



Ústecký kraj



**Seniorcentrum POHODA**

Domov pro seniory a Domov se zvláštním režimem

Ruská 292/2A, 417 03 Dubí 3 – Pozorka

Tel.: +420 471 212 009, E-mail: [info@seniorcentrum-pohoda.cz](mailto:info@seniorcentrum-pohoda.cz)

# Pohodové noviny



1



20. vydání ♥ Podzim 2021

## Slovo úvodem

*Paní ředitelka Hana Zeithammerová*

Milé dámy a pánové, milý kolegové, prožili jsme krásné léto a vstoupili do barvami zdobeného podzimu. Letošní rok byl pro nás všechny rokem zvláštním. Z důvodů, které jsou nám všem známy, procházíme rokem zákazů, příkazů a různých omezení. Chci Vám všem obyvatelům a zaměstnancům ze srdce poděkovat za Váš odpovědný přístup a dodržování opatření. Přeji Vám pevné zdraví a životní pohodu.

## ŘÍKAJÍ O NÁS

*Rodina Eikeho Neugebauera*

Velmi děkujeme za informace ohledně aktivit a programu. Jsme Vám velmi vděční za Váš závazek vůči klientům, pečlivou péči, údržbu a rozmanité programy pro klienty.

# Vaše slova... DĚKUJEME

## Iva Stuchlíková

Moc hezký nápad, krásná módní přehlídka, všem to na fotkách moc sluší 😊  
( k fotkám při historickém focení)

Super parket pod širým nebem. 🧑  
(k tanečnímu odpoledni na terase senior centra)

Já bych rozhodně neodolala, je fajn posedět venku u kafička a dortíku, dokud je hezké počasí.  
(posezení u kávy a mrkvového dortíku v naší kavárně)

Vždy jsem moc ráda, když se můžu podívat, jak hezky zapojíte děti a pejsky do programu péče o naše blízké. Díky

## Jitka Imamovicová

Maminka paní Bernášková říkala, že se jí to moc líbilo. Moc děkujeme, jste všichni moc Fajn.  
(mezinárodní den seniorů – oslava v jídelně s hudbou a občerstvením)

Děláte všem seniorům radost a za to moc děkujeme. Pozdrav z Vídně a mějte se krásně. 🐶 ( canisterapie)

## Alena Kuryláková

Moc a moc krásné, mám velkou úctu k těm co to vše organizovali. ❤️  
( k fotkám při historickém focení)

## Jarmila Písecká

U Vás musí lidem velmi chutnat, všechna jídla vypadají skvěle. 🍴  
(reakce na fotky z VIP obědů)

## Jana Šilhánová

Díky za úžasné léto pro naše blízké.  
(reakce na výlet do botanické zahrady)





# Poděkování

## p. Herinkové

Chceme moc poděkovat p. Herinkové za obrazy slavných, udělaly nám všem obrovskou radost. Rozvěsili jsme je v kavárně v našem seniorcentru, aby se mohli naši klienti kochat každý den pohledem na své oblíbené zpěváky a herce. Nepřekonatelný úspěch u dam měl Karel Gott.



## Panu Vobořilovi

Moc děkujeme za vytvoření nádherných obrazů na plátno našich klientů, reklamní agentuře Grafstudio, Petr Vobořil 👍📷 Pokud by někdo z rodin měl zájem zhotovení obrazů neváhejte a obraťte se na nás.





# Kalendář zajímavých akcí v Teplicích a okolí

## Koncerty

### **3.11.2021 v 19:00 hod Muzikál Moje láska s Leonou Machálkovou**

Naše přední muzikálová zpěvačka přichází se skvělou kapelou a atraktivním koncertním programem

KRUŠNOHORSKÉ DIVADLO – VELKÝ SÁL

### **4.11.2021. v 19.00 hod Abonentní koncert cyklu A**

Severočeská filharmonie Teplice

KONCERTNÍ SÁL DOMU KULTURY

### **3.12.2021 V 19:00 hod Vánoční koncert Václav Marek s orchestrem**

DANIELA ŠINKOROVÁ! Václav MAREK s orchestrem hraje tu nejlepší hudbu nejen z minulého století.

