

# Bludišťák

---

## BARVAMI PROZÁŘENÝ PODZIMNÍ ČAS

Podzim vchází do dveří, žlutne listí, den se krátí, nikdo ani nevěří, že se léto zas až za rok vrátí. Hejna ptáků odlétají, naposled jim máváme, letí, letí pod oblaky do té dálky neznámé. Pole jsou již bez obilí, vítr na nich skotačí, každé ráno více studí, každý den je jinačí. Den se krátí, noc se dluží, všude kolem plno louží, Občas svítí sluníčko už jen skromně maličko. Příroda se k spánku chystá na sníh je tu spousta místa. A kdo zlatem barví stráně, víme to či nevíme, je to podzim, krásný podzim, vítáme tě podzime.

S. K.



**V úvodu bychom rádi poděkovali firmě Plam s.r.o. v Chotěboři, která nám časopis tiskne formou sponzorského daru. Moc si toho vážíme a děkujeme!**

## Týdny pro duševní zdraví - One game, one soul

V úterý 13. 9. proběhl na náměstí T.G.M. festival One game, one soul, který pořádal Fokus Vysočina z.ú. v rámci celorepublikové destigmatizační a osvětové akce Týdny pro duševní zdraví 2022.

Letošní ročník jsme tematicky zaměřili na pohyb a duševní zdraví. Vycházíme z myšlenky, že jakýkoliv pohyb či sport může významně posílit duševní pohodu a odolnost vůči stresu a tím zvýšit kvalitu života a dát mu třeba i nový smysl. A to potvrdili i naši hosté. Pozvání na besedu přijali významní sportovci z Vysočiny: Ondřej Zmeškal, triatlonista a Sportovec kraje Vysočina 2021, který jako první nevidomý cyklista absolvoval Tour de France, Vladimír Votřel reprezentant v pararezuře a jezdec roku 2021 a Marek Švec, bývalý olympijský reprezentant z Pekingu v řeckořímských zápasech.

Na festivalu byly pro žáky připraveny také zajímavé sportovní workshopy jako třeba Tah na branku, Fotbalové kejkle či Trefa do černého, při kterých si žáci vyzkoušeli či zažili neobvyklé limity při sportu. Cílem workshopů bylo ukázat, že je možné různé bariéry úspěšně překonávat.

Společně si mohli zacvičit jógu a naučit se *pozdrav slunci*, potrénovat si mozek a vyzkoušet si různé logické hry nebo si vyrobit odznak s vlastním heslem. Na závěr festivalu pak vystoupil oddíl sportovního aerobiku LA TEAM Chotěboř a zahrála pražská kapela High Five. Za podporu a spolupráci děkujeme městu Chotěboř a VOŠ, OA a SOUT Chotěboř.



### **Vy rozhodujete, my pomáháme - Tesco podpoří služby Bludiště**

Ve službách Bludiště realizujeme zahradní terapii. Je to aktivita, která u našich klientů rozvíjí jemnou a hrubou motoriku, rozvíjí schopnost soustředit se na danou činnost. Zahradní terapie klientům umožňuje přirozeně se učit různým dovednostem a získávat nové zkušenosti.

Náš projekt zahradní terapie byl podpořen v grantovém programu: **Vy rozhodujete, my pomáháme**. O projektu rozhodovali občané formou hlasování v prodejně Tesco Chotěboř po celý měsíc červenec.

Díky částce, kterou nám Tesco věnuje, pořídíme do sociálně terapeutické dílny skleník a do denního stacionáře mobilní smyslový chodník. Na začátku září jsme si oficiálně přebírali darovací certifikát. Všem, kteří nás podpořili. **DĚKUJEME**



## CO SE DĚJE V DENNÍM STACIONÁŘI

Co všechno se událo v DS během léta? Měli jsme toho naplánováno hodně, většina plánovaných akcí se nám povedla uskutečnit něco bohužel kvůli počasí ne, ale nevzdáváme to, čekáme na babí léto, abychom zvládli ještě pěší výlet 😊  
Uskutečněné akce pohledem pracovníc a Svatky

### Výtvarné zdatnosti

Arteterapii v těchto letních měsících asi jeden krát za měsíc máme za pomoci malování se, tak vzděláváme.

