

P STŘEHY

VELKÉ PÍSMO
SNADNÉ ČTENÍ

SENIORŮ



MSSS

Městská správa sociálních služeb
v Mostě – příspěvková organizace

- STR. 3** | VÁNOCE V DOMOVECH
- STR. 4** | DÁREK PLNÝ MUZYKY
- STR. 11** | KŘÍŽOVKA



Podáme ruku všem, kteří nás potřebují.



Redakční rada

Redakční rada časopisu POSTŘEHY SENIORŮ se schází v pravidelných intervalech. Členové redakční rady mají možnost seznamovat se s materiály předloženými redakcí a připomínkovat obsahové zaměření, projednávat náplň jednotlivých čísel časopisu, navrhnout řešení ke zlepšení, podílet se na propagaci časopisu a získávání nových příspěvků.

V pátek 15. prosince 2023 se uskutečnilo poslední jednání v roce, tentokrát byl místem konání Penzion pro seniory, ul. Komořanská. Redakční rada se sešla v plné sestavě, kterou tvoří představa – ředitel MSSS v Mostě – p. o. Luboš Trojna a členové z řad zaměstnanců a seniorů.



Sekání proběhlo v příjemné předvánoční atmosféře. Za milé přivítání patří poděkování vedoucí penzionu Šárce Šimanové a člence redakční rady a zároveň obyvatelce penzionu paní Vlastě Bundové.

Dosavadní vydání časopisu POSTŘEHY SENIORŮ a informace o redakční radě jsou k dispozici na webových stránkách organizace.

<https://msss-most.cz/aktuality/postrehy-senioru-51>



Předvánoční a vánoční čas v zařízeních MSSS v Mostě – p. o.

Předvánoční a vánoční čas platí všeobecně za období zastavení a rozjímání. Nejinak je tomu i u našich seniorů. My zaměstnanci se snažíme naplnit toto období zvýšeným počtem aktivit, zábavy a společenských akcí, abychom seniorům zpříjemnili tento čas, kdy se krátí dny, brzy je tma a myšlenky jsou všelijaké.

Tak přicházíme s nabídkou různých společenských setkání, jako je například setkávání s dětmi z mateřských, základních, středních, ale i vysokých škol. Děti kromě zpívání, tancování připravují pro seniory krásná vánoční přáníčka. Ta udělají seniorům velkou radost. S přáníčky se připojila i Soukromá základní škola Optima nebo děti ze Sboru dobrovolných hasičů Most a další. Oblíbené je i společné vánoční tvoření nebo pečení perníčků a cukroví.

Velkou aktivitou seniorů v tomto čase je tvoření různých vánočních dekorací, jako jsou adventní věnce, adventní svíčky a jiná výzdoba. Tato tvorba probíhá ve všech našich zařízeních. Výstupem pak jsou třeba vánoční trhy v zařízeních nebo městské vánoční trhy na náměstí. Také se všude vyzdobují prostory domovů a penzionů vánočními stromky, ať už uvnitř, anebo venku. Přidává se nádherná vánoční výzdoba. Všude to pak voní jehličím a svítí krásnými vánočními světýlky.

