



Uvnitř tohoto vydání:

- 2/** Ohlédnutí za letními dny i babím létem
- 3/** Vzdělávání seniorů prostřednictvím VU3V
- 4/** Pobytové služby pro seniory slaví 25 let činnosti
- 5/** Projektová činnost pokračuje
- 6/** Pečovatelská služba pod křídly
Centra sociálních služeb Jeseník
- 6/** Víte že?
- 7/** Spolupráce s Maltézskou pomocí ČR - Centrem Jeseník
- 8/** Výživa v Domově pro seniory
- 8/** Recept

A tak se to nakonec podařilo – přinést pro Vás v letošním roce ještě jedno číslo Občasníku. Po jarním vydání přicházíme tentokrát v čase podzimním. Když se řekne podzim, zejména listopad, mnozí si představí nevlídné počasí, které často provází plískanice, kdy je venku šedivo, den je krátký a člověku se vkrádají pocity melancholie, jakoby k tomuto období patřily. Nakonec trochu této nálady neuškodí. Vzpomeneme si, co nám uběhlo teprve před nedávnem – třeba krásné, dlouhé a teplé léto a vše, co jsme v něm prožili, pak babí léto a slunečný začátek podzimu. To vše, abychom načerpali a uchovali to dobré a pozitivní pro další měsíce a nezadržitelný koloběh ročních období. Ať nahlížíme na podzim každý z nás různě, přece jenom je nejpříhodnější označení podzimu – barevný. To mu snad nemůže upřít nikdo, ať už je obloha modrá nebo zamračená, barvy jsou tím, co podzim doprovází po celé jeho putování, než je překryje první sníh. Příroda jako zručný malíř vytváří obrazy, které můžeme vnímat i z okna, což mohou ocenit i naši uživatelé. Zbarvené lístí se touto dobou snáší z výšek na zem nebo se ocitne pod vodní hladinou horské říčky jako na ilustrační fotografii. Toto podzimní zasnění může být vhodným úvodem k dalším tématům, jež se vinou po celý letošní rok. Prvním je výročí vzniku organizace, z níž se rozvinulo do dnešní podoby Centrum sociálních služeb Jeseník. Před 25 lety vznikla příspěvková organizace města, která měla za úkol starat se o dva Penziony pro seniory, což byl počátek pobytových sociálních služeb pro seniory v Jeseníku. Trochu historie a ohlédnutí za těmito léty najdete uvnitř tohoto čísla. Druhé výročí má širší souvislosti a také delší historii. Ano, je to 100. výročí samostatnosti a vzniku Československé republiky. Myslím, že většina z nás s hrdostí vzhlíží na tu úctyhodnou epochu, která je provázena úspěchy i pády, ale která má pevné národní kořeny. Právě k nim jsme se po celý rok vraceli i v našich činnostech, při aktivitách s našimi seniory, při výzdobě společných prostor.

Vraťme k tématu podzimu. Všudypřítomná barevnost kolem nás může v tomto čase rozptýlit třeba i chmurné nálady. Byli bychom rádi, kdyby k tomu přispěly i články tohoto občasníku. Třeba nejsou tak barevné, jak sám podzim, ale snad pestré, rozmanité, různorodé. Takové, jako život sám. Ne jinak je tomu v Centru, kde se žije, bydlí, tvoří, pracuje i raduje. Otevřete Občasník a posudte sami.

*Jan Rotter,
ředitel CSS Jeseník*

Ohlédnutí za letními dny i babím létem



Letošní léto i nebývale teplé podzimní dny se opravdu vydařily. Klienti domova pro seniory si dosyta užili posezení na venkovních terasách (letos nově i s možností natrhat si vlastnoručně vysazenou mátu z mobilní zahrádky do osvěžujícího nápoje) a procházky do okolí s pracovníky Centra, rodinnými příslušníky i obětavými dobrovolníky. Hezké zážitky se podařilo seniorům zprostředkovat díky dvěma milým pozváním do Domova pokojného stáří sv. Hedviky ve Vidnavě. Jednou na koncert legendární skupiny Plavci a podruhé na Kuželkový turnaj. Přestože se našim borcům nepodařilo v turnaji umístit na medailových pozicích, vrátili se pokaždé z Vidnavy v dobré náladě po příjemně stráveném odpoledni.