Používáme při ní i mnoho rozličných technik, a ještě podivnějších pomůcek, které do této oblasti snad nepatří ani jsou jimi například bramborová tiskátka, tampóny pro čištění uší, balóčky namočené v barvách či kuchyňské drátěnky, to vše mimo klasických věcí nás má dovést k lepšímu vztahu ve výtvarnictví.

Obrázky v tomto stylu vznikají krásné i pěkné má to však jeden neblahý pocit a to ten, že nikomu z nás se od samého začátku toto umění vykonávat asi moc nechce.

Nejprve to sáhodlouze očíhnout musíme, protože co bude za dané téma a jak se to vytváří nevíme. Baví nás to i nebaví, ale nesmírná oboustranná trpělivost, kreativita a úspěšný konečný výsledek nám vše nahradí.

Takto již vznikl kvetoucí, jabloňový strom, bezový keř, okouzující motýlci, housenka či stonožka i louka plná květů, co může právě teď směle konkurovat létu.



## 2.8.2022 Klenot Českomoravské vrchoviny a Železných hor

Už dlouho dopředu jsme se na tuto akci těšili a týden před tím jsme si také shodnou věž z cihel a malty jež obsahuje dětská stavebnice budovat začali. O tom, že tato práce nijak lehká není jsme se přesvědčili ihned záhy v okamžení.

Hluboce obdivujeme přetěžkou i náročnou činnost tehdejších řemeslníků a to, že nám zde zanechali takové to veledílo to tedy máme obrovitánskou kliku.

Za nádherného letního počasí jsme se tedy na výlet auty vypravili s cílem abychom Lipnici nad Sázavou a především pak její dominantu zříceninu hradu navštívili.

Výhled do okolní krajiny je tu jedinečný to pozná hned, každý host, výletník i domorodec věrný.

Dostali jsme se všichni po velice kamenité cestě vedoucí do kopce až přímo na nádvoří, kde se teprve otevře ten pravý neopakovatelný i nezapomenutelný výhled při němž srdce zaplesá a nad dosaženým cílem se rozhoří.

Prohlédli jsme si z venkovního pohledu Velkou věž i bránu, kde je též Haškova komůrka, Trčkovský palác, Kaplový ochoz, nejcennější budova je zde kaple Vavřínecká, která na nás dýchla rovněž kouzlem tohoto pradávného světa.

Thurnovský palác se sklepeními a hladomornou, dále obytný věžový palác Samson tu rovněž je, ale o tom, že by se v těchto místech dalo ještě, kdy smysluplně pobývatí to v nás skýtá již jen marné naděje.

Sedli jsme si tady poté na lavičku, zajímavou a poučnou historii si přečetli až do čtrnáctého století, kdy byl založen jeden z mnoha českých kamenných strážců Posázaví jsme se na chvíli přenesli a následně zpět domů spěchat museli.

V určitých letech tu též sám Jaroslav Hašek, návštěvníky provázel nenadálý průvodce i věhlasný spisovatel a tak dobrá nálada, humor i veselost jistě nikomu nescházel. Při trase zpět dolů jsme ještě na dům tohoto proslulého rodáka pohlédli a na oběd do bufetu při hotelu Vysočina v Chotěboři spěchali.

Tato výletní aktivita se nám všem líbila velice mě osobně přinesla mnoho poučných kladů, kterých si nejen historie, ale rovněž já cením nejvíce.



## Sportovní den v CHB

Dne 8.8.2022 jsme společně s klienty STD navštívili chráněné bydlení v Chotěboři. Klienti chráněného bydlení pro nás připravily krásné dopoledne plné sportovních aktivit. Všichni jsme si mohli vyzkoušet např. hod na plechovky, skládání puzzlí z plastových víček, chytání rybiček a další. Během sportovních her bylo na celé dopoledne zajištěno občerstvení, které sami připravili klienti z chráněného bydlení. Vše bylo výborné a moc jsme si pochutnali. Přišlo také na tombolu, kde každý lísteček vyhrával, a tak nejen klienti ale i pracovnice si odnesli malý dárek na památku. Všichni jsme byly nadšeni z krásného dopoledne a těšíme se na další setkání s klienty chráněného bydlení.



## 26.8. 2022 Společný výlet stacionáře a sociálně terapeutické dílny

Za jasného dne jsme na výlet do Havlíčkova Brodu vyrazili, to abychom dosud nepoznaná místa i aktivity objevili.