KONCERTNÍ SÁL DOMU KULTURY

### **6.12.2021 V 19:00 HOD Vánoční koncert Janek Ledecký**

Letos po čtyřicetileté se Janek Ledecký s kapelou vydá na turné, v jehož rámci přehraje veškeré skladby ze zásadní desky Sliby se maj plnit o Vánocích i své největší hity. KRUŠNOHORSKÉ DIVADLO

## Divadlo

### **5.11.2021 v 19.00 hod Kaktusový květ**

Zubař Dr. Julian Wiston je velkým ctitelem ženské krásy. Teď právě má poměr s lehce naivní Toni Simmonsovou, která ho velmi miluje. Chce si ho vzít, avšak nejde to – Julian je ženatý a má tři děti.

KRUŠNOHORSKÉ DIVADLO

### **10.11.2021 v 19:00 hod Smrt mu sluší**

Největší divadelní událost od přeletu rakve nad Národním divadlem. Původní komedie z divadelního prostředí Nová komedie napsaná přímo pro Švandovo divadlo je nekompromisním nahlédnutím do hloubi divadelních útrob, kde se hon za úspěchem rovná boji o přežití.

KRUŠNOHORSKÉ DIVADLO



# KAVÁRNA

V těchto měsících, už nebude tolik využívat zahradní posezení u kavárny. Ale stále se na Vás velmi těšíme uvnitř a v teple. Zveme Vás na něco pro zahřátí! S krásným výhledem na naše daňky ☺



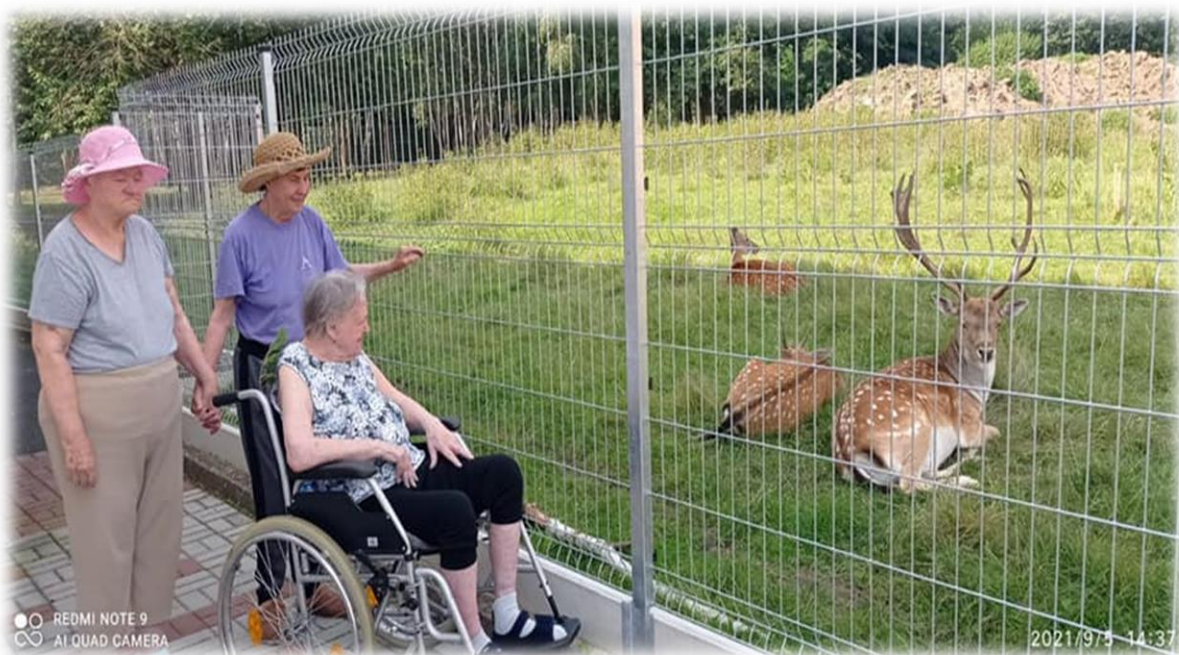
## PROVOZ KAVÁRNY

PONDĚLÍ	14:00 - 17:00
ÚTERÝ	14:00 - 17:00
STŘEDA	14:00 - 17:00
ČTVRTEK	14:00 - 17:00
PÁTEK	14:00 - 17:00
SOBOTA NEDĚLE	14:00 - 18:00





Chtěli jsme poprosit, zdali má někdo nadbytek úrody jablíček, hrušek, kaštanů, mrkve, pečiva či chleba a neví co s nimi, budeme za ně moc vděční. Naše dančí rodina by je uvítala, při dlouhé zimě, která se blíží 🍏🍏



