

TOTEMové noviny

Jsme spolu, i když nemůžeme být vedle sebe...



Naši milí a v různých koutech Plzně a okolí rozestí TOTEMáci... I když poctivě každý den docházíme do našeho společného domu v Kaznějovské ulici a usilovně pracujeme, je to tady bez vás prostě jiné... Nikdo nezpívá, necvičí, netančí, neláme si hlavu s jazyky a netrápí si paměť... Nikdo si neprohlíží výstavy, nechválí výzdobu, netvoří... A i když Richard Bach ve své úžasné

knize „Nikdo není daleko“ říká, že jsme spolu, i když nemůžeme být vedle sebe... už je to tu bez vás opravdu dlouhé. A tak za vámi přicházíme a trochu jiným balíčkem nápadů se s vámi chceme „setkávat“ tak, jak nám tento podivný čas dovolí... Věřím, že to budou setkání milá, obohacující a že budou přinášet radost a pohodu do příštích dnů. Vlasta Faiferlíková

TOTEMový Rozcestník online

Když nemůžete vy k nám, našli jsme si cestu my k vám. Spojili jsme síly a společně s našimi lektory a dobrovolníky (speciální díky za technickou podporu Michalu Sinkulemu) jsme na měsíc květen vytvořili „tak trochu jiný rozcestník“. Všechny přípravné akce najdete na našem youtube kanálu TOTEM PLZEN, kde budou zveřejněny vždy v uvedený termín podle kalendáře, který je v TOTEMovém rozcestníku. Video zde pro vás zůstane k dispozici i pro další shlédnutí po dobu jednoho měsíce. Odkaz na youtube kanál najdete i na www.totemplzen.cz.

Poděkování všem, kteří jsou s námi na jedné lodi

Čas, který teď žijeme, je jiný, zvláštní a skutečně náročný. Ale přináší i něco dobrého. A pro nás je to teď momentálně vědomí, kolik lidí chce pomáhat a podporovat druhé. A tak bychom chtěli poděkovat všem dobrovolníkům, kteří jsou v pohotovosti, pracují a vyrážejí všude, kam je potřeba, našemu skvělému městu Plzeň, které dokáže obratem řešit problémy s nepříjemným virem spojené, a všem sponzorům a dárcům, kteří nás podporují v tomto běhu na dlouhou trať vším, co pro svou práci potřebujeme, i tím, co nám dělá radost a povzbuzuje nás do dalších dnů. DĚKUJEME.

Pozvánka na TOTEMové vycházky

Rádi bychom vás touto cestou pozvali na vycházkové okruhy, které jsme připravili v jednotlivých městských obvodech. Věříme, že počasí v následujícím období bude lákat k vycházkám, navíc chůze je jedním z nejzdravějších pohybů, kterému bychom se měli věnovat. Pro vycházky jsme částečně využili naučné stezky, které vybudovala Správa veřejného statku města Plzně. Informační tabule zde umístěné jsme obohatili o TOTEMový otisk. Pokud si vyberete některý z následujících okruhů, jakoby kouzlem se přenesete zpátky do TOTEMU a budete se moct alespoň na chvíli věnovat aktivitám, které znáte. Úkoly berte jako hru, nejde o zkoušení. Jsou jen milým zpestřením vaší vycházky. Mají podpořit vaši chuť vyrazit ven. Těšit se můžete na cvičení z trénování paměti, jazykové hry, pohybová cvičení, místopisné či přírodopisné otázky. Před vycházkou si prohlédněte mapku, která jednak znázorňuje trasu, její délku, ale také umístění jednotlivých TOTEMových tabulí. Tam, kde to je možné, využíváme k umístění tabule naučných stezek (např. zadní strany), tam kde to možné není, bude potřeba trochu pátrat. Kromě sportovního oblečení a pití si nezapomeňte tužku a papír, budou se vám na některých stanovištích hodit.

Pokračování na straně 4

Literární koutek

Báseň pro každého

...Nemyslet na to, co přebolet už mělo. Nemyslet na to, co trápit by chtělo.
Žít, jako žijí ptáci, nepočítat léta. Mít oči dokořán pro všechny krásy světa.
Vstávat s písničkou, třeba s tou z mladých let. Mít v tom velkém chladném světě svůj malý, teplý svět.
Věřit, když něco zabolí, že přebolí to zas, tak jak po dešti přijde zas slunko jas.
Vědět, že štěstím největším je mít někoho rád a že nikdo není chudý, kdo může lásku dát...

