



**DOMOV
PRO SENIORY**
Frýdek-Místek, p.o.

DOMOVNÍK

2026
květen



www.dsfm.cz

Slovo pana Ředitele

Vážený uživatelé, zaměstnanci, rodinní příbuzní a ostatní čtenáři, květen přináší teplejší dny a více času venku. Zahrada je po údržbě připravena a chystáme i venkovní houpačky. Připravujeme aktivity, které si budete moci užít na čerstvém vzduchu. Při příležitosti Dne matek přejeme všem maminkám, babičkám i prababičkám pevné zdraví a radost z každého dne.



S jarem se naplno rozběhly práce v domově, které musely čekat na lepší počasí. Postupně probíhá oprava vodovodního potrubí na pokojích a čekají nás i další práce na vstupním schodišti a dlažby na terasách. Děkujeme za trpělivost při případných omezeních.

Budeme rádi za Vaši účast na programu i za podporu rodin. Děkujeme také rodinným příslušníkům za podporu a společně strávený čas, který je pro naše uživatele velmi důležitý.

Přejeme Vám příjemný květen plný pohody, milých setkání a hezkých zážitků.

Mgr. Petr Kuchta, ředitel domova

NOVÉ PŘÍRUSTKY

Radostně zpíváme do světa, že jsme v naší ptačí voliére přivítali mláďátka zebříček pestrých.

Měli jsme trošku obavy, jestli se nám chov vydaří, ale prozatím se zdá, že budeme úspěšní!

Drobná mláďátka se vyklubala z vajíček nakladených ve voliére.

Novým přírůstkům přejeme pevné zdraví a ať je pro ně svět přívětivý.



RUBRIKA OKÉNKO

Milí uživatelé,

v rámci nové rubriky Okénko dnes představujeme paní vedoucí Sociálního úseku Mgr. Ivanu Šebestovou, DiS.

Ke změně ve vedení Sociálního úseku došlo 1.4.2026.



Tímto paní Šebestovou vítáme v této zodpovědné pozici a přejeme mnoho sil a inspirace do její náročné práce.

Zároveň upřímně děkujeme původní paní vedoucí, Mgr. Veronice Kutáčové, za obětavou práci!

Nyní se již můžete pečlivě začíst do rozhovoru s paní Ivanou Šebestovou, který zahrnuje také střípky z jejího života včetně cenných fotografií.

Pokračujeme na další straně



Odkud pocházíte, kde jste studovala, jak dlouho pracujete v sociální oblasti a proč Vás tato oblast zajímá

Pocházím z malé obce nedaleko Frýdku-Místku, konkrétně z Pražma. Společně se svými dvěma staršími bratry a rodiči jsme vyrůstali v horách na hájence.

Maminka většinu života pracovala ve zdravotnictví, tatínek byl myslivec.



Na základní školu jsem chodila na Morávku, střední školu, Obchodní akademii, jsem studovala v Místku a následně mě vítr odvál až do Ostravy, kde jsem na vyšší odborné škole a potom i na vysoké škole studovala sociální práci a sociální politiku.

Sociální práci se věnuji už více než 10 let a po celou tu dobu jsou pro mě na prvním místě právě starší lidé. Moc mě těší, že jim mohu pomáhat a být tu pro ně. Už během studia jsem působila jako dobrovolnice ve zdravotnických zařízeních a snažila se vyplnit volný čas nejen seniorům, ale i hospitalizovaným dětem. Svou první práci jsem získala v Charitě Frýdek-Místek, kde jsem pracovala

v domově pro seniory. Za ty roky jsem se naučila, že nejdůležitější je umět naslouchat tomu druhému, jelikož životní příběhy a zkušenosti jsou nesmírně cenné a vždy nám přiblíží jedinečnost každého člověka jako takového a jeho bohatou životní cestu.

Co očekáváte od roli vedoucí Sociálního úseku?

Ano, i mně nyní potkala nová životní role – role vedoucí sociálního úseku zde v zařízení. Tuto roli vnímám jako velkou zodpovědnost a vlastně i výzvu. Prioritou jsou pro mě nejen spokojení zaměstnanci, ale hlavně naši uživatelé. Mým hlavním cílem je, aby se zde právě oni cítili bezpečně a věděli, že jsem tu pro ně, že se na nás mohou kdykoliv s čímkoliv obrátit. Důležité je pro mě i propojení jednotlivých zaměstnanců napříč domovem.

