

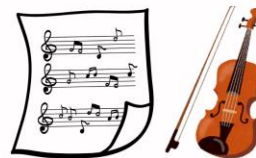
## Obsah čísla:

Úvodník .....	str. 1
Významné dny .....	str. 2
Podzimní zvyky a tradice .....	str. 3
Recept měsíce .....	str. 4
Zádušní mše .....	str. 4
Projekty, dotace, dary .....	str. 5
Nové vybavení .....	str. 5
Shrnutí aktivit - DS .....	str. 6 – 9
Vzdělávání zaměstnanců .....	str. 9
Vítáme Vás, Vzpomínáme .....	str. 10
Narozeniny .....	str. 10
Plán kulturních akcí .....	str. 11
Zábava .....	str. 12

## Úvodník



Centrum sociální pomoci Vodňany  
pořádá v rámci projektu  
**“Je stále na co se těšit”**  
**Hudební vystoupení**  
**Staropražští Pardálové**  
středa 16. října v 14:00 hod.



Akce se uskuteční ve společenské  
místnosti Domova pro seniory.

**Tento projekt je realizován za finanční  
podpory Ministerstva kultury.**

**PO PŘEČTENÍ PŘEDEJTE, PROSÍM, DALŠÍMU ČTENÁŘI !!!**



## 16. října – Světový den výživy

### Světový den výživy: Jezte pestře a pravidelně

*Původně měl světový den výživy upozorňovat na nedostatek potravin. V době jeho vzniku trpěla hladem přibližně šestina světové populace. Zatímco počet hladovějících ale za posledních dvacet let stále klesá, narůstá nový, a to zcela opačný problém. Bojují s ním především vyspělé země, včetně České republiky. Také na to světový den výživy upozorňuje. V těchto zemích je nadbytek potravy a součástí životního stylu je přejídání, konzumace nezdravých potravin a s tím spojená obezita a výskyt civilizačních chorob.*

Výživa je v dnešní době stále více řešeným tématem. Setkáváme se s ní na sociálních sítích, v různých videích a spoustě blogů. Určitě se shodneme na tom, že výživa hraje v našem životě významnou roli. O tom, jak bychom se měli stravovat, nás učí již naši rodiče, předávají nám své zvyklosti a s postupem času si sami utváříme názor na to, jak by měla správná výživa vypadat.

Při příležitosti Světového dne výživy si musíme připomenout, že nejdůležitější je stravovat se pravidelně a pestře. V jídelníčku je třeba mít zastoupeny všechny živiny, tedy bílkoviny, sacharidy, tuky, a také je důležité zaměřit se na dostatečný příjem vlákniny.

Abychom přijali dostatek **bílkovin**, je dobré zařadit maso, vejce, mléko, mléčné výrobky, luštěniny nebo například tofu či tempeh do našeho jídelníčku. Tyto potraviny obsahují velké množství bílkovin, které jsou významným stavebním kamenem celého našeho organismu. Pomáhají nám budovat svalovou hmotu, jsou důležité při hojení ran nebo jiných zranění.



**Sacharidy** jsou zase důležitým zdrojem energie pro naše tělo. Pokud se chystáme na nějaký fyzický, nebo i psychický výkon, potřebují naše orgány energii a tu primárně získávají právě z této živiny. Jejich bohatým zdrojem jsou obiloviny a výrobky z nich, tedy především pečivo, a také brambory, rýže a část najdeme i v ovoci. Sacharidy jsou v současné době často demonizovanou živinou, je však potřeba si uvědomit, že vše není jen černé, nebo bílé, a že je důležité vybírat si vhodné potraviny. Například v této skupině jsou to celozrnné výrobky, které jsou navíc i zdrojem vlákniny, a poskytují nám i řadu vitaminů a minerálních látek.



