



ZÁMEČNÍK

Vážení čtenáři,

únor je sice nejkratším měsícem v roce, ale rozhodně není chudý na události, zážitky ani témata. I když nás letos zima zkouší opravdu mrazivými teplotami, snažíme se společně hledat drobné radosti, inspiraci a chvíle, které zahřejí – a právě takové vám přináší i nové číslo Zámečnicku.

Čeká vás ohlédnutí za lednovými aktivitami a také povídání o ptáčcích v zimních zahradách. Nechybí reportáž z Neratova s kostelem, kde máte doslova nebe nad hlavou, ani soutěž, čtenářské okénko, vtipy a kulturní tipy a samozřejmě se také dozvíte, kdo z našich klientů v únoru slaví životní jubileum.

Podíváme se také na aktuální dění – od změn v oblasti zábavní pyrotechniky přes informace o novém ceníku služeb až po sportovní události v čele se zimní olympiádou v Miláně a Cortině. Milovníci hudby, knih i historie si přijdou na své a romantické duše potěší valentýnský příspěvek naší redaktorky Vlčice.

I když tentokrát chybí další díl vyprávění o Japonsku, věříme, že vám únorové číslo nabídne dostatek zajímavého čtení, pobavení i inspirace. Přejeme vám příjemné chvíle strávené s naším časopisem – a ať je únor co nejkldnější, nejzdravější a třeba už i trochu jarnější.

Příjemné čtení vám přeje

Zámecká redakce



Narozeniny našich klientů

S velkou radostí posíláme hromadu přání našim únorovým jubilantům! Slaví tentokrát klienti všech našich oddělení:

- 7. února slaví své 71. narozeniny pan Antonín M.,
- 13. února slaví své 59. narozeniny pan Martin H.,
- 18. února slaví své 51. narozeniny paní Kateřina B.,
- 23. února slaví své kulaté 50. narozeniny paní Markéta K.

Moc gratulujeme! Přejeme Vám hodně zdraví, radosti, úsměvů a příjemných chvil do dalších let.

Štřípky z našich lednových aktivit

- S ohledem na preventivní opatření proti šíření respiračních nemocí jsme v lednu mnoho společných aktivit neorganizovali. Důležité bylo zůstat zdraví a v teple, protože teploty venku sahaly několik dní až k -20°C . Po oblevě a opětovným mrazům zůstala na komunikacích vrstva ledu a bylo celkem vysoké riziko, že si někdo něco udělá.
- Pěkným zpestřením bylo, že nás letos 10.1.2026 opět přišli navštívit Tři králové, aby povinšovali našemu zámku i jeho obyvatelům. Jejich návštěva se konala v rámci tradiční tříkrálové sbírky. Za své koledování byli odměněni, i když tentokrát se bohužel nikomu nepodařilo tuto milou událost zachytit na fotografii.
- 21.1. jsme zajeli do LokArtu v Broumově, prohlédnout si díla žáků základní školy.
- 22.1. jsme navštívili kostel se skleněnou střešou v Neratově v Orlických horách (viz článek str. 3).



Ptáčci v zahradách



V zimě mívají ptáci nedostatek přirozené potravy a tak i my máme v areálu také několik krmítek, která navštěvují ptáci. Můžeme jim pomoci přečkat tuhou zimu příkrmováním, správná potrava pomáhá ptákům udržet energii a zvyšuje jejich šanci na přežití chladných dnů. Pokud byste chtěli ptáčkům dopřát drobnou „přilepšenou“, je důležité vědět, co a jak správně podávat, aby jim to skutečně pomohlo a nezpůsobilo žádné problémy.

Pozorování čilého ruchu u krmítka přináší radost a může být krásnou denní aktivitou – zejména pro klienty, kteří mají rádi přírodu a zvířata. Zároveň se každoročně koná tzv. „Ptačí hodinka“ – akce, během které se lidé po celé České republice zapojí do sčítání ptáků u svých krmítek. Sčítání se koná v zimním období a každý může přispět – i když stráví u svého krmítka jen 60 minut pozorováním. Letos tento ročník vycházel na 9.-11. ledna. Účastníci pozorují ptáky, poznávají druhy a zaznamenávají počet největších pozorovaných kusů. Cílem je sledovat zimování ptáků v Česku a zjistit, které druhy a kolik ptáků u nás v zimě zůstává.