DS prochází neustále nějakými změnami a inovacemi. Jsou nějaké, které vnímáte jako „ty zásadní“? Jakou změnu byste DS přála a ještě se neudála...

Popravdě, nejsem zastáncem velkých inovací tam, kde to není třeba (např. špičkové moderní vybavenosti právě v domovech pro seniory). Podle mého názoru je nejdůležitější zaměřit se na to, co naši uživatelé uvítají, v čem se cítí hlavně oni dobře a bezpečně. Naopak velmi podporuji kvalitní a osvědčené vybavení, které seniorům skutečně pomáhá - například při pohybu či přesunech. Jako velmi potřebné vnímám také zavádění a aplikování konceptů péče jako například Bazální stimulace. Sama bych byla zastáncem pro posílení zaměstnanců na jednotlivých Domovech, aby i oni měli více prostoru na čas



trávený s uživateli nad rámec svých běžných pracovních povinností. V poslední době se v naší společnosti také více otevírá přístup paliativní péče, který není jen o tišení bolesti, ale také o citlivém doprovázení. Ráda bych podpořila to, aby nikdo z našich uživatelů nebyl sám ani v těch nejtěžších chvílích svého života. V tomto důležitém čase vnímám jako nenahraditelné partnery právě rodiny a blízké, kteří jsou u nás vždy vítáni a jsou přirozenou součástí našeho domova.

Co je pro Vás v životě důležité?

Jsem maminka dvou malých holčiček. I když to může znít jako klišé, právě ony daly mému životu ten pravý smysl. Díky nim dokážu po práci úplně vypnout hlavu, protože mi zkrátka nedovolí si ani na chvíli odpočinout. Veškerý volný čas trávíme spolu a momentálně mě nejvíce těší, když se se starší dcerou společně učíme její první písmenka abecedy. Společně i s jejich tatínkem rádi trávíme čas na zahradě, s naší rodinou, kamarády nebo na procházkách po Beskydech. Naši rodinnou partu doplňuje taky náš venkovní kocour jménem Puntík.

Pokud by Vás zlatá rybka chtěla potěšit a nabídla Vám „jen tak“ jedno přání, jaké by bylo?

Kdykoliv se zamyslím nad tím, co je v životě nejdůležitější, nebo když se mě na to někdo zeptá, odpovídám vždy stejně: přeji si zdraví nejen pro sebe, ale hlavně pro svou rodinu a pro nás všechny. I když vím, že vše ovlivnit nejde, stále v hloubi duše věřím, že už jen toto upřímné přání může člověku alespoň trochu pomoci.

Stručný souhrn

Mgr. Ivana Šebestová, DiS.

Věk: 34

Znamení: Lev

V DS od: 2022

Paní vedoucí, děkujeme za rozhovor!

KNIHOVNA

a její otevírací doba

Pondělí Od 13.30 do 15.00 h

V této době je vám k dispozici personál, který ochotně pomůže s výběrem knih i obsluhou počítače.





UDÁLO SE V DUBNU

V Domově pro seniory

Duben byl v našem domově opravdu pestrý a plný krásných setkání, aktivit i jarní atmosféry. Hned na začátku jsme se společně se studenty SZŠ ponořili do velikonočních příprav. Uživatelé se s chutí pustili do pečení velikonočních beránků, které se všem velmi vydařily. Po dobře odvedené práci následovalo příjemné posezení u kávy a cukroví, během kterého se vzpomínalo na tradice a sdílely cenné životní zkušenosti. Bylo to krásné a voňavé dopoledne.

Na velikonoční atmosféru navázala i soutěž o nejhezčího beránka napříč celým zařízením. Uživatelé měli možnost vybírat z devíti povedených výtvorů, do soutěže se zapojily všechny Domovy i jednotlivci z řad zaměstnanců. Všem zúčastněným patří velké poděkování a vítězům obrovská gratulace.

Velkým zpestřením bylo vystoupení tanečního souboru Astra, který přinesl radost v rytmu country tanců a nechyběla ani dobrá nálada, která se přenesla na všechny přítomné.