Trochu opomíjenou se zdá být **vláknina**, ta nám totiž neposkytuje energii a mnoho lidí zapomíná, že je také důležitá. Je pravdou, že splnit doporučené množství 30 g na den je leckdy obtížné. Obzvláště když téměř nekonzumujeme ovoce a zeleninu, celozrnné výrobky nebo i luštěniny. V poradně se často setkáváme s tím, že pokud začne být jídelníček více pestrý a začnou se zařazovat různé potraviny, tak s vlákninou taková potíže nebývá.

**Tuky** představují velmi bohatý zdroj energie. Opět se jich často bojíme, jsou však také nenahraditelnou složkou v naší stravě a naše tělo je potřebuje pro správné fungování. Navíc si je tělo ukládá na horší časy, aby nedošlo ke strádání. V rámci výběru vhodných zdrojů tuků musíme zmínit na prvním místě ryby, ty se v našich končinách konzumují velice málo, přitom jsou zdrojem velice významné skupiny tuků, které mají příznivý účinek na naše zdraví. Kromě toho je vhodné zařazovat ořechy a olejnatá semena, které kromě tuků poskytují tělu i vlákninu, vitaminy a minerální látky.



**Proto se snažte o to dát svému dni řád. Tím, že jíte pravidelně a tím, že budete jídelníček obohacovat o různé potraviny, poskytnete tělu dostatek všech živin, které potřebuje. Budete se cítit lépe, budete mít i více energie. Tělo vás navíc odmění tím, že si nebude tvořit velké zásoby, neboť bude vědět, že je dostatek.**

# Podzimní zvyky a tradice

S každým ročním obdobím se pojí určité zvyky a tradice a nejinak je tomu i s podzimem. Pojdme se podívat na ty nejznámější z nich.

## Vinobraní

Zvyk, který potěší hlavně rodiče. Jeho historie se datuje daleko do historie, především do krajů s viničemi. Když byla úroda bohatá, pořádalo se vinobraní se zpěvy, tanci a hlavně ochutnáváním vína. Samotné sklizni ovšem předcházelo tzv. zarážení hory. Tímto symbolickým rituálem se pomyslně zamykala vinice, aby do ní až do sklizně nikdo kromě povolanych osob nesměl vstoupit. Primárním účelem bylo ochránit úrodu hroznů. Tato folklórní slavnost měla (a dodnes má) mnoho podob. Mohla vypadat např. takto: V předvečer výročí narození Panny Marie (které tradičně připadá na 8. září) šel hlídač vinice do kostela, kde nechal posvětit polní kvítí. To pak připevnil na bidlo, ke kterému také přidělal jablko. Vykopal jámu, přes tu bidlo položil a pod ním rozdělal oheň. Na řadu přišel starosta s hospodářem, kteří jámu třikrát obešli a potom se pomodlili ke svatému Urbanovi, patronu všech vinařů. Poté každý ze zaměstnanců vinice hodil do jámy tři hrozny vína, doprostřed se postavilo bidlo a jáma se zaházela. Tím se vinohrad uzavřel a otevřel se až o vinobraní.

## Pouštění draků

Již ve staré Číně lidé pouštěli draky, aby se přiblížili Bohu. Později je meteorologové používali k tomu, aby zjistili, jaké bude počasí. U nás v České republice jsou draci jasně spojeny s podzimem a snad v každé vesnici či městě se pořádají drakiády, kde se malí i velcí předhánějí nejen v tom, kdo bude mít krásnějšího draka, ale také v tom, komu doletí nejvýš.

## Posvícení

Posvícení v Čechách, na Moravě hody. Slaví se především na vesnicích, aby lidé tímto způsobem oslavili ukončení zemědělských prací. Původní význam posvícení ale souvisí, jak také vyplývá ze samotného názvu, s posvěcením místního kostela a slavilo se každoročně na jeho výročí. Světské pojetí posvícení vychází z praktické stránky věci – vše potřebné k pořádné oslavě už je sklizeno a zpracováno – ovoce ze stromů, mák či mouka – teď už jen zbývá napéct posvícenské koláče a hodovat.