Prázdninovou přestávku neměly akce pořádané v rámci Českopolského projektu „Přeshraniční sociální pomoc“, a tak kdo chtěl, mohl si společně s našimi polskými přáteli rozšířit obzory při Zahradní terapii i Workshopu vaření, ti zdatnější pak i na Zájezdu do Opole či na Výletě Pradělovým královstvím.

Na letní období jsme pro klienty Centra naplánovali i návštěvu v Požární stanici v Jeseníku

s poděkováním členům Hasičského záchranného sboru za peněžitý dar získaný jako výtěžek z prodeje vánočního punče. Kdo se zúčastnil, nelitoval, vždyť kompletní předvedení požární techniky není k vidění každý den.

Ani letos nemohly chybět tradiční letní akce jako výprava do lesa na borůvky či výlet vláčkem Lázeňáčkem do lázní. Řada zajímavých aktivit se uskutečnila také přímo v našem zařízení: Divadelní představení žáků literárně dramatického oboru ZUŠ Jeseník pod vedením paní Drgáčové, hudební přednáška Mgr. Drkuly, hudební vystoupení Divadla Slunečnice, koncert Flétnového souboru Fakultní ZUŠ z Prahy 5 s paní učitelkou Simonou Bárovou, dále společné oslavy narozenin klientů, Canisterapie na terase a další. Pravidelné cvičení v pracovních dnech s aktivizační pracovnící se konalo v teplých dnech převážně venku na čerstvém vzduchu. Milovníci soutěží si mohli vyzkoušet své štěstí v turnaji ve hře Člověče nezlob se, při zábavných kvízích a vzpomínkových posezeních jsme nemohli opomenout 100-leté výročí republiky.

A když podzim zaklepal na dveře, nastal ten pravý čas se s létem rozloučit a pořádně to oslavit. K tanci a poslechu zahrál a zazpíval pan Basl s dcerou, pochutnali jsme si na rožněném mase, rozloučení s létem konané v rámci letošních oslav 25. výročí založení naší organizace se vydařilo na výbornou. Věříme, že i v podzimních měsících a v závěru roku bude klientům domova pro seniory čas příjemně plynout díky nabídce zajímavých aktivit.

*Andrea Stefanakisová,
sociální pracovnice domova pro seniory*



Vzdělávání seniorů prostřednictvím VU3V



Virtuální
Univerzita
třetího věku



Provozně ekonomická
fakulta



„Posláním univerzit v moderní společnosti je výchova vysokoškolsky vzdělaných odborníků, tvůrčí činnost a poradenství. Vedle těchto hlavních rolí, plní univerzity i celou řadu dalších. Mezi nimi má své nezastupitelné místo péče o aktivní život seniorů. Již v roce 2006 na fakultě (provozně ekonomická fakulta České zemědělské univerzity v Praze) vznikla myšlenka rozšíření klasické Univerzity třetího věku o unikátní koncept virtuální univerzity, která by s využitím e-learningových metod umožnila všem seniorům zájmové vysokoškolské studium bez ohledu na vzdálenost od sídla univerzity, ve kterém probíhá prezenční forma výuky“..... tolik slovo děkana PEF ČZU v Praze Ing. Martina Pelikána, PhD.

„Studium U3V všeobecně umožňuje seniorům užitečně naplnit volný čas, rozšířit si svoje znalosti, posiluje jejich sebevědomí a rodinnou i společenskou prestiž, přináší radost ze společného sdílení s lidmi stejných zájmů“.... doplňuje proděkanka PEF ČZU v Praze pro studijní a pedagogickou činnost PhDr. Pavla Rymešová, PhD.... „tuto výsadu však měli do roku 2008 jenom senioři žijící v dosahu univerzitních měst. A právě tuto bariéru pomáhá překlenout systémem virtuálního studia“.



V Jeseníku jsme také pokrokoví a od roku 2009 studujeme nabízené moduly dnes již v XVII. semestru (9. rok). Úspěšně máme za sebou tato témata: Astronomie, Etika jako východisko z krize společnosti, Lesnictví, Myslivost, Pěstování a využití jedlých a léčivých hub, Čínská medicína v naší zahrádce, Lidské zdraví, Vývoj a současnost evropské unie, Dějiny oděvní kultury I., II. a III., Obklopení textilem, Umění rané renesance, Michelangelo Buonarroti, Gian Lorenzo Bernini - génius evropského baroka a nyní Evropské kulturní hodnoty. Po absolvování každého semestru jsou studenti po splnění všech studijních povinností odměněni Pamětními listy, po ukončení 6 semestrů získávají „Osvědčení o absolutoriu“ přímo od promočního kolegia v aule ČZU v Praze. Přijďte i Vy mezi nás, těšíme se na setkání.

