



VEK NÁDEJE
Zariadenie sociálnych služieb Nové Zámky

PRAMIEŇ

Časopis „Vek nádeje“, Zariadenie sociálnych služieb Nové Zámky
Ročník: XV. Číslo: 2 11.08.2015 Nepredajné

Príhovor riaditeľa

Milí naši obyvatelia,

ani sme sa nenazdali a náš časopis sa dostáva zo svojej úvodnej fázy do pravidelného mesačníka. Dúfam, že sa Vám prvé „úvodné“ číslo páčilo a že si v našom—Vašom časopise vždy nájdete niečo, čo Vás zaujme a pri čom si oddýchnete.



V tomto čísle nájdete:

Jubilanti 2

Skrášľujeme si prostredie 3

Naše činnosti pre Vás 4

Fyzická kondícia seniorov 6

Posedenie pri osviežujúcom 7

Súťaž 8

Máme za sebou mimoriadne horúci júl a čaká nás zrejme podobne horúci aj august. Pre dovolenkové obdobie je to počasie úplne ideálne, ale netreba zabúdať na to, že v týchto horúcich dňoch dostáva naše telo zabráť a potrebuje zvýšený prísun tekutín a je potrebné vyvarovať sa priamemu slnečnému žiareniu. O zmiernenie týchto horúcich dní sa budú snažiť aj naši zamestnanci, tým že budú dbať o zmiernenie horúcich dní napríklad vetraním miestností, sledovaním pitného režimu, ochladzovaním tela vlhkým uterákom a pod. Zároveň ďakujem Okresnému riaditeľstvu Hasičského záchranného zboru v Nových Zámkoch za ovlázenie priestorov pred zariadením v bloku „A“ a „B“.

Dovoľte mi poďakovať našim dobrovoľníkom—vrátnikom, ktorí sa ochotne ujali svojej funkcie a vykonávajú funkciu dobrovoľného vrátnika svedomito a zodpovedne (mená uverejňujeme v tomto čísle). Verím, že zavedenie vrátnice aj v bloku „A“ prispeje k zvýšenej bezpečnosti Vás—našich obyvateľov a budete uvedené zmeny vnímať pozitívne.

V mesiaci september plánujeme zorganizovať výlet do vodného mlyna v Kolárove. Dopravu budeme zabezpečovať autobusom. Budeme radi, ak sa zúčastníte a spravíme si pekný deň v prírode so zabezpečeným občerstvením a sprievodnými aktivitami. O podrobnostiach Vás budeme informovať na nástenkách.

Prajem Vám krásny augustový letný mesiac strávený aj pri čítaní časopisu „PRAMIEŇ“.

Ing. Peter Mészáros - riaditeľ

OZNAMY

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

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

Vrátnica—budova blok „A“

Naše zariadenie je členené na tri samostatné budovy - bloky. Ako všetci vieme vrátnica bola zriadená len v bloku „C“ na Tatranskej ulici, kde je umiestnené špecializované zariadenie. Pre zvyšovanie kvality služieb a bezpečnosti obyvateľov zariadenia bola v mesiaci júl zriadená vrátnica aj v bloku „B“ - v miestnosti oproti hlavnému vchodu. Prevádzková doba vrátnice je stanovená od 10,00 hod. do 18,00 hod. a na vrátnici sa striedajú zamestnanci technicko - prevádzkového úseku.

Z dôvodu monitorovania pohybu cudzích osôb vo všetkých budovách zariadenia bola od 30.07.2015 zriadená vrátnica aj v bloku „A“, v ktorej majú možnosť svojej zručnosti a schopnosti zúčastiť obyvatelia zariadenia v rámci dobrovoľníckej činnosti. Dobrovoľnícka činnosť je aktivita jednotlivcov bez nároku na odmenu, v prospech zariadenia, so súhlasom riaditeľa zariadenia. Každý obyvateľ, ktorý má záujem vykonávať tento druh činnosti musí uzatvoriť so zariadením písomnú Zmluvu o dobrovoľníckej činnosti v zmysle zákona 406/2011. Možnosť prispievať ku kvalite a úrovni zariadenia môžu všetci obyvatelia zariadenia a tí, ktorí majú záujem vykonávať dobrovoľnícku činnosť na vrátnici v bloku „A“ sa môžu nahlásiť na sekretariáte v bloku „B“. Naša vďaka patrí našim milým obyvateľkám: p. Prekopovej, p. Juríkovej, p. Birčákovej, p. Kaplanovej, p. Mateffyovej, p. Košíkovej a p. Dubnickej, ktoré túto možnosť využili ako prvé a venovali svoj voľný čas, aby prispeli k bezpečnosti obyvateľov zariadenia v bloku „A“.