# Kulturní aktivity



## 1.11. – 7.11. Halloween

1.11.a 2.11. – výlet zahradnické centrum Dvořák

2.11. památka zesnulých

5.11. – výlet Čtyřlístek Dubí - CZ



## 15.11. – 21.11. Světový den pozdravů

### 16.11. – TANEČNÍ ODPOLEDNE –

### NETRADIČNÍ ÚČESY

Doprovodný program:

11.11. - výlet Čtyřlístek Dubí – DE

12.11. – výlet Olympie – CZ

17. listopad - Den boje za svobodu a demokracii a

Mezinárodní den studentstva. Připomínka uzavření českých vysokých škol nacisty v roce 1939 a události ze 17. listopadu 1989.

## 22.11. – 30.11. Černý pátek





# *Trocha historie*

## *Obora Mstišov*

V celoročně přístupné oboře ve Mstišově blízko Dubí žijí lesní zvířata už přes tři sta let. Oboru zřídil na počátku 18. století majitel zdejšího panství hrabě František Karel Clary-Aldringen pro chov jelení zvěře. Obora měla sloužit loveckému potěšení vzácných hostů, ale i jeho samotného. V roce 1703 nechal u obory postavit lovecký zámeček. Zámeček pojmenoval podle přezdívky své manželky Marie Terezie Kuniglové, které se říkalo Tupferle. Zámeček tedy pojmenoval Tupferleburg. Později lidé tento název zkomolili na Tuppelburg a jeho překlad Dvojhradí se používá dodnes. V 18. a 19. století ho navštívili významní hosté např. Ludwig van Beethoven nebo Johann Wolfgang Goethe. Dnes si v restauraci v přízemí můžete pochutnat na zvěřinových specialitách a sál v prvním patře slouží pro společenské akce.



Mstišovská obora je malinká, rozkládá se na pouhých 17 hektarech, a je tvořena převážně listnatými stromy. Chovají zde například daňka skvrnitého, srnce obecného a jelena evropského. V oboře můžete obdivovat siku východního, který je známý jako jelen Dybowského. Pochází z Japonska a oblastí východní Sibiře a je zvláštností zdejší obory. Dále zde lze zahlédnout muflona nebo prase divoké.







Zámečku u obory se nevyhýbá ani neštěstí, v roce 2018 zde vypukl požár, jehož následkem lehl skoro celý zámeček popelem. Ale díky snaze majitelů a finanční podpory různých dárců, je v současné době zámeček téměř celý opravený.

Autor: Pavla Chomátová





## RUBRIKA – Zaměstnanec podzimu



Přeji krásný den.

Jmenuji se Alison Schovánek. Vystudovala jsem střední školu, stavební textilní. V mládí jsem přišla o maminku a já měla potřebu neustále pomáhat druhým, proto jsem si udělala pečovatelský a ošetřovatelský kurz. Tuto práci, kterou mám moc ráda, dělám celý život. Mám dvě sestry, tři syny a vnoučata, které nadevše miluji, jsou mým životem. Jsem vdaná za skvělého muže, který mě podporuje a

mohu se za jakýchkoliv podmínek o něj opřít. Mám fenečku Coru, která mi stále dobíjí energii svou láskou. Mimo toho mám koníčky, kterými jsou zpěv, rybaření, příroda a jízda na motorce. Téže mezi mé zájmy, patří zahrádka, na kterou si jezdím odpočinout, nebo si vypěstovat něco dobrého. Mám ráda své přátele, upřímnost, smích, dobré jídlo a především teplo mého krásného domova.





*Vyhlášeným jídlém  
měsíce je:*

Konfitované kachní  
stehno, karlovarský  
knedlík a červené zelí



Bon  Appetit



## Rozhovor

### Tentokrát s paní Ruth Porsch...

#### **Dobrý den. Jak se zrovna máte a cítíte paní Porsch?**

Jsem velmi spokojená. Momentálně jsem nastydlá a mám kašel. Ale zdravotní personál mi hned nasadil medikaci, moc je chválím

#### **Jak se Vám u nás líbí??**

Líbí se mi tu moc. Mám zde vlastní pokojíček, sobě uzpůsobený, nic bych neměnila

#### **Co jste dělala dříve za práci, která Vás nejvíce bavila a naplňovala?**

Má nejoblíbenější práce byla v kuchyni, kde jsem vařila a pomáhala, měla jsem tam volnou ruku. Byla to velká závodní jídelna, jménem Schwarze Pumpe . byli jsme nejznámější skrze naše ohromné a šťavnaté řízky.

