



TOTEMové noviny



Zapátrám v paměti a pletu



Jaro mi zaúkalo na TOTEMové okno a říká: „Pojď už od toho počítáče, podívej se kolem sebe... Na trávníku rozkvétají naše dobrovolnické narcisky, ptáci, co je Janina zodpovědně krmí na protějším keři, pokřikují a poskakují celí natěšení nad tou dobrotou, sluníčko už od rána hlásá, že bude krásný den...“ Hlavou mi běží, no joo... za chvíli budou Velikonoce... Nádivka, barevná vajíčka... pomlázka...beránek... Musím něco pěkného koupit Marjánce, aby ji beránek – však to znáte...

... a zas zpátky v realitě. Včera jsem byla nakupovat v Albertu a míminkovský regál s parádou byl za pečetěný... a rozhodně není sám. Žádný obleček si ještě nekoupíme, abychom se vyhnuli nehodě s beránkem, nejde to...

A jak tedy na beránka? No já jsem si půjčila jehlice od Mirky z Letokruhů a zapátrala v paměti... nezbývá než uplést světřík vlastní rukou... A třeba to bude ten světřík nejmilovanější...

Přeji všem krásné jaro a hlavně pevné zdraví. Vlasta Faiferlíková.

Elixír Moniky Švábové



Oslovili jsme s několika otázkami Moniku Švábovou, herečku Divadla J. K. Tyla, a ptali se za vás. *Víme o Vás, že jste nedávno oslavila krásné narozeniny a napadá nás, že určitě máte nějaký tajný recept, nebo elixír mládí. Prozradíte nám jej? Máte něco osvědčeného na jarní očistný program, jak se udržovat v kondici na duchu i na těle?*

Tajný recept na „elixir mládí“ nemám. Ale možná přece jen jeden: jsem zvědavá nebo lépe řečeno zvídavá. Nejsou mi věci tzv. „fuk“. Chci přijít všemu na klub. Dovedu se i ve svém věku nadchnout a žasnout. Až se přestanu zajímat o věci kolem, až začnu být lhostejná, tak pocítím svůj biologický věk!

O hercích je známo, že musí mít velmi dobrou paměť. V TOTEMU nabízíme kurzy trénování paměti. Máte i Vy nějaké triky, tipy, co pomáhá Vám udržovat paměť?

Ano, pamět mám, díky bohu, stále ještě dobrou! Herec ji má vycvičenou. Ale není to jen paměť na texty, které musíme do hlavy nasoukat, ale je to i paměť emocionální, ta je pro herce hodně důležitá. A recept? Pořád se něco nového učit. Třeba jen jedno cizí slůvko denně.

V současné době se držíme všichni doma, což vybízí k četbě knížek, poslechu hudby apod. Máte i Vy něco právě rozečteno, nebo knížku, ke které se ráda vracíte?

Máte pravdu, knihy jsou teď naším věrným společníkem, nedávno jsem dočetla moc hezkou autobiografickou knihu od herečky Národního divadla Růženy Naskové „Jak šel život“. Četla jsem ji už podruhé a ted se chystám na „Stručné dějiny lidstva“ od Yuvala Noah Harariho, je to kniha, kterou jsem dostala ke svým narozeninám od naší činohry. Už se na ni moc těším.

Pokračování na str. 5

Poděkování za podporu a pomoc

Rádi bychom poděkovali všem, kteří přispěli ať už texty, tiskem, grafickým zpracováním, korekturami, fotografií, myšlenkou, financemi, nebo svou energií a časem („poštákům“ dobrovolníkům), protože bez nich by TOTEMové noviny opět nespatřily světlo světa. DĚKUJEME!

Pomáhající Plzeň



SOCIÁLNÍ SLUŽBY
MĚSTA PLZNĚ

Kuchařský koutek

Zeptali jsme se našich evropských dobrovolnic Irene a Wiebke, jaké je jejich typické velikonoční jídlo. Možná je podle jejich receptu můžete letos vyzkoušet i vy.

