

POHODAŘ



PODZIM-ZIMA 2025/ročník 12



MEZIGENERAČNÍ SPOLUPRÁCE SE ZŠ AMOS



14. listopadu se ve společenském sále Centra Pohoda uskutečnilo mezigenerační setkání s dětmi ze Základní školy Amos Bruntál. Pod vedením učitelů Mgr. J. Vavříka a Mgr. Evy Janyškové si žáci připravili společnou tvořivou aktivitu v rámci projektu „Barvy, které spojují – děti a senioři tvoří spolu“, jehož autory jsou právě oba zmínění pedagogové.

Děti společně s našimi uživateli

otiskovali své dlaně na plátno s motivem stromu. Díky jejich spolupráci vznikl působivý Strom přátelství, který bude připomínat vzájemnou blízkost, spolupráci a radost ze společně stráveného času.

Během tvoření se mezi dětmi a seniory rozvíjely přirozené rozhovory a celé setkání doprovázelo spontánní zpívání známých lidových písní, které navodily příjemnou, uvolněnou atmosféru.

Mezigenerační aktivity mají v našem domově pevné místo. Seniorům přinášejí radost, podporu k aktivnímu zapojení i pocit smysluplnosti, zatímco děti si prostřednictvím těchto setkání budují respekt, empatii a porozumění ke stáří – dovednosti, které jsou pro jejich další život nenahraditelné.



Děkujeme žákům i pedagogům za srdečnou a obohacující návštěvu. Projekt bude probíhat od listopadu 2025 do června 2026, takže už teď se těšíme na další setkání.



PŘEVZETÍ ZNAČKY KVALITY V SOCIÁLNÍCH SLUŽBÁCH



Zaměstnanci Centra sociálních služeb pro seniory Pohoda převzali 2. října 2025 na XVI. kongresu poskytovatelů sociálních služeb v Praze prestižní ocenění Značka kvality.

Centrum získalo maximální počet hvězdiček pro sociální službu *domovy pro seniory* a 4 hvězdičky pro ambulantní službu *denní stacionář*.

Součástí programu bylo rovněž slavnostní předání certifikátu o úspěšném absolvování studijního programu Evropský manažer, který získal pracovník centra Bc. Václav Meca.



Děkujeme všem zaměstnancům centra za jejich obětavou práci v sociálních službách, která byla korunovaná těmito oceněními.

INFORMACE Z ÚSEKU AKTIVIZACÍ

Beseda o bruntálských ostroštelcích

5. listopadu do centra zavítal historik Mgr. Igor Hornišer, který si pro uživatele připravil poutavé vyprávění na téma bruntálských ostroštelců. Uživatelé se dozvěděli mnoho zajímavostí o Cyrilu Lídovi, jedné z nejvýznamnějších osobností Bruntálu 19. století, i o tom, jak si ostroštelci sami navrhovali své erby. Nechyběla ani zmínka o proměnách bruntálského zámku v průběhu let.



Mgr. Hornišer přinesl také několik historických fotografií, které posluchačům umožnily nahlédnout do minulosti – mohli tak vidět například tehdejší zbraně či nejstarší terč pocházející z roku 1760.

Přednáška zaujala všechny přítomné a většina uživatelů odcházela nadšená. Na závěr Mgr. Hornišer pozval všechny uživatele k aktivní účasti na přípravě dalšího setkání – **téma příští besedy si mohou zvolit sami.**

Setkání s harmonikáři



4. listopadu se odpoledne neslo ve znamení hudby, smíchu a dobré nálady. Uživatelé se sešli v příjemném prostředí Centra Pohoda, kde měli po delší pauze opět možnost setkat se s oblíbenými harmonikáři z Břidličné – paní Jarkou a panem Rošou.

Oba hudebníci svým zpěvem a hrou na harmoniku vytvořili srdečnou atmosféru, která oslovila všechny přítomné.

