

PILSEN

plzeňský senior

vyzrálý magazín 1/2019

S VÁMI
A PRO VÁS...

... NÁŠ MAGAZÍN!

VY SE ALE MÁTE... :)

ZDARMA



Mgr. Martin Baxa

Milí Plzeňané,

Jsem moc rád, že se vám do rukou dostává první číslo nového čtvrtletníku, které pro vás pod vlajkou města Plzně vydává magistrátní odbor sociálních služeb. Je to sice jen malá novinka, ale věřím, že vám udělá radost. Vždy, když zvažujeme zavedení nějaké nové služby pro naše starší občany, představím si své rodiče a snažím se odpovědět na otázku, zda by jim taková služba pomohla, zda její využití není příliš komplikované a co by ještě oni a jejich vrstevníci potřebovali či co by je potěšilo. Jsem si vědom toho, že dnešní svět je neskutečně zrychlený, velká část populace žije internetem a každá - i jen pár hodin stará zpráva - už je pro ně prostě zastaralá. Ne všichni ale chtějí přistoupit na tento způsob života a takto trávit čas. A právě pro ně je určen náš nový čtvrtletník. Věřím, že vás pobaví, popíše vám postupně všechny služby a aktivity, které Plzeň pro své starší občany dělá, přinese zajímavé rozhovory, zkrátka bude pro vás příjemným i užitečným čtením.

Váš
primátor Martin Baxa

Pomáhající  **Plzeň**



**SOCIÁLNÍ SLUŽBY
MĚSTA PLZNĚ**

Vážené dámy, vážení pánové,

dostává se Vám do rukou první číslo našeho vyzrálého magazínu – poněkud protimluv, zdá se, neb jak může být vyzrálé to, co stojí teprve na začátku. Inu, může, jazyk český je velkorysý. A protože chceme oslovit právě Vás, kteří už v životě nad leccím vyzráli a hodláme přinášet jen samé zaručené, tedy vyzrálé informace a s Vaším zájmem vyzrávat od čísla k číslu, proto vyzrálý magazín. Rozhodně nemáme přehnaných ambicí – chceme jen nabídnout zajímavé informace, které by se Vám mohly hodit a možná i trochu pobavit.

Po deseti letech už snad můžeme říci, že s mnohými z Vás se známe, potkáváme a velmi často sdílíme Vaše starosti i radost. Zkusme proto ruku v ruce posunout naše partnerství o kousek dál a vyzrát, řečeno s klasikem: „vo štok“. Nebojte se nám napsat, zavolat nebo přijít osobně a podělit se o dobré i zlé: o tom prvním rádi napíšeme, s tím druhým se pokusíme pomoci.

Těším se na společné vyzrávání.
Vaše
Alena Hynková
Odbor sociálních služeb MMP



Mgr. Eliška Bartáková

Milí spoluobčané,

ráda bych Vás touto cestou pozdravila a popřála v tomto roce hodně zdravíčka, pohody, spokojenosti a elánu.

Znáte tu frázi: věk je pouze číslo nebo každý je tak starý, jak se cítí. Toto jsou mé oblíbené věty. Často slýchám od lidí, že jsou staří na to či ono. Přece nebudu ve svém věku začínat s učením cizích jazyků, se školou, se sportem a podobně. Pokud se člověku do něčeho nechce, tak si vždy najde nějakou tu výmluvu a nejčastěji je to výmluva na věk. Samozřejmě jsou dny, kdy i mě není do zpěvu. Těchto dnů je málo a víte proč? Protože se na život dívám pozitivně, zbytečně se nestresuji, neřeším situace a věci, které se vyřešit nedají, a tak se snažím udržovat si nadhled a optimismus.

Aktivní stáří je skvělá myšlenka a pevně věřím, že i Vy máte stejný názor. Myslím si, že v Plzni je hodně příležitostí, jak si seniorské období zpestřit a náležitě užít. A kdy jindy si vychutnat vše, co život nabízí, když ne v seniorském věku. Věřím, že se potkáme a o všem si popovídáme.