Pozdrav od Martiny Š.

Hezký den naši milí klienti,
i já bych Vás moc ráda takto netradičně pozdravila v tomto zajímavém a zároveň zvláštním období.

Dnes mi poštou přišly krásné barevné inspirační praporky zavěšené na dlouhé šňůře a hned jsem je tu s dětmi společně zavěsila. Při jejich čtení si zvláště v tomto čase uvědomuji jejich sílu. A tak, jak se zde píše, zpívejme, vytvářejme, milujme, naslouchejme, důvěřujme, hrajme si, dávejme, smějme se, žijme naplno, dívejme se, užívejme si, prožívejme, usmívejme se, tancujme, pomáhejme, poznejme sami sebe... A bude krásně v jakékoli době. S pozdravem Martina Šatrová



Plzeňský koutek

Plzeňština aneb jak dobře znáte plzeňské výrazy? Co znamenají následující slova?

Zdroj: Hajšman, J.: Plzeňsko-český slovník, 2017.

1. báb
2. cahot
3. cejcha
4. čamták
5. čišet
6. krcálek
7. kredenc
8. měchačka
9. načnout
10. nastevřít
11. pačmáky
12. prubnout
13. radvanec
14. randál
15. rotyka
16. saturna
17. sběračka
18. šlůs
19. šraňky

20. vopečánky
21. zbankat
22. zvickat

Doplňte aktuální jména plzeňských ulic (změny pojmenování proběhly po roce 1989):

1. Dukelská
2. Gorkého
3. třída 1. máje
4. Charkovské nábřeží
5. Leninova
6. Nejedlého sady
7. most A. Zápotockého
8. nám. Otty Synka
9. třída Budovatelů
10. nám. Odborářů

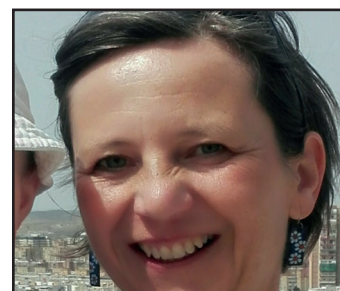
V současné době, chceme-li jít do kina, musíme navštívit tzv. multi-kina, kde je hned několik promítacích sálů. Dříve bylo v Plzni ale hned několik kin. Vzpomenete si na jejich jména a kde se nacházela?

Na chvíli spisovatelem

Toužili jste někdy stát se spisovatelem? Psali jste nebo stále píšete povídky, básně, nebo dokonce román? Připravili jsme pro vás začátek textu, který můžete zkusit dopsat podle vlastní fantazie.

*Časně ráno, daleko dříve než nejčilejší lidé otevřeli oči, vykuklo slunko zpoza mraků lemu-
jících ještě temný obzor. První paprsky se zatím jen letmo proběhly ohromnou zahradou, kde v rohu u nízké kamenné zídky začala v jejich teple rozvíjet svá
poupata ta nejkrásnější růže...*

Pozdrav od Martiny Č.



Milé TOTEMAčky, milí TOTEMáci, kdekoli jsem byla jako dítě, na táboře, ve škole v přírodě, na pěveckém soustředění, vždy mi dělalo problém napsat domů pozdrav – na dopis většinou pro samé hraní a řádění nebyl čas, pohled byl pro všechny informace, které jsem chtěla sdělit, moc malý. Většinou tak zůstalo u zpráv typu – Počasí je hezké, vaří nám tu dobře, pozdravujte Míšu (to byl můj pes), moc se na vás těším... I vám bych toho chtěla sdělit spoustu, ale místa je málo... A tak tedy – Počasí je hezké, vaří nám tu dobře, pozdravujte (doplňte si sami), moc se na vás těším. Martina Č.

P.S. Při psaní pozdravu se mi připomněly všechny ty hry, které jsme si jako děti užívali. Připojte se ke vzpomínání? Kterou hru jste jako děti měli nejraději?

Koutek trénování paměti

V každém spojení vytvořte větu, jejíž slova mají zpřeházené slabiky:

1. sl-ník-ře-me byl le-rych tov-ho
2. tač-po-čí je vi-ro-ván-za
3. ka-sk-le-ni-č la-spad na zem a la-prask
4. chci-ne tat-zůs ma-sa
5. trá-ní-pá po hře-va-ném-po-šo ži-mu lo-by ve-ta-po-no-zas

Vytvořte věty obsahující trojice výrazů. V ideálním případě použijte všechna 3 slova v jedné větě.