Torrijas - španělské velikonoční jídlo

Ingredience:

1 bageta z předchozího dne, 600 ml mléka, 3 vajíčka, skořice mletá, skořice celá, 100 g cukru krystal, olivový olej.

Postup:

V kastrálku svaříme mléko s dvěma kousky celé skořice a s cukrem.



Nakrájíme bagetu na 2cm plátky. Svařené mléko s cukrem a skořicí vlijeme do nízké nádoby, kam budeme vkládat nakrájené kousky bagety. V další nádobě rozmícháme připravená vajíčka.

Připravené plátky bagety namočíme z obou stran ve směsi mléka, cukru a skořice a pak v rozslehlaných vajíčkách. Vložíme do rozpáleného oleje a opečeme z obou

stran.

Opečené plátky vyjmeme z pánev a položíme na ubrousek, abychom odstranili přebytečný tuk.

Při servírování ještě lehce posypejme jednotlivé kousky mletou skořicí.

Milchlamm aus dem Ofen - Jehněčí pečeně - německé velikonoční jídlo

V Německu se o Velikonocích podávají tradiční pokrmy z jehněčího masa, které se připravují na různé způsoby, např. jako pečeně nebo ragú. Přinášíme vám recept na chutnou jehněčí pečení, která se tradičně podává v Německu s vý-

bornou omáčku.

Ingredience (pro 4 osoby):

1 jehněčí kýta (cca 2,3 kg), 4 polévkové lžíce oleje, paprika, 1 fenykl, 6 cibulí, nejlépe šalotek, 6 stroužků česneku, 500 ml vývaru (v originále patří polotovar zvaný Lammfond), 500 ml červeného vína, 1 snítka rozmarýnu.

Postup:

Zeleninu nakrájíme na kousky, česnek propasírujeme.

Jehněčí kýtu zprudka opečeme ze všech stran.

Přidáme zeleninu, česnek a snítka rozmarýnu, zalijeme víinem a vývarem, promícháme, dle chuti dosolíme.

Pečení se směsi vložíme do pekáče, přiklopíme a necháme peč při teplotě 160°C až 180°C cca 1,5 hod.

Jako přílohu doporučujeme fazolkový salát a bramborovou kaši.

Kreativní koutek

Umíte složit z ubrouska zajíčka?

Položte si před sebe rozložený látkový nebo papírový ubrousek (1). Jeho horní a spodní stranu přeložte ke středové čáre (2). Nově vzniklou horní stranu přiložte na tu novou dolní, vznikne vám podlouhlý obdélník (3). Oba horní rohy dlouhého obdélníku přeložte směrem k sobě, tak aby se obě poloviny horní strany dotýkaly svíslé středové osy (4, 5). Oba vnější spodní rohy přiložte do středu. Ted' máte před sebou čtverec „postavený“ na roh – spodní roh je namířený k vám (6). Oba postranní rohy přeložte ke středové čáre (7). Vzniklý tvar, který připomíná papírového draka, přetočte (překlopte) k sobě (8) a širší spodní roh přeložte nahoru, aby před vámi ležel trojúhelníkový tvar (9) – v jeho horní části

už se vám začínají rýsovat zajíčí ouška. Oba spodní rohy už jen stojíte proti sobě a zastrčíte do sebe (10, 11). Pokud vám ubrouskový zajíček nebude hned držet tvar, můžete spojení rohů pojistit kolí-

kem, po chvíli už by měl ubrousek zůstat v zajíčkovi zcela dobrovolně a sám (12, 13).

Pokud ho nepřesvědčil ani kolík, stačí zajíčkovi pod ušima uvázat stužku.



TOTEM Nová Hospoda se těší na nové prostory



I v TOTEMU Nová Hospoda už netrpělivě vyhlížíme jaro. A víte proč? Nemůžeme se totiž dočkat, až vás budeme moct přivítat v nových TOTEMových prostorách, které pro nás město Plzeň rekonstruuje, až vás pozveme „k nám domů“! Čeká nás stěhování do prostor, které nabízejí více místa, lepší technické zázemí, velkou kuchyni, které budou krásně zrekonstruované. Věřte, že máme velké plány! Těšíme se, že budeme moct naplňovat naše motto TOTEM Nová Hospoda – Místo setkávání novým obsahem, s novou energií a radostí, ale hlavně spolu s vámi!