Vaše
náměstkyně Eliška Bartáková

TADY NESMÍTE CHYBĚT

Desátý ročník celodenního festivalu elánu a vitality dříve narozených s názvem „Senioři (opět) baví seniory“ už klepe na dveře. Letos se kulturní maratón, tradiční akce magistrátního Odboru sociálních služeb pod záštitou rezortní náměstkyně, rozjede v sobotu 11. 5. 2019, v 10.00 h, ve velkém sále Měšťanské besedy. V duchu motto nad jevištěm „Plzeň sobě“ předvedou nejen plzeňští senioři, že věk je naprosto bezvýznamné číslo, které neubírá ani elánu, ani kreativity a odhodlání už vůbec ne.

„A na co se můžete těšit? Pěvecké sbory, kapely, sokolská vystoupení, hudební a taneční čísla, mistři mluveného slova s přednesem klasiky i vlastních děl, ale i všichni vystavovatelé, kteří své nadání, schopnosti a um zúročují ve stovkách hodin aktivní činnosti – ti všichni zasluhují pozornost a uznání, jsou vzorem a inspirací, což je vidět na každém dalším ročníku festivalu: počet zájemců o vystoupení nebo prezentaci utěšeně roste,“ slibuje Alena Hynková z pořádajícího odboru.



ŠIKOVNÉ RUCI UŽ CHYSTAJÍ VELIKONOCE



Foto: archiv OSS MMP

Zelený čtvrtek 18. dubna 2019 bude opět dnem, kdy zdravotně postižení, nejen z plzeňských organizací, předvedou svoji šikovnost v rámci Velikonočních trhů v Plzni na náměstí Republiky. Akci pořádá každoročně Odbor sociálních služeb Magistrátu města Plzně, za účasti Centra pobytových a terénních služeb Zbůch, spolku Ty a Já, spolku Motýl, Sdružení občanů Exodus, SNN v ČR - Spolku neslyšících a nedoslýchavých Plzeň, Stacionáře Človíček, Centra pro zdravotně postižené Plzeňského kraje a Pekárny u mlsného anděla.

Kromě velikonočních dekorací a svátečních dobrot, zakoupených pro Váš domov a stůl, můžete shlédnout i nevšední kulturní vystoupení.

„Celodenní přehlídka každý rok dokladuje, že handicap není překážkou pro dovednost nebo umělecký projev. Sluší se poděkovat nejen všem nadšeným vystavovatelům a účinkujícím, ale i provozovatelům trhů, firmě PROSTR SERVIS, s.r.o. za velkorysou nabídku v podobě bezplatného pronájmu plochy pro stánky Šikovných rukou a pódia,“ uvedla Jarmila Srbková z uvedeného odboru.

OSMIBOJ SENIORŮ

I když senioři plzeňských pobytových zařízení mají velmi pestrou nabídku vlastních aktivit, jednou za rok si je „vypůjčíme“, aby poměřili síly mimo domov. Červnový „Osmiboj seniorů z pobytových služeb“ je memoriálem Petra Štainigla a tradičně se koná v zahradním areálu Centra pobytových a terénních sociálních služeb ve Zbůchu.

V osmi pohodových disciplínách se o poháry utkávají pravidelně sportovci z Domova sv. Jiří, Senior residence Teras, Domovinky, Městského ústavu sociálních služeb v Plzni, z organizace Človíček Diakonie ČCE a již zmíněného Centra pobytových a terénních sociálních služeb Zbůch.

„Přes obdivuhodnou soutěživost účastníků je tato akce především příležitostí, kdy se jednou za rok potkají klienti různých pobytových zařízení, aby výhradně v přátelském duchu poměřili svoje síly. Výsledky nejsou důležité, ve finále totiž vyhrávají všichni,“ dodává s úsměvem Jarmila Srbková z Odboru sociálních služeb MMP.