1. artistický - duše - střelný prach
2. přistání - ceremonie - náleži
3. šedá - hvězda - kamna
4. stříbrná - dur - Barrandov

Z písmen, která jsou obsažena ve slově NELAHOZEVS, se pokuste vytvořit co nejvíce dalších slov a запиšte je.

Nemusíte použít všechna písmena, ale žádné 2x, pokud tam 2x není. Totéž proveďte se slovem MANDARINKA.

K tancům přiřadte zemi původu:

- | | |
|-------------|--------------|
| 1. flamenco | A. Francie |
| 2. mazurka | B. Rakousko |
| 3. čardáš | C. Brazílie |
| 4. polka | D. Španělsko |
| 5. valčík | E. Čechy |
| 6. kankán | F. Polsko |
| 7. kozáček | G. Maďarsko |
| 8. samba | H. Rusko |

Vymýšlejte přídatná jména označující vlastnosti ke každému písmenu ve jméně:

Např. JITKA - jiskrná, iniciativní, tvrdohlavá, kamarádká, aktivní. Použijte jména: RADEK, PETRA, OLDŘICH, BOŽENA, TOTEM. Další výběr jmen je na vás.

Následující slova se pouze drobně liší. Pokuste se pro každou variantu vymyslet nějaké slovní spojení, abyste si uvědomili rozdíl mezi nimi.

srdeční/srdečný, pasový/pasový, sluneční/slunečný, bolestivý/bolestný, nákladní/nákladný, soudní/soudný, krystalový/krystalický, diplomovaný/diplomový, domácí/domácký, pánský/panský

Pozdrav od Mirky



Moji milí TOTEMoví klienti, jelikož v tyto dny pro vás připravuji různá cvičení pro trénování paměti, myslím na všechny a to mi pomáhá zaplnit svoji mysl ušlechtilými myšlenkami. Dalším, věřím, že i pro mnohé z vás pomocníkem v této nelehké době, je poslech hudby všech žánrů. „Hudba je sladká, líbezná mluva, každému srdci srozumitelná.

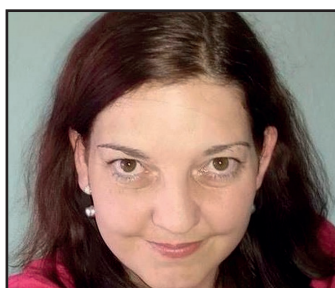
Pro city, pro něž by v žádné řeči slov se

nenášlo, ona má výraz, v ní každý najde ohlasu.“ Božena Němcová.

Velmi mě nadchl koncert sourozenců Ulrychových, vychutnala jsem si jemnost zpěvu i doprovodu. I zhlédnutí několika oper na „Artu“ ve mně zanechalo hluboký zážitek. Jak se říká - všechno zlé je k něčemu dobré, asi to tak mělo být. Zastavit se, zahloubat se, mít více času na prožití. Máte i vy nějaké místo (aktivitu), kde nebo při které si opravdu odpočnete? Jaké/á to je? Vaše Mirka Kudrnová

Pozdrav od Jany

Milí přátelé TOTEMu, jednou mi nějaký moudrý člověk řekl, že život se skládá z úžasných a krásných maličkostí, kterých si v každodenním shonu ani nevšimneme... Dnes ráno jsem se probudila, po tváři mě pohladilo jarní sluníčko, za oknem zpíval svoji písničku rozčepýřený ptáček, na zahrádce mi rozkvetly narcisky a tulipány a na dveřích jsem měla vzkaz od souseda, který mi moc děkoval za nákup... a v tu chvíli jsem si uvědomila, že ten člověk měl pravdu... tohle jsou právě ty maličkosti, které mi vykouzlily úsměv na tváři. Proto bych Vám chtěla říct – otevřete své oči a srdce, dívejte se kolem sebe a vnímejte krásu, která nás obklopuje... a usmívejte se... zamyslete se a odpovězte si na otázku, kdy a čemu jste se naposledy zasmáli? Přejí krásné jarní dny. Jana