Literární koutek

Kočičí radost

Letos je krásné předjaří. Ráno na mne ještě na chvíli zasvítí střecha sousedního domu stříbrnou jinovatkou, ale jinak už člověk ze všech stran cítí příslib jara. Zhluboka vdechuji krásu slunečného rána, když zaslechnu podivné kočičí signály. Není to milostný kocourí zpěv. Tohle je úplně jiná píseň. Že by naše tříletá kočička napodobovala ptáčky na krmítku? V obavě, že si snad vymyslela nějakou rafinovanou hru na dravce, vyběhnu na zahradu, abych rozehnala svoje obavy o všechno, co má křídýlka. Naskytlo se mi divadlo:

Naše kočička předváděla nebývalý baletní kousek; opakovaně bez rozběhu vyskakovala do výšky, krčila se, obíhala kolem nějaké věci a při tom vydávala podivné zvuky. Jako střela pak vylezla na nejbližší strom v zahradě, a pak na druhý, třetí, až se zase vrátila zpět k důvodu své radosti. Její dovádění trvalo hodnou chvíli. Teprve po čtvrt hodiny mi dovolila, abych ji pohladila a podívala se, co ji tak moc rozradostnilo. Byl to její, snad první letošní úlovek – malá zakousnutá myška.

Kočička je členem naší rodiny. Odjakživa dostává ráno i večer ty nejlepší granule a trochu čerstvého masíčka nakrájeného na malé kousíčky. Po snídani si vybere nejvhodlnější místečko na spaní. Někdy prospí celý den a v podvečer se obvykle posadí k misce. To

je její speciální výzva, abychom na ni naložili nějaký „důkaz lásky“.

Po celou noc se pak věnuje pravidelnému putování po sousedních zahradách, dvorech i v blízkém lese. Jsme přesvědčeni, že děláme to nejlepší, co se dá pro kočičku udělat. Prostudovali jsme literaturu o chovu koček, abychom jí rozuměli, a střídáme se v hlazení a muchlání hebkého kožíšku. Ona se nám snaží něhu oplácet vrněním a někdy i pokusem oblíznout nám na revanš ruku. Tento láskyplný poklid považujeme za samozřejmost. Jenže, v souvislosti s našimi projevy lásky nikdy nevyjádřila taklik opravdové kočičí radosti, jaké jsem se stala svědkem dnes ráno.



Myslím, že bychom měli poopratit názor, podle kterého nejlépe pečujeme o jiné, když se snažíme uspokojit jejich potřeby dříve, než si je začnou sami uvědomovat. Asi to není docela správné, když se s jinými dělíme o všechno, co máme,

a dokonce se snažíme uskromnit, ba nejednou potlačujeme i svoje vlastní potřeby.

Pochopila jsem, že ten, kdo nikdy nepocítil vlastní naléhavou potřebu, kdo v sobě neprobudil touhu sám tuto potřebu uspokojit, nemá šanci naplno spustit a rozvinout svoje přirozené schopnosti, obohatit je správným vzrušením, odvahou a jedinečným činem. Obávám se, že uspokojení potřeb, které se dostaví dřív, než si tyto potřeby uvědomíme, z nás, i jiných živých tvorů činí balíčky, které zůstávají ležet „pod vánočním stromečkem“ nerozbalené.

Kočičí příběh mi napověděl, že spokojenost není štěstím. Spokojenost bez zásluhy vede k útlumu, dokonce i k zakrnění přirozených schopností každého živého tvoře. Teprve probuzení touhy a fantazie získáme ten správný náboj, abychom měli odvahu k cílevědomé činnosti – pokusům a omylům, na jejichž konci je šance mít opravdový úspěch namísto pouhé vděčnosti. Úspěch nás odměňuje přirozenou radostí z vlastního díla, pocitem štěstí a nebývalým přílivem životní energie.