Duben patřil také sportovní aktivitám se studenty SZŠ. Během sportovního dopoledne si uživatelé vyzkoušeli různé disciplíny na několika stanovištích, zasoutěžili si a především si užili spoustu zábavy. Celé dopoledne se neslo v duchu

pohybu, smíchu a přátelské atmosféry.

V průběhu měsíce jsme se také věnovali vzdělávání. Ve spolupráci s Vysokou školou báňskou proběhla zajímavá přednáška na téma 3D tisku, které rozšířily obzory a přinesly mnoho nových poznatků. Uživatelé měli možnost vyslechnout si také přednášku na téma lázeňství v ČR.

Velkou radost uživatelům udělaly i návštěvy dětí ze základních škol. Jedním z krásných momentů byl program „V říši motýlů“, kdy děti přinesly i živé motýly, o které se starají. Uživatelé tak měli jedinečnou možnost pozorovat tyto křehké tvory zblízka a sdílet radost z tohoto nevšedního zážitku.

Kulturní program obohatilo také vystoupení POP Academy, které přineslo příjemné hudební zpestření.

Závěr měsíce patřil tradičnímu stavění a zdobení májky, které doprovodilo vystoupení souboru Radost. Společně jsme si užili krásnou atmosféru a symbolicky přivítali přicházející jaro.

Každý čtvrtek patřil tematickým klubům. Tentokrát byl jeden z nich zaměřený na origami z jednoho papíru, kde si uživatelé procvičili zručnost i trpělivost.

Pestrý program jsme navíc obohatili o společné cvičení a pravidelné

návštěvy zvířecích kamarádů – psů, koček i poníka.

Duben jsme prožili aktivně, s úsměvem a ve společnosti milých lidí. Už nyní se těšíme na další společné zážitky, které přinese měsíc květen.





Co plánujeme v květnu?

Termíny i akce se mohou měnit. Sledujte prosím nástěnky a web.

01	Pá	15.00	Kaple	✝	Biblické setkání
02	So	16.00	Kaple	✝	Římskokatolická mše svatá
04	Po	9.30	Domov IV	🐾	Felinoterapie individuální
04	Po	10.30	Domov II	🐾	Felinoterapie individuální
05	Út	10.00	Domov III	🐾	Felinoterapie individuální
07	Čt	9.30	Vstupní hala	🎓	Vystoupení dětí ze ZŠ Staré Město ke Dni matek
08	Pá	15.00	Kaple	✝	Biblické setkání
11	Po	9.30	Domov IV	🎵	Muzikoterapie individuální
11	Po	10.15	Vstupní hala	🎓	Vystoupení dětí ze 7. ZŠ ke Dni matek
11	Po	10.30	Domov III	🎵	Muzikoterapie individuální
11	Po	14.00	Domov II	🎵	Muzikoterapie individuální
12	Út	8.00	Vstupní hala	🛒	Prodej p. Menšíková
12	Út	13.45	Domov II	🎓	Družina 4. ZŠ
14	Čt	10.00	Vstupní hala	🐾	Skupinová ponyterapie



14	Čt	13.30	Klubovna suterén	🌸	Tematický odpolední klub
14	Čt	13.45	Domov III	🎓	Družina 4. ZŠ
15	Pá	15.00	Kaple	✝	Biblické setkání
16	So		Kaple	✝	Římskokatolická mše svatá
18	Po	8.00	Vstupní hala	🛒	Prodej p. Novobilská
18	Po	9.30	Domov II	🐾	Felinoterapie individuální
18	Po	10.30	Domov III	🐾	Felinoterapie individuální
19	Út	10.00	Domov IV	🐾	Felinoterapie individuální
20	St	10.00	Domov III	🐾	Individuální canisterapie - Kryšpín
21	Čt	14.00	Parkoviště	🍪	Smažení vaječiny s harmonikářem P. Piskořem
22	Pá	15.00	Kaple	✝	Biblické setkání
27	St	10.00	Domov II	🐾	Individuální canisterapie - Kryšpín
28	Čt	13.30	Klubovna suterén	🌸	Tematický odpolední klub
29	Pá	10.00	Domov IV	🐾	Individuální canisterapie - Kryšpín
29	Pá	15.00	Kaple	✝	Biblické setkání
30	So	16.00	Kaple	✝	Římskokatolická mše svatá



POSTŘEHY PANÍ MARIE



Naši beránci a zajíček

Tak už tady máme pomalu velikonoční svátky. My jsme pekli dva pěkné: beránka a zajíčka. Sešli jsme se odpoledne a pěkně jsme je ozdobili. Snad vyhraju ti naši. Pěkné a mokré Velikonoce.

