

Príhovor riaditeľa

Milí naši obyvatelia,

dostáva sa Vám do rúk obnovený časopis „PRAMENŇ“, ktorého snahou a cieľom bude informovať Vás a širokú verejnosť o živote a aktivitách v našom zariadení. „PRAMENŇ“ bude mesačníkom a bude sa k Vám dostávať vždy na začiatku mesiaca. Tematicky bude členený na rôzne články z oblasti zdravotníctva, sociálnej práce, ale aj kultúry, duchovnej oblasti, voľného času. Časopis bude zároveň publikovaný aj na našej webovej stránke, aby mohol byť poslom informácií o našom zariadení aj pre širokú verejnosť a pre Vašich rodinných príslušníkov. Ambíciou časopisu bude, aby sa stal Vaším spoločníkom pri trávení voľných chvíľ. Zároveň budem rád ak z neho načerpáte hodnotné a pozitívne informácie.



V tomto čísle nájdete:

Zmena prevádzkovej doby vrátnice	2
Vydarený piknik v prírode	3
Tréning pamäte	4
Zdravý pitný režim	6
Stravovanie v lete	7
Súťaž	8

Prajem časopisu „PRAMENŇ“ a redakčnej rade veľa úspechov, veľa hodnotovo dobrých článkov a čo najviac vydaných čísiel! A samozrejme Vám—naším obyvateľom príjemne strávené chvíle pri čítaní časopisu, pevné zdravie a veľa životného elánu!

Ing. Peter Mészáros - riaditeľ

Naše logo

„Vek nádeje“ Zariadenie sociálnych služieb Nové Zámky začalo používať nové logo, ktoré symbolizuje strom života v podobe človeka vystierajúceho náruč a odovzdávajúceho energiu v podobe zelených lístkov. Pevne veríme, že sa Vám nové logo bude páčiť a stane sa symbolom našej nezlomnosti a životnej sily pre prekonávanie rôznych životných prekážok.



OZNAMY

*Prameň je
čerstvý, vďaka
čomu osvieži -
prameň je dar
života.*

*Prameň
symbolizuje
čosi nové a
čisté. Má silu,
vďaka ktorej
prerazí.*

Zmena prevádzkovej doby vrátnice

Dňom 01.07.2015 došlo k zmene v prevádzkovej dobe vrátnice a zároveň k zriadeniu vrátnice v budove v bloku „B“ na Šoltésovej ul. v Nových Zámkoch. Uvedené zmeny majú prispieť k zvýšenej bezpečnosti prijímateľov sociálnych služieb.

Vrátnica v budove v bloku „B“ Šoltésová ul. Nové Zámky			Vrátnica v budove v bloku „C“ Tatranská ul. Nové Zámky		
PONDELOK	10:00	18:00	PONDELOK	10:00	18:00
UTOROK	10:00	18:00	UTOROK	10:00	18:00
STREDA	10:00	18:00	STREDA	10:00	18:00
ŠTVRTOK	10:00	18:00	ŠTVRTOK	10:00	18:00
PIATOK	10:00	18:00	PIATOK	10:00	18:00
SOBOTA	10:00	18:00	SOBOTA	10:00	18:00
NEDEĽA	10:00	18:00	NEDEĽA	10:00	18:00

Nové webové stránky zariadenia

„Vek nádeje“, Zariadenie sociálnych služieb Nové Zámky prepracoval webovú stránku zariadenia, vďaka čomu bude prinášať vždy aktuálne informácie z diania v zariadení. Návštevníci stránok získajú kompletne informácie o postupe prijatia do zariadenia, o službách, ktoré zariadenie ponúka. K dispozícii je galéria, v ktorej okrem iných informácií je možné nahliadnuť aj do vnútra zariadenia.