- Sedněte si klidně u krmítka na lavičku či židli, případně na křeslo za oknem a pozorujte ptáky při náletech na krmítko, kde mají připravenou potravu.
- Zkuste si zapsat, kolik kusů a jakých druhů jste viděli během 1 hodiny – třeba i vy přispějete k datům pro Ptačí hodinku!

Neratov – kostel, v němž máte nebe nad hlavou

Redaktor: pan Jiří Š.

22. ledna jsme vyjeli na celodenní výlet do Neratova v Orlických horách, kde je jedno z nejznámějších poutních míst v KHK, kostel Nanebevzetí Panny Marie.

Je to jedna z nejvýznamnějších sakrálních staveb východních Čech. Co kostelu dodává na jedinečnosti je řešení použité při obnově, které spojuje prvky staré a moderní architektury. Kostel v Neratově byl osazen unikátní prosklenou střechou, která dodává místu zvláštní neopakovatelnou atmosféru. K té také přispívá jednoduchá výzdoba a kombinace třech hlavních materiálů použitých při rekonstrukci a výzdobě kámen, dřevo a sklo.

Vnitřek kostela na nás zapůsobil majestátním i uklidňujícím dojmem a někteří jsme zapálili svíčky s naší prosbou. Hned vedle vchodu do kostela byl pramen léčivé vody, kterou jsme si natočili na cestu zpět. Všem se nevšední zážitek velice líbil. Někteří čeští psychotronici dokonce tvrdí, že jde o nejsilnější energetické místo, jaké kdy navštívili. Kostel je otevřený stále a všem, nikdy se nezavírá.



Soutěž Zámečnicku o věčné ceny

Soutěžní zadání 1/2026 spočívalo v hledání správného výrazu pro slova dvou významů a vyluštění křížovky. Vítěze ze správných odpovědí jsme vylosovali na schůzce – pana Jiřího Š. Posíláme mu věčnou cenu. Pokud si chcete zasoutěžit v únoru, složte z daných písmenek přiřazené názvy. Vyplněný list s Vaším jménem vhodte do schránky Zámečnicku, která se nachází v přízemí zámku u kávového automatu.

Vylosovaného vítěze odměníme – 27.2.2026. Držíme palce!

žnookpa (část oděvu)
ichal (stavební materiál).....
oelspt (nábytek).....
sotekca (květina).....
cersemed (značka auta)
araborčabmk (polévka)
zoekm (lidský orgán)
ecosioekbv (město v ČR).....
áoímnalv (hobby)
akoýsrk (pták)

Čtenářské okénko: Po práci legraci



Pan Švejda představuje novou knihu. Jmenuje se „Po práci legraci – lexikon lidové tvořivosti z dob socialismu“. Autory jsou Jan Nejedlý a Jakub Šofar.

Kniha je sbírkou humoru z dob socialismu. Některé hlášky jsou mezi lidmi známé více, některé méně. Víte například, čemu se za socialismu říkalo moč mrtvé asfaltěrky? Co to byl šedý mor, štrougalky, buzertaška, Leniny saně nebo bakelitový jaguár?

V knize najdeme vtípky, které přeneseně vykreslují atmosféru doby. Je vhodná na čtení do vlaku nebo autobusu, obsahuje krátké články na cesty, neztratíte tzv. nit.

Kniha ukazuje, že Češi se dokážou zasmát za každé situace. Někomu vtipná přijít nemusí, ale určitě to je odlehčené čtení, při kterém se někdo pobaví.

Anketa: Těšíte se na léto? A proč?

Zima už je dlouhá a letos nám navíc ukázala, jak ledově mrazivá dokáže být. Protože vládnu teploty pod nulou, rozhodli jsme se trochu „zahřát“ anketou a zeptali se klientů, zda – a proč – se těší na léto. Co jsme zjistili? Že se těší opravdu hodně! Pouze jeden klient uvedl, že je mu jedno, jaké roční období zrovna panuje. Ostatní se vyjádřili jasně – nejvíce se těší na:

Slunce – 8 klientů

Vodu, koupaliště – 4 klienti

Zmrzlinu – 3 klienti

Na teplo, teplé počasí – 5 klientů

Procházky – 4 klienti

Chytání bronzu

Ale objevily se i tyto odpovědi: výlety, krásné záhady od naší přírody, úsměvy na tvářích, pití, překvapení, louku, deku, sluneční brýle, narozeniny, oslavu letních kulatých narozenin, na opékání špekáčků, ženy chodí více odhalené, bude déle světlo, na fotbal. Léto začíná 21. června, budeme ho netrpělivě vyhlížet :)