#### **Co jste ráda dříve podnikala, kam jste cestovala?.**

Velmi ráda jsem jezdila na zájezdy po celé německé republice, ale nejraději d Hamburgu a Spreewaldu.

#### **Jak jste se seznámila se svým manželem?**

Měla jsem prvního muže, který mi bohužel po krátké době zemřel, pak jsem se znovu vdala a byla opravdu šťastná, měla jsem spokojený život, bohužel, také už nežije.

#### **Máte nějaké děti?**

Se svým druhým mužem mám jednoho syna – Micha Porsch, na kterého jsem opravdu pyšná.

#### **Navštěvujete u nás aktivity? Které Vás nejvíce zaujaly?**

Každý den se snažím chodit na aktivity,, protože tu nabízíte velký výběr. Nejraději mám cvičení s gumou, kuželky či míčové hry, to mě velmi baví...potřebuji pohyb. Mám ráda aktivity o cestování, nebo pokud jsou zaměřeny na koncentraci a přemýšlení, nejraději s Maruškou. Stále se tu s klienty něco podniká, výlety do města, taneční a hudební akce ...to musíte vidět a zažít.

#### **Jste spokojená se stravou?**

ANO – opravdu mi chutná česká kuchyně, 5 x denně jídlo, máme tu ale i německou kuchyni, pítí stále k dispozici – nemám co vytknout

#### **Jakou radu by jste dala lidem do života?**

Vždy s úsměvem do nového dne a nebát se poznat nepoznané, nikdy neříkat to nezvládnou.

#### **Doporučila by jste naše Seniorcentrum Pohoda?**

Doporučila bych seniorcentrum Pohoda všem!!!

Moc děkuji za rozhovor ☺

Autor: Gabriela Urbanová





# Co se u nás dělo



## Focení v dobových kostýmech

V úterý 31.8.2021 jsme si vyzkoušeli desítky dobových kostýmů zapůjčené z divadla, které během okamžiku změnilly všechny v noblesní dámy a elegantní gentlemany. Vyfotit se přišly i rodiny, zaměstnanci a dětská skupina. Moc děkujeme Nikole Waldhauserové za nádherné focení a zapůjčení kostýmů. Za aranžmá květin a stylizaci fotek děkujeme Květě Balgové.





V dobových kostýmech vynikne krása a důstojnost a opět přidáním dětských tváří přichází radost a veselí. Na všech je vidět, že si to moc užívají a radují se ze života, žádný smutek

13







Následovalo taneční odpoledne, kde nechyběla polka, italské hity a bohaté občerstvení. Bylo to velmi příjemné setkání, plné zábavy pro naše klienty. Všichni se moc těšíme na příště.









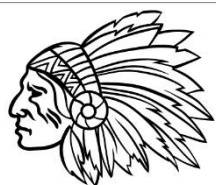
## Indiánské léto

Indiánské léto u nás začalo ve 14:00 hod. Všem předcházelo výroba čelenek, kterou si každý odnesl jako dárek. Nádherná výzdoba nenechala nikoho na pochybách, že jsme se octli na závěru léta v indiánském duchu. Všichni přítomní si užívali příjemnou hudbu a bohaté občerstvení a tanec. 🎉🇰🇷





Tančili jsme všichni



Moc děkujeme aktivizačnímu úseku za uspořádání úžasné akce Taneční odpoledne.

23



Krásně vynikne spojení stáří a mládež, zároveň je to příjemné oživení běžného dne, spojené se zábavou a radostí.







## *Dětská skupina*

V indiánském duchu probíhalo dlabání obrovské dýně v naší dětské skupině. A máme krásnou výzdobu a vzpomínku na indiánské léto.





## Výlety



Po covidové karanténě jsme opět začali společně vyjíždět na výlety, do města na nákupy a kávu. Byli jsme v botanické zahradě a v zahradnictví Dvořák na dýňových slavnostech.