www.zssveknadejenz.estranky.sk

Informácie o zariadení

Milí naši obyvatelia, dovoľujeme si Vás informovať, že o všetkých podstatných aktivitách v zariadení a o všetkých informáciách o živote v našom zriadení a pripravovaných zmenách Vás budeme pravidelne informovať na nástenkách, ktoré sú umiestnené vo všetkých blokoch nášho zariadenia s označením „OZNAMY“. Zároveň budú všetky potreb-

né informácie vždy preberané na schôdzi obyvateľov, ktoré sa budú konať pravidelne 1 krát do mesiaca samostatne po všetkých blokoch nášho zariadenia. Našou snahou bude v spolupráci s Vami si vždy prejsť dobré aj zlé stránky nášho zariadenia a spoločnými silami nájsť vždy najlepšie riešenie aplikovateľné aj do bežného života v zariadení. V najbližšom období

plánujeme uskutočniť revíziu televíznych rozvodov a zabezpečiť vysielanie jedného kanála, prostredníctvom ktorého by sme chceli aj našim imobilným obyvateľom priblížiť život v našom zariadení, napríklad aj sprostredkovaním priameho prenosu z bohoslužieb konaných v našej kaplnke, ale aj ďalších aktivitách konaných v našom zariadení.

Vydarený piknik v prírode

„VEK NÁDEJE“ Zariadenie sociálnych služieb Nové Zámky dňa 17. 6. 2015 pre svojich prijímateľov sociálnych služieb zorganizovalo „Piknik v prírode“ v mestskom parku Sihot'. Doprava bola zabezpečená autobusom. Hlavným cieľom pikniku bolo, aby zariadenie svojich prijímateľov sociálnych služieb aktivizovalo a následne obohatilo o krásne pocity. Mnohí prijímatelia sú „starí Novozámčania“, ktorí si zaspomínali na staré časy a pre tých, ktorí doteraz nepoznali tento park to bola výborná príležitosť, aby sme im ho predstavili. Jednou z hlavných filozofií zariadenia je, aby sme každého jedného nášho prijímateľa zapájali a začlenili do komunity, v ktorej žijú.

Naši obyvatelia boli nadšení krásnou prírodou a upraveným okolím parku. Vydarené počasie a svieži vzduch spríjemnili pobyt v prírode. Čaro a krása tohto parku, kľudné prostredie a zátišia pri starom ramene rieky Nitra, veselý spev vtákov poskytli každému nášmu prijímateľovi možnosť relaxácie, oddychu a pohybových aktivít. Piknik sme spestrili rôznymi loptovými hrami a kartovými hrami. Pre každého účastníka pikniku, bolo pripravené občerstvenie. Na pikniku sa zúčastnili aj seniori trpiaci demenciou Alzheimerovho typu. Pre naše zariadenie je veľmi dôležité, aby sme podporovali kontinuitu ich predchádzajúceho života a vytvoril sa im súčasný zmysluplný život v zariadení.

Týmto piknikom sme sa snažili podporiť u prijímateľov pozitívne myslenie, ventiláciu pocitov, podporu motoriky, pozornosti a koncentrácie. Cieľom bolo navodiť radostnú atmosféru. Z eufórie radostných pocitov sa niektorí prijímatelia neváhali aj šmyknúť na šmykačke, či dokonca pohodať na hojdačke. Myslíme si, že týmto sme dokázali to, že aj seniori žijúci mimo vlastného domova môžu byť šťastní a spokojní a môžu žiť aktívnym životom. Po vydarenom pikniku s príjemnými pocitmi plní zážitkov sme sa radostne vrátili do nášho domova. Cesta domov v autobuse bola spríjemnená veselým spevom, čo sme zvečnili video dokumentáciou.