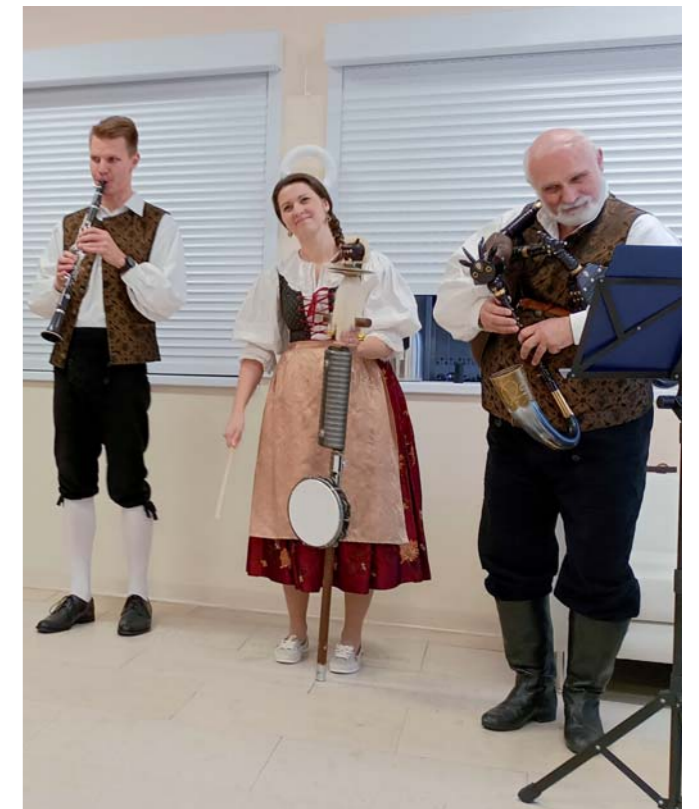
K adventu patří také dodržování různých zvyků a tradic Vánoc. Sem patří třeba krájení jablka, lití olova, pouštění lodiček, stavění betlémů a další. Nedílnou součástí je také zpívání koledí. Naše zařízení se zapojují do celostátní akce „Česko zpívá koledy“. Letos byl již 13. ročník. Celkem se v našich zařízeních zapojilo 127 osob. Někdo zpívání spojil s vystoupením dětí, někomu zase přišli na pomoc herci z Městského divadla v Mostě Tomáš Horehled' a Lukáš Komínek. Na zpívání koledí se letos zaregistrovalo 782 míst z celé České republiky a 11 míst ze zahraničí. I my jsme byli součástí.

Nedílnou součástí předvánočních dní v našich zařízeních je i program Krušnohorské dudácké muziky. Tato vystoupení jsou velmi oblíbená. Nálada při nich je úžasná. Za ně musíme poděkovat Magistrátu města Mostu. Náš magistrát se o seniory moc dobře stará a je vidět opravdový zájem o tuto skupinu obyvatel města.

Když zhodnotíme tento předvánoční a vánoční čas v našich zařízeních, je vidět, že k seniorům přicházíme s bohatou nabídkou. A to z toho důvodu, abychom jim tento čas zpříjemnili. Kromě kulturních akcí probíhají Mikulášské zábavy s návštěvou anděla, čerta a Mikuláše, vánoční kavárničky, ale také třeba společná návštěva divadla anebo koncertu v kostele. Sem patří i výlety do okolních měst s prohlídkou tamní vánoční výzdoby. Pokračují ale i průběžné akce, jako je cvičení, trénování paměti, tvořivé dílny a další.

Důležité pro seniory jsou společenský kontakt, vzájemné setkávání, vědomí, že je tu někdo pro ně, kdo si na ně udělá čas a třeba je vyslechne, popovídá si s nimi. Všichni máme v tomto období zvláštní přecitlivělost, ale také jsme na sebe obzvláště hodní a milí. Tak mi nezbyvá než popřát klidné a spokojené prožití novoročního času s nadějí, že i v novém roce budeme zdraví a budeme moci pokračovat v nabídnutých aktivitách. Budme na sebe i celý příští rok hodní a empatictí, všimějme si svého souseda. Ať se nám i rok 2024 daří a můžeme být šťastní a spokojeni v rámci svých možností.

*Helena Houšková
aktivizační pracovnice*





Srdečně Vás zveme

DÁREK PLNÝ MUZIKY

od **13:30** hodin na velkém sále

Domova pro seniory Barvířská 495 v Mostě (2. patro)

Vstupné je zdarma



Patrola Šlapeto

- 11. 9. 2023 – Jitka Zelenková
- 14. 2. 2024 – Veselá Trojka
- 5.10. 2023 – Lounská 13
- 13. 3. 2024 – Patrola Šlapeto
- 15.11. 2023 – Milan Drobný
- 17. 4. 2024 – Věra Martinová
- 15.12. 2023 – Plzeňský Pepíci
- 15. 5. 2024 – Swing Melody Orchestr
- 17. 1. 2024 – Jakub Smolík
- 12. 6. 2024 – Šimon Pečenka

Akce je určena výhradně pro uživatele Harmonie

Domov pro seniory HARMONIE, ul. Barvířská 495, 434 01 Most

Nabité předvánoční odpoledne

V úterý 19. prosince jsme se sešli na velkém sále Harmonie se studenty oboru sociální činnost Střední zdravotnické školy v Mostě, kteří si pro nás připravili odpolední program.