Více na www.e-senior.cz.

Alice Macečková,
koordinátor aktivit Klubu seniorů Jeseník

Pobytové služby pro seniory slaví 25 let činnosti

25 let ČINNOSTI POBYTOVÉ SLUŽBY PRO SENIORY

Není to tak dávno, kdy Centrum sociálních služeb Jeseník slavilo 750. dní od zahájení činnosti nových služeb v nových prostorách. Původní Penzion pro seniory byl v rámci investiční akce města a podle neotřelého návrhu brněnských architektů doplněn o novou, vzhledově výraznou stavbu.

Naše ohlížení ovšem míří více do minulosti. Zmíněný Penzion pro seniory má totiž poněkud delší historii. V květnu 1993 vznikla příspěvková organizace, Domov – penzion pro důchodce, která dostala do vínku fungující Penzion na ulici Jaroslava Ježka (s kapacitou 22 míst) a budovu v areálu bývalých kasáren na Beskydské ulici (kapacita 38 míst), která v té době prošla zásadní rekonstrukcí. V srpnu téhož roku proběhlo slavnostní otevření nově opravené budovy Pensionu pro seniory. Za uplynulých 25 let urazila organizace dlouhou cestu vývoje při poskytování sociální služby **chráněné bydlení**. Pro zlepšení života seniorů byly postupně zvelebovány interiéry budov, došlo také na proměnu areálů obou penzionů v místa s parkovou zelení a doplněná potřebnými lavičkami. V minulých letech prošla i budova na ulici Jaroslava Ježka postupnou rekonstrukcí, vč. přístavby výtahu. Díky realizovaným česko-polským projektům vznikly další užitečné prostory, např. pergola a aktivizační místnost na Beskydské ulici. Od roku 2009 spravuje organizace i Klub seniorů na Dukelské ulici a podporuje aktivity pro seniory Klubu i města. Organizace s nimi spolupracuje po celou dobu existence. Zmíněné proměny vyústily v transformaci služby chráněné bydlení. Velkou stavební rekonstrukcí v letech 2014 – 2015 došlo v konečném důsledku k rozšíření služeb pro seniory města, díky které mohou jeseničtí senioři využívat další sociální služby, a to **Domov pro seniory a Denní stacionář**. Od začátku roku 2016 již organizace nese název Centrum sociálních služeb Jeseník. Novinkou letošního roku je další rozšíření služeb, a to o poskytování **pečovatelské služby**. Za celou dobu existence nabídla organizace své služby mnoha seniorům ve snaze vytvářet takové podmínky a prostředí, aby se cítili jako doma. Pro účastníky klubových aktivit to bylo zase velké množství akcí, od poznávacích zájezdů, přes řadu vzdě-



lávacích cyklů v rámci Akademie III. věku nebo Virtuální univerzity 3. věku. Současní uživatelé našich služeb si toto půlkulaté výročí připomenuli v červnu, kdy pro ně bylo připraveno slavnostní odpoledne spojené s návštěvou polských seniorů, dále v září při slavnosti loučení s létem nebo i v rámci dne otevřených dveří, kdy je možné shlédnout prostory i aktivity Centra.