Prežitý čas v parku Sihot' v každom z nás vyvolal len kladné emócie a v lone krásnej prírody sme mali pocit, že sme aj my súčasťou prírody.

pracovníci sociálneho úseku



Tréning pamäte

Stalo sa Vám už niekedy, že ste na ulici stretli niekoho kto Vás pozdravil, pustil sa s Vami do rozhovoru a Vy ste si nevedeli vybaviť z pamäti, že kto to je a ako sa volá? A keď niekomu chcete poskytnúť svoje vlastné telefónne číslo a nedokázate si naň spomenúť? A keď hľadáte predmety a nespomeniete si kam ste ich položili. A sú aj opačné prípady, keď si bez akejkoľvek námahy spomeniete na definíciu Pytagorovej vety, na vybrané slová po „M“, keď pri pohľade na starú školskú fotografiu vymenujete všetkých bývalých spolužiakov alebo po jednom prečítaní si zapamätáte všetko podstatné a niekedy aj nepodstatné.

To, že nám pamäť funguje, berieme ako samozrejmosť, znepokojenie začneme cítiť až vtedy, keď sa začnú množiť prípady zabúdania.

Rozumové funkcie človeka sú myšlienkové procesy, ktoré nám umožňujú spoznávať svet, pamätať si veci okolo nás, učiť sa novým veciam, ukladať a uchovávať, poprípade vybavovať si uložené informácie a prispôbiť sa meniacim sa podmienkam. Hovoríme o *vnímaní, pamäti, koncentrácii, myslení, porozumení informáciám, schopnosti riešiť problémy, plánovať a úsudku človeka*.

V počiatočných fázach choroby tieto poruchy ešte zvyčajne nespôsobujú veľké ťažkosti pre jednotlivcov a preto ani nevyhľadávajú lekársku pomoc (neurológa, internistu, psychiatra, psychológa). Neskôr sa však porucha zintenzívňuje a môže to mať nasledovný dopad: „*Už zas sa ma na to pýtaš! Koľkokrát ti mám povedať, že...*“. Postihnutý to prežíva pri každej konfrontácii tak, že si bude dotvárať príbehy, ktorým nakoniec aj uverí. Časté sú úzkostné stavy a depresia.

Aby sme predchádzali takýmto neprijemnostiam alebo ich spomalili, jednou z možností je: **Tréning pamäti** – využíva rôzne pamäťové stratégie, podporuje sociálne kontakty, zabraňuje stresu, podporuje prehĺbenie a spracovávanie informácií, aktivity zamerané na všetky zmyslové orgány. Na tréningoch práve preto využívam zmysluplné témy a úlohy pre Vás.

Z praxe: zúčastnení mali za „domácu úlohu“ J vytvoriť súvislý príbeh zo slov: **inštruktor, tradícia, zlodej, magnetofón a príručka**. Na prvý pohľad skoro žiadna súvislosť medzi pojmi neexistuje a predsa sa rodili kreatívne a súvislé príbehy. Dovoľte mi prosím, aby som sa s Vami o ne podelila.

„*V minulom roku deň pred štedrým dňom vo večerných hodinách zazvonil u mňa telefón. Aha, pomyslela som si bude to Marta moja kamarátka z detstva. Žije v Bratislave, tiež sama a každoročne v ten istý deň mi telefonicky zaželá radosné Vianoce. Je to medzi nami taká tradícia. Jej volanie priem očakávam. Naozaj bola to Marta, ale namiesto vinšu opýtala sa či by sme nemohli tento rok spoločne osláviť Vianoce a to u mňa. Konečne, s radosťou Ťa privítam – úprimne som sa zaradovala. Dohodli sme sa, že ju čakám na železničnej stanici. Mala som na sviatky všetko pripravené, nakúpené. Skromne pre jednu osobu, no ale čože obe dbáme na štíhlu líniu a Marta určite niečo napečené so sebou prinesie. Ešte som urobila posledné úpravy na stromčeku, ale pod vianočný stromček patrí darček. Kde ísť teraz už je tma a zajtra všade v obchodoch bude tlačienica a vonku čľapkanica čo znamená, že Vianoce nebudú na ľade. Spomínam na Katarínu bolo zamrznuté snežilo. Rozmýšľam, veď to poznáte v poslednej chvíli zabezpečiť dar a v tomto nečase komu sa chce chodiť. V tom si spomeniem na pána zo susedného domu. Len z videnia ho poznám. Pred dvoma dňami ma oslovil, či nekúpim magnetofón, celkom nový. Poprosil ho inštruktor z autoškoly, vraj je vo finančnej núdzi pred sviatkami a preto predáva magnetofón celkom nový. Má aj pôvodné balenie s návodom na obsluhu čo je aj v maďarčine napísané v priloženej príručke. Inštruktor ho poprosil, aby našiel kupca, že aj z ceny spustí. Dá lacnejšie. Trochu ma zarazilo, že ma tak oslovil, veď sa nepoznáme len z videnia z ulice.*