## Dušičky

O Dušičkách vzpomínáme na ty, kteří již mezi námi nejsou. Chodíme na hřbitov a zapalujeme svíčky, pokládáme věnce či květiny. Traduje se, že v noci na Dušičky mají bohoslužbu právě duchové. Málokdo však ví, že naše evropské Dušičky jsou předobrazem amerického Halloweenu. Dříve se totiž i u nás (např. v Podkrkonoší) chodilo po vesnicích ve strašidelných maskách.



## Lampiony

Na podzim se začíná brzy stmívat, což je skvělá příležitost pro lampionové průvody. Stejně jako draci i lampiony mají svůj původ v Číně. Tam se dodnes používají při velkých oslavách, Číňané mají dokonce svůj svátek lampionů.

## A připomeňme si i některé podzimní pranostiky

*\*Kdo na podzim šetrí, toho zima nevyhladoví. \* Čím dříve listí opadne, tím úrodnější příští rok.*

*\*Je-li mnoho žaludů, přijde dlouhá a tuhá zima. \* Podzim bohatý na mlhu věští v zimě mnoho sněhu.*



## Recept měsíce

### Křehký dýňový koláč s perníkovým kořením

#### SUROVINY:

##### Těsto

- 300 g hladké mouky
- 125 g másla
- 1 ks vejce
- 1 lžička skořice
- 1 špetka soli
- 50 g cukru moučka
- 3 lžíce studené vody

##### Náplň

- 450 g dýně
- 200 g smetany ke šlehání
- 120 g hnědého cukru
- 3 ks vejce
- 11 lžíce perníkového koření
- 1 lžička citronové kůry
- 1 lžíce kukuřičného škrobu



#### POSTUP:

- Z jedné malé dýně vydlabejte semínka, pokrájejte ji na kostičky a v páře uvařte doměčka – trvá to asi 25 minut. Druhá možnost je upéct ji v troubě.
- Mezitím si připravte těsto: všechny ingredience rozmixujte na drobenku a zřed'te asi třemi lžícemi vody, aby se vše spojilo a rukama těsto zpracujte.
- Zbylé těsto natlačte na dno a boky koláčové formy. Odložený kousek vyválejte a vykrájejte z něj lístky, srdíčka nebo jiné tvary na ozdobu.
- Dýni nechte trochu vychladnout a rozmixujte se zbytkem ingrediencí (kromě jednoho bílku na potřetí) na náplň. Vlijte na připravený korpus a dejte asi na 50 minut péct do trouby vyhřáté na 180 °C, aby okraje zežloutly a povrch zpevněl.
- Sušenky potřete odloženým bílkiem a upečte zvlášť, bude jim stačit 15 minut.
- Upečený koláč ozdobte sušenkami a nechte úplně vychladnout.

## Zádušní mše

Vážení pozůstalí,  
dovoluji si Vás srdečně pozvat  
na **Vzpomínkovou zádušní mši**,  
kterou bude sloužit administrátor  
Římskokatolické farnosti ve Vodňanech p. Jan Turek  
**V sobotu 9. listopadu 2024 v 10.00 hodin**  
v prostorách kaple domova pro seniory ve Vodňanech.

Vzpomínky a účta zůstávají  
ředitelka Centra sociální pomoci Vodňany  
Mgr. Bc. Daniela Davidová

Prosíme Vás, o potvrzení účasti na telefonu 383 382 625 pí Kosíková (recepce)