Jan Rotter,
ředitel CSS Jeseník

Projektová činnost pokračuje

V letošním březnu se nám podařilo navázat na loňský česko-polský projekt, věnovaný novým formám aktivizačních a terapeutických metod, a to projektem „Přeshraniční sociální pomoc“. I tentokrát byl projekt realizován s polským partnerem DPS Prudnik (tj. Dom pomocy społecznej v Prudniku). Zaměřili jsme se v něm na rozvíjení terapeutické činnosti a různých volnočasových aktivit pro seniory. Od dubna do září tak na české straně proběhlo celkem 5 aktivit (Výtvarné dílničky, Zahradní terapie, Workshop vaření, Výlet do Pradědova království a školení pro zaměstnance CSS Jeseník a DPS Prudnik), doplněné o 5 akcí u polského partnera. Aktivity byly zaměřené také na terapeutické činnosti, jako v případě říjnového setkání, jímž byl letošní projekt ukončen a při kterém polští kolegové slavnostně otevřeli venkovní fitness park pro seniory. S polskými seniory jsme se podívali v rámci poznávacích výletů do polského města Opole nebo na třetí největší zámek v Polsku, Książ. V rámci projektu jsme pro naše potřeby nakoupili pomůcky pro arteterapii a aromaterapii, mobilní zahrádky a příslušenství pro zahradní terapii, terapeutické pomůcky pro trénování paměti a nový fotoaparát pro zaznamenávání našich společných chvil. K tomu jsme mohli rozšířit vybavení naší kuchyně o profesionální odšťavňovač a blixer pro přípravu šťáv a pokrmů.

*Martina Fafílková,
projektový manažer*



Projekt „Přeshraniční sociální pomoc“ (CZ.11.4.1.20/0.0/0.0/16_009/0001208) je realizován za finanční podpory z programu Interreg V-A Česká republika – Polsko, fondu mikroprojektů Euroregionu Praděd.

Pečovatelská služba pod křídly Centra sociálních služeb Jeseník

V posledním čísle Občasníku jsme se v příspěvku zmiňovali o sociálních službách „Pod jednou střechou“. Jak se Pečovatelská služba stala součástí služeb, které Centrum sociálních služeb poskytuje, co se změnilo, co nám to přineslo, co nabízíme?

Centrum sociálních služeb funguje dohromady s Pečovatelskou službou jako celek od 1. ledna 2018. Za tuto dobu jsme se z našeho pohledu sjednotili, fungujeme jako profesionální tým pod vedením Ing. Jana Rottera. V průběhu roku jsme se zúčastnili několika aktivit konaných v CSS, měli jsme možnost nahlédnout do pokračování projektu Česko - Polská přeshraniční sociální pomoc, zúčastnit se Teambuildingových aktivit. Získali jsme tak nový vhled na



poskytování služeb u seniorů. Jako Pečovatelská služba i nadále pomáháme seniorům v jejich domácnostech v obcích Bělá pod Pradědem, Lipová Lázně a městě Jeseník. Náš tým posílila staronová sociální pracovníce P. Drabálková. Vedoucí pracovníce M. Chromková i naše pracovníce, mají vždy otevřené srdce a připravené své silné paže. Jejich péče je pečlivá a lidská.

*Pavína Drabálková,
sociální pracovníce pečovatelské služby*

Víte že?

Má naše Centrum přátele v daleké Americe? Je to tak, ve státě Západní Virginie žije Ted Muilenburg, který se věnuje aktivizaci seniorů, zejména popularizaci sportovních olympiád pro seniory (Geriolympics), a to již po mnoho let. V devadesátých letech působil v České republice v Praze jako lektor na Karlově univerzitě. Spolupracoval zde např. s domovem pro seniory Sue Ryder. Po celou dobu si uchoval zájem o dění u nás, který ho přivedl i k našemu zařízení. Sice jen prostřednictvím moderních komunikačních prostředků, sociálních sítí. Díky tomu jsme letos mohli zažít neopakovatelný zážitek. Telemost propojil v reálném čase naše Centrum, kde přítomní, senioři i zaměstnanci mohli vidět na projekci dění z právě probíhající Geriolympiády i s živým komentářem Teda Muilenberga. Jeho slova nám překládala kolegyně. Ted sleduje i komentuje aktivity Centra, předává zprávy ve svém okolí. Víme, že spolupráce s Americkými přáteli nemůže být tak živá, jako se sousedním Polskem. Ale je úžasné vědět, že na druhé straně zeměkoule máme přátele, se kterými se můžeme podělit o radosti i starosti. A nakonec kdo ví, co s Tedem vymyslíme na příště! K tomuto krátkému článku připojujeme jeho vzkaz a pozdrav pro čtenáře Občasníku:

*Jan Rotter,
ředitel organizace*



„Je dlouhodobě známo, že sport je důležitým komponentem pro zdraví a kvalitní, dlouhotrvající život. Geri-O se zaměřuje na budování přátelské podpory mezi soutěžícími týmy. Název "Seniorští Atleti" se může zdát nevhodný, ale to jen do té doby, než na vlastní oči uvidíte tyto nadšené atlety, kteří poctivě trénovali, několik měsíců se připravovali a jsou odhodláni reprezentovat svůj tým a "vyhrát zlato". Tyto sportovní hry jsou živou ukázkou toho, že se dá aktivně žít v každém věku. (možno shlédnout na youtube..., pozn. red.)