Smyslová zahrada na ulici Reynkova byla prvním našim cílem vše co jsme tu spatřili bylo našim očím i duši velice milé. „Zahrada slouží předně lidem všem, kteří zde chtějí strávit příjemné chvíle odpočinku a využít, tak v dnešní uspěchané době, každou volnou chvíli. Toto je nám všem přirozeně vlastní jen ten svět kolem nás, nějak neobyčejně zrychluje či snad blázní.

Rostlinky a kameny jsou tady známy již z dávných dob třeba našich babiček, proto nejednoho návštěvníka k blaženému pocitu přimějí a zahřejí u srdíček.

Bedlivě jsme vše prozkoumali, workout jsme vyzkoušeli, poseděli v altánku i u kašny se osvěžili a záhy se s tímto místem rozloučili.

Následně jsme se do planetária na ZŠ Nuselská přestěhovali, abychom se na 3D kino a dokument Divoká Afrika podívali.

Líbilo se nám to myslím skvěle a vůbec nevadilo, že to bylo chvílemi útoky dravců i přirozeným potravním řetězcem přehlušené.

Viděli jsme tu celou řadu zvířat jímž je právě tento kontinent domovem nejvíce nás však překvapilo například to že, plameňák je k trvalému soužití se svou partnerkou po čtyřicet let ochoten.

Chameleon zas, aby nožičky si od písku nepopálil, tak je střídavě zdvihá no v těchto prostorách je příroda přímo autentická a živá.

Nakonec jsme si ještě do Pivovarského hostince zašli, abychom tady své dnešní zážitkové vjemy zakončili a po dobrém obědě se na cestu zpět do svých domovů vypravili. Někteří autem, další autobusem jeli, ale všichni se dostali tam, kam měli.



### **Výlet za tradičním vyžitím**

Sportovní aktivita bowling ve Ždírci nad Doubravou je pro nás velikou odměnou a každá návštěva zde je opředena radostí nezměrnou.

I nyní jsme tedy na tuto trasu vlakem vyrazili to abychom veškeré své smysly potěšili.

Pro každého z nás je důležité úplně něco jiného, ale soutěživý jsme všichni do jednoho.

Vzájemně se nejen při této hře podporujeme a kamarádství své tým více prohlubujeme.

Na získané body koukáme či nekoukáme v tom to přeci není, nejlepší je jakékoliv společné činění.

Poté jsme si tu skoro, každý lahodný i chutný oběd dali a na následný pochod zpět k vlakovému nádraží jsme se vydávali.



**Pozvánka na besedu**



### **JAK PEČOVAT O SVÉ BLÍZKÉ A ZACHOVAT SI DUŠEVNÍ POHODU**

**PhDr. Ludmila Novotná, Mgr. Marcela Kubátová**

**Poradna Mezi stromy**

**Termín: 13. 10. 2022, od 15 hodin**

**Místo: Pečovatelská služba, Trčků z Lípy 62, Chotěboř**

## NOVINKY ZE SOCIÁLNĚ TERAPEUTICKÉ DÍLNY

V létě jsme trávili spoustu času nejen na zahradě, ale i na exkurzích a setkáních s klienty jiných služeb. Pojdte s námi zavzpomínat na akce uplynulého léta...

### Setkání s dobrovolníky

V červenci nás v STD navštívili dobrovolníci z dobrovolnického centra. Setkání proběhlo na naší zahradě, po ukázce výcviku canisterapeutického psa a občerstvení jsme návštěvníky pozvali do dílny, aby si prohlédli prostory STD a naše výrobky.

*„V úterý 19.7.2022 k nám přišli dobrovolníci z Chotěboře i HB. Bylo jich sedm. Přišel i německý vlčák Bady. Ukázal, co dovede za kousky i za triky. Plazení s míčkem v zubech. Bylo i občerstvení, napekli jsme buchtu s rybízem. Ve stacionáři napekli perník a slané tyčky. Dobrovolníci si donesli k nám kávu, protože nám nešla elektrika, od rána asi něco dělali na obchodce. Přišli i naši kamarádi ze stacionáře, ukázali jsme jim i naše výrobky co tady děláme, jak jsme šikovní.“ (J.M.)*



### Setkání s hasiči

Dne 24.6.2022 přijeli dobrovolní hasiči z Rušinova a pokáceli nám na zahradě suchou hrušeň. Po skončení práce vysvětlili klientům, jakým činnostem se dobrovolní hasiči věnují, při jakých událostech zasahují. Následně představili klientům zásahové vozidlo a jeho výbavu. Klienti si vyzkoušeli hasičské helmy a posadili se do vozidla. Nejaktivnější z klientů si od hasičů vyloužil i malý dárek.