„*Ráno som z okna vystriehla pána a oslovila, či magnetofón už predal. Nie slečna, ešte je u mňa. Ak máte záujem hneď ho Vám prinesiem ukázať. Ja som opatrená, cudzieho do bytu nepustím, najmä muža nie. Povedala som prídem pod bránu a v susednej predajni pečív ho vyskúšame. Overím či je naozaj nový. To sa bude Marta tešiť, veď stále poškulovala po mojom magnetáku. Žeby aj ona taký chcela a z Budapešti by zaobstarala pásky obľúbených melódií.*

„*Magnetofón fungoval, ľahká obsluha. Vidíte hovoril pán, ani príručku nie je nutné študovať. Slušne pustil z ceny, čomu som bola rada. Marta bola dojatá z darčeka, že som pozorná kamarátka, že to muselo byť drahé atď. Nič som nepovedala, len som spozornela keď som videla číslo výroby a iné údaje, ktoré nesedeli s údajmi v príručke – čo nebolo ani pribalené s návodom. Bol len tak zvlášť mimo doložené. Pečiatka rozmazaná. Ako som už spomenula som opatrná, hneď som podozrievala pána zo susedného domu z podvodu. A aký bol rozrušený, že netreba príručku študovať!*

„*Ach joj, vo večerných správach hlásili, že vykradli obchodný dom, oddelenie hudobní a vznikla značná škoda. Sviatok sem, sviatok tam okamžite som volala políciu. Zistilo sa, že inštruktor nejestvoval a pán zo susedného domu je obyčajný zlodej. A ja podľa mojej kamarátky Marty Sherlock Holmes.“*

A podľa mňa zasa pani Mária ste ako, Agatha Christie.

Druhý veľmi vydarený príbeh ešte stále z tej istej úlohy a zo stretnutia:

„Spomínam si na hasičský zbor, ktorý pôsobil v dedine, v ktorej som sa narodila a žila v Šenkviaciach. Hasiči každým rokom v mesiaci jún mávali pred našim domom hasičské cvičenie a po ňom kultúrny program a zábavu aj pre všetkých občanov. Toto sa v našej dedinke stalo tradíciou. Kultúrny program vždy nacvičovali študenti pod vedením svojho inštruktora, ktorý vždy dbal na vynikajúcu choreografiu a vystúpenia boli veľmi pekné. Lenže inštruktor nemohol chodiť vždy na skúšky, tak tanečníkom rozdal príručky, podľa ktorých sa učili jednotlivé kroky a zohnal im aj magnetofón. Nácviky sa im zásluhou inštruktorových pokynov veľmi darili.

No, jedného dňa sa stalo- čo sa stať nemalo... Musím spomenúť, že nešťastie prišlo dva dni pred vystúpením. Všetci prišli na skúšku, „generálku“ na ktorú sa dostavil aj inštruktor. Aké bolo však prekvapenie všetkých? Šatňa otvorená, kroje preč a po magnetofóne ani pamiatka...

Zlodej, verte mi, obohatil sa veľmi štedro! Súboru sa nevrátili kroje a inštruktorovi magnetofón. Hasičský zbor takto prišiel o tradíciu ľudového vystúpenia.“



Autor: Mária Košíková

Dámy, obidvom Vám ďakujem za výborne vydarené príbehy, ktoré si myslím, že nemusím opísať cteným čitateľom ako veľmi ma potešili! Každé radostné stretnutie s Vami a všetkými je pre mňa potešením, z ktorého aj ja čerpám.