Vladimíra Bukovská, sociálna pracovníčka

Jubilanti v mesiacoch jún, júl, august 2015

Všetko najlepšie prajeme k narodeninám našim jubilantom oslavujúcim v mesiacoch jún, júl, august 2015, ktorí menovite sú:

pani Eva Šimuneková, pán Alexander Kotrus, pani Lívia Kamenická,
pani Júlia Uhriová, pán Ján Piko, pani Margita Jakusová,
pani Alžbeta Ferenčáková, pani Anna Marcinková, pani Mária Ťurgeová,
pani Darina Rišková, pani Katarína Csányiová a pani Elena Mateffyová.



*Všetko dobré priat' sme chceli,
nech Vás láska povznáša,
nech ste stále jarí, bdelí,
aj keď vek sa ohlása.*

Horúčavy nám narobili starosti

Tohtoročné horúčavy nám „skôr narodeným“ narobili nemalé starosti najmä o svoje zdravie. V predpovediach nám Slovenský hydrometeorologický ústav avizoval, aby sme sa na vysoké teploty pripravili. Bola to v uplynulom mesiaci, ako nečakaná sprcha, ktorú sme v takom rozsahu nečakali. S nádejou sme očakávali ohlasované búrky, ktoré nás ale len obchádzali. No, a tých pár kvapiek čo spadlo, bolo len ako sa hovorí, aby sa neprášilo. Treba poďakovať novozámockému Hasičskému a záchrannému zboru, ktorí mysleli na nás seniorov prišli ovlažiť naše budovy a rozpálený asfalt. Aj touto cestou sa im chceme poďakovať a k ich veľmi náročnej práci im popriať veľa sily a šťastia. Už spomínané teplotné rekordy najviac pocítili obyvatelia, ktorí bývajú na vyšších poschodiach. Rozpálená strecha teplotám len pridala na ktoré sme nemali žiadny proti liek. Súčasne sme sa dostali pod ďalšiu vlnu horúčav, ale dúfame, že sa to už blíži ku koncu a počasie sa umúdiri. Nesmieme ale zabudnúť na dodržanie pitného režimu a na konzumovanie šťavnatých ovocí a zelenín. Doterajšia situácia ukázala, že nie sme my ale z cukru! Horúčavy sme úspešne zvládli, ale bola to skúška výdrže. Touto cestou treba poďakovať celému zdravotnému tímu a všetkým zamestnancom, že dohliadali na dodržanie pitného režimu u imobilných, ale aj pri ostatných obyvateľov nášho domova. Pomáhali ťažko mobilným a každému s nakupovaním najmä osviežujúcich nápojov a potravín.

Príspevok od obyvateľa ZSS: pána Ladislava Kaplana,
bývalého spravodajcu Hlas ľudu

Skráľujeme si prostredie

Začiatkom leta sa niektorí obyvatelia sociálnych služieb nášho zariadenia sociálnych služieb na Tatranskej ulici rozhodli, že s pomocou a za asistencie sociálnych pracovníčok vysadia do okrasných kvetináčov na vonkajšej terase a v átriu objektu v rámci činnostnej terapie okrasné kvety - letničky. Po vysadení priesad kvetov sa o tieto kvety obyvatelia pravidelne a s láskou aj starajú - polievajú ich, odstraňujú z kvetináčov burinu a odkvitnuté kvety. Všetky vysadené kvety sa im odvdáčili tým, že pekne zakvitli. Rozkvitnuté kvety potešia nielen tých, ktorí ich sadili a starajú sa o nich, ale aj ostatných obyvateľov zariadenia, zamestnancov a samozrejme aj návštevy. Táto činnostná terapia u obyvateľov navodzuje nielen pozitívne pocity, pocit užitočnosti, ale predovšetkým prispieva k zachovaniu a sčasti aj k zlepšeniu jemnej motoriky u obyvateľov.

Iveta Mančušková, Blanka Kráľová, Janka Kolláriková
pracovníčky sociálneho úseku ZSS

Naše činnosti pre Vás

Milí obyvatelia,

máme pre Vás pripravené činnosti, ktoré sú zamerané na zlepšenie psychickej a fyzickej kondície. Našu pozornosť upriamujeme na zlepšenie zdravotného uvedomenia kvality života a starostlivosti o vlastné zdravie obyvateľa.