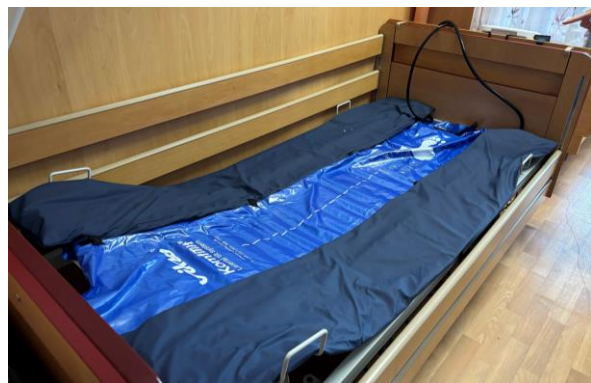
## Projekty, dotace, dary

### Projekt „Zdraví především“



NADACE ČEZ

Centrum sociální pomoci Vodňany pořídilo do domova pro seniory Systém laterálního náklonu KomfiTilt, který je vysoce kvalitním řešením pro polohování pacientů. Lze jej individuálně nastavit tak, aby vyhovoval požadavkům konkrétního klienta. Tento systém usnadní péči ošetřujícího personálu o dlouhodobě ležící pacienty a zároveň díky nastavitelnému polohování uleví od bolesti a pomůže při léčbě proleženin seniorů dlouhodobě upoutaných na lůžko. Tuto zdravotnickou pomůcku jsme pořídili díky finančním prostředkům získaným od Nadace ČEZ v rámci programu Podpora regionů 2024, a to ve výši 39 999,- Kč. Finanční prostředky byly nasbírány prostřednictvím nasbíraných bodů v aplikaci EPP Pomáhej pohybem. Děkujeme Nadaci ČEZ za podporu.



## Nové vybavení domova pro seniory



Vypadají jako dvojčata, ale nejsou to dvojčata. Konvektomat první z roku 2006 náhle odešel. Druhý, již v diametrálně odlišné kvalitě je nyní novou součástí kuchyně. Stabilizoval se nám i tým kuchařek. A tak jsme se navrátili do našeho standardního režimu.



Naše materiálně technická základna se rozrostla o 2 ošetřovatelské vozíky a skříň na léky.



Pračka původní z roku 2014 už dosloužila, a tak jí během krátké chvíle v naší prádelně domova pro seniory, nahradila nová, a přeci jenom i úspornější.





# Shrnutí aktivit v domově pro seniory

## SRPEN 2024

V Centru sociální pomoci se uskutečnila velmi zajímavá beseda s panem Ing. Karlem Dubským, odborníkem na chov ryb v České republice. Během svého poutavého a podrobného výkladu nás pan Dubský seznámil s nejnovějšími trendy a technologiemi v oblasti rybařství, které byly pro mnohé z nás velmi poučné a obohacující. Díky jeho odborným znalostem a osobnímu nadšení pro tuto problematiku se beseda proměnila v inspirativní diskusi, která zaujala všechny přítomné. Pan Dubský dokázal svým přístupem navodit příjemnou atmosféru a podnítit zájem o téma, které je pro naši zemi důležité nejen z hlediska ekonomického, ale také ekologického. Beseda byla pro všechny účastníky nejen přínosná, ale také velmi inspirativní, a jsme rádi, že jsme měli příležitost se této události zúčastnit.



Rádi bychom vás informovali, že pojízdná prodejna opět navštívila Centrum sociální pomoci a přinesla našim milým seniorům spoustu radosti a příjemných chvil. Tentokrát měli naši senioři možnost vybrat si z široké nabídky produktů, včetně lahodných chlebiček, sladkých zákusků a osvěžujících nápojů. Tato událost se stala skvělou příležitostí pro naše seniory, aby si užili oblíbené pochoutky a strávili chvíle v příjemné atmosféře. Pojízdná prodejna se stala oblíbeným zpestřením, které přispívá k rozjasnění jejich dnů a vytváří tak pozitivní a příjemnou atmosféru v našem centru.



V Centru sociální pomoci jsme nedávno zažili skvělou zábavu při turnaji ve stolním fotbale! Pro mnohé z našich seniorů to byla úplně nová zkušenost, ale i ti, kteří drželi fotbálek poprvé v ruce, se rychle proměnili v mistry této hry. Celé odpoledne bylo plné smíchu, radosti a zdravé soutěživosti. Bylo úžasné sledovat, jak se naši senioři bavili a naplno si užívali hru. Atmosféra byla fantastická a každý okamžik přispěl k tomu, že turnaj se stal nezapomenutelným zážitkem. Velké díky patří všem, kteří se zapojili a přispěli k úspěchu této akce. Těšíme se na další podobné události, kde si společně užijeme ještě více zábavy a příjemných chvil!