Greetings and good thoughts to the residents, staff and friends in the community. Supporting seniors is a global cause- our home is in South Charleston, West Virginia a community that supports and welcomes seniors!

Dr. Ted Muilenburg, Phd, CTRS

Jak vystihnout naši dlouholetou spolupráci s Maltézskou pomocí ČR - Centrem Jeseník? To Vám asi nejlépe popíše níže uvedený příběh našeho dobrovolníka Slávka. Příjemné počtení za všechny přeje Petra Lednická, koordinátorka dobrovolníků.

Jmenuji se Slávek, je mi již skoro 20 let a pomáhám jako dobrovolník v Centru sociálních služeb Jeseník (dříve Penzion pro seniory, dále jen "penzion"). Dobrovolnické aktivity zde zajišťuje Maltézská pomoc, o.p.s. - Centrum Jeseník, s koordinátorkou paní Petrou Lednickou.

V tuto chvíli jsem čerstvě po maturitě a navštěvuji poma-
turitní jazykový kurz v Šumperku. Chtěl bych Vám něco má-
lo povykládat, jakým způsobem jsem se vlastně dostal
k dobrovolnictví a co mi tato nová zkušenost dává.

Začal bych v roce 2016, kdy jsem se za mrazivých nocí
vracel od své přítelkyně domů a čas od času se dostal do
konfliktu s nějakou kolem se potloukající skupinkou mých
vrstevníků. Upřímně, občas jsem přemýšlel nad tím, jaké asi
může dobrovolnictví v různých odvětvích být, a jak bych tím
mohl i někomu pomoci. Měl jsem rozhodnuto, nerad bych
byl jako oni zmínění tam venku. Čas jsem chtěl využít
mnohem lépe.

Nechci také, aby to celé vyznělo jako klišé, ale v podstatě
jsem k tomu přišel jako slepý k houslím. Moje máma totiž
začala v CSS Jeseník pracovat a tak přes pár kontaktů jsem
došel až k Maltézské pomoci, která mě svým posláním
oslovila.

Jako jediný kluk z nové skupiny mladých gymnazistů
jsem se nejdříve zapojoval na zdejší tzv. kavárničky a sez-
nánil se s klienty. Postupně jsem pak začal přicházet ke
konkrétním klientům. Nyní chodím ke dvěma seniorkám,
a to střídavě (dle mých časových možností) alespoň cca
1x/14 dní. Většinou si společně čteme, chodíme na kratší
procházky, nebo jenom hrajeme deskové hry... Ale věřte,
i takové maličkosti, jak jsem již sám poznal, mohou udělat
těmto lidem radost. Obě klientky jsou totiž poutané k lůžku a
k invalidnímu vozíku. A tak jsem osobně šťastný, že jim i tyto
menší aktivity přinášejí potěšení.

Postupně jsme si na sebe zvykli a těší mě, že klientkám
má společnost nečiní přítěž. Ba právě naopak. Kromě pra-
videlného docházení jednou týdně za nimi, jsem si prošel
zajímavými kurzy, nebo poprvé tento rok i Dnem otevřených
dveří Maltézské pomoci, kde jsem rád vypomohl a předal
něco svým bývalým spolužákům z gymnázia a shrnul jim
vyprávění, které teď předávám i Vám.

Za již skoro dva roky mi dobrovolnictví dodalo užitečnou
zkušenost do života. Ať už třeba takovou, jaký přístup je



dobré k seniorům v dnešní době mít, nebo jaké pocity oni sa-
mi zažívají. A v neposlední řadě mám také radost, když sly-
ším ze strany zaměstnanců penzionu, že má přítomnost
jako dobrovolníka má pozitivní vliv na samotné klienty.

A tak jak se tedy můj pohled na dobrovolnictví změnil za
poslední rok?

Ukázal mi zajímavý směr, kudy se mohu při příštím rozho-
dování vydat, co bych mohl zkusit a čemu se naopak vyva-
rovat. Poznal jsem nové lidi, seznámil se s klienty a nahlédl
do jejich životního příběhu, navštívil zajímavá místa, ale
hlavní je, že jsem snad i něco doposud předal.