Vyprávění manželů Poulíkových o Černé Hoře



27. října uživatele centra opět navštívili manželé Poulíkoví, kteří si pro naše uživatele připravili poutavou přednášku o Černé Hoře. Účastníci se dozvěděli mnoho zajímavostí o této zemi, například o výrobě známého vína Vranac či o odrůdě Krstač, která se pěstuje výhradně v Černé Hoře, protože se jí nikde jinde nedaří.

Velký ohlas vzbudila také část vyprávění o takzvaném „černohorském Miami“, jak se přezdívá městu Budva. Toto přímořské letovisko je známé svým rušným nočním životem,

krásnými plážemi a moderní atmosférou, která se přirozeně prolíná s historickým centrem města. Přednáška připomněla i významnou osobnost černohorské historie, vládcu Petra II. Petroviče Njegoše, jemuž je v zemi věnována socha i mauzoleum. Tato zmínka obzvláště potěšila naši stoletou uživatelku, která tato místa v minulosti osobně navštívila. Bylo vidět, že si vše živě pamatuje a s přednáškou se s úsměvem ztotožnila.

Přednáška manželů Poulíkových se všem velmi líbila a už teď se naši uživatelé těší na další setkání, tentokrát s tématem „Česko – tady jsme doma“.

Tvořivé dopoledne v rámci mezigeneračního setkání

24. října 2025 proběhlo ve společenském sále centra další mezigenerační setkání žáků ZŠ Okružní, studentů SPŠ a OA Bruntál, Aktivních senierek a našich uživatelů.

Akci připravila pracovnice pro volnočasové aktivity Lenka Hrubá, která se vždy těchto setkání ujímá s nadšením a dokáže je skvěle zorganizovat.



Tématem bylo podzimní tvoření. Jak Lenka Hrubá dětem často říká – *jste oči a ruce našich uživatelů*. Na přání seniorů pak děti některé z nich oslovují „babi“ a „dědo“, což dodává celé akci ještě osobnější atmosféru.

Je obdivuhodné, s jakou empatií se i žáci 2. a 3. třídy věnují našim seniorům a přirozeně s nimi komunikují. Studenti střední školy pak pomáhají nejen při tvoření, ale i s doprovodem uživatelů. Dlouhodobě spolupracujeme také s Aktivními

seniorkami, jejichž pomoc si velmi vážíme.



Mezigenerační setkání jsou přínosná pro všechny zúčastněné – děti se učí úctě, trpělivosti a empatii, senioři zase cítí zájem, radost a propojení s mladší generací. Atmosféra byla velmi

veselá a přátelská, plná společné radosti a tvořivosti.



Setkání proběhlo ve spolupráci se Senior Pointem a za finanční podpory Moravskoslezského kraje. Projekt Senior Point v Moravskoslezském kraji podporuje seniory prostřednictvím osvětových a volnočasových aktivit, jako jsou kurzy, přednášky, rukodělné činnosti a informace o místních akcích.

Uživatelé si užili společenskou akci tematicky zaměřenou na vinobraní



16. října připravily aktivizační pracovnice pro uživatele zábavné odpoledne s tématem vinobraní. Během poslechu příjemné reprodukované hudby si mohli všichni vychutnat degustaci vín z Habánských sklepů – konkrétně Rulandského modrého a Chardonnay.

O občerstvení se jako vždy s pečlivostí postarala paní Drabová. Odpoledne se neslo v přátelské atmosféře

– lidé si povídali, ochutnávali vína a ti, kteří měli chuť, si i zatančili.



Milé setkání s pracovníky Městské knihovny v Bruntále



V září nás opět navštívili pracovníci z Městské knihovny Bruntál v čele s ředitelem Mgr. Jakubem Vlčkem a Monikou Janíkovou, kteří v rámci naší dlouhodobé spolupráce přicházejí uživatelům dvakrát ročně předčítat – vždy na jaře a na podzim.

Návštěva se nesla ve znamení podzimního čtení, které u nás proběhlo již potřetí. Tentokrát si ale hosté připravili překvapení – přijela s nimi milá dáma v nádherném kroji, paní Jitka Menšíková z knihovny ve Frýdku-Místku.