1 PEČUJE O SVÉ SENIORY

Jednou z priorit prvního plzeňského obvodu je péče o seniory, s důrazem na společenské, pohybové či vzdělávací aktivity. „Oblíbené jsou jednodenní poznávací zájezdy; každoročně jich za krásami naší vlasti i blízkého příhraničí pořádáme deset. Obvod přispívá účastníkům 50% z ceny zájezdu. Stejným dílem dotuje i vstupenky na divadelní představení, jejichž prodej probíhá vždy předposlední úřední den v měsíci. Zcela zdarma se mohli senioři zúčastnit exkurzí do Plzeňského pivovaru, Českého rozhlasu, Nového divadla či do BOHEMIA SEKTU ve Starém Plzenci,“ upřesňuje Mgr. Dana Krausová, vedoucí sociálního odboru zmíněného úřadu.

MO Plzeň 1 se finančně podílí i na Plzeňské senior akademii pořádané městskou policií. Mnoho příznivců má i projekt MO Plzeň 1 s názvem „Jedeme dál“, postavený na chůzi s nordic walking holemi v okolí Boleveckých rybníků.

„Rádi také popřejeme seniorům k životnímu jubileu nebo k jubilejní svatbě. O Vánocích nezapomínáme s malým dárkem ani na obyvatele pobytových zařízení MÚSSu na území obvodu. Obvod ze svého rozpočtu podporuje též aktivity organizací sdružujících seniory nebo těch, které akce pro seniory pořádají,“ doplňuje Mgr. Dana Krausová.

3 NEJSTARŠÍ EVIDENCE

Matriky patří k nejstarší evidenci osob, která je v České republice vedena nepřetržitě. Charakter matrik se však v průběhu doby postupně měnil. Ve svých počátcích byly matriky spojeny s římskokatolickou církví. Název „matrika“ byl poprvé použit v polovině 17. století. První zákonné úpravy se vedení matrik dostalo císařským patentem Josefa II. z roku 1784. Farářům byla uložena povinnost vést zvláštní knihu pro každý druh matričních zápisů. Mezníkem ve vedení matrik se pak stal rok 1950. Matriky se staly majetkem státu a přešly do správy tehdejších národních výborů. V současné době kompletní matriční agendu pro město Plzeň vykonává Úřad městského obvodu Plzeň 3. Všechny matriční události (narození, manželství i úmrtí) jsou stále uloženy na místě jejich vzniku. V případě ztráty rodného, oddacího nebo úmrtního listu je třeba žádat úřad dle vzniku matriční události.

Matriky v číslech

Rok	Počet narozených dětí	Počet sňatků	Počet registrovaných partnerství	Počet úmrtí
2016	3759	724	13	3286
2017	3957	690	18	3395
2018	4238	714	14	3359

2 AKTIVNĚ

Odbor sociální, ve spolupráci s Komisí pro sociální věci a občanské obřady RMO Plzeň 2 – Slovany, zajišťuje pro seniory s trvalým bydlištěm na území MO Plzeň 2 – Slovany různé společenské akce a obřady, například „Setkání důchodců MO Plzeň 2 - Slovany“ v Kulturním domě v Šeříkové ulici, blahopřání občanům, kteří oslaví 80 let, 85 let, 90 let a více, slavnostní obřady u příležitosti jubilejních svateb v obřadní síni ÚMO Plzeň 2 – Slovany či blahopřání v rodině.

„Mezi další, velmi poptávané aktivity patří i zájezdy pro důchodce s trvalým bydlištěm na území MO Plzeň 2 – Slovany nebo pravidelná nabídka zvýhodněných vstupenek na divadelní představení,“ upřesňuje Bc. Libor Pečenka, vedoucí zmíněného odboru.