Pozdrav od Moniky

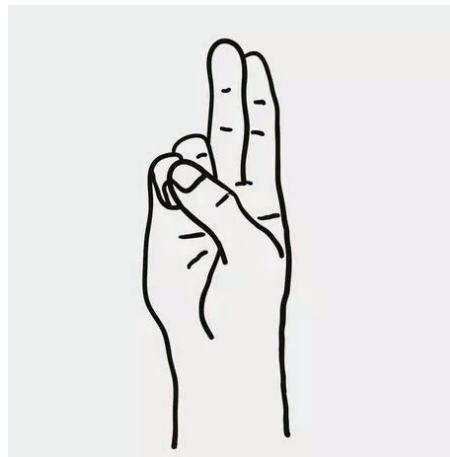


Dobrý den všem, zdravím vás z domova, kde jsem se ze dne na den stala „chobotnicí v pantoflích“. Pozn. chobotnice = vnitřní TOTEMovou terminologií práce recepční. U nás doma to vypadá podobně. Vařím oběd, uklízím zároveň koupelnu a dcera z pokojíku na mě volá, jestli je správně vzor přídatného jména. Občas bláznec. Velice si vážím vašich e-mailů nebo SMS, které mi píšete. S některými se i potkávám při vycházkách, na kterých jsme zahalení rouškami. Venku začíná krásně svítit sluníčko, ptáčci nám zpívají, tak si pojďme užívat krásné počasí, ať na balkóně nebo za oknem nebo na procházce. Usmívejte se, každý den je krásný. A zamyslete se nad otázkou: Kdy jsi na sebe byl/a opravdu hrdý/á? Monika

Pohybový koutek

Prstová jóga

Následující gesta rukou (mudry) můžete procvičovat kdekoli a kdykoli. Podobně jako klasická jóga přispívá i prstová jóga k uvolnění a má řadu dalších pozitivních aspektů. Přineste si tím do života trochu radosti i zdraví.



Mudra pro lepší zrak

Pran mudra souvisí s kořenovou čakrou, kde sídlí prasíla člověka. Celkově snižuje nervozitu a zlepšuje zrak. V mentálně-duchovní oblasti dává vůli vydržet a prosadit se. Praktikuje se oběma rukama. Dejte k sobě špičky palce, prsteníčku a malíčku, ostatní prsty jsou natažené.

TOTEMové vycházky

Dokončení ze strany 1

Vycházky budou připravené od 1.5.2020 a budou k dispozici po celý květen.

Na přípravě mapek tras jsme spolupracovali s panem **Stanislavem Rauchem z firmy Ramap**, kterému bychom tímto chtěli moc poděkovat.

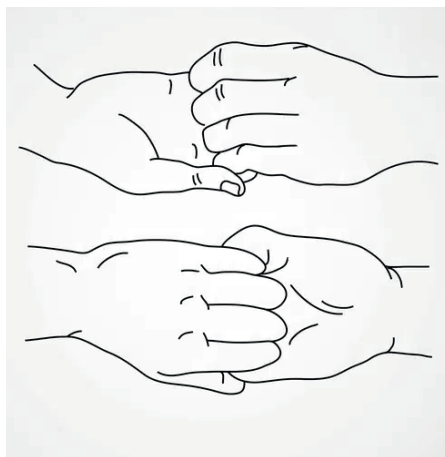
Budete-li mít chuť podělit se s námi o zážitky z vašich vycházek nebo sdílet jakýkoli postřeh, napište nám na totem@totemplzen.cz nebo na adresu TOTEM, z.s., Kaznějovská 51, 323 00 Plzeň. Když vše půjde podle plánu, otevřeme po prvních zkušebních trasách ještě vycházky na Vinicích, v Lobzích, na Slovanech a v centru města.

Rozcvička před vycházkou

- 1. Postavte se čelem ke zdi a rozkročte se.** Posunujte ruce po zdi tak vysoko, jak to bude možné. Na zdi označte místo, kam až dosáhnete.
- 2. Stůjte čelem ke zdi a obě dlaně opřete o zeď ve výši ramen.** Pravou rukou volně upažte s dlaní nahoru a pohyb zkombinujte s úkrokem pravé nohy dozadu. Vraťte se do původní pozice.
- 3. Provádějte podobné cvičení kombinující upažení levé ruky s dlaní nahoru a pravé nohy úkrokem přes levou.** U obou výše uvedených cviků můžete střídat a kombinovat pohyby rukou a nohou.
- 4. Vezměte si násadu od smetáku a držte ji oběma rukama.** Pokuste se při chůzi zůstat vzpřímeně, vysoko zvedat kolena a přendávat násadu vpravo, pak vlevo. Vždy zvedejte koleno na straně tyče.
- 5. Umístěte dvě židle vedle sebe do pravého úhlu.** Sedněte si na jednu z nich, s rukama nataženými před sebe uchopte tyč a tahem se zvedněte ze sedu, stále držte tyč opřenou o podlahu. Z této pozice se plynule posadte na druhou židli, tyč stále držte na podlaze.