Radost z tvoření redaktorky Vlčice

Redaktorka Vlčice nám chce připomenout, že se 14. února slaví Sv. Valentýn:

*Byla trochu nesmělá,
tohle prý se nedělá,
ne že by to nechtěla,
ale byla nesmělá,
naštěstí ne docela.*



Romanovy vtipy

„Přátelé, většinou se nechlubím drahými výlety a cestami, ale pro jednu snad prominete: Právě jsem se vrátil z benzinky!“

Malý Pepíček šeptá tatínkovi: „Když mi dáš 10 korun, povím ti, co říká mámě každé ráno jeden pán.“ Znepokojený otec zaplatí: „Tak co říká?“ „Dobré ráno, nesu vám poštu.“

„Je to opravdu rybí polévka?“ ujišťuje se host v restauraci. „Samozřejmě,“ odpovídá číšník. „Sám jsem viděl kuchaře, jak do ní lil vodu z akvária.“

Pepíček u stromečku: „Všechny ty dárky mi přinesl Ježíšek?“ „Pochopitelně, kdo jiný?“ „To znamená, že vy jste se na mě zase vykašlali?“

Pane číšníku, nešlo by to kuře dopéct? Zdá se vám nedopečené? No, nevím, zobe mi brambory z talíře.

Pepíček: Mami kup mi velblouda.
Maminka: A čím ho budeme krmit?
Pepíček: Kup mi toho ze zoologické zahrady, ti se krmit nesmí!



Omezení zábavní pyrotechniky

Možná jste ke konci roku 2025 v televizi nebo na internetu zachytili informaci, že se od 1.12.2025 v Česku výrazně omezují používání zábavní pyrotechniky. Nejde o to, že by se pánové s batohy plnými petard museli vzdát zábavy úplně, ale najít místo, kde je odpálit, bude čím dál těžší. V našem městě platí zákaz pyrotechniky defakto v celém centru. Díky tomu by mělo být (nejen na Silvestra, ale po celý rok) výrazně méně hluku, více klidu a bezpečno. To ocení hlavně ti, kteří mají rádi ticho, pohodu a klidný spánek – třeba klienti sociálních služeb, pacienti v nemocnicích a hlavně němé tváře, od domácích mazlíčků po hospodářská zvířata. Takže nezapomeňte – pokud si chcete zapálit více, než jen prskavku, je potřeba otevřít si na internetu (třeba portál Ministerstva zemědělství) detailní mapu a vyrazit hledat “bílá místa”.

Informace pro klienty

Od 1.2.2026 vstoupil v platnost nový Ceník za poskytované služby. Celodenní úhrada za ubytování a stravu se zvyšuje o 50 Kč za den. K obdobnému navýšení přistupují i další sociální služby. Hlavním důvodem je změna úhradové vyhlášky, která se promítá do pravidelné valorizace cen a reflektuje rostoucí náklady na zajištění ubytování a stravování.

Na konci měsíce února vydává Domov Dolní zámek Výroční zprávu za rok 2025. Najdete ji v elektronické podobě na stránkách www.domovdolnizamek.cz

22.12.-20.1.

KOZOROH



Zodpovědnost a vytrvalost se ti vyplatí. Únor pro tebe pracovně náročnější, ale přinese ti pocit smysluplnosti. Nezapomínej ale na regeneraci a osobní čas. Zodpovědný jsi, ale únor tě naučí sdílet břemeno.

Nemusíš všechno zvládnout sám. Když dovolíš si nechat pomoci, uvolní se ti prostor pro sebe.

21.1.-20.2.

VODNÁŘ



Myšlenky přebíhají dobu, ale únor chce, aby ses ukotvil. Tvůj nápad má potenciál, pokud mu dáš strukturu. Spojení svobody a řádu ti přinese nečekaný úspěch. Opravdu tvé originální nápady mají šanci zazářit. Únor přeje inovacím a netradičním řešením. Buď otevřený spolupráci, společné projekty mohou být velmi přínosné.

21.2.-20.3.