Na základě velkého zájmu ze strany seniorů byl 8. 2. 2019 pro prvních deset přihlášených zahájen počítačový kurz v zasedací místnosti ÚMO Plzeň 2 – Slovany. Kurzy se konají každý pátek až do 7. 6. 2019. Zmíněný kurz je nabízen zájemcům, kteří se přihlásili v roce 2017 - v roce 2018 nebyl kurz, z důvodu vyčerpání lektorky, realizován. Veškeré informace o akcích pro seniory jsou zveřejněny na webových stránkách MO Plzeň 2 - Slovany, na elektronické úřední desce nebo ve Zpravodaji.

4 DOUBRAVECKÝ KLUB

Koncerty pro seniory:
v Habrmanově parku, vždy od 16.00 hod.

14. 4. - Dechový orchestr Oty Hellera

28. 4. - Harmonikové duo

Renata a Josef Pospíšilovi

12. 5. - Svět muzikálu

26. 5. - King Swing M. B. Karpíška

Vstup ZDARMA!

Akce se koná za každého počasí.

D klub Plzeň, Zábělská tř. 54B,
telefon 378 036 699 / mobil 724 602 740
civisovab@plzen.eu
www.dklubplzen.cz

BENEFIČNÍ KONCERT ZUŠ TŘEMOŠNÁ

na podporu Tísňové péče Městské charity Plzeň

S nápadem uspořádat koncert na podporu Tísňové péče MCHP přišla ředitelka ZUŠ Třemošná Mgr. Jarmila Žížková. Škola pořádá benefici pro podporu potřebných každý rok. Letos se jí 22. 1. 2019 v KVK Centru zúčastnily dětské pěvecké sbory Kvíčaly, Kvíčalky a smíšený sbor Arnikor.

Tísňová péče Městské charity Plzeň je sociální služba, která se poskytuje v domácím prostředí seniorům a zdravotně postiženým v Plzni. Lidé, kteří žijí doma sami, mají zdravotní potíže nebo sklony k pádům, na těle nosí tísňové tlačítko. Když dojde ke krizové situaci, zmáčkne uživatel tísňové tlačítko a spojí se s pracovníkem městské charity, který ho zná, a společně problém telefonicky řeší. Služba úzce spolupracuje s Městskou policií Plzeň, a ta v případě potřeby ke klientovi vyjíždí. V rámci služby se využívá několika druhů krizových přístrojů.

„Vybraná částka 13 051 Kč poslouží k pořízení dvou přístrojů s krizovým tlačítkem. Jsme velmi vděční za podporu a upřímně děkujeme,“ dodává Bc. Alice Průchová, vedoucí zmíněné služby.



Foto: E. Hajšmanová



Foto: Archiv MP

MĚSTSKÁ POLICIE RADÍ

Již od roku 2015 realizuje Městská policie Plzeň, ve spolupráci s městskými obvody Plzeň 1, 2, 3 a 4, vzdělávací projekt z oblasti prevence kriminality „Plzeňská senior akademie I.“ Pilotní projekt, na principu univerzity třetího věku, byl zahájen na MO Plzeň 3 a od samého počátku stojí na součinnosti mnoha subjektů: vedle městské policie též ZZS PK, HZS PK, BESIP PK, ČOI PK, Centra robotiky Plzeň, Čisté Plzně nebo Bílého kruhu bezpečí. Každý

senior, který absolvoval kompletní cyklus „Plzeňské senior akademie“ se mohl zúčastnit i návazného třídního workshopu „Nedám se!“ v Prášílech na Šumavě, v rámci kterého si senioři v praxi otestovali nabyté teoretické znalosti z Plzeňské senior akademie a rozšířili svůj vědomostní potenciál o oblast sociální. V rámci tohoto projektu spojily síly Městská policie Plzeň, Odbor sociálních služeb MMP a PČR PK.