Tím, v ktorých som vzbudila záujem, oznamujem, že **Tréning pamäti** prebieha v utorok a vo štvrtok v čase od: 13,30 hod. v knižnici v bloku B na 4. poschodí. Trvá asi hodinu. Ste srdečne vítaní!

Bozkáva Vás:
Andrea Tanka

Harmonogram aktivít blok „A“ a blok „B“

Deň / Miestnosť	PONDELOK	UTOROK	STREDA	ŠTVRTOK	PIATOK
Blok „A“ Byt na prízemí	13:30 Tvorivé dielne		09:30 Aromaterapia 13:30 Tvorivé dielne	13:30 Počítačový kurz	09:30 Počítačový kurz 13:30 Čajové posedenie
Blok „A“ Telocvičňa I. poschodie				09:30 Relaxačno- pohybové cvičenie	
Blok „A“ Spoločenská miestnosť II. poschodie		09:30 Muzikoterapia 13:30 Premietanie filmu (každý 1.týždeň v mesiaci)			
Blok „B“ Herňa I. poschodie	09:30 Spoločenské hry				

Zdravý pitný režim



V letných mesiacoch je potrebné obzvlášť dodržiavať pitný režim!

Naše telo "jazdí" na vodu, veď v nej pláva doslova každá naša bunka. Voda tvorí viac ako polovicu našej hmotnosti. Napriek tomu ani zďaleka nie každý dopraje svojmu organizmu dostatočný prísun tekutín a mnohí permanentne fungujú na hranici dehydratácie. Vody máme najviac v krvi, vyše 80 percent, ale dodržiavanie pitného režimu „v krvi“ mnohí nemáme. Organizmus seniora obsahuje menej tekutín, už len polovicu celkovej hmotnosti jeho tela, u ženy dokonca ešte menej. A preto v letných mesiacoch a počas veľkých horúčav je potrebné venovať zvýšenú pozornosť predovšetkým pitnému režimu.

O tom, koľko tekutín by mal denne vypiť dospelý človek, sa šíria rôzne informácie. Niektorí odborníci hovoria až o troch litroch, najčastejšie sa odporúčania pohybujú na hranici 2–2,5 litra. Ťažko to pauzalizovať, pretože záleží na hmotnosti a predovšetkým na telesnej aktivite, teplote okolitého prostredia, prípadne ďalších faktoroch ako horúčkovitá infekcia a podobne. Každý človek má svoju optimálnu potrebu tekutín, ktorá sa navyše časom mení. Dobrou pomôckou je zásada, že dospelý človek by mal denne vypiť asi 20–40 ml tekutín na kilogram svojej hmotnosti.

Organizmus starších ľudí má rovnaké požiadavky na prísun tekutín, ako majú mladší dospelí. Starší ľudia však z viacerých dôvodov pijú menej, než ich telo potrebuje. S vekom totiž klesá ich schopnosť pociťovať smäd.

Už 1 % dehydratácia sa u nich môže prejavovať znížením pozornosti a výkonnosti. U starších ľudí môže dehydratácia predstavovať vážny problém. Jasným znakom dehydratácie sú suché pery a ústa. Ďalej môže u staršieho človeka vyvolať kolaps organizmu, môže spôsobiť spolu so zahustením krvi embóliu, trombózu, zmätenosť, môže tiež zhoršiť priebeh základnej diagnózy a dokonca i poruchy vedomia. Spája sa aj s vyšším rizikom pádov, infekcií močových ciest, ochorení zubov, bronchopulmonárnych chorôb, obličkových kameňov, rakoviny, zápchy a súvisí aj s narušenými poznávacími schopnosťami. Dehydratácia je veľmi závažným zdravotným problémom, a preto ho v nijakom prípade nemožno podceňovať. Preto ponúkame niekoľko zásad správneho pitného režimu v lete:

Pite denne 2 – 2,5 litre tekutín (samozrejme, v prípade väčších strát tekutín potením treba adekvátne zvýšiť ich príjem, ale súčasne aj brať do úvahy prípadnú diagnózu osoby – ide najmä o kardiovaskulárne, obličkové, metabolické ochorenia). Vhodnejšie je piť priebežne menšie množstvá tekutín ako nárazovo väčšie množstvá.