Nejprve jsme si společně zazpívali známé vánoční koledy, poté se studenti rozmístili mezi seniory a společnými silami řešili vánoční kvíz. Nakonec nám byly odhaleny správné odpovědi asi čtyřiceti otázek, které se týkaly vánočních tradic a podobně.

Společně se studenty jsme si všichni pochutnali na upečeném perníku a voňavé kávě a bylo pro nás připravené další překvapení v podobě vystoupení klientů Nízkoprahového centra Vulkán Obrnice. V tanečním a pěveckém vystoupení nám předvedli nejen, že jsou pohybově nadaní, ale především svůj temperament a radost z tance. Na závěr uživatelé dostali dárečky v podobě práníček a vyrobených věnečků.

Děkujeme za možnost společných setkávání s mladou generací a těšíme se na další shledání.

*Hana Bruchtilová, DiS.
ergoterapeutka*



Novoroční odpolední klub

Blížil se nám Nový rok, zbývalo už jen pár desítek hodin a ten starý nás navždy opustil. Tento čas je čas usebrání a hodnocení, jaký ten rok vlastně byl.

Jelikož jsme se tento den s našimi seniory z Harmonie viděli v tomto roce naposledy, připili jsme si na příchod nového roku už v tento moment. Zavzpomínali jsme, zahráli si, nasmáli jsme se a odpolední klub se nesl v příjemném a klidném duchu.

Při přípitku všem jiskřily oči a v nich byla vidět naděje. Naděje na klidný a radostný svět pro nás všechny. Tak si to prosím přejme.

*Jana Čajová a Michal David
aktivizační pracovníci*



Domov pro seniory, ul. Jiřího Wolкера 404, 434 01 Most

Zahrádka

U našeho Domova pro seniory v ul. Jiřího Wolкера je pěkná zahrádka. Je oplocená a chodí tam odpočívat babičky a dědečkové. V té zahradě, v koutě byla stará budka. Kdo ví, kde se tam vzala. Jednou k ní přihopsal zajíček a ptal se: „Boudo, budko, kdo v tobě zůstává?“ Ale nikdo se neozval. A tak se tam nastěhoval.

Odpoledne šla okolo žabička a ptá se: „Boudo, budko, kdo v tobě zůstává?“ „Já zajíček Ušáček, a kdo jsi ty?“ „Já jsem žabka Kuňkalka, můžu s tebou bydlet?“ „Ano,“ řekl zajíček. Zanedlouho šla okolo myška a ptá se: „Boudo, budko, kdo v tobě zůstává?“ „Já zajíček Ušáček, já žabka Kuňkalka, můžeš tu s námi bydlet.“

A k večeru přiskákaly tři veverky. „Chceme tu bydlet.“ „Tak dobře.“ Druhý den do zahrádky hodil jeden zlý kluk medvídko. Byl starý a nehodný a hned budku našel. „Boudo, budko, kdo v tobě bydlí?“ „Já zajíček Ušáček, já žabka Kuňkalka, já myška Hrabalka a my tři veverky Čiperky.“

A víte, co udělal medvídek? Bum a šláp, rozbil budku. Zvířátka se rozutekla. Přišla naše Věruška, která se tu o nás stará, a nepořádek uklidila, dala na lopatku a odnesla do popelnice. Technické služby to odvezly i s nehodným medvídkem. A víte, co se stalo dál? Všechna zvířátka se vrátila, protože vědí, že je máme rádi a do zahrady chodí jen hodní a dobří lidé. A tak tu společně žijeme.



Věruška upekla i perník, to jsme si pochutnali a samozřejmě také na kávě a čaji. Také si všichni zazpívali a zatančili, někteří i za pomoci druhých i s vozíčky.

Takový večer pro nás, obyvatele domova, je velká radost a potěšení. Zapomeneme na starosti i bolesti. Děkujeme.