RYBY



Zvýšená představitost a empatie. Můžeš mít silné sny nebo vnitřní pocity. Praktická rovina by však neměla zůstat stranou, snaž se propojit intuici s realitou. Realita a sny se prolínají. Únor je magický a zkoušející. Když dokážeš stát jednou nohou na zemi a druhou ve snech, najdeš rovnováhu, která tě posílí.

21.3.-20.4.

BERAN



Únor tě zastaví v běhu, ne proto, aby tě zabrzdil, ale aby tě nasměroval. Věci, které si tlačil silou, začnou fungovat až ve chvíli, kdy povolíš. Skrytá příležitost se objeví tam, kde bys ji nečekal. Tento měsíc ti přináší potřebu zpomalit a ujasnit si priority. Můžeš pocítit veliký tlak na výkon, ale úspěch přijde spíše přes trpělivost než rychlá rozhodnutí. Vhodná doba na dokončení rozdělaných prací.

21.4.-21.5.

BÝK



Mysl ti jede na plné obrátky. Slova mají sílu tvořit i bořit. V únoru si dávej pozor na to, co říkáš sám sobě, právě tam se rodí nápady. Jeden rozhovor může změnit celý směr. Únor je měsícem komunikace a nových informací. Můžeš se dostat k zajímavým zprávám nebo nabídkám.

22.5.-21.6.

BLÍŽENCI



Měsíc plný informací, komunikace a nápadů. Můžete řešit více věcí najednou, ale pozor na přetížení. Leden přeje vzdělávání, psaní a rozhovorům. Vaše mysl jede na vysoké obrátky. Čeká vás hodně informací a rozhodování. Dávejte si pozor na roztěkanost.

22.6.-22.7.

RAK



Citlivost je u tebe v únoru zvýšená, může být tvou silou. Intuice tě povede správně, pokud jí budeš správně naslouchat. Nastává doba, kdy se můžete věnovat sobě. Vynoří se staré emoce, ale už tě nemusí ovládat. Únor je také o uzdravování, když si dovolíš vnímat své pocity. Ticho bude tvým nejlepším rádcem.

23.7.-22.8.

LEV



V únoru dostaneš prostor ukázat své schopnosti, ale ne silou, spíše přirozeným vlivem. Lidé si budou všimnout tvého postoje a rozhodnosti. Dběj ale na rovnováhu mezi dáváním a odpočinkem. Světla reflektorů se na chvíli ztlumí, aby sis uvědomila vlastní hodnotu bez potlesku. Únor tě naučí čerpat sílu zevnitř.

23.8.-22.9.

PANNA



Únor přeje pořádku, organizaci a drobným zlepšením. Můžeš mít potřebu „uklízet“ nejen kolem sebe, ale také v myšlenkách. Ideální čas na systematickou práci a péči o své zdraví. Detail, který jiní přehlédnou, může být klíčem k průlomům. Únor tě vybízí zpomalit a vyladit drobnosti.

23.9.-23.10.

VÁHY



Téma rovnováhy je silné. Možná budeš řešit rozhodování nebo hledání kompromisu. Nenech se tlačit okolím. Tvůj vnitřní pocit je klíčem ke správné volbě. Rovnováha se nenajde jen kompromisem, ale i pravdou. Únor může přinést vnitřní rozpor, který tě donutí zvolit si sebe. Když se rozhodneš, energie se okamžitě uvolní.

24.10.-22.11.

ŠTÍR



Intenzivní měsíc, který tě může vést k hlubšímu pochopení sebe sama. Něco starého může skončit, aby vznikl prostor pro nové. Neboj se pustit to, co už neslouží. Pod povrchem se něco láme. Neviditelné procesy jsou silnější než viditelné činy. Únor je měsícem proměny, když pustíš kontrolu, objeví se hlubší síla, než jsi znal.

23.11.-21.12.

STŘELEC



Únor tě bude táhnout k novým myšlenkám, vzdělávání nebo změně vzhledu. Chuť objevovat je silná, ale přemýšlej také o praktických dopadech. Je dobrá doba pro rozšíření obzorů. Touha po smyslu je silnější než touha po dobrodružství. Únor tě může přivést k otázkám, které jsi dlouho odkládal.

Hudební okénko: Kontrast trash metalu a elektronické taneční hudby

Redaktor: Roman

Nervosa je brazilská thrash metalová hudební skupina založená v roce 2010. Jde o čistě ženskou kapelu, která je charakteristická agresivními kytarovými riffy (krátký, úderný hudební nápad, který funguje jako logo dané skladby), rychlým tempem a texty s kritickým pohledem na společenské problémy. V letošním roce kapela plánuje vydat své šesté album, které se bude věnovat vlivu moderních technologií a internetu na společnost. Českým fanouškům se Nervosa představí na festivalu Rock Castle v Moravském Krumlově.