Majte na zreteli, že seniorský vek nie je súmrakom uponáhľaného života, ale časom slobody, ktorý vystrieda náhlenie sa za povinnosťami. Je to obdobie, kedy sa vo zvýšenej miere môže každý z Vás venovať zdravému spôsobu života a tešiť sa z napĺňania voľných chvíľ činnosťami, aktivitami, na ktoré nebol v minulosti časový priestor. Preto starnite aktívne, rozvíjajte svoje vedomosti, zručnosti, cibrite si svoju pamäť, venujte sa záujmom, zapájajte sa do aktivít a činností v zariadení, ktoré pre Vás pripravujú sociálni pracovníci.

Pre aktívne **trávenie voľného** času máme v našom zariadení pestrú škálu činností a aktivít, medzi ktoré patria pohybové aktivity, ktoré zlepšujú činnosť srdca, udržujú chrbticu a kĺby vo funkčnej zdatnosti, posilňujú svalstvo, od ktorého je funkcia kĺbov a chrbtice závislá, uvoľňujú stresové napätie, zachovávajú a zvyšujú pohybovú výkonnosť, predlžujú aktívny vek.

V našom zariadení na pohybovo-relaxačnú činnosť využívame telocvičňu. S využitím pomôcok ako je stacionárny bicykel, masážne prístroje na relaxáciu, manipulačná tabuľa na rozvoj zručností, loptičky, rebriny, posilňovací prístroj, rozvíjame hrubú a jemnú motoriku.

V rámci **pracovnej terapie** v zariadení zhotovujeme rôzne dekoratívne predmety, výrobky, staráme sa o kvety, úpravu okolia a podporujeme obyvateľov aj v záujmovej činnosti ako je čítanie, lúštenie krížoviek, kreslenie, hranie spoločenských hier, rôzne ručné práce ako je háčkovanie. Kreatívne tvorenie prebieha v tvorivej dielni. Je to priestor nielen pre tých, ktorí dokážu svoj talent prezentovať, ale aj pre tých, ktorí majú pochybnosti o svojej zručnosti. Môžete sa priučiť niečomu novému, naučiť sa využívať svoju fantáziu, či tvoriť v skupinkách. Máte možnosť si vytvoriť predmety, ktoré si odložíte, vystavíte v zariadení, prípadne darujete blízkym na pamiatku. V zariadení využívame kuchynku, ktorá nám slúži na pečenie koláčov, medovníčkov a ich zdobenie.

Doprajte si príjemnú hudobnú terapiu, ktorá dokáže celkovo zlepšiť duševné rozpoloženie a odohnať starosti a depresie. Hudbu si s Vami nielen vypočujeme, ale si aj zaspievame. Máme v zariadení spevokol „Nezábudka“, ktorého členovia svojim spevom a vystúpeniami zlepšujú náladu na vystúpeniach pri akciách ako je „Domov baví domov“, Novozámocký slávik, pri otvorení výstavy ručných prác obyvateľov a plodov Zeme a iných rôznych príležitostiach.

Pripravujeme tiež rôzne **súťaže** – či už hudobné ako je Novozámocký slávik, alebo súťaže v spoločenských hrách, kartových hrách, či moržovanie kukurice, varenie cestovín...

Okrem relaxačnej hudby si môžete spríjemniť voľný poobedný čas aj posedeniami, kde si viete vychutnať čaj, kávu so sušienkami, či v letných mesiacoch osviežujúci nápoj. Máte možnosť si nájsť čas, kedy si len tak sadnete, zabudnete na starosti a môžete sa porozprávať s inými obyvateľmi, prípadne si zlepšovať vzťahy medzi sebou.

Pri aromaterapii sa v príjemnej atmosfére započúvame do relaxačnej hudby a relaxáciou s uvoľnením celého tela pomôžeme rýchlejšie a lepšie uklidniť a odbúrať stres. Vypneme na pár minút a započúvame sa do kludných tónov harfy.

Každý člověk má občas potřebu zmeny, vyzerat' lepšie, trochu sa ostrihať, upraviť. Mysleli sme aj na tieto Vaše potreby. Oslovili sme dobrovoľníkov, kaderníkov, kaderničky, vizážistky, ktorí ochotne prišli, ostrihali, upravili zovňajšok, prípadne Vám pomohli zrelaxovať sa masážou.