V souvislosti se zážitkem s kočičkou jsem si vzpomněla na čínské přísloví: „Daruješ-li člověku rybu, nakrmíš ho na jeden den, naučíš-li ho lovit, dás mu potravu na celý život.“

JUDr. Jana Lexová

Koutek pro zdraví

Co udělat pro své zdraví v dubnu? Inspirace od Jiřího Jančí

V dubnu, měsíci proměn, je organismus velmi zatížen. Duben totiž souvisí s naším nejvíce zaměstnaným orgánem – játry. Jak je obecně známo, jsou játra jakousi obrovskou továrnou, ve které každou sekundu v neuvěřitelně krátkých, pro nás třeba neměřitelných intervalech proběhne kolem pěti set chemických reakcí. Žádný prvek v těle, žádný hormon a vůbec žádný proces v organismu se neobejde bez vlivu jater.

Čemu věnovat v dubnu pozornost?

Můžete pocítit hněv, i ten je znamením dubna, ale spíše důsledkem narušené funkce jater, zejména ve spojení se žlučníkem.

V dubnu trpí značnou únavou svaly, ale tyto projevy jsou opět spojeny se žlučníkem a znamenají vždy poněkud širší problémy. Proto respektujte jarní únavu!

Vaši pozornosti by neměly uniknout oči. Jsou smyslovým orgánem zcela závislým na funkci jater a také žlučníku, ale hlavně jsou ovlivněny nedostatkem vitaminu A. Přírodním a celkem přirozeným způsobem je získávání vitaminu A z mrkve. Mrkev totiž obsahuje provitamin A, který se mění na vitamin A pouze za přítomnosti tuku a tepla. Nastrouhanou mrkev proto dohněda lehce osmažíme na rostlinném tuku a pak ji konzumujeme.

Bylinou dubna může být nazván ostrostřec mariánský. Má široké použití, hlavně v oblasti látkové výměny, především při snížené funkci jater.



A jaké máme doporučení?

Upravit stravu, podávat vhodné hořčiny, jíst ovoce se žlutým nebo červeným zbarvením a tmavoželené listy zelenin, ale i játra všeho druhu. Pít čaj ovlivňující látkovou výměnu, který obsahuje alespoň jednu hořčinu, doplnit stravu potravinami obsahujícími zinek, což jsou např. semena dýní. Pro posílení organismu užívat šťávu z čerstvé kopřivy a zejména z mladých listů pampelišky.

Čerpáno z knihy Jiřího Jančí: Praktické kalendárium alternativní medicíny

Koutek trénování paměti

Přesmyčky

AMÁPOZLK
ČKAJÍZE
KECSARIL
ACNEZMA
REBKÁNE
KATŠOA
JÁŠEID
EOKLAD
KYKČOČI
EGÓBENI
TIKONAPRE
VIAPOKŇ
BOBRAMŘÍK
CINTAHY
AŠACMEK
CENEČNISLU
AOTCKSE
RAÁTFIKA

Jak se nezbláznit v této bláznivé době? Inspirace od psychoterapeutky

Ivety Vitkové

USMĚJTE SE! Tenhle měsíc přemýšlejte o věcech, které vám vyvolávají úsměv na rtech. Zapište si je a rozdělte do 2 kategorií: Ty, které zvládnete sami, a ty, ke kterým potřebujete druhé. Budete tak mít zásobu inspirace na chmurné dny.

TOTEMové rádio

Posloucháte rádi rádio? Pak možná i právě pro vás chystáme novinku, TOTEMové podcasty. Půjde o rozhovory s lidmi, kteří pomáhají vytvářet krásnou energii TOTEMU, jsou našimi partnery, přáteli, klienty, lektory.