Paní Jitka mezi nás přinesla spoustu radosti a dobré nálady, která z ní

doslova vyzařuje. Uživatelé s nadšením vzpomínali na zvyky a tradice, o nichž paní Jitka poutavě vyprávěla. Vysvětlila, že kroj, který měla na sobě, je kroj kostelový, a ukázala i fotografii s různými typy krojů. Dozvěděli jsme se například, že chlapeckým kalhotám se říká „třaslavice“. Každý si mohl prohlédnout i speciální obuv, kterou paní Jitka přivezla.

Kromě vyprávění přečetla paní Jitka také dvě kapitolky z knihy *Slovácko sa súdí i nesúdí* od Zdeňka Galušky, které všechny pobavily. Na závěr čekalo na uživatele malé překvapení – fidorka s milým vzkazem.



PREZENTACE CENTRA

Centrum prezentovalo své služby na Veletrhu sociálních služeb

16. září 2025 se sociální pracovnice Marcela Matušů a Alice Bačíková a aktivizační pracovnice Lenka Hrubáňová spolu s některými uživateli Centra Pohoda zúčastnili tradičního Veletrhu sociálních služeb. Centrum Pohoda na veletrhu návštěvníkům představilo své služby. K dispozici byly informační letáčky k jednotlivým službám a také výstavní panel s fotodokumentací, která přibližovala každodenní život uživatelů.



NOVINKY ZE ZAŘÍZENÍ

Novinka pro naše uživatele: Virtuální zážitky s brýlemi Kaleido

Díky sponzorskému daru jsme získali nové virtuální brýle značky Kaleido, které přinášejí našim seniorům zcela nový rozměr zážitků. Tyto brýle umožňují prožít situace na míru jejich přáním a potřebám – ať už jde o procházku lesem, relaxaci na pláži, návštěvu českých a evropských měst s českým průvodcem, koncert violoncella v barokní zahradě, či speciální kognitivní výzvy.



Virtuální realita podporuje vzpomínky, socializaci i komunikační schopnosti klientů. Některé zážitky jsou již v brýlích přednahrané – například pochod na Sněžku, prohlídka zámku Lednice, Atény, gondolová projížďka v Benátkách nebo cesta po Madeíře. Další zážitky lze jednoduše nahrát z pestré nabídky. Uživatelé mohou také relaxovat pozorováním zvířat, kochat se výhledem na

Skalnatém plese nebo naslouchat šumění moře.

Zajímavostí jsou i skupinové hry a kognitivní tréninky doplněné pracovními listy.

Brýle si zatím vyzkoušelo pět našich uživatelů – všichni byli nadšeni. Největší úspěch měla virtuální procházka na Sněžku, která mnohé přivedla k osobním vzpomínkám na výlety, které kdysi sami absolvovali. Nejsilnějším momentem byla reakce naší stoleté uživatelky, která dříve ráda cestovala a chtěla se znovu „podívat“ na Madeiru. Zážitek prožila tak intenzivně, že během „putování“ odháněla rukou virtuální turisty, kteří jí bránili ve výhledu.



Virtuální brýle Kaleido nám otevírají nové možnosti, jak seniorům přinést radost, zážitky a podporovat jejich aktivitu i psychickou pohodu.

Centrum navštěvuje v rámci felinoterapie nová kočička

6. listopadu odpoledne proběhla v našem centru další felinoterapie, tentokrát s kočičkou Jiřinkou.



Nebyla u nás poprvé – návštěvu už jednou absolvovala, a i když je přirozeně trochu plachá, je vidět, že si na prostředí i na naše uživatele postupně zvyká. Během setkání se nechala hladit a s trpělivostí sobě vlastní rozdávala radost i úsměvy. Uživatelé její přítomnost ocenili, těšilo je, že si k nim kočička pomalu hledá cestu, a mnozí o ní ještě po skončení návštěvy mluvili.

Dosavadním „kočičím terapeutem“ byl kocour Čertík, který však bohužel v poslední době trpí zdravotními potížemi s ledvinami, a proto musel své návštěvy dočasně přerušit.