Rádi bychom se s vámi podělili o zážitky ze Smyslové aktivizace, která byla plná radosti a chutí. Společně s našimi seniorkami jsme si připravili výtečný salát z červené řepy, osvěžující rajčatový salát a pustili jsme se i do přípravy cuketových placek a cuketáku. Tyto aktivity přinesly do našeho centra spoustu pozitivní energie a potěšení. Při přípravě salátů jsme si nejen užili společné chvíle, ale také jsme si pochutnali na zdravých a chutných pokrmech. Naše seniorky se do vaření vrhly s nadšením, což vytvořilo krásnou atmosféru plnou smíchu a radosti. Tento zážitek nám opět připomněl, jak důležité jsou chvíle strávené společně a jak radostné může být sdílení jednoduchých, ale krásných momentů. Když jsme se vrhli do přípravy cuketových placek, vůně čerstvých cuketek, chuť domácích placek a radost z dobře odvedené práce nás provázely celým dopolednem. Výsledek byl úžasný a všichni

jsme si náramně pochutnali. Děkujeme všem zúčastněným za skvělé dny a za to, že jsme společně vytvořili nezapomenutelné chvíle plné smíchu, pohody a dobré nálady. Těšíme se na další podobné aktivity, které nám umožní sdílet radost a tvořit krásné vzpomínky.



Skupina historického šermu Markýz nám nedávno nabídla fascinující ukázkou historických zbraní a šermu. Měli jsme možnost se seznámit s různými typy zbraní, dozvědět se o jejich historickém využití, a dokonce si na ně sáhnout. Předvedené techniky boje a elegantní pohyby nás zaujaly a vtáhly do doby minulých rytířů. Bylo to nejen poučné, ale také nesmírně zajímavé. Tyto krásné zážitky nám zůstanou v paměti ještě dlouho. Děkujeme skupině Markýz za nezapomenutelný zážitek!



V domově pro seniory jsme se opět sešli na naši měsíční hře BINGO, která je mezi obyvateli velice oblíbená. Atmosféra byla veselá a plná očekávání, když se čísla začala postupně vytahovat z pytlíčku. Hráči napjatě sledovali své kartičky, a když někdo vyhrál, radost byla nakažlivá. Hra BINGO nám přináší nejen zábavu, ale také posiluje pocit sounáležitosti a společné radosti.

Měli jsme tu čest přivítat pana Petra Tomečka, který nás okouznil svým mistrovským výkonem na čarovnou flétnu. Jeho vystoupení bylo skutečně nezapomenutelným zážitkem. Zahrál nejen známé melodie z pohádek a filmů, ale celé vystoupení bylo doplněno projekcí ukázek, které umocnily celkovou atmosféru. Mezi skladbami zazněly například melodie ze Shreka, Krásky a zvířete, Tenkrát na Západě, Titaniku a dokonce i z Cirkusu Humberto. Bylo to prostě úžasné! Jsme nadšení, že jsme mohli být součástí tohoto jedinečného odpoledne, a děkujeme panu Tomečkovi za jeho talent a úžasný výkon, který nás všechny zcela pohltil.





Jak se nejlépe osvěžit v létě? My jsme si vyrazili na skvělou zmrzlinu od Itala na Netolické náměstí! Nejenže byla zmrzlina nejlepší široko daleko, ale i káva stála za to. Posezení na Netolickém náměstí vyvolalo spoustu vzpomínek – naše seniorka zavzpomínala, jak v Netolicích chodila do školy. Bylo příjemné vidět, jak se město za ta léta změnilo, ale zároveň si uchovalo své kouzlo. Užili jsme si super den plný radosti a nostalgie!