Pre obyvateľov, ktorí sa postupne **prispôsobujú „modernému svetu“** je pripravený počítačový kurz, kde sa môžu naučiť základy práce s počítačom, ale aj rôzne zaujímavosti, ako si vyhľadať články, či správy na internete, ako môžeme kresliť na počítači, či napísať a poslať e-mail.

V zariadení máme aj **prednášky**, kde si môžete vypočuť rôzne zaujímavosti o správnej životospráve, starostlivosti o svoje telo, o svoje zdravie, ako rôznym chorobám predchádzať. Pripravujú ich pre Vás sociálni pracovníci v spolupráci so žiakmi škôl.

O prebiehajúcich aktivitách i väčších akciách zhotovujeme fotodokumentáciu a videodokumentáciu, ktorú si môžete prísť pozrieť na premietania. Na premietania si môžete prísť pozrieť aj dobrý film, či už nejakú komédiu, romantický príbeh, alebo príbeh zo života.

V zariadení máme kaplnku pre obyvateľov, ktorí sú duchovne založení.

Sociálni pracovníci sa zaujímajú o spríjemnenie prostredia obyvateľom vhodnou výzdobou spoločenských priestorov. Dôraz kladieme na zimné obdobie, v ktorom každoročne pre Vás pripravujeme výzdobu na vytvorenie krásnej vianočnej atmosféry.

Je pre nás dôležité dodržiavať tradície – Veľká noc, Mikuláš, Vianoce aj ďalšie náboženské sviatky.

Organizujeme rôzne **spoločné posedenia** ako napr. „Guláš party“, „Gril party“, piknik v prírode, Majáles, Obaračková slávnosť aj Katarínska zábava.

Radi by sme dali do povedomia, že s nami, sociálnymi pracovníkmi, môžete v rámci dohodnutého času vyjsť von na prechádzku a byť na čerstvom vzduchu v prírode.

Pre Vaše **individuálne potreby** sú zabezpečené napr. nákupy. Nákupy sú vybavované pondelky a štvrtky. Zabezpečujeme ich hlavne pre tých obyvateľov, ktorí už zo zdravotných dôvodov nie sú schopní si svoje špeciálne potreby naplniť. V priestoroch zariadenia máme výstavu výrobkov obyvateľov.

Prosím nezabudnite, so štipkou humoru sa dajú prekonať aj ťažšie situácie, ktoré so sebou staroba prináša a verte, že **NIKDY NIE JE NESKORO ZAČAŤ ŽIŤ AKTÍVNE**.

sociálne pracovníčky Janka a Stela

Fyzická kondícia seniorov



„Pozitívne účinky pravidelnej telesnej aktivity sú významné aj pri riešení zdravotných problémov“

Ak človek túži po aktívnom a plnohodnotnom živote i v seniorskom veku, tak vieme, že najlepšie sa dá vychutnať vtedy, keď má dobré zdravie primerane svojmu veku. Píšem to preto, lebo v starobe a so starnutím človeka už prirodzene prichádzajú niektoré dysfunkcie organizmu. Medicínska terminológia v súvislosti so starobou najčastejšie hovorí o nasledovných príznakoch: starnutie nervového systému, znižovanie váhy sivej a bielej hmoty v mozgu (zužovanie), zhoršenie zmyslových orgánov, zmena telesnej výšky a váhy, spomalenie pohybov a zhoršenie koordinácie, narušená termostatická rovnováha človeka, involučné zmeny na koži a vlasoch, kapacita pľúc sa postupne znižuje, zmeny v srdcovo-cievnej činnosti.

Veľakrát počujeme: „*Cítim sa byť slabý a čoraz menej sa pohybujem. Bojím sa už aj vychádzať z bytu, čo ak spadnem.*“

Možno niektorých prekvapím, že vnútorný rovnovážny aparát človeka je vo vnútornom uchu. Je nastavený tak, že ho treba každý deň precvičovať. Ak sa dostatočne nedráždi, tak človek postupne stráca svoju stabilitu a lokomóciu. Potom sa takýto človek pohybuje veľmi neisto, ľahko stratí rovnováhu a padá. Veľakrát nevychádza z bytu aby nespadol, ale častejšie padá práve preto, že sa nepohybuje a netrénuje nielen svaly, ale ani už spomínaný ROVNOVÁŽNY APARÁT.