Podle sdělení paní Dáši Veselé, která provozuje kočičí útulek v domku na Žlutém kopci v Bruntále, se Čertík zatím drží, ale jeho návrat k terapeutické činnosti je nejistý.

Felinoterapie, tedy léčebné působení koček na člověka, je pro seniory mimořádně přínosná. Kontakt se zvířetem pomáhá uvolnit napětí, snižuje stres a přináší pocit klidu a bezpečí. Hlazení kočky stimuluje smysly, podporuje jemnou motoriku a má prokazatelně uklidňující účinek na srdeční rytmus i krevní tlak. Zároveň vyvolává vzpomínky na dřívější zkušenosti se zvířaty a posiluje komunikační schopnosti, protože se senioři často rádi podělí o své příběhy spojené s domácími mazlíčky. Návštěvy koček také působí proti pocitu osamělosti a přinášejí do každodenního života radost, něhu a živou energii.

I naši uživatelé mají možnost využít sanitku splněných přání

14. října 2025 se uskutečnil první výjezd v rámci placené služby **Sanitka přání** s uživatelkou centra, paní Jochymkovou do její rodné vesnice. Na toto místo paní Jochymková dlouhá léta s láskou vzpomínala. Její oblíbený brumovský hrad si dříve s aktivizační pracovnící Alicí Lilekovou společně



prohlížely alespoň na tabletu. Přestože jí byl výjezd nabízen už mnohokrát, vždy měla obavy, že ho nezvládne. Tentokrát však s klidem řekla, že je to její poslední přání, a rozhodla se ho uskutečnit.

Doprovázela ji snacha Jana, s kterou má velmi blízký vztah a na přání paní Jochymkové také paní Alice Lileková. Snacha okamžitě

zalarmovala celou rodinu, která vše potřebné zařídila.

První zastávkou bylo setkání u sestry Andělky („Andy“) a jejího manžela. Privítání bylo velmi vřelé a srdečné. Sestra měla uvařenou tradiční rodinnou polévku „žduňa“ a přinesla ji paní Jochymkové spolu s panákem slivovice a domácími buchtami. Ta se jen usmála a s typickým šarmem pronesla: „*Tož to musím.*“

Postupně dorazil bratr i další příbuzní, všichni paní Jochymkovou objímali a vítali s upřímnou radostí. Sestra Anda měla připravený další plán – návštěvu hradu Brumov. Díky vstřícnosti pana kastelána bylo možno vejít i na první nádvoří, kam běžně veřejnost nemá přístup. Kastelán paní Jochymkovou poznal a také ji srdečně přivítal.

Další zastávkou byl hřbitov u rodinného hrobu, kde už čekala sestra Mirka s manželem, kteří přijeli z Luhačovic. I toto setkání bylo velmi silné a dojemné.



Výjezd byl zakončen návštěvou rodného domku. Tam je přivítala švagrová s dcerou a domácími buchtami.

Paní Jochymková vstoupila do světnice, kde jako malá vyrůstala se svými sourozenci. Na stěně stále visely staré rodinné hodiny — na stejném místě jako kdysi.

Po většinu dne měla paní Jochymková zavřené oči, působilo to, jako by spala. Ale její úsměv mluvil za vše — v duchu se vracela do svého dětství a prožívala vzpomínky, které nikdy nezmizely. Po návratu domů těsně před večerí pronesla: „*Jsem šťastná.*“ A to bylo to nejdůležitější — důkaz, že celá akce měla hluboký smysl.

Rodina paní Jochymkové byla po celý den nesmírně vstřícná, veselá a soudržná. Bylo zřejmé, jak silné pouto je mezi nimi. Všichni byli vděční, že se přání mohlo uskutečnit. Velké poděkování patří především snaše Janě, která dokáže řešit vše s klidem a odhodláním a vždy říká: „*Hlavně ať je babička spokojená.*“

Jak funguje Sanitka přání

Sanitku splněných přání provozuje firma Infinity Medical Ostrava. Pomůže uskutečnit vysněné zážitky a přání, umožňuje výlety pro lidi upoutané na lůžko, přináší radost a změnu prostředí klientům s dlouhodobými onemocněními prostřednictvím speciálních výjezdů.