Tekutiny dopĺňajte najmä konzumáciou nealkoholických nápojov, ale uvedomte si, že aj v iných potravinách sú tekutiny (najmä ovocie, zelenina, polievky).

Nepite veľmi studené nápoje.

Najvhodnejšími tekutinami na uhasenie smädu sú voda, bylinkové a ovocné čaje, minerálne vody, zriedené ovocné šťavy.

Obmedzte pitie kávy, ktorá má dehydratačný účinok, príp. ju konzumujte s nealkoholickým nápojom, aby sa strata tekutín spôsobená diuretickým účinkom kávy kompenzovala.

Obmedzte pitie alkoholických nápojov.

Pri výbere minerálnych vôd na základe zloženia je potrebné zohľadniť prípadnú diagnózu, minerálne vody priebežne obmieňať.

Pitie ovocných nápojov (džúsov, nektárov) vo veľkom množstve nie je vhodné pre pomerne vysoký obsah jednoduchých cukrov, čo jednak zvyšuje ich kalorickú hodnotu, ako aj vylučovanie vody z organizmu.

„Pre dobré zdravie je dôležité, aby sa optimálny pitný režim dodržiaval celoročne bez ohľadu na to, aké je práve ročné obdobie,“ uviedol gastroenterológ a odborník na zdravú výživu Peter Minárik. Nezabudnime piť a pokúsme sa zahrnúť vodu do každodenného zoznamu povinností v rámci dňa! Veď dodržiavať pitný režim je len otázkou zvyku. Stačí, ak si deň rozdelíme na časti, aby sme ráno, doobeda, na obed, poobede, večer a pred spaním vypili aspoň po 2 dcl - 3 dcl tekutín. Pite pravidelne počas dňa a nečakajte na pocit smädu. Ten je výstrahou, že telu chýbajú tekutiny. Piť treba aj v čase, keď smäd necítite. Ráno treba začať deň pohárom vody, ideálne je deň pohárom vody aj skončiť. Pime na zdravie!

Mgr. Erika Gajdošíková—zdravotný úsek

„Voda tvorí viac ako polovicu našej hmotnosti“

Stravovanie v lete

Z dôvodu vysokých teplôt nám v lete často chýba chuť do jedla. Horúčava a hlad však jednoducho nepatria k sebe. Je to prirodzené, lebo pri výrobe telesného tepla nepotrebuje telo v letných mesiacoch toľko energie, ako v zime. Preto jednoducho chuť do jedla strácame.

MALÉ PORCIE- LAHKÉ JEDLÁ

Keď nám teda chýba chuť do jedla, mali by sme aj skutočne menej jesť. U tých, ktorí majú problémy s nadváhou a chcú ich vyriešiť, je toto obdobie veľmi vhodné na chudnutie. Pre letnú diétu platí jednoduché pravidlo- menej je niekedy viac. Jesť by mal človek len vtedy, keď má na jedlo chuť, malé porcie a ľahkú stravu. Základom takejto stravy je zelenina. Tá telu nedodáva až toľko energie, ale dodáva mu veľmi potrebnú vodu a práve tie minerálne látky, ktoré sa z neho pri vylučovaní potu strácajú.

Prílohy akými sú napríklad zemiaky môžete pokojne

vynechať. Ryby treba pripraviť na uvoľnenej vode, bez pridania oleja. Olej a masť sú totiž práve tou súčasťou jedál, ktorá je pri požívaní jedál v horúčavách úplne zbytočná. Kto však skutočne mieni schudnúť nesmie zabúdať na pohyb.