Rozhovory moderované Stanislavem Juríkem najdete od dubna mimo jiné na našem webu. Jako úplně první přineseme rozhovor s Vlastou Faiferlíkovou a Petrou Bláhovou, ženami, které stojí v základech TOTEMU. A pak se můžete těšit na celou řadu zajímavých hostů, mezi prvními Ing. Arch. Annou Hostičkovou. Naladěte si „rádiovou frekvenci“... -tu TOTEMovou: www.totemplzen.cz.

Máme DOBRO v krvi

TOTEMové podcasty



Velikonoční test

Podle velikonoční tradice se říká, že zvony odlétají do Říma.

Víte, od kdy do kdy se tak má dít?

- a) Od Zeleného čtvrtka do Bílé soboty
- b) Od Popeleční středy do Velkého pátku
- c) Od Velkého pátku do Velikonočního pondělí
- d) Od Bílé soboty do Velikonočního pondělí

Víte, proč se známý Velikonoční ostrov jmenuje právě po Velikonočních?

- a) Objevil ho James Easter. Jeho příjmení znamená anglicky Velikonoce, proto se to v češtině tak překládá.
- b) Protože domorodci dávali jako dárek každému, kdo připlul, vajíčka.
- c) Byl objeven 5. dubna roku 1722, což byla zrovna Velikonoční neděle
- d) Protože sochy, které se na ostrově nacházely, byly při objevení obarveny různými barvami a ornamenty jako kraslice.

V Německu se na Zelený čtvrtok podává zvláštní velikonoční pokrm. Z čeho se skládá?

- a) Z hrachové kaše a vejce
- b) Z pečeného králíka, který má jarní nádivku
- c) Z vařených vajec a zelené omáčky
- d) Z pečeného kuřete a zeleniny

Jedním z velikonočních pokrmů je i obyčejná kaše (žitná, krušná, ovesná, pohanková), ve které však nesmí chybět další ingredience. Která?

- a) mladé kopřivy
- b) první jarní vajíčko
- c) med

Nyní už zabloudíme k ne tak známým velikonočním pokrmům. Co jsou šoldry nebo také muřiny?

- a) kynuté pšeničné těsto plněné uzeným masem nebo klobásou či vejcem
- b) kapsy z těsta plněné tvarohem a rozinkami
- c) speciální trhané lívance

A čemu se říká plecák nebo také plecovník?

- a) speciální sladká pochoutka z bylin na plíce
- b) uzené uvařené plecko zabalené do chlebového těsta
- c) polévka z prasečích vnitřností

Nejtradičnějším jídlem Velikonoc je beránek.

Kdo a kdy měl poprvé cukrového beránka?

- a) ve 4. století sv. Augustin
- b) v 11. století sv. Benedikt
- c) ve 14. století papež Urban



Pokračování ze str. 1

Až budeme moci vyrazit za kulturou, kterou inscenaci byste nám doporučila, co si nemáme nechat ujít?

Až budeme zase hrát, myslím, že každé představení po tak dlouhé pomale bude pro diváky zážitkem. Já mám ráda „Past na myši“, to je činoherní představení, z muzikálové produkce pak „Billy Elliota“, ale jsou krásná i všechna baletní i operní představení.

Každý po zimě vyhlížíme jaro. Na co se na jaře nejvíce těšíte Vy, co Vám vykouzlí úsměv na tváři?