*Krista Jirková
Domov pro seniory, ul. Jiřího Wolкера*



Taneční zábava

Předvánoční taneční zábavu pro obyvatele domova pro seniory připravila a zařídila naše děvčata Věruška, Helenka a Alenka společně s vedoucí zařízení Lenkou Makovcovou.



Domov pro seniory, ul. Antonína Dvořáka 2166, 434 01 Most

Návštěva vánočních trhů

Ve středu 6. prosince se část uživatelů z Domova pro seniory v ul. Antonína Dvořáka v doprovodu zaměstnanců vydala na 1. náměstí, kde se konají tradiční Vánoční trhy. Jelikož se výpravy zúčastnily samé ženy, vznikla z toho příjemná pracovní dámská jízda.

Všechny se vyzbrojily teplým oblečením a skvělou náladou a vydaly se společně nasávat vánoční atmosféru přímo do centra Mostu. Všem uživatelkám se náramně líbila tematická výzdoba města a celkově trhy jako takové. Obdivovaly krásy dřevěného vyřezávaného betlému, všude přítomnou vůni pokrmů a dobrot a dále hrající, poutavě nazdobený vánoční strom. Jelikož bylo po nějaké době procházení se mezi stánky potřeba se něčím zahřát, došlo také na výborné horké nápoje, které uživatelkám podtrhly chuť vánoční atmosféry.

Dle ohlasů si to všechny náramně užily a my z pozice zaměstnanců také. Moc nás těší, že jsme měly možnost ukázat alespoň části obyvatel domova Vánoce i z jiného úhlu, než jak jsou teď zvyklí.



Vánoční posezení

Ve čtvrtek 21. prosince proběhlo v Domově pro seniory v ul. Antonína Dvořáka vánoční posezení, kdy se uživatelé setkali a udělali si společně takové malé Vánoce na „Dvořákovce“.

Pro všechny bylo připravené štědré občerstvení od vánočky až po cukroví, které si účastníci v rámci aktivizačních činností upekli sami. Jedlo se, pilo, slavilo, poslouchaly se vánoční písně a koledy a všichni přítomní si užívali společně strávený předvánoční čas.

Také bychom chtěli mockrát poděkovat paní náměstkyni Markétě Staré, která nás přijela navštívit a v rámci této návštěvy všem popřát krásné svátky. Jako překvapení přivezla všem uživatelům krásný dárkový koš plný dobrot od statutárního města Most.

Ještě jednou mockrát děkujeme za krásnou spolupráci a budeme se těšit, až se uvidíme na našich dalších akcích.

*Taťána Machová, DiS.
sociální pracovnice*

Penzion pro seniory, ul. Albrechtická 1074, 434 01 Most

Předvánoční období bylo naplněné mnoha akcemi

Začali jsme už 22. listopadu, kdy nás navštívili naši malí kamarádi z mateřské školy v Albrechtické ulici.

Připravili si pro nás pásmo básniček, písniček a tanečků se zimní a vánoční tematikou. Zároveň nám předali jimi vyrobená vánoční přáníčka.

Dne 29. listopadu jsme pokračovali Mikulášskou kavárničkou, kterou nám zpestřil náš starý známý Lukáš Komínek. Tentokrát si s sebou přivedl kamaráda, herce z Městského divadla v Mostě Tadeáše Horehledě. Po příchodu Mikuláše a čerta se nálada při hudbě uvolnila a došlo i na taneček.

Hned další den nám zpříjemnil po večer sbor Církve bratrské Zpívání pod vedením MUDr. Daniely Zoubkové svým zpěvem vánočních církevních písní i českými koledami.

Dne 1. prosince jsme se sešli ve vánočně vyzdobené vstupní hale. Vánoční stromek rozsvítila nejstarší obyvatelka, paní Eva Nebesářová za asistence naší paní vedoucí. Při svařáčku, grogu a vánočce jsme si poslechli vystoupení žáků Základní umělecké školy F. L. Gasmanna v Mostě. Zazněly vánoční písně i koledy, které jsme si zazpívali s dětmi.

V pátek 8. prosince děvčata pekla v kuchyňce výborné vánoční cukroví s paní Janou Čajovou, aktivizační pracovnící.