Tato cvičení, pokud jsou prováděna důkladně a správně, mohou zlepšit celkovou koordinaci a plynulost pohybu. Rotační a torzní pohyby, na které je kladen důraz touto sadou cvičení, jsou přirozenou součástí každodenních lidských činností. Zdroj: Metodický materiál Vipham

Mudra pro stimulaci srdce



Ganěšova mudra stimuluje srdeční činnost, otevírá průdušky a uvolňuje napětí v této oblasti. Levou ruku držte před hrudníkem dlaní ven, prsty jsou ohnuté. Pravá ruka je hřbetem ven a zaklesne se do levé. Při výdechu odtahujte ruce silně od sebe, při nádechu je povolte. Opakujte šestkrát a po krátké pauze vyměňte pozici rukou. Stačí praktikovat jednou denně.

Zdroj: <https://www.prozeny.cz/clanek/cviceni-i-pro-lenochy-joga-prstu-zabira-na-srdce-lepsi-spani-i-hezci-vlasy-38650>

Pozdrav od Mirky

Milí senioři, zdravím vás z TOTEMU Doubravka. Jedním z mých obrovských koníčků je jóga, při které je



velmi důležitá práce s dechem... Zkuste se i vy v této neleh-

ké době každý den alespoň trochu hýbat a hlavně zhluboka dýchat, uvidíte, jak vám to udělá dobře. A pak zapátrejte v paměti a pokuste se vzpomenout si na nějaký zážitek, kdy se vám v pozitivním slova smyslu zastavil dech... Pro mě to asi bylo to, když jsem poprvé uviděla náš TOTEMový domeček na Doubravce.

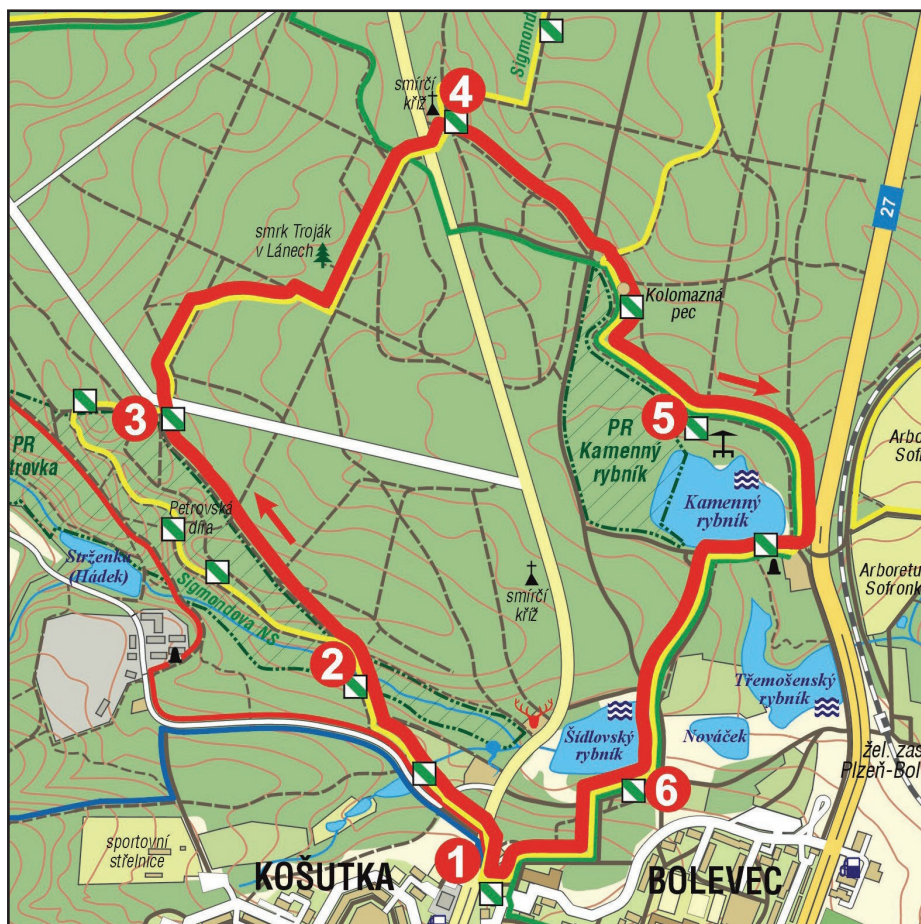
Okruh Bolevec

Start na konečné tramvaje
č. 4 Košutka,
délka trasy 5,5 km.