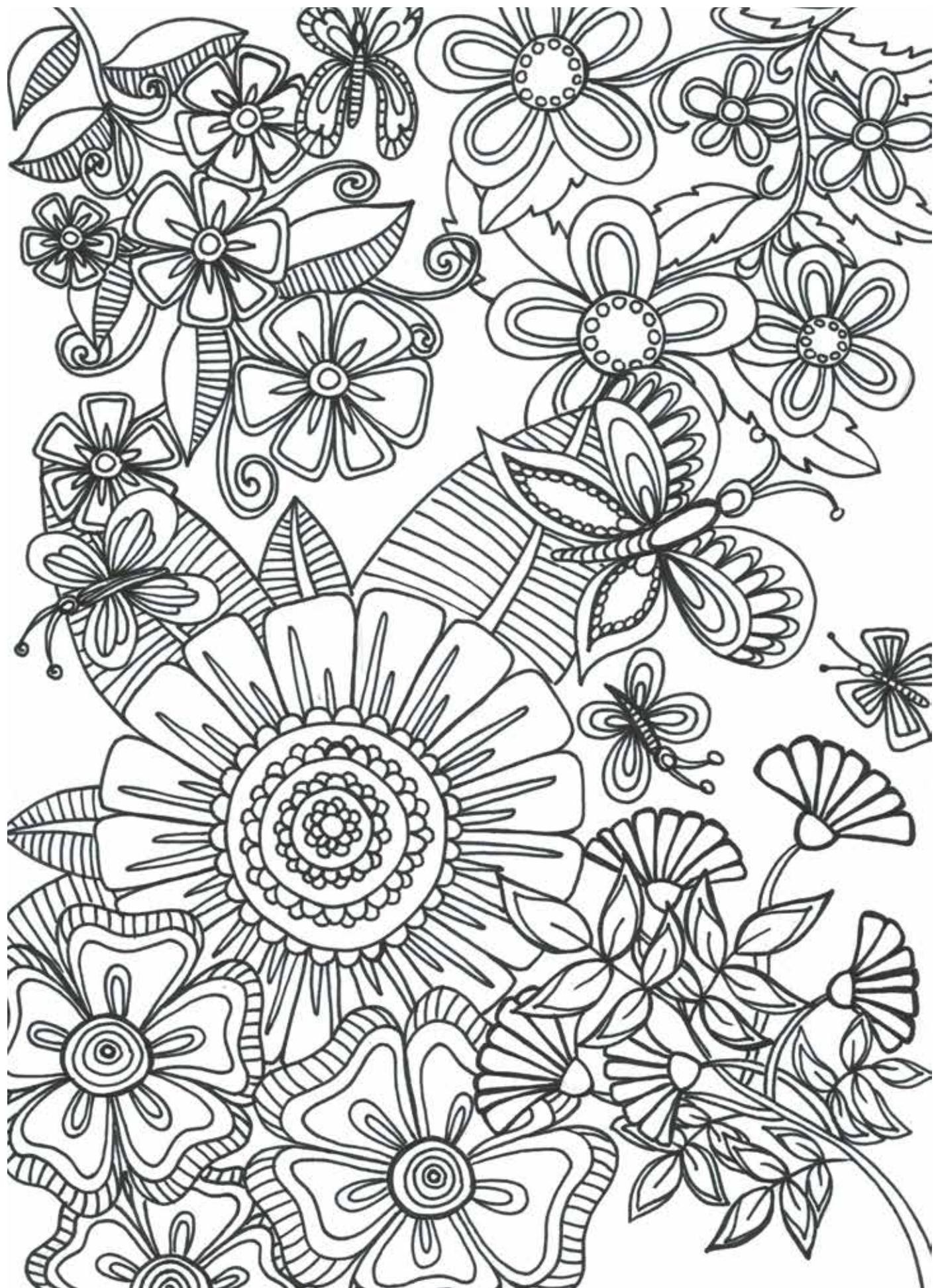
Jaro se blíží a pohled na zelenou trávu, žluté pampelišky mi vždycky vykouzlí usměv na tváři. Příroda je zázrak. Těším se na ranní procházky kolem Boleveckého rybníku. Těším se na vůni JARA.

Děkujeme za rozhovor a za možnost nahlédnout do Vašeho světa.



Antistresové omalovánky

z autorské tvorby Míši Rubášové



Zahradnický koutek

Minizelenina

Ještě to chvíliku potrvá, než na vás ze zasetých semínek a vysazených sazeniček na záhonech začne pomrkávat první úroda. Ale my tu máme něco i pro netrpělivé zahradníky! Zveme vás do světa microgreens – minizeleniny.