Použili jsme ho hned 11. prosince na pohoštění dětí z mateřské školy, které si k nám s naší pomocí přišly vyrobit drobné dárky pro své maminky.

Také jsme jim pohostili členy Krušnohorské dudácké muziky. Úvodem jejich vystoupení nám paní náměstkyně Markéta Stará předala dárkový koš. Velmi za něj i návštěvu dudáků děkujeme statutárnímu městu Most. Obsah koše zpestří naše společná posezení. Protože ten den proběhla akce „Česko zpívá koledy“, zazpívali jsme si i my. Celkem se nás sešlo 29 obyvatel a tím jsme kupodivu dosáhli nejvyšší účasti zařízení MSSS v Mostě – p. o.

Předvánoční setkávání završilo vystoupení žáků Základní školy Rozmarýnová dne 18. prosince. Představili nám pásmo Jaro, léto, podzim, zima. Tanečky, básničky a písničky se líbily všem přítomným. Někteří s dojetím sledovali děti a zazpívali jsme si s nimi nejen závěrečné koledy.

A už je po Vánocích. Dne 27. prosince jsme se sešli na Silvestrovské zábavě. Hudba manželů Hvozdoových zvedla ze židlí většinu sálu. Kdo netancoval, zanotoval si známé písně.

Pauzu mezi tancem vyplnilo vyhlášení soutěže O nejlepší vánoční stromeček. Vítězkou se stala paní Jana Vokatá.

Zábava skončila příslibem dalších společných akcí v roce 2024.

Miloslava Jarošová
Penzion pro seniory, ul. Albrechtická

Penzion pro seniory, ul. Komořanská 818, 434 01 Most

Žlutá kavárnička, Halloween

V říjnu jsme měli žlutou kavárničku a byla zase moc prima. Zahráli jsme si oblíbené bingo i žolíky a všichni jsme se dobře bavili.

Dne 31. října 2023 jsme na zahradě penzionu pro seniory pořádali Halloweenské posezení. Počasí se povedlo, a tak se nás sešlo kromě personálu 32 obyvatel. Bylo to moc hezké odpoledne. Budeme dlouho vzpomínat.



Listopad v Komořanské

I v listopadu jsme měli v Penzionu pro seniory v ul. Komořanská spoustu kulturních akcí. Pilně jsme pracovali na přípravách vánočních výrobků. Měli jsme bílou kavárničku, která se opět moc povedla. Naše paní vedoucí pozvala do penzionu iluzionistu, který se zúčastnil soutěže v televizi a byl výborný. Prozradil nám jeden svůj trik.

Dne 27. listopadu jsme se potěšili z vystoupení herců z Městského divadla v Mostě Tadeáše Horehledě a Lukáše Komínka, kteří zazpívali známé české písničky.

V neposlední řadě se musíme pochlubit krásným novým altánem u nás na zahradě, ze kterého máme všichni velkou radost.



SMoG v Komořanské

V prosinci jsme si v Komořanské opět užili spoustu hezkých společenských aktivit. Hned dne 5. prosince jsme přivítali pěvecký sbor SMOG a zase jsme byli nadšeni.



Mikulášská zábava

Dne 7. prosince 2023 jsme měli v Penzionu pro seniory v ul. Komořanská Mikulášskou zábavu a moc se nám povedla. Dokonce přišel i Mikuláš, čert a anděl. K tanci hrála kapela Sortiment a hrála moc hezky, protože byl pořád plný parket tančících. Naše paní Kamila nám vyzdobila překrásnou společenskou místnost. Všem, kteří se na této akci podíleli, moc děkujeme.

Milá návštěva

Dne 13. prosince 2023 nás přišly potěšit dětičky z mateřské školy v ul. U Cáchovny a zároveň přišel pan primátor Marek Hrvol a paní náměstkyně Markéta Stará, kteří nám předali, jako každý rok, dárkový koš. My jim moc děkujeme, budeme mít hezké kavárničky.



Sváteční posezení Komořanek

Dne 19. prosince jsme měly poslední a sváteční sezení Komořanek. Vzpomínaly jsme na naše začátky a prohlížely naše výrobky a zjistily jsme, že jsme docela šikovné a že je dobře, že jsme do toho šly. Moc děkujeme naší milé Kamilce za trpělivost a těšíme se na další společnou práci.