Skupinové cvičení

Dne 21. 4. 2026 jsem byla asi po dvou týdnech poprvé na aktivitě, a to bylo cvičení. Jó to bylo dobré a mezi lidmi. Je to něco jiného než sedět na pokoji sama. Konečně je mi líp.

Sportovní hry

Tak u nás byly sportovní hry. No bylo to úžasné. Nebylo to tak těžké. Myslím, že to dali všichni. Děkujeme za to uskutečnění. Bylo to fakt velmi dobré i zábavné. Bylo to spíše na ruce = hody, poznávání....



FELINOTERAPIE

V Domově se zvláštním režimem

Felinoterapie, aneb návštěva krásných koček a kocourů, patří v našem Domově se zvláštním režimem k velmi oblíbeným aktivitám, na které se uživatelé vždy těší. Paní Jana Rajter k nám docházela již v loňském roce a díky velmi pozitivním ohlasům jsme na tuto krásnou spolupráci navázali i letos.

Od ledna tak pravidelně přichází se svými kocoury, aby našim uživatelům přinesla radost, klid a příjemné zpestření všedních dní. Setkání probíhají jak ve skupině ve společenské místnosti, tak i individuálně přímo na pokojích. Díky tomu si může každý užít kontakt se zvířaty tak, jak mu to nejvíce vyhovuje. Atmosféra při terapii bývá vždy velmi milá a uvolněná, neb



kocouři se nechají hladit, spokojeně vrní a rozdávají pohodu, která se rychle přenáší na všechny přítomné.

Velkým přínosem felinoterapie je její pozitivní vliv na psychiku uživatelů. Přítomnost zvířat dokáže navodit pocit klidu, zmírnit napětí a často také vykouzlit úsměv na tváři. Pro mnohé z nich jsou tato setkání i příležitostí rozpomenout si na vlastní domácí mazlíčky a sdílet své zážitky s ostatními. Felinoterapie tak není jen milým zpestřením, ale i důležitou součástí péče o duševní pohodu našich uživatelů v DZR. Jsme proto rádi, že k nám paní Jana se svými čtyřnohými pomocníky pravidelně dochází a přináší s sebou tolik radosti.





UDÁLO SE V DUBNU



V Domově se zvláštním režimem

Duben byl v našem DZR měsícem, na který se uživatelé mohli opravdu těšit. Na jeho počátku naplno pokračovaly přípravy na velikonoční svátky. Uživatelé si s chutí ozdobili vzklíčené osení vlastnoručně vyrobenými dekoracemi. Na Zelený čtvrtek se budova nesla ve znamení vůně čerstvě upečených dobrot, neboť si uživatelé společně připravili medové jídáše a s radostí si na nich pochutnali. Nechyběl ani velmi chutný zelený drink. Během celého Svatého týdne si připomínali tradiční zvyky a sdíleli své dávné vzpomínky. Velkou radost přinesla také výstavka velikonočních beránků, která potěšila nejen na pohled, ale i na chuť.

Ani po velikonočních svátcích nebyla o zajímavé aktivity nouze. Uživatelé se věnovali poznávání bylinek, přičemž zapojili své smysly i paměť, a s chutí ochutnali osvěžující mátovou limonádu. Další tematické dopoledne připomnělo, že duben je měsícem bezpečnosti. Uživatelé zavzpomínali na své řidičské zkušenosti i různé příhody z cest, o které se rádi podělili, a nechyběly ani úsměvné momenty a zajímavé vyprávění.

Velkou oblibu si v dubnu získalo také sladké kuchtění. Uživatelé si připomněli své kuchařské dovednosti a pustili se do přípravy palačinek

s povidly a kapkou rumu. Odměnou byla sladká dobrota, která všem vykouzlila úsměv na tváři. Radost přinášely i pohybové aktivity vedené zábavnou formou, přičemž při jedné z nich měly zvláštní úspěch barevné sensorické nášlapné desky, které obohatily pohyb o nový smyslový zážitek a přinesly radost z každého kroku.