*„Přišli mezi nás dobrovolní hasiči z Rušinova. Předvedli nám auto, které je vybaveno k zásahu při různých pohromách (např. lesní, vodní..) a vyfotili jsme se společně a odjeli domů. Při odjezdu jsme jim zamávali a oni nás pozdravili hasičskou sirénou.“ (M.K.)*



## Exkurze pivovar

Dne 11. 7. 2022 proběhla exkurze do pivovaru v Chotěboři. Exkurzi zajistily pracovnice Chráněného bydlení Domov Háj, p. o. a oslovili nás, zda se chceme exkurze zúčastnit společně s nimi. Jejich nabídky jsme s radostí využili a tak se do pivovaru vydali i naši klienti z STD a DS. Klienti se v pivovaru seznámili s procesem výroby piva, dozvěděli se, z jakých surovin se pivo vaří a také jak dlouho trvá, než je pivo hotové. Na závěr měli možnost pivo ochutnat. Jako dárek dostali etikety na lahve.



## Zahradní terapie- výroba hmyzího hotelu

Závěr srpna patřil výletům a společnému setkávání klientů služeb. V úterý 30.8.2022 se klienti STD a DS sešli v zahradě STD, aby společně vyráběli hmyzí hotely. Pracovnice připravily materiál do výplně a korpusy hotelů a klienti je společnými silami naplnili. Při výrobě si vyzkoušeli různé činnosti, jako řezání a broušení dřeva, práci s vrtačkou, stříhání pletiva či zatlukání hřebíků. Zároveň jsme si i povídali o tom, proč je pro nás a pro zahradu hmyz tak užitečný a co jiného můžeme udělat pro to, aby byl život na naší zahradě pestřejší.

Krásně prosluněné dopoledne jsme zakončili grilováním na zahradě a následně posezením v kavárně Sluníčko.

*„Dne 30.8.2022 jsme měli společně s denním stacionářem a STD zahradní terapii. Byli jsme rozdělení na dvě skupiny, dělali jsme hmyzí domeček. Dělali jsme ho ze dřeva, ovčí vlny, slámy, ... Pak jsme grilovali grilovanou zeleninu na grilu. Pak jsme šli po obědě do Sluníčka na dorty. Zahradní terapie se mi hoodně mooc líbila a těším se na další.“ (M.Š.)*





## OSOBNÍ ASISTENCE



### Mé pracovní ohlédnutí

Do služby osobní asistence jsem nastupovala v listopadu roku 2012. V té době se služba převážně zabývala svozem a doprovodem klienty ze Základní a Praktické školy v Chotěboři a do denního stacionáře Bludiště. Než byl tento úkon zrušen, poskytli jsme doprovod celkem 17 klientům. V přímé péči jsem nejprve měla pouze jednoho klienta, u kterého z důvodu přetrvávající nepříznivé životní situace poskytuji službu celých deset let.

Postupem času se služba osobní asistence soustředila pouze na poskytování přímé péče u klientů v jejich přirozeném prostředí. Celkem jsem prozatím pečovala o 25 klientů z celkového počtu 41 klientů využívajících přímou péči osobní asistence. Někteří byli časem z důvodu zhoršujícího se zdravotního stavu umístěni rodinami do domovů pro seniory a jelikož poskytujeme službu převážně seniorům ve vyšším věku, neminulo nás bohužel ani úmrtí klientů.

Složité období nastalo s příchodem koronaviru. Z počátku většina klientů přestala využívat službu osobní asistence, jelikož se oni i jejich rodiny bály zavlečení nákazy. V té době jsme tedy svůj pracovní čas soustředili na šití roušek, abychom alespoň nějakým způsobem pomáhali lidem v tíživé situaci. Časem se nám klienti sami ozývali a při dodržování hygienických nařízení začali službu osobní asistence opětovně využívat.