Profesionální posádka zajistí doprovod tam i zpět, na klienta počká na místě ve smluvený čas, nebo ho doprovází po celou dobu výjezdu. Umožní i doprovod a přepravu blízkých.

Všechny uvedené služby jsou zpoplatněny, mohou je využít i soukromé osoby.

Firma Infinity Medical poskytuje také profesionální zdravotnické přepravní služby s důrazem na bezpečnost, pohodlí a důstojnost každého klienta. Zajišťuje přepravu klientů neodkladné péče plně vybaveným sanitním vozem do nemocnice či domů.

Zdravotní pojišťovna plně hradí přepravu v případě, kdy je prováděna ze zdravotních důvodů na základě "Příkazu ke zdravotnímu transportu".

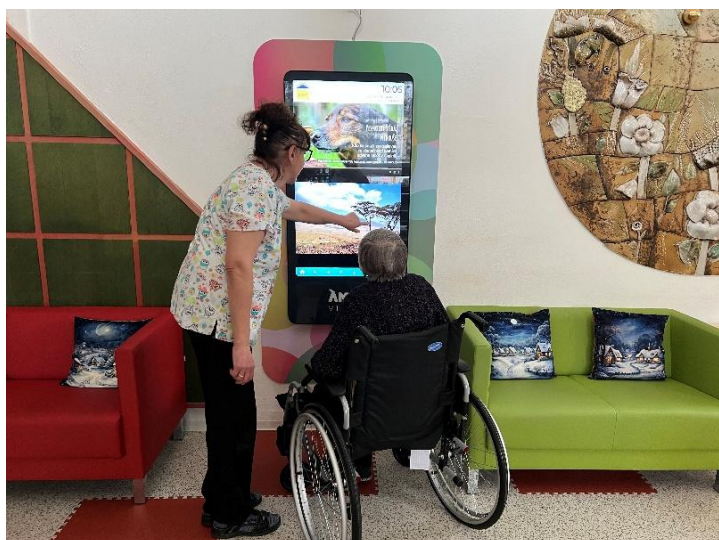
Pokud se jedná o sanitní přepravu na vlastní žádost, náklady hradí klient po předchozí domluvě dle vzdálenosti a počtu najetých kilometrů.

Bližší informace:

Telefon: +420 601 155 001; +420 730 505 155

Email: info@infinitymedical.cz; Jakub.filip@infinitymedical.cz

Ve vestibulu mají uživatelé i návštěvníci centra možnost využívat nový dotykový panel Ámos



Zajímavé informace pro uživatele

- ⇒ Jídelníčky, důležité dokumenty
- ⇒ Zprávy, aktuality
- ⇒ Pozvánky na akce a aktivity

Informace pro návštěvníky

Podněty pro aktivizaci

- ⇒ Trénink paměti
- ⇒ Hry pro rozvoj kognitivních funkcí
- ⇒ Kvízy, piškvorky
- ⇒ Prohlídky zajímavých míst
- ⇒ Atlas a mapa světa
- ⇒ Předpověď počasí
- ⇒ Jízdní řády

Širokou škálu témat pro seniory

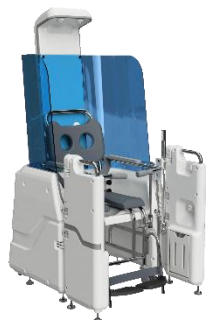
- ⇒ Péče o duševní zdraví
- ⇒ Novinky pro seniory
- ⇒ Denní zprávy z domova i ze světa

Co panel přináší?



Obsah bude postupně doplňován a pravidelně aktualizován.

Spolupráce s domovem pro seniory v Opole a zkušenost se systémem Sit & Shower



20. 11. 2025 navštívili zástupci Centra sociálních služeb pro seniory Pohoda domov pro seniory *Pogodna Jesień* v Opole, kde se seznámili s inovativním automatickým sprchovacím systémem Sit & Shower. Ten představuje moderní způsob hygienické péče, který kombinuje pohodlí uživatele, bezpečnost a významnou úsporu času pro pečující.