ŠALÁTY- LISTY KRÁSY

V lete jedzte hlavne veľa listového šalátu. Soľ v zálievke a dodatky do šalátu napr. kukurica podporujú viazanie B- vitamínu v tele. Mal by byť čerstvý a nie niekoľko hodín odstáty na slnku a v teple.

PARADAJKY- OCHRANNÝ FAKTOR 2-4

Paradajka je s vyše 90 % obsahom vody pre telo jedným z najväčších dodávateľov tekutín. Okrem toho telu bohato dodáva kálium, potrebné pre svalstvo. Francúzski vedci odporúčajú zjesť denne 50- 100 g domáceho paradajkového pyré- rastlinný olej ako výbornú ochranu pokožky pred

letným slnkom.

JEDZTE JOGURT, NEBUDETE UNAVENÍ

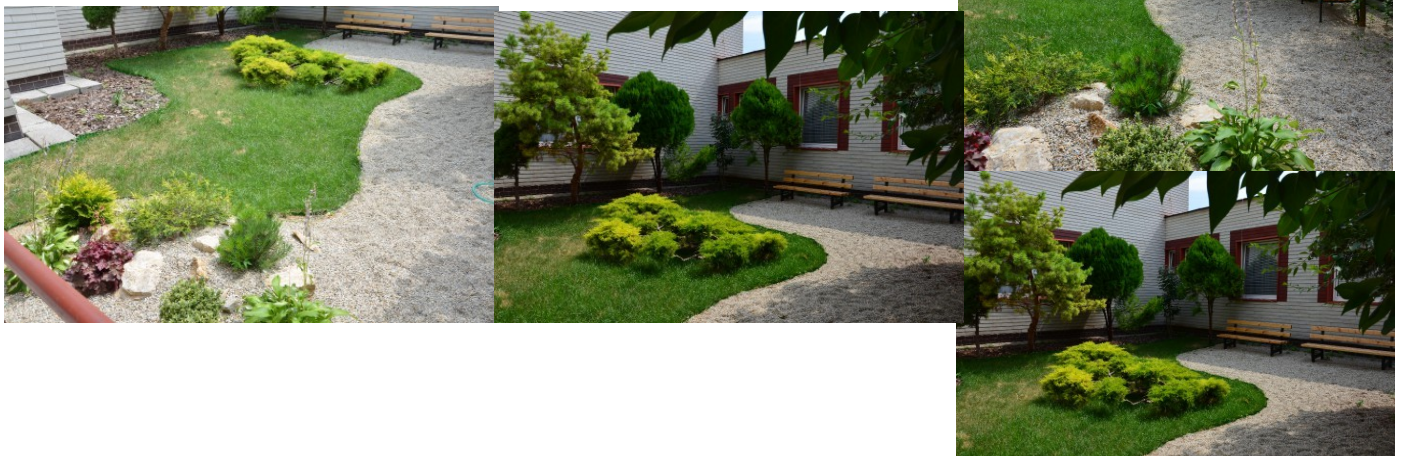
Jedným so sprievodných znakov leta sú aj letné flirty a zoznamovanie sa s novými ľuďmi, s ktorými sme si akosi bližšie ako počas zimného obdobia. Hlavné pravidlo: čerstvý dych. Jedzte veľa jogurtu. Jeho mikroklutúry zabraňujú tvorbe zápachu v ústnej dutine. Okrem toho pôsobí antibakteriálne, stabilizuje flóru v črevách a ochraňuje pred hnačkami. Odporúča sa zjesť 100- 150 g jogurtu denne, najlepšie, ak si ho rozdelíte na 2x. Nemusi byť probiotický a najlepšie biely. Farbivá a vône môžu zápach v ústnej dutine znovu podporiť a to si predsa neželáme.