Výlet do Olympie na kávu a dortík. Všichni jsme si to moc užili. Nakoupili jsme snad vše, od bot až po čokolády, sýry a salámy 🍷🍰





## Botanická zahrada Teplice



Výlet do Teplické botanické zahrady 🌸.  
Ve sklenících nám bylo krásně  
teploučko, prošly jsme střední Ameriku,  
především mexické polopouště, suché  
horské oblasti Jižní Ameriky, jižní  
Afriku a vyprahlý jih Madagaskaru. 😊. Výlet jsme zakončily kávou a  
dortíkem 🍪 🍰

23



Návštěva botanické potěší duši a ohřeje  
tělo. Pohled na květiny venku i uvnitř  
skleníku byl krásný. A návštěva cukrárny  
udělala radost unavenému tělu.





## Zahradnictví Dvořák Teplice

Návštěva zahradnictví Dvořák a syn se velmi vyvedla. Viděly jsme dýně všech velikostí, obdivovaly nádherné podzimní chrizantémy a ochutnaly domácí větrníčky s vídeňskou kávou. Krásné odpoledne to bylo 🍷🍂



23





## VIP obědy



Kdo by neměl rád kachnu s karlovarským knedlíkem a červeným zelím. 🇮🇹 Pochutivou knedlíčkovou polévku a na závěr nadýchané lívanečky jako obláček s ovocným rozvarem a kysanou smetanou. Všichni si moc pochutnali a chválili, až do nebes kuchařku našeho seniorcentra 🙌👍





Pochutnali jsme si na na české klasice, kterou určitě rád každý jedl i doma. Pro naše klienty je strava moc důležitá.







## *Příběh pana Schreiera Wolfganga*



Pan Schreiere k nám přišel z teplické nemocnice, kde byl hospitalizovaný známými, ohledně zhoršujícího se zdravotního stavu (nemohl vůbec chodit). Bohužel, před nástupem do nemocnice mu zemřela přítelkyně se, kterou zde v Teplicích sdílel byt ještě s jejím synem....

Po zlepšení jeho zdravotního stavu si ho syn jeho zemřelé přítelkyně bohužel nechtěl vzít zpět domů. Tudíž by zůstal sám a bez jakékoliv pomoci.

Náhoda nám umožnila seznámit se s panem Schreierem v nemocnici a vzít ho k nám do Seniorcentra – Pohoda.

Pan Schreier je tu dodnes a jeho zdravotní stav se natolik zlepšil, že již zvládne sám bez pomoci chodit, což byl jeho největší zdravotní problém. Je u nás velmi spokojený. Chtěl by touto cestou poděkovat celému týmu Pohoda, za veškerou péči a pomoc. Je šťastný, že může svůj důchod dožít ještě v klidu a bezstarostně.



Autor: Gabriela Urbanová



# Canisterapie



## Panda Deabei

Dobry den. Je to už dávno co jsem byla malé štěňátko, od té doby je ze mě velká psi slečna a mám za sebou kus práce se svoji milovanou paničkou Martinou, která se věnuje pejskům, už 19 let. Asi proto nám to spolu tak krásně jde. Jmenuji se Panda Deabei. Narodila jsem se 15.5 2017. Zkoušky které jsem se svoji paničkou složila jsou ze sportovní kynologie- ZZO, ZOP, BH-Vt, IGBH1.

Také chodím tancovat a umím jezdit s tatroou.... to se moc líbí těm vašim člověčím dětem. Vyhrála jsem z dogdancingu F1 a připravujeme se na další soutěž.

Mojí velkou radostí je, když si můžu dojít pro pohlazení a tak Vás potěšit. Lidé tomu říkají canisterapie , ale pro mě je to pomazlení a tak spolu s paničkou chodím do senior centra Pohoda, kde si já užívám to mazlení a ráda vidím, že ostatní mají také radost z mé přítomnosti. Moc se na Vás zase příště těším, tlapku na to





# Dětská skupina Pohoda





# Noví zaměstnanci



## Helena Müllerová – vedoucí aktivizačního úseku

Vystudovala jsem střední školu veřejnoprávní Trivis: obor Právo a veřejný pořádek. Následně jsem byla přijata ke studiu magisterského programu na VŠ UJEP v Ústí nad Labem – specializace v pedagogice – sociální pedagogika. V uplynulých dvanácti letech jsme ještě vystudovala pedagog volného času, metodik prevence a specializační kurz pro asistenty pedagoga. Nyní si studium na VŠ UJEP zařizuji aprobaci pro střední školy a odborné předměty jako jsou právo, sociologie, psychologie. Mezi mé koníčky patří jízda na kole a procházky s naším psím parťákem Toníkem. Jsem vdaná, s manželem.