Vlasta Bundová
Penzion pro seniory, ul. Komořanská

Penzion pro seniory, ul. Ke Koupališti 1180, Most

Přehled aktivit v penzionu

Dne 4. října se v našem penzionu uskutečnilo opékání buřtů. Této akce se zúčastnilo 42 obyvatel.

Dne 7. října senioři všech našich penzionů pro seniory, tj. Albrechtická, Komořanská a Ke Koupališti vymysleli výlet do Mariánských Lázní s návštěvou Parku Bohemium, kde se nachází 75 dokonalých zmenšenin českých památek (např. zámek Červená Lhota, Lednice, rotunda svatého Jiří na Řípu, rozhledna Ještěd a mnoho dalších). Po prohlídce parku jsme navštívili centrum města a naše kroky směřovaly ke zpívající fontáně. Výlet se všem velmi líbil.



Dne 13. října se uskutečnila taneční zábava, která byla spojená s tombolou. Jako každý měsíc se uskutečnila kavárnička, která byla tentokrát lístečková. Naši obyvatelé byli ozdobeni listy a lístečky s různými variacemi.



Měsíc listopad je pro náš penzion ve stylu příprav na adventní období. Ergodilna vyrábí keramiku na předvánoční prodej. Podařilo se nám také „rozjet“ hrani „Člověče, nezlob se“ a kostek. Scházíme se každé úterý a čtvrtek odpoledne.

Dne 30. listopadu se uskutečnilo rozsvícení vánočního stroměčku. Zúčastnila se polovina obyvatel penzionu. Podával se svařák a vánočka, který zajistila samospráva penzionu. Paní vedoucí Veronika Jakubcová objednala herce z Městského divadla v Mostě, kteří zahráli a zazpívali české a vánoční písničky.

Dne 20. prosince nám přišla zahrát Krušnohorská dudácká muzika, při této příležitosti nám zástupci statutárního města Mostu předali dárkový koš.

Naše kavárnička, silvestrovská maškarní, byla letos poslední. Kolo štěstí jsme roztočili, s balonky si zatančili, světelnou dekoraci rozsvítili. Bingo, gratulace a děkování uzavřelo rok 2023.

Marta Zajíčková
Penzion pro seniory, ul. Ke Koupališti



KŘÍŽOVKA Mám ...

Fernandel

POMŮCKA: ABAKA, BAY	MOŽNÁ SLOVENSKY	1. DÍL TAJENKY	AKADEMIE VĚD ZKR.	ÚDER NOHOU	CHEMICKÝ SLUČOVAT		JÍZDOU OPUSTIT SMĚR	GYMNASTIC- KÝ PRVEK NA HRAZDĚ	INICIÁLY PREZI- DENTA NIXONA	AUTOMATIZ. ŽELEZNIČNÍ DOPRAVY ZKR.	ŠEŘÍK
MANILSKÉ KONOPI						KOŽNÍ NEMOC					
SOUPEŘENÍ						3. DÍL TAJENKY					
						ČÍSLOVKA					
DISKŮZEJ ANGLICKÁ ZKR.			ZBYTEK PO HOŘENÍ					DATOVÁ ZÁKLADNA ZKR.			
			POŘADY					ZAVAZADLO			
SPZ PRAHY				ČÁST STROMU						4. DÍL TAJENKY	BÝVALÁ JEDNOTKA TLAKU
	NAČRTÁVAT										
	LOKNUTÍ							OHLEDY NĚMECKÝ SPISOVATEL KAREL ???			
UDĚLAT POHYB							VLHKO				
							OTÁZKA NA MÍSTO				
GRAFICKÉ ZNAČKY FIREM						KACHNÍ CITOSLOVCE			SLOVENSKÁ POLNÍ MÍRA		
						ČESKÝ OBUVNÍK			ZATNUTÍ ZUBŮ		
KRÁVA				ZÁLIV ANGLICKY				STRANA ZKR.			
				VELKÝ STRACH				MPZ SLOVINSKA			
	INICIÁLY ZPĚVÁKA KOLÁŘE	PRVNÍ MUŽ					KÓD SLOV. KORUNY				INICIÁLY HERCE VOJTKA
		INIC. BÁSN. RIMBAUDA					INIC. BRAN. PLÁNIČKY				
2. DÍL TAJENKY						CHEMICKÝ PRVEK					
HLODAVEC							POSUNUTÍ				