## ZÁŘÍ 2024



Na začátku měsíce jsme se jako obvykle sešli ke hraní naší oblíbené hry bingo, kde se nám opět podařilo vytvořit skvělou atmosféru. Užili jsme si několik kol plných humoru a zdravé soutěživosti, což nám přineslo spoustu zábavy. Tato pravidelná setkání nám vždycky skvěle nastartují měsíc.

Byl to krásný den v Centru sociální pomoci, kde nás v zahradním altánu navštívil pan Petrášek ze Lhenic a zahrál nám na harmoniku. Jeho hudba zněla po celém okolí a přinesla radost a klid všem přítomným. Hudba opravdu léčí, a to odpoledne bylo důkazem, jak mocná může být. Děkujeme panu Petráškovvi za nádherné vystoupení, které nám zpříjemnilo den.



Beseda "Vodňany včera a dnes" v podání paní Velkové a pana Burdy byla velmi zajímavá. Senioři měli možnost nahlédnout do historie i současnosti tohoto malebného města. Přednášející nás provedli místy, která prošla výraznými proměnami, a ukázali, jak se město vyvíjelo. Bylo fascinující vidět, jak některá známá místa dnes vypadají úplně jinak než dříve. Povídání bylo doprovázeno bohatými historickými detaily i osobními zážitky. Celkově šlo o velmi poutavou a poučnou akci, která přiblížila nejen historii, ale i budoucnost Vodňan.

Po skončení velkých prázdnin jsme opět obnovili naše pravidelná setkání s dětmi z MŠ Smetanova v rámci mezigeneračního projektu. Tentokrát jsme společně pekli kynuté housky, což byla úžasná zkušenost pro všechny. Dopoledne bylo plné nejen vůní čerstvě upečeného pečiva, ale i radosti a smíchu. Spolu s dětmi jsme pletli housky, které jsme pak ozdobili mákem, sezamem a lněným semínkem. Děti si pečení moc užívaly a senioři se radovali z jejich nadšení. Setkání přineslo příjemné chvíle, které spojily generace uprostřed krásné tvůrčí atmosféry.







Přednáška od Apicentra Protivín na téma včely a včelařství byla velice poučná. Senioři měli možnost dozvědět se fascinující informace o včelách, jejich životě a důležitosti pro ekosystém. Přednášející podělili o zajímavosti z praxe a upozornili na význam včelaření pro přírodu i zemědělství. Diskuze se dotkla i různých metod včelaření a ochranných iniciativ, které podporují zdravé včelstvo. Celkově šlo o inspirativní setkání, které prohloubilo naše povědomí o tomto důležitém tématu.



Centrum sociální pomoci mělo tu čest zúčastnit se sportovních her, které proběhly v Domově pro seniory Rybniční ve Strakonících. Akce byla skvěle připravená a nabídla různé disciplíny, které jsme si moc užili. Připravit takovou událost je opravdu náročné, ale organizátoři to zvládli na výbornou, a za to jim patří naše velké poděkování. Atmosféra byla úžasná, nechyběla hudba v podání harmoniky a oběd byl skutečně vynikající. Celý den byl plný zábavy a radosti, za což všem zúčastněným děkujeme!



Koník Smajlík nás opět navštívil a přinesl s sebou radost i klid. Ponyterapie s ním byla jako vždy nezapomenutelná – ten pocit pohody a souznění je prostě k nezaplacení. Vzpomínali jsme na předchozí setkání a užívali si každou chvíli. Nechybělo zaplétání jeho krásné hřívy do copánků, češeme ho s láskou a on trpělivě stojí, jako by věděl, jak nám tím dělá radost. Smajlík je zkrátka více než jen koník, je to náš věrný kamarád, který přináší úsměv na tváře každému, kdo ho potká.

## Vzdělávání zaměstnanců

Naše pečovatelky díky Asociaci českých aromaterapeutů absolvovaly 8 hodinový kurz:

Voňavá péče pro seniory, aromaterapie pro zralý věk.