Systém po nastavení teploty automaticky mísí mycí prostředky s vodou a pomocí přizpůsobitelných programů a trysek zajistí rychlé a příjemné sprchování. Uživatelé se cítí bezpečněji, sprchování častěji využívají a oceňují větší míru intimity. U osob se syndromem demence se dokonce zlepšila spolupráce při hygieně.

Studie v Opolském vojvodství potvrdila přínosy systému: 62 % poskytovatelů zaznamenalo lepší hygienu, 75 % uživatelů větší pocit bezpečí a 87 % pracovníků snížení fyzické zátěže. Ředitelka domova paní Agáta Mrózek také zmínila výraznou úsporu času, energie i dezinfekce.

Tyto zkušenosti nás jednoznačně utvrzují v tom, že by systém Sit & Shower výrazně zvýšil kvalitu péče i v našich službách a ulehčil práci našim zaměstnancům. Proto usilujeme o získání prostředků na jeho pořízení.

Domov v Opole projevil zájem o návštěvu našeho zařízení a o seznámení se s prvky konceptu Bazální stimulace, které jako aktivizační metodu, mimo jiné, i při hygienické péči využíváme my, což otevírá prostor pro další přínosnou spolupráci.

OHLÉDNUTÍ ZA ÚSPĚŠNÝMI AKCEMI

Senioři slavili den seniorů

Na začátku září proběhla v centru tradiční oslava Dne seniorů. Akce se zúčastnili uživatelé centra, jejich rodinní příslušníci, senioři z města a hosté ze sprátených domovů z Krnova a Vrba pod Pradědem.



Slavnostní odpoledne zahájili představitelé města – starosta Martin Henč a místostarostové Petr Rys a Radek Zatloukal, kteří přítomné přivítali a popřáli jim příjemně strávený den.

Pro návštěvníky bylo připraveno bohaté občerstvení a kulturní program. Hudební doprovod zajišťovali manželé Hudeczkovi z Krnova. Program obohatilo taneční vystoupení spolku Aktivní seniorky a hudební vystoupení harmonikáře Karla

Kekeših z Prahy. Velkým zpestřením byla také návštěva poníka Topinky, který přinesl radost zejména seniorům i dětem. Součástí oslav byl rovněž zmrzlinový stánek Fruitýna s možností ochutnat výbornou zmrzlinu a také fotokoutek, kde si mohli všichni pořídít fotografii na památku.



Malé olympijské hry

Na konci srpna se v zahradním areálu uskutečnily Malé olympijské hry. Slavnostní zahájení doprovodilo i symbolické zapálení olympijského ohně. Každý z účastníků obdržel kartičku, na kterou se zaznamenávaly výsledky na jednotlivých stanovištích.

Poté už nic nebránilo sportovnímu zápolení. Třicítka „sportovců“ se s nadšením přesouvala mezi čtyřmi připravenými stanovišti. Na třech z nich si vyzkoušeli různé způsoby trefování do předmětů,



čímž si zároveň procvičili jemnou motoriku. Poslední stanoviště patřilo Kimově hře, kde si mohli ověřit svou paměť a zapamatovat co nejvíce předmětů.

Pod hlavním stanem bylo pro všechny připraveno občerstvení a malá sladká odměna. Zájemci si navíc mohli na panelech prohlédnout fotografie

některých českých olympijských vítězů. A i když panovala přátelská atmosféra, všichni soutěžící tajně doufali, že právě oni stanou na stupních vítězů.

Po sečtení všech bodů následovalo slavnostní vyhlášení výsledků. Vítězkou se stala paní Ulčová z druhého úseku, která s výrazným náskokem získala 176 bodů. Na druhém místě skončil pan Ličman ze třetího úseku se 142 body a třetí příčku obsadila paní Romsy z prvního úseku se 113 body. Radost nám udělala i účast naší stoleté uživatelky, která nasbírala krásných 92 bodů.