Za deset let jsem v rámci povinného vzdělávání absolvovala 6 stáží v rozsahu 65 hodin a 30 vzdělávacích kurzů v rozsahu 293 hodin. Snažíme se dozdělovat hlavně v oblastech, které nám pomůžou při poskytování celkové péče, ale i dle konkrétních potřeb klientů. Takže jsme absolvovali nejen kurzy na komunikaci s klienty se specifickými potřebami, ale také jak pečovat o málo pohyblivé klienty, jejich přesuny a polohování, péči o klienty s Alzheimerovou chorobou a spousty dalších. Také nesmíme zapomenout na sebe, takže kurz jak pečovat o svá záda, a nebo jak poznat a předcházet syndromu vyhoření je při této práci velice důležitý. Velkou zkušeností pro mě byl kurz změny ve stáří a jejich simulace gerontoobklem, kde jsem si za pomoci speciálního obleku osobně vyzkoušela, jak náročný může být pohyb a provádění některých běžných úkonů ve vyšším věku. Nejlepší však bylo absolvování kurzu bazální stimulace. Tento koncept nás velice zaujal, že jsme ho za podpory současné vedoucí střediska a vedoucí Bludiště zařadily do péče v osobní asistenci i denním stacionáři. V roce 2019 jsme získali certifikát jako pracoviště pracující s prvky konceptu bazální stimulace a v letošním roce se nám ho podařilo obhájit na další tři roky. Naši klienti jsou s využíváním tohoto konceptu jako součásti naší péče velice spokojeni.

Svou práci mám i po těch letech stále ráda a beru ji spíše jako své poslání. Díky ní jsem poznala spousty lidí s různými osudy, navázala krásná přátelství a uvědomila si, jak malý okamžik Vám může změnit celý život. Naše práce není bohužel jen o veselých věcech a dokáže být fyzicky i psychicky náročná, to k tomu prostě patří. Ale když zažijete, že člověk na sklonku života, který už jen minimálně komunikuje, Vás najednou pohladí, usměje se a Vy máte pocit, že vám pohladil duši, je to ta největší odměna a důvod proč tuto práci dělat dál.

Soňa Chalupová

## DOBROVOLNICKÉ CENTRUM

### Dobrovolnické centrum FOKUSu Vysočina v regionu Havlíčkův Brod a Chotěboř.

#### Ohlédnutí za uplynulým létem

Během uplynulých měsíců se v našem dobrovolnickém centru odehrálo plno hezkých aktivit. Dobrovolníci pomáhají kde je potřeba. Pro představu můžu uvést aktivity, jako jsou doprovody k lékařům nebo cvičení pro seniory, povídání a procházky se seniory. Mohou to být i jednorázové aktivity jako úklid přírody, ale také i pomoc hendikepovaným osobám. Všem dobrovolníkům za jejich pomoc děkujeme.

Dále se nám podařilo ocenit dobrovolníka cenou Křesadlo. Jak je již dlouholetým zvykem, pravidelně oceňujeme obyčejného člověka. Člověka, který není slavný a nemusí vynikat svým talentem nebo vzhledem. Píše „obyčejný člověk“, ale ve skutečnosti mám na mysli člověka velmi výjimečného, a sice dobrovolníka. Dobrovolník dělá něco pro druhé, pomáhá ve svém volném čase bez nároku na finanční odměnu – a to přece za povšimnutí stojí. Slavnostní předávání ceny **Křesadlo za loňský rok 2021 - cena pro obyčejné lidi, kteří dělají neobyčejné věci**, se uskutečnilo 16. června 2022 v 16 hodin v obřadní síni nové radnice v Havlíčkově Brodě. Cenu za region Havlíčkův Brod a Chotěboř získal dobrovolník pan Jiří Pavlíček, velice mu gratulujeme k získání ceny. Cílem Křesadla je především zviditelnit dobrovolnictví a podpořit šíření této myšlenky do povědomí široké veřejnosti.

V letních měsících také proběhli motivační akce pro dobrovolníky. V podobě výletu a vzdělávací akce v oblasti moderních technologií.



Další informace a aktuality najdete na našem webu ([www.fokusvysocina.cz](http://www.fokusvysocina.cz), → dobrovolnictví → příslušný region) nebo na facebooku dobrovolnického centra.