Velkým zpestřením byly také milé návštěvy, kdy se uživatelé potěšili z přítomnosti dětí z blízké mateřské školy, návštěvy terapeutky s kocoury i muzikoterapeutky, které přinesly do DZR mnoho radosti, energie a příjemných chvil.

Závěr měsíce patřil filipojakubskému posezení a zdobení májky, kdy bylo toto dopoledne naplněné připomínkou dávných tradic a krásnou atmosférou, a aby bylo veselo, k poslechu i tanci zahrál a zazpíval harmonikář pan Piskoř. Duben byl zkrátka plný hezkých okamžiků a už nyní se mohou uživatelé těšit na měsíc květen, který jistě přinese další krásná a nevšední setkání.





SVÁTEK PRÁCE A PRVNÍ MÁJ

1. května

V naší zemi je první květen spojen se dvojími oslavami.

Svátek práce je spojen s bojem o práva pracujících a to již od roku 1890.

Co se týče oslav máje jako svátku lásky, pak je pro naši republiku typický polibek pod rozkvetlým stromem (nejlépe třešní, ale tolerujeme i jabloně, popř. cokoliv krásného v rozpuce) a stavění "májek".

Protože se jedná o tradiční témata, kterým bývá většinou věnována nemalá pozornost, letos jsme uchopili toto téma malinko jinak a zeptali se vás, klientů, co pro Vás první máj znamená. Zjistili jsme, že pro mnoho z vás je první máj spojen především s povinnými prvomájovými průvody, což ne vždy bylo potěšením - zejména v nepříznivém počasí. Někteří z vás si proto první máj zpřijemnil polibkem pod rozkvetlou třešní. Stále ale dominuje vzpomínka na mávátka a průvod.

Den vítězství

8. května

odpovídá datu kapitulace Německa. Připomíná se ve větší části Evropy. V Československu se 8. květen stal státním svátkem („Den osvobození od fašismu“) v roce 1991.



Den Evropy

9. května

Připomíná Schumanovu deklaraci z roku 1950. Tento den je klíčovým momentem pro evropskou integraci, která vedla k vytvoření dnešní Evropské unie. Schumanova deklarace je pojmenována po Robertu Schumanovi, tehdejším ministru zahraničí Francie, který navrhl vytvoření instituce napomáhající zajištění míru tím, že by se určité základní suroviny jako uhlí a ocel sdílely mezi zeměmi na bázi společného trhu. Tento návrh byl později realizován v podobě Evropského společenství uhlí a oceli, což byl předchůdce současné Evropské unie.

Jednotný evropský trh je klíčovým prvkem Evropské unie, který

umožňuje volný pohyb zboží, služeb, lidí a kapitálu mezi členskými státy. Cílem je vytvoření prostředí, ve kterém mohou občané EU žít, pracovat, studovat nebo podnikat kdekoli v EU, a kde je podnikání usnadněno přeshraničními obchody. Jednotný trh je tak klíčovou součástí pokročilé ekonomické a politické integrace mezi členskými státy EU.

Den Evropy je den, kdy si připomínáme zaměření Evropy na mír, spolupráci a sdílené hodnoty, a jak tyto ideály ovlivnily vytvoření institucí a politik, které dnes formují Evropskou unii.

Mezinárodní den rodiny

15. května

Mezinárodní den rodiny: Den, kdy slavíme ty, kteří nám (občas) "pijí krev z lásky"

Rodinu si nevybíráme – a přesto je to ta nejdůležitější parta v našem životě. Jsou to lidé, kteří vás viděli v pyžamu s medvědem i s horečkou 39,5 °C, a přesto vás (většinou) mají rádi. A právě jim je věnován Mezinárodní den rodiny, který se každoročně slaví 15. května. Pojdme se podívat, proč vlastně tento den existuje, čím je důležitý, a jak ho oslavit, tak aby se nikdo neurazil (ani teta, co se vždycky ptá, kdy už konečně bude svatba).

Kdy a proč vznikl Mezinárodní den rodiny?

Mezinárodní den rodiny byl vyhlášen Organizací spojených národů (OSN) v roce 1993, a to s jediným cílem: upozornit na význam rodiny jako základní jednotky společnosti. Ano, zní to trochu jako z učebnice občanské výchovy, ale je v tom hluboká pravda. Rodina je první sociální bublina, ve které se učíme milovat, hádat, dělit o sušenky i zvládat konflikty (třeba o ovladač od televize).