... báječnou pamět, jenže krátkou

Kvíz „Poznáš mě“ z předchozího vydání č. 2

Správné odpovědi:

- 1 BRHLÍK LESNÍ 2 ČÍŽEK LESNÍ
- 3 ČERVENKA OBEČNÁ 4 DLASK TLUSTOZOBÝ
- 5 HÝL OBEČNÝ 6 MLYNAŘÍK DLOUHOOCASÝ
- 7 SOJKA OBEČNÁ 8 STRNAD OBEČNÝ
- 9 SÝKORA BABKA 10 SÝKORA KOŇADRA
- 11 SÝKORA MODŘINKA 12 SÝKORA UHELNÍČEK
- 13 VRABEC POLNÍ 14 ZVONEK ZELENÝ

Vtip na konec:



BYLINKOVÝ KVÍZ

Zpříjemňují nám chuť pokrmů, jsou nejvýznamnějším zdrojem přírodních léčiv a bývají nenáročné na pěstování. Řeč je o léčivých rostlinách neboli bylinách. Otestujte si, prostřednictvím kvízu, jak dobře bylinky znáte.

Správné odpovědi a výherce uvedeme v příštím vydání časopisu *Postřehy seniorů* č. 4.

1. Tato aromatická bylina měla podle pověr zahánět démony. Římští gladiátoři si s ní před zápasem natírali končetiny pro posílení svalů. Má široké uplatnění v kuchyni, hodí se k rybám, mořským plodům, lahodí s kořenovou zeleninou, zelím, květákem či okurkami.

- a) Kopr vonný
- b) Kokoška pastuší tobolka
- c) Kostival lékařský

2. Pod lidovým názvem „lopuch“ nebo „koňské kopyto“ se skrývá vytrvalá bylina, která působí močopudně, je vhodná při astmatu a výrazně utiňuje kašel.

- a) Máta peprná
- b) Devěsíl lékařský
- c) Heřmánek pravý

Tři výherci získají med od včelaře Víta Loukoty z Lužic.

Pozn.: Zajímavostí je, že tento včelař odebírá mimo jiné med od včel na střeše Městské knihovny v Mostě.

3. Je využívána pro harmonizaci hormonální rovnováhy u žen, zdravé fungování dýchacích cest (kloktání, bonbóny či pastilky). Poznáte bylinku na obrázku?

- a) Meduňka
- b) Levandule
- c) Šalvěj



4. Lidově pampeliška, je často vnímána jako luční plevel. Mladé listy jsou bohaté na obsah vitamínu C a minerální látky. Jarní salát připravený z listů v mnohých zemích zastupuje hlávkový salát. Povzbuzuje trávení a podporuje chuť k jídlu. Jak zní celý název rostliny?

- a) Smetánka lékařská
- b) Komonice lékařská
- c) Třezalka tečkovaná

5. Která léčivá bylina je pro svoji vysokou sladivost využívána především jako náhražka cukru a je tedy vhodná pro diabetiky?

- a) Ostropestřec mariánský
- b) Stévie sladká
- c) Máta peprná

Odpovědní lístek doručte do dne 29. února 2024 na sekretariát **Městské správy sociálních služeb v Mostě – příspěvkové organizace, ul. Barvířská 495, 434 01 Most** nebo správné odpovědi zašlete e-mailem: **sekretariat@msss-most.cz**.

Zasláním odpovědního lístku udělujete souhlas se zpracováním osobních údajů ve smyslu Nařízení (EU) č. 2016/679 (GDPR) a zákona č. 110/2019 Sb., o zpracování osobních údajů.



Odpovědní lístek – BYLINKOVÝ KVÍZ

Jméno a příjmení:

Adresa:

Otázka č.	1.	2.	3.	4.	5.
Odpověď					