## Ladislava Semerádová – vedoucí zdravotního úseku

Studovala jsem Gymnázium v Teplicích a střední zdravotní školu obor všeobecná diplomovaná sestra v Litoměřicích. Během své praxe zdravotní sestry na Chirurgii a dialýze jsme si vzdělání doplnila na Institutu v Brně úsek intenzivní péče v nefrologii. Doma mám 13 letou slečnu a další zvířecí členy rodiny. Mezi mé záliby patří procházky v přírodě s dcerou, přátelství třemi pejsky. Sport a kultura. Od října pracuji u Vás v Senior centru jako vrchní sestra. Pocit, že dělám něco co dává smysl a pozitivní atmosféra, která zde panuje mě nabíjí. Proto chci popřát všem, aby byli zdraví, šťastní a v práci spokojeni.





# Fotografie z oslav...





# Cvičení





# *Jaké služby u nás najdete:*

Seniorcentrum Pohoda poskytuje dle možností klientům fakultativní služby za úhradu podle Ceníku fakultativních služeb.

Klientům jsou zprostředkovány služby externích pracovníků – kadeřnice a pedikérky. Klient má možnost fakultativních zájezdů, výletů i kulturních akcí, může využít speciálně upravené služební auto či bus pro vyřízení soukromých záležitosti nebo pro odvoz za lékařskými odborníky, kteří nedochází do Seniorcentra, může zažádat o zřízení VOIP telefonu (internetové volání) na pokoj.

Klient má také možnost zapůjčit si mechanický či polohovací vozík, antidekubitní matraci či chodítko.

Dále nabízíme našim klientům využití Rehabilitačních služeb

(Wellness centra):

- ❖ Kneippův chodník
- ❖ Perličková koupel
- ❖ Tělesné skupinové cvičení ve vodě
- ❖ Individuální cvičení ve vodě
- ❖ Tělesné skupinové cvičení v prostoru
- ❖ Klasická ruční masáž částečná
- ❖ Klasická ruční masáž celotělová
- ❖ Cvičení jednotlivce
- ❖ Rašelinové zábaly
- ❖ Bazální stimulace
- ❖ Motoped
- ❖



# Pohodová chvílka poezie

**Jan Skácel: BABÍ LÉTO**

Včera letěl vzduchem první bílý vlas.  
Zazvonil,  
když zvolna k zemi padal –  
a slova,  
hrubá, nepokorná slova  
v hrdle uvázla mi jako rybí kost.

Mé léto,  
ty už také šedivíš?

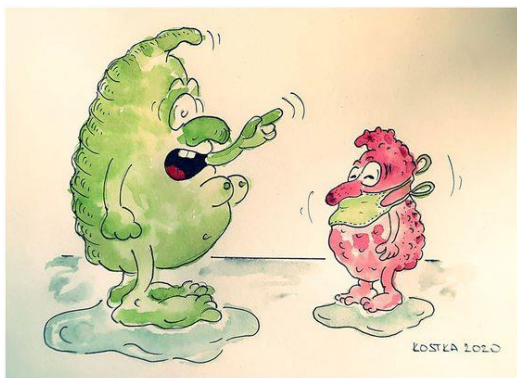
Je tomu tak  
a podzim přijde zítra.  
Zas celé stromy budou odlétat,  
zas ptát se budem,  
kam a komu vstříc.  
A ticho, chudé jako polní myš,  
tu a tam za zády nám pískne.

Mé léto,  
ty už také šedivíš?





# VTÍPKY



A koukej nosit tu roušku, ať venku od těch lidí něco nechytíš !

TY JSI MI SLÍBIL, ŽE  
SI MĚ LETOŠNÍ LÉTO  
VEZMEŠ...

NO ŘEKNI UPŘÍMĚ  
- CO PAK TO BYLO  
NĚJAKÝ LÉTO...



No jo, princezna, ta aby neměla zase něco extra.



Hádku, o níž tentokrát tvrdí její tvůrci hodně netradiční věc. A tou je, že ji téměř žádný dospělý nedokáže hned uhádnout a mnohem rychleji přijdou na správnou odpověď děti. Jestli je to vážně pravda, se můžete nyní přesvědčit sami? Na obrázku totiž máte přijít na to, která z maminek ukradla ženě uprostřed dítě. Vážně je to tak složité? Správnou odpověď najdete na další straně.