Opět naši péči posouváme o něco dál. Pomocí poznatků ze školení můžeme naladit příjemnou atmosféru u každého seniora.



## Vítáme Vás

Nově mezi nás zavítali tito uživatelé:

Štruncová Jana  
Vlasáková Otilie, MUDr.  
Horníková Marie  
Pudivítr František  
Pejšková Danuše  
Vokatá Milada  
Herman Jaroslav  
Novák Jan



### DOMOV PRO SENIORY

## Vzpomínáme

Opustili nás tito uživatelé:

Kazíková Zdeňka  
Cholevová Jana  
Mišák Jan  
Vacíková Věra  
Traplová Zdeňka  
Průcha Josef  
Škraňka Jiří



### PEČOVATELSKÁ SLUŽBA

Hropko František  
Bečvář Josef

Vavrušková Marta

## Narozeniny

### DOMOV PRO SENIORY

14. 10. Nováková Vlasta  
16. 10. Dušková Magdalena  
16. 10. Krtek Jiří  
31. 10. Kvasničková Růžena  
3. 11. Marková Helena  
11. 11. Vrbová Jarmila  
12. 11. Horký Jiří  
12. 11. Novák Jan

16. 11. Vavrušková Marie  
18. 11. Turková Marie  
22. 11. Hájková Kristína  
24. 11. Vokatý František  
29. 11. Tupý Karel  
4. 12. Božík Pavel  
7. 12. Šmitmajerová Milada

### PEČOVATELSKÁ SLUŽBA

17. 10. Machová Marie  
23. 10. Rába Josef  
3. 11. Štěpánková Marta  
5. 11. Daňková Jana  
10. 11. Hrabová Anna  
12. 11. Holát Jiří

20. 11. Procházková Blažena  
24. 11. Hropko František  
30. 11. Daněk Jan  
1. 12. Vondráčková Olga  
7. 12. Mráz Jaroslav



**BLAHOPŘEJEME!!!**



# *Kulturní akce Listopad*

## **Pojízdná prodejna**

Pondělí 4. listopadu od 15:00 hod

Venku na dvoře CSP

## **Harmonika a Baráčnice Vodňany v krojích**

Středa 5. listopadu od 14:00 hod

Společenská místnost

## **Vzpomínková zádušní mše**

Sobota 9. listopadu od 10:00 hod

Kaple

## **Martin na bílém koni**

Pondělí 11. listopadu od 9:30 hod

Venku na dvoře CSP

## **Pečení s dětmi z MŠ Smetanova**

Středa 20. listopadu od 9:30 hod

Na jídelně

## **Oslava narozenin pro oslavence narozené v měsíci listopadu**

Středa 27. listopadu od 14:00 hod

Na jídelně

# Zábava

## OSMISMĚRKA

HALLOVEENSKÁ OSMISMĚRKA ...(tajenka)



AREÁL BUDOVA ČÁRKA DIFERENCIÁL DIKTÁT DIODA DOPAD DŽBÁN  
FARMA FIKCE HEKTAR HLÍZA CHODBA JEŽIBABA KABINA KANÁL KARIÉRA  
KONZERVA KOPAČKA KŮLNA KVĚTINA LOPATA MASKA MATRA PODVOD  
PŘÍZRAK PŮJČKA PUMPIČKA REKORD REPREZENTANTKA RYBIČKA  
SMYČKA TVAROH UHLÍK



„Jak jde čas ... v CSP Vodňany“ – dvouměsíčník. Vydává a tiskne: CSP Vodňany. ZDARMA. Náklad 100 ks  
Centrum sociální pomoci Vodňany, Žižkovo náměstí 21, 389 01 Vodňany, telefon 383 382 625, [www.cspvodnany.cz](http://www.cspvodnany.cz),  
Redakční rada: Mgr. Bc. D. Davidová, MBA, Mgr. M. Hynková, P. Pecková, Odpovědný redaktor: Petra Pecková