vazba pro kuchyň u novinek (např. ovocný špíz), podávejte kuchyni nejen záporná hodnocení, ale i kladná
- 2) Od 1. 1. 2023 pro klienty se stravou MUS strava bez polévky

Celkově můžeme konstatovat, že jsou klienti s podáváním stravy spokojeni.

Je jasné, že každý ze 140 klientů Domova má rád něco jiného a není možné vyhovět všem, ale připomínky, které se v anketě opakovaly vícekrát, budeme řešit.

Pochutnat si na dobrém jídle je jednou z radostí, kterou chceme klientům dopřát.

Vyhodnocení výsledků a stanovení nápravných opatření projednala vedoucí kuchyně, vrchní sestra, ředitelka a budou projednány na lednové stravovací komisi.

Trénujeme paměť – Masopustní kvíz

1. O masopustu lidé v minulosti

- a) Vynechávali ze svého jídelníčku veškeré maso
- b) Lidé mohli pít pouze čistou vodu a jíst pouze domácí chléb
- c) Dopřávali si všeho jídla, včetně masa, pořádali se slavnosti jako zabíjačky a hody

2. Kdy masopust začíná a kdy končí?

- a) Začíná po svátku Tří králů a končí o Popeleční středě
- b) Začíná 1. prosince a končí na Štědrý den
- c) Začíná na Tři krále a trvá přesně tři týdny

3. Masopust možná znáte díky průvodům masek, které jsou v některých vesnicích k vidění dosud. K hlavním postavám masopustního průvodu patří:

- a) Velbloud
- b) Medvěd
- c) Potulný hráč na cimbál

4. K období masopustu se vztahuje rčení

- a) Krátký masopust – dlouhá zima
- b) Teplé dny na masopust – přijde velká voda
- c) Vepřové hody na masopust – bohatá úroda po celý rok

5. Den, ve který se pořádaly největší hody a mělo se jíst co nejvíc tučného, se jmenuje:

- a) Tučný čtvrtek
- b) Mastný čtvrtek

c) Tlustý čtvrtek

6. Kromě hodování masa byla během masopustu v oblibě ještě jedna sladkost, která?

a) Buchty

b) Linecké koláče

c) Koblíhy

7. Kdy byl masopust podle rčení „prašivý“?

a) Když nebylo dost masa a musela se jíst místo něj čočka nebo hrách

b) Když se nekonala žádná svatba

c) Když nebyl sníh a masky a se museli prodírat bahnem

Správné odpovědi:

1c) Výborně, přesně tak, lidé se připravovali na postní dobu, která po masopustu následovala (během ní se maso nejedlo).

2a) Výborně, je to tak. Konec masopustu je tedy nepravidelný, protože Popeleční středa připadá každý rok na jiný den.

3b) Přesně tak, medvěda v průvodu vodí medvěďář.

4a)

5a) Výborně, tučný čtvrtek měl zajistit, že bude člověk celý rok plný síly.

6c) Přesně tak, na másle smažené a pocukrované koblížky

7b) Masopust byl totiž obvykle obdobím, kdy se svatby pořádaly ve velkém

Zimní porce smíchu

Žádosti policie, aby se kvůli padání sněhu řidiči zatím vyvarovali jízdy motorovými vozidly, vyslyšeli pouze zaměstnanci odklízecích firem.

Volá paní Novákové její sestra: „Kolik tam máte nového sněhu?“

„Deset centimetrů.“

„A starého?“

„Toho mám po krk!“

„Jak jste letos připravili na zimu?“, ptá se reportér v depu posypových vozů.

„Výborně“, povídá hlavní technik. „Utěsnili jsme v kanceláři všechna okna.“

Povzdychne si turista v Alpách: „Čím vyšší hory, tím hlouběji do peněženky.“

„Pane Švejnoho, prý jedete autem zítra do Alp. Nemohl byste mi tam odvézt spací pytel?“

„Beze všeho, ale jak si ho tam vyzvednete?“

„No, kdyby vám to nevadilo, tak já bych byl v tom pytli.“

Lyžař radí unavené, do kopce stoupající lyžařce: „Slečno, příště si vezměte malé boty, budou vás do kopce tlačit.“

Jak jsme se měli v lednu

Trávili jsme čas venku i
v mrazivém počasí ☺



Chodili jsme na kafičko a
něco dobrého k němu ☺





Uspořádali jsme
Zimní kavárničku
a připravili jsme si
na ni občerstvení

Se sestřičkou
Martinou jsme si
zpívali na
muzikoterapii 😊





Navštívili nás
koníci Poky a
Popy, radost
nám dělali i
naši králíci
Kulíšek a Kája
😊

Stihli jsme také hrát Člověče, nezlob se! Bingo a vyrábět 😊

Prostě jsme nezaháleli !!!



Zdroje:

<https://www.pranostika.cz/unor.html>

<https://vimjakna.cz/dny/hromnice/>

<https://radimejak.cz/masopust-vyznam-zvyky-tradice/>

<https://junior.rozhlas.cz/masopustni-kviz-co-vite-o-oblibenem-svatku-8423852>

<https://www.ivtipy.cz/vtipy-o-zime-a-lyzovani-4/>