Policie ČR je zároveň nedílnou součástí nově nabízeného projektu Plzeňská senior akademie II., který vznikl na základě zájmu samotných seniorů. „Policie zde dostává prostor ve třech samostatných blocích, přičemž první je zaměřen na „Trestnou činnost páchanou na seniorech“, druhý se věnuje „Organizovanému zločinu a zločineckým strukturám“ a třetí, pod názvem „Zabezpečte se“, cílí na ochranu a zabezpečení majetku. Mimo to se senioři zúčastní přednášek na téma Bezpečnost v dopravních prostředcích PMDP a Psychologie obětí protiprávního jednání. Zdaleka to však není vše, co na účastníky akademie čeká,“ upřesňuje náplň nastavbového projektu Andrea Vlčková, metodik Městské policie Plzeň.

Cílem projektu je dlouhodobě a cíleně preventivní činností snižovat kriminalitu páchanou na seniorech v rámci města – všeobecně platí, že dříve narození patří z bezpečnostního hlediska k nejohroženější skupině. Stejným záměrem je zvýšení pocitu bezpečí a sebevědomí seniorů, jejich aktivizace, ruku v ruce se snížením jejich pocitu izolace a podporou jejich znovuzapojení do veřejného života.

KDO JE PŘIPRAVEN – NENÍ ZASKOČEN

Městský ústav sociálních služeb města Plzně (MÚSS Plzeň) je příspěvkovou organizací města Plzně. Je největším poskytovatelem sociálních služeb pro seniory na území města a v současné době zajišťuje směrem k dříve narozeným zejména terénní pečovatelskou službu, včetně rozvozu obědů, a pobytové sociální služby: tři z nich jako domovy se zvláštním režimem, jejichž služby jsou určeny osobám, které dosáhly seniorského věku a jsou závislé na pomoci jiné fyzické osoby v druhém a vyšším stupni závislosti.

„Plzeňané znají zařízení spíše pod „kytičkami“, než konkrétními adresami,“ říká s úsměvem ředitel ústavu Ing. Vladimír Chuchler a dodává: „V rámci všech našich zařízení typu domov se zvláštním režimem jsou poskytovány identické služby, profesionálními týmy a v maximální možné kvalitě, což potvrzují i opakované audity. Pro spokojenost zájemce či jeho nejbližších tedy není podstatné, zda bude poskytovat službu Sněženka, Čtyřlístek nebo Petrklíč – spokojenost je garantována na všech zařízeních,“ doplňuje Ing. Vladimír Chuchler.



Zdroj: Petr Jehlík pro architektonický manuál

Nutnou podmínkou pro přijetí do všech uvedených zařízení je podání žádosti - formulář Žádosti o umístění do zařízení sociálních služeb MÚSS Plzeň obdrží zájemce od sociálních pracovníků při osobní návštěvě zmíněných Domovů. „Součástí pohovoru se zájemcem o službu nad konkrétní žádostí je podrobné vysvětlení, jak žádost vyplnit a kam ji odevzdat, prohlídka pobytového zařízení, seznámení se s pravidly a principy služby a poskytnutí základního sociálního poradenství ze strany zaměstnanců příslušného Domova,“ upřesňuje Ing. Chuchler.

Vzhledem k tomu, že s podáním Žádosti o umístění do zařízení sociálních služeb MÚSS Plzeň nejsou spojeny žádné finanční náklady, je vhodné s podáním Žádosti neotálet a podat ji raději dříve, než je skutečná potřeba, tzv. „pro jistotu“. Rozhodně jde o prozíravé jednání – jistější, než čekat až do okamžiku, kdy umístění bude nezbytným a především neodkladným řešením vzniklé zdravotní nebo sociální situace žadatele.