Úprava životného štýlu znamená: zdravo jesť, nefajčiť, prijímať vitamíny a minerály so stravou, primerane veku sa pohybovať a hlavne naplniť si život pozitívnou duševnou činnosťou. Tí, ktorí zostanú aktívni, podľa mnohých odborných štúdií sa dožívajú vyššieho veku a sú celkovo v lepšej rozumovej a psychickej kondícii.

To je veľmi dôležité pre mnohých len samotné dožitie vyššieho veku potom nemusí znamenať radosť.

Pozitívne účinky pravidelnej telesnej aktivity seniorov sú významné aj pri riešení nasledujúcich zdravotných problémov: srdcovo-cievny systém, diabetes mellitus, artritída, ťažkosti s močením, obezita, neuro-psychické problémy a pri iných ďalších civilizačných ochoreniach.

Problémy s motiváciou: „*Ale čo už ja budem cvičiť, nechajte ma! Ja som chorý a nemám ani čas...*“

Prekonávanie návykov, stereotypov u starších ľudí o tom, že: „*to len ja viem, že koľko ja vládzem a čo mi robí najlepšie*“ je mimoriadne náročné. Môžeme to prirovnávať k starému stromu. Aká je pravdepodobnosť, že ho vieme úspešne presadiť a budúci rok nás obdarí ešte bohatšou zeleňou? Odpoveď by bola čisto filozofická a tento článok je dnes o inom.

My všetci, ktorí aktívne pracujeme s Vami, milí čitatelia vieme, že z našej strany pri ponuke činnosti je nesmierne dôležitá motivácia a zároveň aj akceptácia Vášho zdravotného stavu. Vieme o špecifických prekážkach, ako sú: únava, psychická klesnutosť alebo nemožnosť vykonať daný cvik ako o dôvode, prečo necvičiť. Vyriešiť tieto problémy pomôže zníženie intenzity cvičení a zaradenie cvikov rôznych stupňov náročnosti.

Ponuka na jesennú aktivizáciu Vašej fyzickej a psychickej kondície: v prípade záujmu zavedieme pravidelné skupinové *popoludňajšie prechádzky* po 15,00hod. v závislosti od počasia a ďalšia novinka bude *tanečná terapia*. Bližšie Vás budeme informovať v jesenných mesiacoch, ale aj do vtedy:

Vás bozkáva: *Andrea Tanka, ergoterapeut*

Posedenie pri osviežujúcom nápoji

Leto, teplo, horúco? Padol by vhod osviežujúci nápoj. Týmto nápadom sme prišli pre Vás, našich obyvateľov. Vo štvrtok 6.8.2015 a v piatok 7.8.2015 sme pripravili posedenia, kde ste si vy, naši obyvatelia z bloku „A“ a „B“ na Šoltésovej, mohli vychutnať v takomto horúcom dni

osviežujúci nápoj s citrónom a mäťou. Tento nápoj bol nielen príjemne chladivý, ale aj zdravý, pretože mäta má blahodarné účinky na telo a citrón obsahuje vitamín C. Každý sa dobre cítil, spolu sme si zaspievali, porozprávali vtipné príbehy, príhody, vtipy, či krátke prednes.

Pán riaditeľ nám nielen organizačne pomohol, ale aj sa na Vás prišiel pozrieť so záujmom Vás spoznať a byť medzi Vami. Ďakujeme za hojnú účasť a dúfame, že ste sa cítili príjemne a že si to opäť zopakujeme.

Janka a Stela



Posedenie pri osviežujúcom nápoji

Dňa 7.8.2015 o 13.30 hod sa uskutočnilo v jedálni na **Tatranskej ulici** stretnutie obyvateľov s pánom riaditeľom ZSS. Stretnutie prebiehalo v priateľskej atmosfére. Pán riaditeľ na úvod všetkých prítomných pozdravil, prihovoril sa im a ochotne odpovedal na všetky položené otázky zo strany prítomných obyvateľov. Zúčastnili sa ho všetci mobilní obyvatelia a z imobilných obyvatelia tí, ktorí o stretnutie prejavili záujem a s pomocou sociálnych pracovníčok a zdravotného personálu zariadenia boli na stretnutie privezení na ortopedických vozíkoch. Pripravené pre všetkých zúčastnených bolo aj pohostenie vo forme osviežujúceho nápoja a sušienok.