Stanoviště na trase:

(umístěna na tabulích nauč-
né Sigmondovy stezky)

1. U Šídlovského vrchu
2. Rezervace Petrovka
3. U četníka
4. U řezníka
5. Rezervace Kamenný
rybník
6. Šídlovský rybník



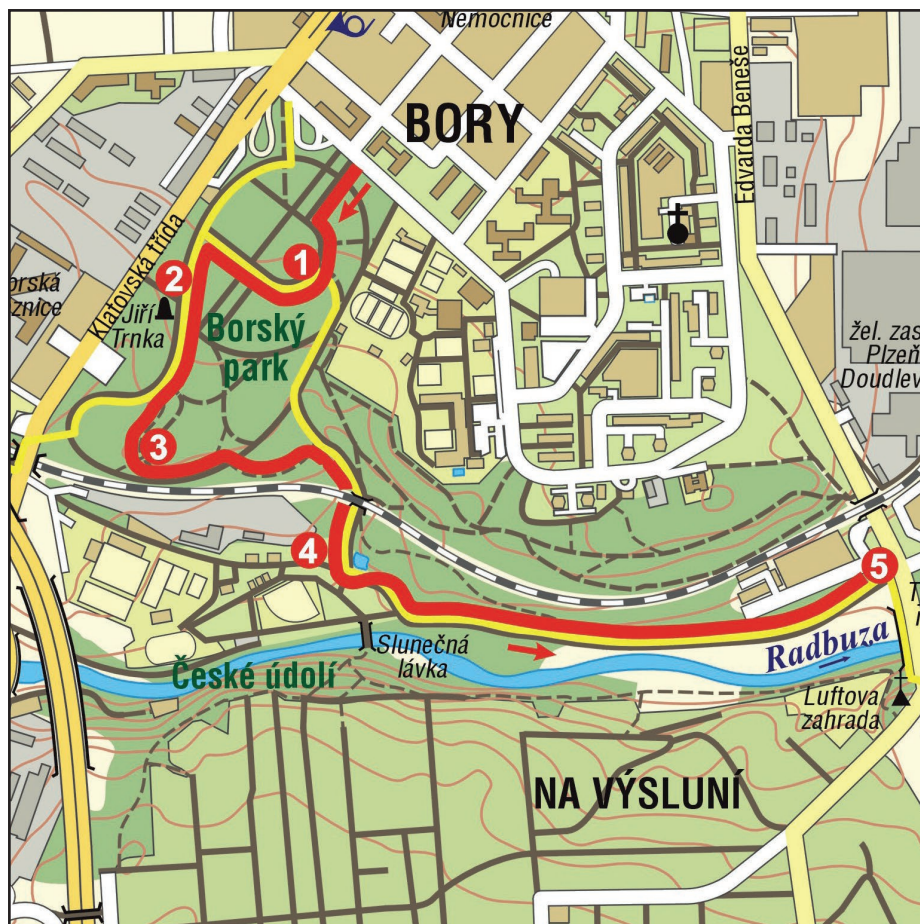
Okruh Slovany

Start na konečné tramvaje
č. 1 náměstí M. Horákové,
délka trasy 1,1 km.

Stanoviště na trase:

1. Dětské hřiště
2. Venkovní posilovna
3. Zastávka č. 9 na NS
Lesopark Homolka
4. Ručkování v přírodě
5. Informační tabule NS
Lesopark Homolka





Okruh Bory

Start u hlavního vchodu do Borského parku, zastávka autobusu č. 30 Borský park, délka trasy 3,1 km.

Stanoviště na trase:

1. Lípy s pomníčky
2. Pomník Jiřího Trnky
3. Sportovní koutek
4. Skautská stezka
5. Tyršův most



Okruh Doubravka

Start na konečné trolejbusu č. 16 Doubravka, délka trasy 2,7 km.

Stanoviště na trase:

1. Totem v Parku v Potoční ulici
2. Lávka pod Pecihrádkem
3. Pod zahrádkami
4. Lávka u sv. Jiří
5. Informační tabule u pomníku Mistru Janu Husovi

Kreativní koutek

Známe různé skládačky zvířat, květin, ptáků japonskou technikou ORIGAMI. Abychom mohli vyrazit na trh nebo k vodě, zhotovíme si ORIGAMI tašku z látky. Nepotřebujeme ani šicí stroj, vše se dá lehce zvládnout i ručním šitím.

