

Děkujeme za podporu

Během Týdne paměti informujeme o problematice Alzheimerovy choroby a jiných typů demence a zároveň organizujeme prostřednictvím svých kontaktních míst sbírku na podporu lidí s demencí. Výtěžek sbírky je po odečtení 5 % na organizaci sbírky použit v místech, kde jsou peníze vybrány a slouží uživatelům služeb našich kontaktních míst. Přehled o výsledcích sbírky v jednotlivých letech stejně jako povolení, které nám vydal Magistrát hlavního města Prahy, je možné nalézt na našich stránkách www.alzheimer.cz.

Všem dárcům srdečně děkujeme za podporu!

Martina Mátlová

ČALS

Česká alzheimerovská společnost vznikla v roce 1997 s cílem podporovat lidi s demencí a ty, kteří o ně pečují. ČALS má téměř 30 kontaktních míst ve všech krajích ČR, která kromě poradenství lidem s demencí a jejich rodinám poskytují celou škálu služeb a v dalších více než 20 místech je možné si nechat vyšetřit paměť v rámci projektu Dny paměti.

ČALS ve svém sídle v Praze nabízí kromě jiného poradenství pro lidi s demencí a jejich rodiny, respitní péči v domácnosti anebo měření paměti v rámci projektu Dny paměti.

a...

Česká alzheimerovská společnost, o. p. s.
Šimůnkova 1600, Praha 8, 182 00
T +420 283 880 346, info@alzheimer.cz
www.alzheimer.cz
facebook / Česká alzheimerovská společnost

Nezapomeň na...

...diagnózou život nekončí

Často se hovoří o tom, že bychom se měli Alzheimerově chorobě preventivně bránit, nebo se pokusit oddálit případný rozvoj tohoto neurodegenerativního onemocnění pomocí změn životního stylu. Možná méně se mluví o tom, že podobně důležitý je důraz na životosprávu také u člověka, který už diagnózu má, u člověka s demencí. Základem kvalitního života je samozřejmě správná diagnóza, zjištění příčiny potíží a zahájení vhodné terapie. Život člověka s demencí ale můžeme zlepšit i bez „ordinace“ lékaře.

...správné stravování

Často se stává, že člověk s demencí jí nedostatečně. Nedostatečná strava přitom může vést ke zhoršení onemocnění, až podvýživě. Příčiny jsou různé. Člověk s poruchou paměti může snadno zapomenout, že nejedl, anebo může mít sníženou chuť k jídlu. Myslet je třeba také na zdraví dutiny ústní a zubů, neboť jejich onemocnění může být další významnou překážkou dostatečné stravy. Nesmíme zapomínat, že nedostatečný přísun bílkovin vede k úbytku svalové hmoty. Člověk s onemocněním mozku má navíc vyšší potřebu energetického příjmu. Je proto dobré zajistit dostatek bílkovin v podobě masa (nejlépe libového), vajec, mléčných výrobků. Stejně jako se doporučuje v rámci prevence neurodegenerativních onemocnění a kardiovaskulárních chorob dostatek polynenasycených mastných kyselin (tučnější ryby, ořechy, semena), tak i u člověka s demencí je prospěšné obohatit jimi stravu pro mozek i srdce a naopak omezit větší příjem nasycených mastných kyselin (které se mohou vyskytovat např. ve sladkém pečivu, sušenkách s polevou apod.). Zapomínat bychom neměli ani na dostatek ovoce a zeleniny, které by měly být jako zdroj vitamínů a antioxidantů součástí každého jídla.

21. září / Mezinárodní den Alzheimerovy choroby

Mezinárodní alzheimerovská asociace Alzheimer’s Disease International (ADI) si již od roku 1994 připomíná 21. září jako Mezinárodní den Alzheimerovy nemoci. Česká alzheimerovská společnost se k této tradici připojila krátce po svém vzniku v roce 1997. Do roku 2013 jsme na problematiku demence upozorňovali během tzv. Pomerančového dne, od té doby v září slavíme Týden paměti.