DJ BoBo vlastním jménem Peter René Baumann je švýcarský zpěvák, hudební producent a tanečník, který se proslavil v 90. letech jako jedna z nejvýraznějších postav eurodance, což je typ elektronické taneční hudby. Mezi jeho největší hity patří skladby Somebody Dance with me, Everybody, Keep on Dancing nebo Chihuahua. Perličkou je, že se původně vyučil pekařem a cukrářem. Hlavní doprovodnou zpěvačkou DJ BoBo je Češka Kate Matl (vlastním jménem Kateřina Mátlová). V lednu 2026 odstartoval nové velké turné s názvem The Great Adventure, v rámci něhož se představí i fanouškům u nás a na Slovensku.



Vzpomínky: Pavel Nečas

Redaktor: pan Jiří Š.

Na Silvestra, ve věku 59 let, náhle zemřel herec Pavel Nečas. Rodák z Hodonína, spjatý s Břeclaví i Hustopečemi. Diváci si jej mohou pamatovat z nekonečných seriálů, filmů 3Bobule, Střídavka a Příběh kmotra či z divadla.

Pavel Nečas se narodil 5. března roku 1966 v Hodoníně a už od dětského věku se pohyboval v hereckých kruzích. Vyrůstal v Hustopečích, kde žil až do patnácti let, za Břeclav hrál i hokej. Ve třinácti se zapsal do divadelního sboru Divadla na provázku, kde měl možnost poprvé se postavit na profesionální divadelní jeviště.



Na Státní konzervatoři v Brně vystudoval v roce 1987 hudebně-dramatický obor, odkud se dostal coby herec do Olomouce, Uherského Hradiště a do Národního divadla moravskoslezského v Ostravě. Roku 1998 se stal členem pražského Divadla Na Fidlovačce, v němž působil do roku 2015. Následně zamířil do Divadla na Vinohradech. Do paměti diváků se vryl především svými seriálovými rolemi. Ztvárnil třeba hejtmána Milana Švarce v Ordinace v růžové zahradě, bratra nenáviděného chirurga, zahrál si také nadporučíka Mouchu v Černých baronech a v oblíbených Vinařích zase ztvárnil postavu policisty Patrika Tauše. Z novějších postav pak zaujal postavou Lubora Brázdy v seriálu ZOO.

Dovolená v Japonsku: 4. část

Pokud jste se těšili na pokračování vyprávění naší asistentky Katrin o Japonsku, musíme vás tentokrát zklamat – v tomto čísle ho bohužel nenajdete. Z důvodu její nepřítomnosti vám další část přineseme pravděpodobně až v březnovém vydání. Věříme ale, že se budete těšit.

ZOH 2026: Olympiáda pod Alpami je tady

Zimní olympijské hry 2026 se vrací do srdce Evropy. Milán a Cortina d'Ampezzo budou od 6. do 22. února 2026 hostit největší svátek zimního sportu, který propojí moderní metropoli s ikonickými alpskými středisky.

Slavnostní zahájení: pátek 6. února 2026

Místo: stadion San Siro v Miláně

Konec her: 22. února 2026

První „klasické“ české naděje se tradičně upínají k:

- biatlonu,
- rychlobruslení,
- sjezdovému lyžování,
- snowboardu.

Olympijská kolekce opět vyvolala emoce a to ještě dřív, než sportovci vyrazili na tratě. Barevná kombinace letošní kolekce se ne každému líbila a vyvolala rozpaky — podle části fanoušků i odborníků více připomíná německé barvy než tradiční českou trikolóru. Sociální sítě i sportovní fóra se rychle zaplnily debatami, zda se tentokrát designérům podařilo vystihnout českou identitu — nebo zda se vedle estetiky trochu ztratilo „češství“.

Náš tip – kdy zapnout televizi a fandit?