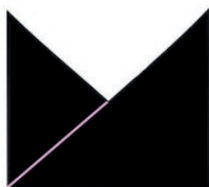
1. **Budeme potřebovat pruh látky**, který bude mít poměr stran 1:3, tj. délka látky bude 3 x delší než její šířka. Například při šířce pruhu látky 50 cm, bude její délka 150 cm. Rozumíme, že tento rozměr bude mít pruh již po okrajích zaobroubený.



2. **Zaobroubený pruh látky položíme lícem navrch** (růžová barva). Nejdříve přeložíme levý dolní roh po diagonále k hornímu okraji rubem nahoru (černá barva). Pak přeložíme pravý horní roh po diagonále k dolnímu okraji rubem nahoru (černá barva).



3. **Konečně složíme látku do tvaru tašky** tak, že po jedné (jakékoliv) diagonále na vnitřním čtverci (růžová barva) přeložíme již složený roh.



4. **V místě, které je na obrázku vyznačeno růžovou barvou, po obou stranách sešijeme.** Než začneme sešívát, raději sešpendlíme. Tím, že máme rub nahoře, sešíváme po rubu. Po sešití obou stran můžeme již téměř hotovou tašku obrátit na líc.

5. **Ted' už zbývá dodělat ucho.** Budeme potřebovat silnější tkaloun nebo popruh o délce 20 x 3 cm. Tímto tkalounem spojíme obě špičky, tedy tkaloun ke špičkám přišijeme. Kdo by chtěl vzhled ucha pohlednější, nejdříve sešije k sobě obě špičky tašky k sobě. Pak si připraví látku (stejnou jako je taška nebo jinou látku ladící k tašce) o velikosti 15 x 11 cm. Po kratších stranách zaobroubíme do rubu. Pruh po délce přeložíme na polovinu. Po obou delších stranách zahneme 1 cm do rubu. Máme připravený budoucí tunýlek. Nasadíme jej na sešité špičky tašky a v místě, kde máme záložku (1 cm), po délce tunýlek sešijeme.

6. **Aby se taška nerozevírala, přišijeme po obou stranách 2 zavazovací šňůry** (délka 25 cm, šířka asi 1 cm) buď již hotové nebo si je ušijeme z látky, ze které je tunýlek. Uvidíte, jakou parádu uděláte ze zbytku dekoračky, postaršího šátku nebo zapomenutého ubrusu. Krásné nákupy nebo chladivé vykoupaní u Boleváku všem přejeme z klubu Kouzlo šití v TOTEMu!!!



Pozdrav od Míši

Všechny vás zdravím, ted', když jsme tak nějak „uvízlí“



v současném dění, chtěla bych se s vámi podělit o to, co mě

před pár dny rozesmálo. Není to nic hlubokomyslného, ale i tak to má své kouzlo. Mám posledních pár týdnů jedinečnou příležitost trávit mnohem víc času se svojí dcerou, hrdou prvňáčkou. Ale nežijeme jenom školními povinnostmi, snažíme se kromě ducha trénovat i tělo - vyrazíme na kolo a ještě častěji s naším pejskem na vycházky. Při jedné takové se dcerka rozeběhla, začala pak i poskakovat a na můj udivený pohled odpověděla: „Musím se přece dostat do konvice, ne?“ Asi je vám jasné, že měla na mysli kondici, jen se to v tu chvíli trochu pomotalo... A právě díky tomu drobnému popletení jsme se společně náramně zasmály. A co vy, vzpomenete si, co v poslední době rozesmálo vás? Míša

Pozdrav od Máji



Musím říct, že mi od vás chybí každodenní pomazlení a dobrůtky, teda hlavně ty ňaminy, co nosíte v taškách. Zase mám ted' postavu jako pravá Irčanka a panička je na mě hrdá. Trochu ted' kulhám, ale i tak mě to každodenní válení na gauči, nahřívání se na sluníčku, procházky s dopisy na každém patníku baví. Tak snad i vy máte nějaké to těšení každý den. Pac a pusu Mája