# Něco pro děti

## Hádky



Čtvero koní se tu honí,  
čtvero koní pod jabloní.  
První zelený,  
druhý červený,  
třetí zlatý,  
čtvrtý bílý.  
Zkuste hádat, lidé milí,  
co je to?

■ jaro, léto, podzim, zima



Jede, jede, jede vlak.  
Má 12 vagonů,  
každý vagon 4 kupé,  
v každém 7 lidí.  
Ať mi řekne, kdo to vidí,  
co je to?

■ Rok, měsíce, týdny a dny



Sestra černá, bratr bílý,  
každý vládne světu chvíli.  
Kdo je to?

■ Den a noc

Běží, běží bez otěží,  
pořád běží, věčně svěží.  
Z kluků dělá stařečky,  
z děvčat dělá stařenky.  
Kdo je to?

■ Čas



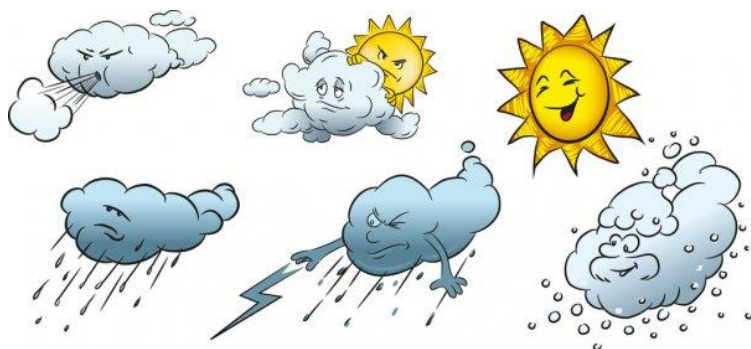
5

## Řešení hádanky

Zlodějkou dětí je ve skutečnosti žena napravo. Poznáte to jednoduše, je totiž ještě těhotná.



# Předpověď počasí



Listopad je typický proměnlivým počasím, mlhami, proměnlivou oblačností a prouděním chladnějšího vzduchu od severu. Počasí je vysloveně typicky podzimní. Nejvyšší listopadové denní teploty se v průměru pohybují okolo 6 až 10 °C, noční teploty v rozmezí 2 až 4 °C, ke konci měsíce pak noční teploty klesají k nule.

**11. - 20.11.** Teplotně bude listopad pravděpodobně znatelně **nadprůměrný**. Denní teploty mohou vystoupit až nad 12 °C, místy i nad 15 °C. Ve druhé dekádě listopadu postupně začne přibývat frontální oblačnosti a srážek a **ochladí se**. Další ochlazení přijde zejména na konci měsíce.

**21. - 30.11.** Koncem listopadu by mělo převažovat **proměnlivé počasí** s možností sněhových přeháněk i vydatnějších sněhových srážek v horských oblastech. Denní teploty by i přesto mohly vystoupit až k +10 °C!

## Pranostika

- Stromy-li v **listopadu** kvetou, sahá zima až k létu.
- Padá-li listí v **listopadu**, jistě brzy přijde led, ale dlouho nepobude.
- Když dlouho listí nepadá, tuhá zima se příkrádá.
- Když se v **listopadu** hvězdy třpytí, mrazy se brzo uchyťí.





# ZÁVĚREM



*Milí přátelé a příznivci našeho Seniorcentra,*

*Přinášíme Vám 20. Podzimní díl Pohodových novin. Chceme využít ještě krásného počasí a barev podzimu na aktivity, akce a zlepšení psychického stavu našich klientů. Jezdíme opět na výlety, nákupy a procházky. V plánu je divadlo, nákupy do Olympie a také do Altenbergu a zahradnictví Dvořák. Aktivity můžete sledovat na facebooku Seniorcentrum Pohoda. Každý den vkládáme nové fotky a budeme moc rádi za jakýkoliv komentář. Bohužel, situace s COVIDEM se opět zhoršuje a nedokážeme předem odhadnout jak se bude nadále vyvíjet. Všechna opatření vycházejí z nařízení vlády a tak je musíme respektovat. Jsme rádi, že jsou povoleny návštěvy a pevně věříme, že se zářezu již nedočkáme.*

53



*Sledujte naše facebookové stránky: Seniorcentrum Pohoda.*

*S úctou a poděkováním  
Sociální pracovnice  
Jaroslava Čulíková dis.*