Celé dopoledne probíhalo ve skvělé náladě, bez jediné komplikace. Velký dík patří i Aktivním seniorkám, které pomáhaly s organizací a obsluhovaly tři stanoviště. Jejich pomoc a podpora významně přispěla k hladkému průběhu a výborné atmosféře celé akce.

STŘÍPKY Z DENNÍHO STACIONÁŘE

Společné vaření

11. listopadu se klienti z denního stacionáře rozhodli vyzkoušet nový vařič a pustili se do své první společné kulinářské výzvy. Na rozjezd zvolili něco jednoduchého, ale chutného – pudink ve dvou barvách, jahodový a čokoládový. Na ozdobu použili borůvky, piškoty a domácí marmeládu, kterou si sami uvařili během léta.



Zpívání s Dadlenkou Šenkyříkovou

6. listopadu přišla uživatele stacionáře potěšit oblíbená pohádková babička, paní Dadlenka Šenkyříková, na kterou se všichni pokaždé těší. Svým laskavým vystupováním a milým humorem dokáže vytvořit příjemnou, uvolněnou atmosféru, ve které se všichni cítí dobře.



Paní Dadla dochází do stacionáře pravidelně a každé její vystoupení přináší radost, pohodu a vzájemné propojení. Setkání s ní bývá nejen zábavné, ale i terapeutické – hudba totiž působí blahodárně na psychiku i tělo.

PŘIPRAVUJEME



S blížícími se svátky se zaměstnanci centra snaží vytvořit pro uživatele co nejpříjemnější adventní i vánoční atmosféru. Připravili jsme proto pestrý adventní program a sváteční menu s rozmanitou nabídkou zajímavých pokrmů.

Adventní čas navíc vyplní mezigenerační setkání se žáky základních škol – děti budou se seniory zpívat, společně péct vánoční perníčky, vyrábět vánoční přáníčka a ozdoby a připravovat drobné dárky.

Na zadní straně Pohodáře naleznete přehled všech akcí a svátečního menu.



Adventní program Centra Pohoda

03.12.2025 10.00 hod.	Adventní setkání ZŠ Okružní	Společenský sál Centra Pohoda
05.12.2025 10.00 hod.	Návštěva Mikuláše a čerta	Pokoje uživatelů
09.12.2025 10.00 hod.	Adventní koncert Ostrava – pí Tomanová	Společenský sál Centra Pohoda
10.12.2025 13.30 hod.	Pečení vánočních perníčků – SPŠaOA Bruntál	Společenský sál Centra Pohoda
12.12.2025 11.00 hod.	Mezigenerační projekt se ZŠ Amos Bruntál	Společenský sál Centra Pohoda
13.12.2025 10.00 hod.	Vystoupení souboru Tramínek	Společenský sál Centra Pohoda
18.12.2025 11.00 hod.	Adventní vystoupení ZŠ Petrin	Společenský sál Centra Pohoda
29.12.2025 14.00 hod.	Rozloučení se starým rokem – hrají manželé Hudeczkovi z Krnova	Společenský sál Centra Pohoda



24.12. Štědrý den	Oběd:	krupicová kaše se skořicí
	Večeře:	rybí polévka, smažený kapr, bramborový salát, vánoční cukroví kuřecí polévka, smažený kuřecí řízek, brambor, vánoční cukroví
25.12. Boží hod Vánoční	Oběd:	polévka z červené čočky se zeleninou přírodní vepřové žebírko, rýže, míchaný kompot
26.12. Svátek sv. Štěpána	Oběd:	polévka hovězí s nudlemi pečené kachní stehno, červené zelí s jablky, knedlík
31.12. Silvestr	Oběd 1:	slepičí vývar s masem a nudlemi vepřová krkovička smažená, brambor, mrkvový salát
	Oběd 2:	slepičí vývar s masem a nudlemi kuřecí maso na indický způsob, rýže
1.1.2026 Nový rok	Oběd:	polévka hovězí s masovou rýží svíčková na smetaně, knedlík pohár s ovocem