- DZR Sněženka, Klatovská třída 1892/145, Plzeň
- DZR Čtyřlístek, Kotíkovská 649/15, Plzeň
- DZR Petrklíč, Západní 1315/7, Plzeň



Zdroj: Petr Jehlík pro architektonický manuál

VÝROČÍ DOMOVA SV. ALŽBĚTY



Domov pokojného stáří svaté Alžběty, který provozuje Diecézní charita Plzeň, přijal své první obyvatele v roce 1999. Tehdy poskytl nový domov patnácti seniorům. Propojením s budovou, která byla postavena na vedlejším pozemku a byla dokončena v roce 2004, se kapacita Domova zvýšila až na současných dvacet sedm lůžek. „V letošním roce slaví charitní Domov sv. Alžběty již 20. narozeniny. Toto výročí se promítne do všech připravovaných akcí, které plánujeme na tento rok. Jedním významným krokem jsme prošli již začátkem roku. Je jím změna názvu Domova a vytvoření loga se sv. Alžbětou Durynskou, uherskou princeznou, po které nese naše charitní pobytová služba pro seniory název. „Domov pokojného stáří sv. Alžběty“ je tedy od února 2019 nově „Domov sv. Alžběty,“ upřesňuje Ing. Jiří Lodr, ředitel Diecézní charity Plzeň.

Málokdo si uvědomuje, jak složité může být obyčejné koupání, převázání drobných ran, podání léků nebo obyčejný nákup

S tím vším dokáže pomoci Domovinka, organizace, která zajišťuje seniorům již 20 let několik služeb. Pomáhá jim doma, v rámci terénní pečovatelské služby a domácí péče, nebo na stacionáři, kde svůj nový domov našli ti, kteří již potřebují nepřetržitou pomoc s běžnými činnostmi. V domácím prostředí Domovinka pomáhá zajistit hygienickou péči, nákupy, drobné úklidy nebo, díky sestřičkám, převazy chronických ran, odběry krve, aplikaci injekcí. Jako jediná v regionu poskytuje Domovinka domácí hospicovou péči, hrazenou zdravotní pojišťovnou, kde doprovází umírající v posledních dnech jejich života.

„Stojíme si za tím, že stáří není jen sedět doma a čekat, kdo přijde. Se seniory podnikáme výlety za kulturou, do přírody nebo zveme zajímavé hosty k nám na stacionář, aby i méně pohybliví klienti nezůstávali opomíjeni. Pravidelně pořádáme akce i pro veřejnost, kde se lidé mohou setkat nejen s našimi zaměstnanci, ale i s klienty. Letos chystáme sportovní den pod názvem O Plzeňského Vošoucha, který se koná 16. 6. 2019 na plzeňském Chlumu. Srdečně zveme každého a těšíme se na viděnou - v červnu pod rozhlednou,“ doplňuje a zve Mgr. Bohumila Hajšmanová, ředitelka Domovinky.



Foto: archiv Domovinka, Olga Čechová



JAK VYZRÁT NA...

... UNAVENOU PLEŤ PO ZIMĚ

Při mé praxi se setkávám, i ze strany dříve narozených dam, se zájmem o kosmetickou poradnu. A proto se pokusím zodpovědět otázky, co Vás nejčastěji trápí v souvislosti s pleť,

kožními nemocemi, výběry krémů, vysvětlení složení...

Nikdy není pozdě začít!

Naše pleť stárne od 24. roku života, kdy přestává přirozená tvorba kolagenních a elastických vláken, která se tvoří v kůži. Konkrétně v její střední části zvané dermis. Jejich životnost lze prodloužit správnou péčí. Jednou z nich je pravidelná kosmetická masáž obličeje, krku a dekoltu. Dotyk rukou je nenahraditelná procedura, která blahodárně působí i na lidskou psychiku. Příjemná hudba je ideální součástí relaxace. Druhou zásadou správné péče je samotná hygiena pleti, nejsvrchnější části zvané epidermis. Můžeme ji rozdělit do 4 základních kroků: odstranění povrchových nečistot pleťovou vodou, odlíčení očí a okolí.

Následnou péči, v podobě odstraňování odumřelých kožních buněk, pigmentových skvrn, mělkých vrásek pomocí mechanického nebo chemického peelingu, doporučuji svěřit do rukou profesionální kosmetičky. Jednotlivé kroky si probereme v dalších číslech tohoto magazínu...