Minizelenina jsou vlastně mladé výhonky zeleniny, které vyrostou velice rychle a vypěstovat je zvládne každý. Navíc když tyhle malé rostlinky ochutnáte, je to jako byste opravdu kousli do dozrálé ředvičky nebo sladoučké kuličky hrášku a ještě dopřejete svému tělu pořádnou dávku vitamínů a energie. Ani je nemusíte jíst v takovém množství jako obvyklou zeleninu. Už jste odhadlaní zkoušet si svoji minizeleninu vypěstovat? Tak čtěte dál a dozvíte se, jak to udělat...

Minizelenina je prostorově úsporná, vystačíte téměř s jakoukoli nízkou nádobou nebo můžete leccos zrecyklovat – použít spodní část PET lahve nebo krabice od mléka či džusu, širší kelímek od jogurtu...

Do nádoby (asi 1 cm pod okraj) dáte lehký, vzdušný, kyprý substrát, nejvhodnější je výsevný substrát nebo substrát na bylinky, můžete jej i promíchat pro odlehčení země s perlitem. Semínka sejeme do vlhkého substrátu poměrně nahusto – zem semínky „pocukrujeme“ a pak ještě zasypeme lehkou vrstvou substrátu / perlitem (nebudete pak muset z rostlinek dostávat hlínu).

Jako minizeleninu je vhodné pěstovat řeřichu, ředvičky, hrášek, červenou řepu, slunečnici, ale i cizokrajnější příbuzné našich salátů, jako je mibuna a mizuna.

Vyzkoušet můžete i brukvovitou zeleninu (kapusta, květák, brokolice, kedluben) nebo barevné hořčice. Naopak na pěstování minizeleniny se nehodí špenát a listové saláty, fazole, rajčata nebo papriky, a dokonce ani dýně či cukety. Minizelenina roste skoro sama, nepotřebuje žádnou zvláštní péči, stačí jí teplo, světlo, dostatek vlhkosti a vzduch.



Když k tomu přidáte trochu zahradnické lásky, máte vyhráno a za několik dnů (8–14 dní) můžete sklízet. Rostlinky ustříhneme nad zemí a opláchneme. Můžete je sezobnout jen tak, posypat si jimi namazaný krajíc chleba, ozdobit si jiné jídlo, nebo je přidat do salátu... Pokud čerstvě sklizené microgreens hněd nesníte, vydrží vám pár dní v ledničce (ale do chladu je dejte, až po opláchnutí oschnou). Tak ať se vám minizahradničení daří!

Jazykový koutek

Španělský jazyk

Encuentra 10 palabras de vocabulario de Semana Santa.

Najděte 10 slovíček spojených s Velikonocemi.

1. HUEVO DE PASCUA: velikonoční vajíčko
2. TORRIJAS: španělské typické jídlo
3. PROCESIONES: průvody
4. CONEJO DE PASCUA: velikonoční zajíček
5. VIERNES SANTO: Svatý pátek
6. RAMO: kytice
7. CORDERO: skopové maso
8. CESTA: košík
9. GALLINA: slepice
10. VELAS: svíčky

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

Anglický jazyk

Answer the questions with the correct word.

Odpovězte na otázky správným slovem.

Words/slova: basket, chocolate painted eggs, resurrection, lamb, hot cross buns, daffodil, bunny, hen, Jesus Christ, holy week.

1. What sweet food do you hid?
2. What is a typical flower in Easter?
3. What character is important in this holiday?
4. What miraculous action happens to this character?
5. Where do we keep the chocolate painted eggs?
6. With what other name is Easter known?
7. What is the name of the animal that lays eggs?
8. What animal is a symbol and the people eat it for this holiday?
9. What symbolic animal carries the eggs and people usually eat chocolate in this shape?
10. What do people eat with a cross drawn?

Když vám bude smutno a nebude s kým jít na procházku, zavolejte do TOTEMU. Naši dobrovolníci se s vámi rádi projdou a popovídají si o všem možném i nemožném s velikou chutí.

.....

pondělí až pátek
9:00 - 15:00 hod.