Rodina už dávno není jen model „máma, táta, dvě děti, pes a chata u vody“.

Dnes existují:

- rodiny **Sešivané** (jako skládačka ze dvou až čtyř předchozích vztahů),
- rodiny **Na dálku** (děti v Brně, rodiče v Jeseníku a babička na Facebooku),
- rodiny S jedním rodičem, bezdětné páry, nebo třeba „vybraná rodina“ z přátel, když ta biologická trochu zklamala.

A právě v této rozmanitosti je síla. Mezinárodní den rodiny připomíná, že rodina není o dokonalosti, ale o vzájemné podpoře a lásce.





Pranostiky

Květnové pranostiky

V květnu vrtel deště - hrstka bláta.

Březen - za kamna vlezem, duben - ještě tam budem, trnopak - z kamen fuk.

Roj, který se v máji rojí, za plný vůz sena stojí; ale o svatém Jáně ani za vodu džbáně.

Bujný květ - plný úl. Jsou-li májové hříby červivé, bude suché léto.

V květnu-li hrom se ozývá, v červnu zřídka mrholívá.

Když se v máji blýská, sedlák si výská.

V máji hřímoty nedělají trampoty.

Jestli v máji neprší, červen to dovrší.

Když máj vláhy nedá, červen se předá.

Suchý květen - mokrá červen.

Je-li už máj zahradníkem, není stodal milovníkem.

Večerní rosy v máji hodně sena dají.

Májová voda vypije víno.



Abeceda žádná věda

TULIPÁN

je rozsáhlý rod jednoděložných rostlin z čeledi liliovitých v užším pojetí (Liliaceae s. str.). Udává se nejméně asi 75 druhů ve čtyřech podrodech. Tulipány byly navíc intenzivně šlechtěny k okrasným účelům, takže existuje velká variabilita tvarů a barev.

Rozšíření:

Je známo přibližně 100 až 150 druhů tulipánů. Původní oblastí výskytu tulipánů je pravděpodobně Čína, konkrétně jižní svahy Pamíru, odtud se květina rozšířila (pravděpodobně obchodními karavanami) do Turecka, severní Afriky, Anatólie, Íránu a Japonska na východě. Většina druhů pochází z pohoří Pamír a Hindúkuš a kazašských stepí. Jinde jsou však hojně pěstovány a občas i zplaňují. Tulipány byly v oblibě u sultánů Mohameda II. (1451–1481) a Sulejmana Velikého (1520–1566).

Jak to je v Česku:

V Česku není původní žádný druh tulipánů. Tulipán planý (*Tulipa sylvestris*) a tulipán zahradní (*Tulipa × gesneriana*) jsou hojně pěstované druhy a v okolí lidských sídel občas i zplaňují.



Rozloučili jsme se...

Domov pro seniory

Jakeš Oldřich

Škrabalová Marie

Štefková Ludmila

Sedláčková Marie

Vilimovská Zdeňka

Domov se zvláštním režimem

Janoš Milan

... mezi nás vítáme.

Domov pro seniory

Hendrychová Jana

Lehárová Anna

Kubiasová Lydie

Domov se zvláštním režimem

Klečka Erich

Přejeme všem novým příchozím, abyste si u nás brzy zvykli a navázali nová přátelství.



NAROZENINY SLAVÍ

Domov pro seniory

Bukaj Stanislav

Kokošková Marie

Konstankiewiczová Pavla

Kožuch Vladislav

Lewinský Jiří

Mayerhofferová Anna

Míčková Eva

Nytra Ludvík

Skarková Ludmila

Závěšická Marta

Domov se zvláštním režimem

Kmošťáková Helena

Mecová Marie

Smékalová Danuše

Zeithamel Milan

Všem oslavencům ze srdce přejeme pevné zdraví a spoustu radostí.



Zábavné úkoly pro seniory

1 Doplnování slov (chybí 2 písmena)

K V _ T _ N A:

S L _ N _ E:

V Č _ L _:

T _ Á V _:

Z _ H R _ D A

P R _ C _:

V Í T _ Z S T _ Í:

M _ R:

2 Doplněte slovo do věty

Na jaře kvetou -----.

V parku svítí -----.

V květnu si připomínáme -----.

Lidé chodí na -----.

Včely sbírají -----.

ŘEŠENÍ