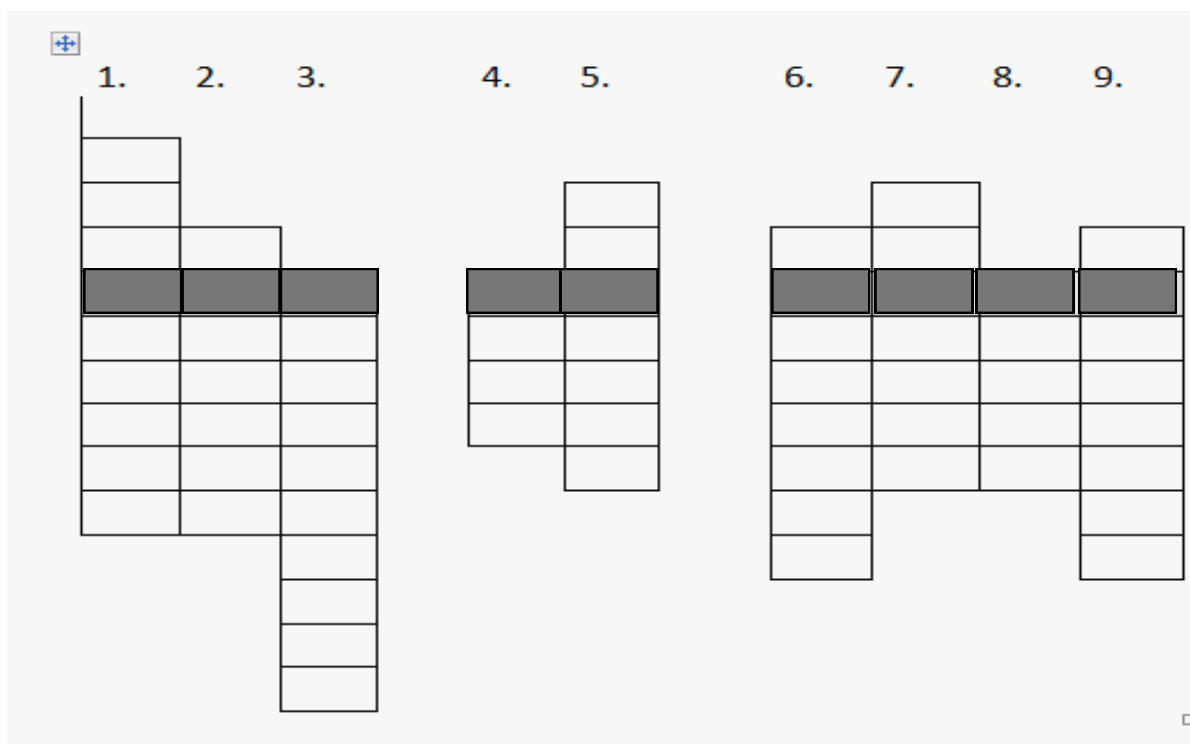
„Pre letnú diétu platí jednoduché pravidlo— menej je niekedy viac.“

Zdroj: www.dobrarada.sk

Fotoalbum: ÁTRIUM



Súťaž



1. Premenilo sa na kameň
2. Malé dieťa
3. Vyučovacia hodina, na ktorej počítame
4. Zviera, ktoré žije v púšti
5. Sviatok, ktorý oslavujeme 24.12.
6. Robíme ním kružnice
7. Keď sa tešíte, ste....
8. Koľko ľudí tvorí pár?
9. Aký sviatok slávime 14.2.?

Správne odpovede odovzdajte v kancelárii v bloku „B“ do 29.07.2015 . Jedného zo správnych lúštitel'ov odmeníme sladkou odmenou!

Adresa:
Šoltésovej 2, Nové Zámky
Tel.: 035/6414068
E-mail:
veknadejenz@gmail.com

Vydáva: „Vek nádeje“
Zariadenie sociálnych služieb Nové Zámky.

Neprešlo jazykovou a pravopisnou úpravou.