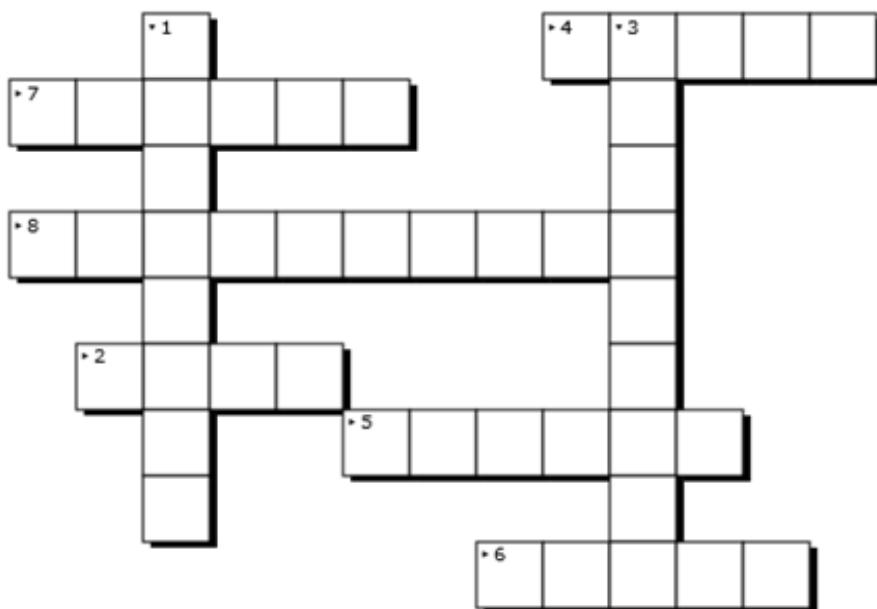
Tel.: 374 790 399

.....

Během posledního roku jsme také vytvořili mnoho dvojic, ve kterých dobrovolník seniorovi pravidelně telefonuje. Chcete to vyzkoušet i Vy? I pro Vás najdeme „prátele na telefonu“.

Německý jazyk

Kreuzworträtsel zu Ostern



1. In welcher Jahreszeit ist Ostern?
2. Wir bemalen an Ostern...
3. Die Geschenke zu Ostern bringt der...
4. Ostereier im Garten zu sammeln macht mehr Spaß, wenn die... scheint.
5. In Deutschland sind zwei Tage Osterfeiertage. Ostersonntag und Oster...
6. An Karfreitag starb Jesus am...
7. Viele gläubige Christen feiern Ostern mit einem Gottesdienst in der...
8. Viele Eier, die wir zu Ostern essen, sind nicht echt, sondern süß. Sie sind aus...

Řešení úkolů z trénování paměti:

Přesmyčky: pomlázka, zajíček, kraslice, mazaneč, beránek, ošatka, jidáše, koleda, kočičky, begónie, kopretina, pivoňka, brambořík, hyacint, maceška, slunečnice, kosatec, karafiát.

Velikonoční test: 1. a), 2. c), 3. c), 4. c), 5. a), 6. b), 7. c)



Buděte na sebe opatrní a pokud vycházíte mezi lidi, vezměte si respirátor. Jeden takový Vám spolu s novinami doručili naši dobrovolníci. Věnovala je TOTEMU a jeho klientům Koalice SPOLU (ODS, TOP 09 a KDU-ČSL). Děkujeme.

Další vydání TOTEMových novin najdete v jejich elektronické podobě na www.totemplzen.cz.

Máte ve svém okolí někoho, komu by noviny udělaly radost?

Pošlete je po jejich přečtení dál.

Řešení cvičení z jazykového koutku:

AJ: 1. chocolate painted eggs, 2. daffodil, 3. Jesus Christ, 4. resurrection, 5. basket, 6. holy week, 7. hen, 8. lamb, 9. bunny, 10. hot cross buns.

NJ: 1. Frühling, 2. Eier, 3. Osterhase, 4. Sonne, 5. Montag, 6. Kreuz, 7. Kirche, 8. Schokolade.