Pozdrav od Veroniky



Moc vás s Májou zdravíme! Jaro se rozběhlo v plném tempu a přijde mi, že letos z něj prýští mnohem větší síla a energie. Využila jsem ho pro načerpání pro sebe, věřím, že z okna nebo procházky zbyde i kousek na vás. Máme štěstí, že naše doba umožňuje se stýkat i jinak než osobně a to přes internet nebo telefonicky, tak toho využijme! Přeji vám hodně trpělivosti, psychické odolnosti a hlavně nadhled a smysl pro humor! Těším se na osobní setkávání! Veronika

Pozdrav od Dity



Vážení a milí přátelé TOTEMu, chce se mi zakřičet do světa: „Zůstaňme pozitivní!“, ale vím, že občas je to těžké a obzvlášť v tomto období se můžeme cítit velmi nekomfortně, podivně a jsme náchylnější ke špatné náladě. Pro mě je nejlepším lékem na chmury čerstvý vzduch, zeleň stromů a trávy, sluníčko a protažení těla. Pokud se vám podaří všechny tyto věci propojit, určitě se budete cítit lépe. Není válka, netrpíme hladem, to dáme. Nebojte. Jsem s vámi. Dita

Pište dopisy či telefonujte... Najděte si pro sebe „spřízněnou duši“

Každý z nás prožívá současnou situaci různě. Někomu se jeho životní styl v zásadě nezměnil, někomu jde hlava kolem ze všech opatření, která se v průběhu doby mění a upravují, někdo se z obav před koronavirem „zabarikádoval“ doma a vyčkává na lepší časy. Nejspíš se ale v jednom shodneme. Všem nám chybí sociální kontakty, setkání s přáteli, posezení u kávy, prostě možnost s někým si popovídat, podělit se o svoje obavy, starosti, ale i radosti dnešních dnů. Abychom alespoň částečně nahradili právě tato setkávání, povídání a lidský kontakt, zorganizovali jsme v TOTEMu dvě výzvy – Popovídání na telefonu a Dopisování si. Díky našim skvělým dobrovolníkům se nám podařilo spárovat první dvojice dobrovolník – senior, kteří jsou v pravidelném kontaktu ať už telefonicky nebo písemně. Dopisování jsme záměrně zvolili dnes již málo využívanou formou – ručně psaný, papírový. Přidáte se k těmto výzvám? Víte o někom, kdo by právě takový kontakt uvítal? Zavolejte na telefonní linku 378 032 222, kde už domluvíte vše potřebné.

V provozu je stále nouzová linka, nově v čase 9:00 - 15:00 hod., kde si můžete požádat o nákup, vyzvednutí léků či jinou službu, na kterou si teď netroufáte. Tel.: 378 032 222. Neváhejte zavolat, chráníte tak své bezpečí.

Jazykový koutek

Najdete anglická slovíčka pro členy rodiny skrytá v této vícesměrce? Všechna slova běží buďto vodorovně, nebo svisle. Nejsou zde žádná slova jdoucí diagonálně nebo pozpátku (zprava doleva).

FAMILY	MUM	DAD	STEPMOTHER
STEPFATHER	SON	DAUGHTER	GRANDFATHER
BROTHER	SISTER	AUNT	GRANDMOTHER
COUSIN	UNCLE	BABY	RELATIVES

C	D	H	Q	Z	T	F	Y	S	W	O	X	V	S	F	R	N	A
O	B	S	C	J	S	I	S	T	E	R	N	Q	T	B	A	B	Y
U	O	H	R	E	L	A	T	I	V	E	S	H	E	F	X	W	Z
S	S	O	F	A	H	F	H	Y	G	D	J	R	P	H	I	C	T
I	T	H	G	W	Q	K	A	Q	R	A	F	A	M	I	L	Y	R
N	E	P	W	S	L	O	I	L	A	U	H	H	O	I	Q	J	K
F	P	B	Q	Y	B	M	E	L	N	G	E	Y	T	V	E	K	L
N	F	Y	G	X	U	A	R	V	D	H	M	V	H	J	V	X	T
Q	A	O	P	N	C	S	M	A	M	T	U	P	E	Q	Z	G	T
L	T	P	N	G	H	J	D	U	O	E	M	F	R	L	M	G	U
P	H	W	Z	Z	F	G	A	N	T	R	J	V	H	S	Z	N	N
Y	E	D	Z	W	B	R	O	T	H	E	R	T	B	O	A	I	C
G	R	A	N	D	F	A	T	H	E	R	N	C	C	N	K	I	L
R	H	D	O	Z	W	E	S	V	R	P	O	R	G	F	E	D	E