Za dobrovolnické centrum Bc. Jana Valová, DiS.,  
koordinátorka dobrovolníků



## KOMUNITNÍ TÝM

**Podporujeme lidi s duševním onemocněním na jejich cestě zotavení.**

Zotavení je jedinečný proces každého člověka, který si prošel nějakou tíží, strastí apod. Může se jednat o ztrátu blízkého člověka, úraz či onemocnění, či cokoliv jiného, co nám naruší naši vnitřní rovnováhu. Zotavení můžeme vnímat, jako cestu, která není přímá, může na ní být spousta překážek. Je to cesta, kterou můžeme nějakou dobu hledat, než najdeme tu správnou.

Velkou podporou a inspirací pro lidi s duševním onemocněním jsou peer pracovníci, lidé s vlastní zkušeností s duševním onemocněním. Jsou nositeli naděje, že i přes tíživou a nepříznivou situaci, ve které se člověk nyní nachází, je změna možná.

Pod jejich vedením běží v Havlíčkově Brodě pravidelně skupina Zotavení. Je to prostor, kde mají účastníci možnost sdílet své strasti, zkušenosti a úspěchy na své cestě zotavení. Navzájem se podporují a dodávají si naději, aby se nevzdali, i když se jim zrovna nedaří. Peer konzultant ve skupině působí jako facilitátor a podporuje účastníky v tom, aby si obsah setkání utvářeli postupně sami.

Od jara tohoto roku v Havlíčkově Brodě také pravidelně běží svépomocná skupina „Na houpačce“. Toto setkávání iniciuje přímo klienta FOKUSu Vysočina. Skupina je určena pro ostatní klienty FOKUSu, kteří mají zájem společně se potkávat a sdílet svůj příběh. Do budoucna by tuto skupinu ráda otevřela i pro lidi z veřejnosti, kteří mají zkušenost s duševním onemocněním.

Kde nás najdete?

Na adrese Havlíčkova 2034, Havlíčkův Brod (areál Baukomplexu, 3.patro)

Kontakty:

**Mgr. Jana Léblová**

vedoucí sociálních pracovníků

+420 775 151 497

[jana.leblova@fokusvysocina.cz](mailto:jana.leblova@fokusvysocina.cz);

[cdzhhb@fokusvysocina.cz](mailto:cdzhhb@fokusvysocina.cz)

**Markéta Berdianu**

staniční sestra

+420 721 134 793

[MBerdianu@plhb.cz](mailto:MBerdianu@plhb.cz)



## Vánoční koncert v kostele společně s dětským pěveckým sborem Kvítek při ZŠ Buttulova

**Kdy: úterý 13. 12. 2022 v 17 hodin**

**Kde: kostel sv. Jakuba v Chotěboři**



Přijďte si poslechnout a společně si s námi zazpívat krásné vánoční písně a koledy, naladit se společně na vánoční čas. Budeme mít pro vás připravené jako vždy malé pohoštění. Vánoční cukroví napečené našimi klienty a pracovníky Denního stacionáře a samozřejmě nemůže chybět již tradiční svařák. Budete mít možnost zakoupit si i nějaký ten dáreček, vyrobený v naší Sociálně terapeutické dílně. Na všechny se moc těšíme.

TÝM BLUDIŠTĚ

**ČASOPIS BLUDIŠTĚÁK**, číslo 3/2022. Na jeho vydání se podílí: Jitka Klepetková, Lenka Chalupová, Jana Fialová, Kateřina Sýkorová, Lenka Kovačková, Erika Mrkvičková, Dana Tůmová, Zdeňka Ledvinková, Soňa Chalupová, Ivana Pleskačová, Pavlína Bláhová, Martin Fuit, Jana Valová. Na časopise se také ve velké míře podíleli klienti denního stacionáře, sociálně terapeutické dílny, osobní asistence a komunitního týmu.

**Kontakt:** FOKUS Vysočina z. ú., Denní stacionář, Kosmonautů 262, 583 01 Chotěboř; Sociálně terapeutická dílna Bludiště (Na Valech 290, Chotěboř), Komunitní tým (Na Valech 290, Chotěboř).

Tel.: 777 151 499 (vedoucí střediska), web: [www.fokusvysocina.cz](http://www.fokusvysocina.cz).

**NA DALŠÍ ČÍSLO ČASOPISU BLUDIŠTĚÁK SE MŮŽETE TĚŠIT V ÚNORU 2023**

**Tisk: plam s.r.o., Žižkova 701, 583 01 Chotěboř - [www.plam.cz](http://www.plam.cz)**