A jak vypadá naše pleť teď? Po zimě je pleť unavená a poškozená následkem mrazu a je potřeba ji připravit na jaro. Nejvhodnější volbou budou pleťová mléka k umytí a odlíčení. Rozhodně přijde vhod i probiotické tonikum, které posílí imunitu každého typu pleti. Regenerační a antistresové masky použijte alespoň 1x týdně. Péči zakončete výživným a regeneračním krémem, včetně očního krému. Hutné přípravky nahradte lehčí formou, doplňte vitamíny a nezapomeňte na ochranu před prvním sluncem přípravky se SPF.

Bc. Šárka Laiblová

„Kosmetika je umění vymazat datum svého narození.“
Olga Tschachowa, herečka 1897-1980.

KAM VEN

11. - 16. 4. 2019

32. Filmový festival Finále Plzeň

Měšťanská beseda

16. 5. - 19. 5. 2019

Festival stepu 2019

U Branky a DEPO2015

5. - 9. 6. 2019

23. Mezinárodní folklórní festival CIOFF

hlavní scéna: U Branky, Smetanovy sady

28. 6. 2019

5. Noc s operou – G. Verdi: Nabucco

Amfiteátr Lochotín

15. 6. - 27. 7. 2019

12. Divadelní léto pod plzeňským nebem

premiéra 29. 6. 2019

rozšířené centrum města - U Ježiška



Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM, z.s.

připravuje (nejen) pro seniory pestrou nabídku aktivit. Snažíme se vám seniorům udělat čas a den krásnější a spokojenější. Najdete nás v Bolevci, na Doubravce a na Nové Hospodě. Jak vypadá takový den, který může senior strávit v TOTEMu či s TOTEMem? Nechte se provést naší fotogalerií...



Rádi bychom u příležitosti kulatého životního jubilea naší kolegyně **Miroslavy Kudrnové** poděkovali jménem celého pracovního týmu a plzeňských seniorů za čas, energii, nesmírné pracovní nasazení a lidský přístup k nám všem. Moc si její práce pro TOTEM a lidi okolo něj vážíme.

TOTEMové jazykové okénko aneb LANGUAGE time

Jsme Sara a Leila ze Španělska a Německa a pracujeme jako evropské dobrovolnice v TOTEMu. Připravily jsme pro vás malou hru se slovíčky v angličtině a němčině. Najděte a spojte slova, která k sobě patří.

We are Sara and Leila from Spain and Germany and we work as European Volunteers in TOTEM. We prepared a small word game in English and German for you:

Wir sind Sara und Leila aus Spanien und Deutschland und wir arbeiten als Europäische Freiwillige in TOTEM. Wir haben ein kleines Sprachspiel in Englisch und Deutsch für Sie vorbereitet:



- | | | |
|--------------|------------------|------------------|
| 1) Affodil | a) Pták | A) April |
| 2) Spring | b) Velikonoce | B) Regenbogen |
| 3) Easter | c) Duben | C) Blühen |
| 4) Flower | d) Duha | D) Vogel |
| 5) Sunshine | e) Motýl | E) Ostern |
| 6) Rainbow | f) Narcis | F) Frühling |
| 7) Butterfly | g) Květ | G) Schmetterling |
| 8) Bird | h) Jaro | H) Narzisse |
| 9) Bloom | i) Sluneční záře | I) Blume |
| 10) April | j) Květina | J) Sonnenschein |



Foto: archiv TOTEMu

TOTEMové okénko trénování paměti

Co je to paměť, asi všichni víte, ale rádi bychom vám nabídli možnost trénovat si paměť z pohodlí domova formou zábavných cvičení, která budou rozvíjet vaši slovní zásobu, kreativitu, fantazii, vědomosti, smysly atd. Dnešní cvičení: Ze slov odeberte jedno písmenko na libovolném místě tak, aby vzniklo jiné smysluplné slovo. Příklad: pláž – plž (odebrali jsme písmenko „á“).

autor – demise – halda – hlučet – krok – kabela – kokos – křídla – podvod – pakt – spoutat – ústava