Blanka, Iveta, Janka

Vítame nových obyvateľov zariadenia

pani Evu Slávikovú, pani Annu Kostadinčin, pána Jána Fardu, pani Teréziu Kardosovú, manželov Vladimíra a Rozáliu Vavrových, pani Janku Hozlárovú, pani Melániu Droppanovú, manželov Štefana a Helenu Laktišových.

Milí naši noví prijímatelia sociálnych služieb „Vek Nádeje“ Nové Zámky, v mene riaditeľa Ing. Petra Mészároša a celého kolektívu nám dovoľte, aby sme Vás všetkých naozaj zo srdca a úprimne privítali v našom zariadení.

Veríme, že s našimi službami budete len spokojní. Vo vašom novom domove Vám prajeme prežitie mnohých príjemných chvíľ !

Spomíname s úctou

Tichú spomienku venujeme

p. Ing. Vladimírovi Kucharovi
p. Gabriele Czingelovej
p. Alžbete Michalovičovej
p. Božene Komáromyovej
p. Irme Petrinčovej
p. Jánovi Kapustovi
p. Vilme Teplanovej
p. Márii Janissovej

Súťaž

A	K	T	O	V	K	A	A	B	D	A	V	R	E	Z	N	O	K
K	V	P	A	K	L	E	T	S	A	P	E	R	C	K	M	O	L
I	N	A	R	U	B	A	O	R	L	K	O	E	O	A	M	H	A
S	A	L	T	O	Ž	A	M	R	O	J	A	M	N	P	A	R	D
A	T	M	L	S	N	C	E	P	P	S	S	O	A	O	S	A	A
L	A	A	A	A	Ý	I	N	T	A	K	E	K	I	R	K	D	R
K	P	P	K	L	A	V	Í	R	T	V	T	A	V	R	O	A	B
N	O	O	O	O	S	O	T	I	C	O	R	L	O	B	T	O	O
E	L	S	P	O	L	E	N	O	T	O	N	E	L	K	O	T	O
K	O	S	T	O	L	D	K	O	L	E	N	O	E	T	H	I	A
T	H	I	A	A	O	A	E	I	R	M	S	P	O	L	D	A	S
A	A	L	Č	A	P	J	V	D	V	O	K	O	R	B	E	R	Ť
R	R	A	K	E	A	O	E	L	K	K	A	A	A	I	O	S	S
I	O	C	A	R	R	V	T	O	A	T	A	C	A	K	I	S	O
N	O	B	M	V	O	N	L	O	O	H	I	I	E	O	O	E	R
K	S	O	O	Z	O	T	I	M	P	L	A	N	I	N	A	T	T
A	K	R	Á	T	E	R	A	C	O	A	R	I	Ý	Á	A	U	S
B	O	N	I	T	A	S	P	R	E	N	E	V	E	R	A	K	O

AKTOVKA, ALOPAT, ARUBA, BACIL, BOLEŠŤ, BONITA, BRADA, ČERNICE, EBOLA, JALOVICA, JARMOK, JEDNOTKA, KANEC, KAPOR, KLADA, KLASIKA, KLAVÍR, KLOKAN, KOCKA, KOMPA, KONÁR, KONZERVA, KOSAČKA, KOSTOL, KRÁTER, KRIKET, LAMPA, LOPATA, LOPTA, MAJOR, MASKOT, MOTORKA, NÁZOV, NEKTARINKA, NEMOTA, OHRADA, OPASOK, OSIKA, POLOHA, POSILA, POSTOJ, POTOPA, PROVA, REBRO, RIEDIDLO, ROBOTA, SADLO, SAMOTA, SALTO, SLAMA, SLIVKA, SLOBODA, SOBOL, SOKOL, SORTA, SPRENEVERA, STOKA, TELESO, TLAKOMER, TRASA, TROSKA, VADBA, VEDRO, VELTÍN, VIANOCE, VINICA, VLAHA, VÝNOS, VÝSTAVA.

ZDROJ: <http://lustenie.napady.net/rubriky/osemsmerovky:4>

Správne odpovede odovzdajte v kancelárii v bloku „B“ do 28.08.2015 . Jedného zo správnych lúštitel'ov odmeníme sladkou odmenou!

Zároveň chceme zablahoželať pani **Terézii Porubčanovej**, ktorú sme vylosovali ako šťastnú výherkyňu za úspešné vylúštenie súťaže v predchádzajúcom čísle PRAMENĚ. Pani Terka, svoju výhru si môžete vyzdvihnúť v kancelárii v bloku „B“ (na sekretariáte). **GRATULUJEME!**

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.