5.2.	Hokej muži	Start turnaje cz
7.2.	Rychlobruslení	Sáblíková 3000 m
8.2.	Snowboarding	Ledecká v paralelním slalomu
11.2.	Krasobruslení	Volný tanec českých párů
12.2.	Rychlobruslení/Snowboard	Sáblíková 5000 m/Snowboardcross
13.2.	Hokej ženy	Finále
15.–16.2.	Hokej muži	Boje o medaile
7.–21.2.	Biatlon	Kompletní program českých biatlonistů

Bez debat největší tahák her bude turnaj hokejový. Po dvanácti letech se pod pěti kruhy opět představí hvězdy NHL a čekají se napjaté bitvy těch nejlepších hokejistů planety. I český tým se těší na své slavné hráče. Pastrňák, Nečas, Dostál a spol.

České hokejistky do 18 let slaví další medaili

Redaktor: pan Jiří Š.

Mistrovství světa v hokeji žen do 18 let 2026, které hostila Kanada (Sydney a Membertou), skončilo triumfem USA, zatímco český tým si odvezl bronzové medaile. Druhá skončila Kanada a čtvrté Švédsko. Po roce zopakovaly bronzové umístění a potvrdily pozici mezi světovou špičkou. České reprezentantky do osmnácti let porazily na mistrovství světa v repríze o třetí místo Švédky 4:3 a znovu proti Seveřankám uspěly. Pro české dorostenky se jedná o třetí medaili v řadě, v roce 2024 dosáhly na stříbro. Loni se radovaly z bronzu po výhře 2:1. Celkově tak mají pět medailí v historii světových šampionátů, které se hrají od roku 2008.



Pozemní hokejistky vybojovaly stříbro

Redaktor: pan Jiří Š.

Praha - České pozemní hokejistky obsadily na domácím halovém mistrovství Evropy historické druhé místo. Po finálové porážce s obhájkyněmi titulu Němkami 2:5 získaly svěřenkyňe trenéra Tomáše Procházky premiérové stříbro po dvou bronzových medailích z let 2000 a 2020. Německé pozemkářky vyhrály kontinentální šampionát potřetí za sebou a po 18. v historii. Bronzové skončily hráčky Rakouska



Pozvánky na akce v okolí

Trocha inspirace na lepší den

OBEC ADRŠPACH
MAŠKARY JDOU ANEB

ADRŠPAŠSKÝ MASOPUST

7. ÚNORA 2026

PROGRAM
11. HOD. SRAZ U HASIČSKÉ ZBRONJICE V HORNÍM ADRŠPACHU
11.30 HOD. MASOPUSTNÍ PŘEDSTAVENÍ DĚTI Z ADRŠPAŠSKÉ ŠKOLY A ŠKOLKY
12.00 - 14.00 HOD. PRŮVOD MÁSEK ADRŠPACHEM

BOHATE OBČERSTVENÍ,
KOBLIHY, PIVO, ŽIVÁ HUDEBNÍ
PRODUKCE, ZÁBAVA

Město Teplice nad Metují vás srdečně zve na bláznivou komedii divadelního souboru J. K. Tyl Mezi městy

Marc Camoletti

LÁSKA, A SEX ŽÁRLIVOST

Zjistili jste, že je vám manželka nevěrná? Neskákejte hned z okna! Možná se to dá vyřešit jiným způsobem. Pozvěte si jejího milence domů a navrhněte mu něco, co nemůže odmítnout...

Kino Teplice n. Met.
12. 2. 2026
od 19 hodin

Vstupné v předprodeji 100 Kč, na místě 150 Kč.
Předprodej vstupenek v infocentru.

MINUTOVÉ NÁVYKY PRO LEPŠÍ DEN



Když se probudíš

Protáhni si záda a nohy



Když jsi v práci

Sepiš si své úkoly a urči si priority



Když máš pauzu

Nadýchej se venku čerstvého vzduchu



Když jdeš spát

Vyzkoušej dechová cvičení

Vypij sklenku čisté vody

Co 30 min se projdi po místnosti

Vyzkoušej krátkou meditaci

Vyvětrej si v ložnici

Ustel si postel

Pij dostatek vody

Uklid' si prostor kolem sebe

Protáhni si celé tělo

onlinefitness

Zámecká redakce se skládá z osmi redaktorů a schází se pravidelně 1x týdně za podpory tří pracovníků DDz. Nové číslo vychází vždy první týden v měsíci, v počtu 25 ks – distribuce je zajištěna v rámci služby. Ke stažení najdete Zámečnick na www.domovdolnizamek.cz v sekci Aktuality. Svě připomínky a podněty můžete zasílat na e-mail: zameckaredakce@gmail.com