

TIPY PRO SENIORY

VIGVAM
Dolní Břežany

Milí senioři,
přestože již jistě trávíte krásné,
skoro jarní dny na zahrádkách či
procházkách po okolí, určitě si
najdete čas i na pár tipů pro
trávení volného času.



Můžete zhlédnout záznam
únorového koncertu České
studentské filharmonie
v Rudolfinu pod názvem
"A přece se učí" ([klikněte](#)).
Místo diváků jsou v hledišti
portréty a autoportréty žáků,
studentů, učitelů, kteří jindy tyto
koncerty navštěvují. Koncertem
provádí Alice Nellis a Kovy.

BŘEZEN

2021



Březen je prý nejpilnějším měsícem na zahradě.

Raději se proto podívejte [ZDE \(klikněte\)](#), zda jste na něco nezapomněli, abyste se mohli po zbytek roku těšit z krásné a voňavé zahrádky.



Na záhoncích toho ještě moc nesklidíme, ale...

Víte, jak rychle, snadno a levně získat vitamíny, které na jaře potřebujeme snad více než kdy jindy?

Podívejte se [ZDE \(klikněte\)](#) na zajímavé tipy na vypěstování čerstvé natě a její využití v kuchyni.

A k čemu jsou tyto natě dobré? To se také dozvíte. Jdete do toho? Tak to bude paráda! Pošlete nám pak fotky Vašich pěstitelských úspěchů, rádi se o ně podělíme s ostatními!



NEZAPOMEŇTE

**V březnu
vychází
nové vydání
pracovního
sešitu
Trénink
paměti.**



Myslete také na svoji kondici
a k procházkám na čerstvém
vzduchu přidejte pár
zdravotních cviků (klikněte).



Sledujte naše webové stránky,
najdete zde aktuální nabídky -
např. tištěný měsíčník
s úkoly pro trénink paměti
nebo informace k naší pomoci
seniorům nejen v kovidové
době.



Mějte se krásně a vykročte
do jara s dobrou náladou.

Těšíme se na setkání

Monika, Renáta, Martina
z týmu VIGVAM

JARNÍ PRANOSTIKY

Čím dříve z
jara hřmí, tím
se země stane
úrodnější.

Dá-li nebe
deštíčka,
bude pěkná
travička.