Přeji všem současným, minulým, ale i budoucím dobro-
volníkům podobné naplnění. Pokud totiž každý z nás přidá
kus sebe a pomůže těm, kteří pomoc opravdu potřebují,
vždy můžeme společně šířit kus dobra. A o to, myslím si,
hlavně i v dobrovolnictví jde. No, nemám pravdu?

*Slavomír Glomb, 19 let,
dobrovolník*



Výživa v Domově pro seniory

Výživa je v poslední době tématem, které se řeší v celé široké veřejnosti. Zvláště u seniorů dochází často k poruchám výživy z důvodu zhoršeného zdravotního stavu a sníženého příjmu stravy. Proto jsme se koncem roku 2016 zapojili do projektu „Nutriaction.“ Byl to nultý ročník pilotního projektu, zaměřeného na zjišťování stavu výživy klientů v domovech pro seniory. Celý projekt byl rozdělen do čtyř kol. V každém kole jsme museli splnit předepsané úkoly, např. zvážení a změření všech klientů, vyplnění nutričních dotazníků, sledování množství stravy, které jednotliví klienti sní, zvolit vhodnou formu stravy apod. Pokud jsme zadání splnili, posunuli jsme se do dalšího kola. Abychom mohli jednotlivé kroky plnit, bylo potřeba zakoupit i různé nové vybavení, např. plošinovou váhu, přístroje do kuchyně – blixer, odšťavňovač, speciální nádobí. Zdárně jsme všemi koly prošli a v říjnu letošního roku projekt ukončili. Význam spatřujeme především v tom, že se nám podařilo zvýšit kvalitu poskytovaných služeb, získali jsme přehled o tom, jak na tom naši klienti s výživou jsou. Ve spolupráci s nutriční ambulancí **zajišťujeme doplňky výživy pro klienty s poruchou výživy**. Naše účast v tomto projektu byla ze strany organizátorů hodnocena velmi kladně, zvláště proto, že nemáme k dispozici nutričního terapeuta. Jako příklad dobré praxe se naše zaří-

zení prezentovalo na kongresu „ Výživa nás spojuje“, který se konal v září letošního roku v Lanškrouně. Dobrou zprávou je, že je na spadnutí alespoň částečná spolupráce s nutričním terapeutem. Za úspěšné absolvování projektu patří poděkování nejen pracovníkům, kteří přímo na projektu pracovali a řediteli, že nám byl po celou dobu nápomocen, ale i všem pracovníkům, kteří smysl celého projektu pochopili a přijali ho za běžnou součást své práce. Nebylo by nic platné mít sestavený jídelníček se všemi předepsanými nutričními hodnotami, kdyby ho neměl kdo uvařit, připravit vhodnou formu stravy a v neposlední řadě trpělivě podat klientům, kteří mají často s příjmem stravy velký problém a jsou v tomto ohledu zcela odkázáni na pomoc pracovníků přímé péče. Poděkování patří i některým rodinným příslušníkům, kteří s námi spolupracovali, pravidelně docházeli za svými blízkými a pomáhali nám u nich s podáváním stravy. První výsledky se již projevily, máme klienty, kteří se dostali na normální váhu během poměrně krátké doby. I když práce v projektu skončila, budeme v tom, co jsme začali nadále pokračovat, neboť stále je co zlepšovat a tam kde jeden cíl končí, další začíná.

*Iveta Patáková,
vedoucí přímé péče*

Inspirujeme se kuchyní našich předků

Účastníci „Gastroworkshopu“ konaného dne 19.6.2018 v CSS měli možnost zapojit se do společné přípravy jídla z kuchyně našich předků. Kromě jiného bylo připravováno tradiční slezské jídlo

Nepečený makový moučník

Příprava je velice snadná, zkuste to také.

Pekáč vymažeme máslem. Nakrájíme žemle na větší kousky a namáčíme je v oslazeném mléce. Prokládáme v pekáči s mákem ochuceným cukrem a vanilkovým cukrem. Takto vytvoříme několik vrstev, poslední je vrstva máku. Pocukrujeme a zalijeme horkým máslem.

*Petr Bár,
vedoucí stravovacího provozu*