...procvičování paměti

Důležitý je stále i kognitivní trénink, tedy procvičování schopností jako jsou paměť, řeč nebo pozornost, s cílem co nejdéle zachovat jejich funkčnost. V počátcích nemoci je vhodné cvičit ty schopnosti, které jsou narušeny jako první, abychom je tréninkem podpořili; oblíbený je například trénink zrakové krátkodobé paměti nebo slovní zásoby. Samotné cvičení je ale vždy dobré pojímat komplexně a cvičit i ostatní funkce, které nejsou nemocí tolik zasaženy.

Jako zdroj inspirace pro každodenní domácí cvičení je možné použít naše Sešity pro trénování paměti a dalších kognitivních funkcí, které jsou určeny právě lidem s demencí. Také nedávno vydané Sešity XI–XX se stejně jako první sada zaměřují na pět oblastí kognitivních funkcí a jsou připraveny ve dvou obtížnostech. Sešity lze brát jako inspiraci pro další práci, doplnit o rébusy, doplňovačky, společenské hry (karty, slovní kopaná, scrabble, pexeso atd.). Řadu her lze upravit a přizpůsobit aktuálnímu stavu člověka. Například člověk s poruchou paměti hrající pexeso může mít méně dvojice ke spojování, nebo otočené kartičky obrázky vzhůru. Jako puzzle pro člověka s poruchou zraku lze použít nastříhané zvětšené motivy (například z kalendáře).

S postupem nemoci je stále vhodnější procvičovat ty schopnosti, které jsou lépe zachované, věci, které se člověku daří nejlépe. Často jsou to schopnosti, které byly více používány po celý život při práci, nebo koníčcích... Co se týče paměti, bude to spíše dlouhodobá paměť než krátkodobá, která už může být hodně narušena. V dlouhodobé paměti naopak mohou být stále dobře uloženy různé písně, básničky z dětství, různé zážitky a vzpomínky z mládí. Do společné vzpomínkové práce lze zapojit fotografie, deníky, předměty z dovolených apod. Zdrojem inspirace může být naše Sada pro individuální kognitivní trénink, kde

a...

Česká alzheimerovská společnost



Nezapomeň na...



je kupříkladu reminiscenční pexeso, tedy dvojice běžných věcí v podobě jak vypadají dnes a jak vypadaly dříve.

...zábavu

Také člověk s demencí by měl zůstat aktivní. Při výběru činností je dobré vycházet z toho, co má člověk s demencí rád, co byl zvyklý dělat dříve (domácí práce, práce na zahradě, nebo koníčky či zájmy). Je dobré tyto schopnosti i s postupem nemoci co nejdéle podporovat. To je podstatné jak pro soběstačnost nemocného, tak pro jeho pocit naplnění a sebehodnocení. Aktivita je vždy nezbytné přízpůsobovat nejen fázi onemocnění, ale také aktuálnímu stavu a náladě.

Člověka s demencí může být někdy obtížné motivovat k jakékoli činnosti, protože toto onemocnění se projevuje právě úbytkem zájmů, sníženou motivací a apatií. Nedostatek motivace může být způsoben také větším nárokem nemoci na energii a tím větší únavou, ale i tím, že člověk ztrácí schopnosti, které dříve míval, hůře se na činnosti soustředí, nerozumí jim nebo se může cítit nepříjemně, že už se mu nedaří tak, jako dříve. Proto by aktivity měly být smysluplné, zaměřené na konkrétní zájmy člověka. Měly by podporovat silné stránky a dovednosti člověka. Je dobré se více zaměřovat na proces a na příjemnou atmosféru během činnosti, než na výsledek samotný.

Nesmíme zapomenout, že i zapojování člověka s demencí do různých činností by mělo být přiměřené, protože může člověka vyčerpat fyzicky, ale i psychicky. Důležité je mít na aktivity dostatek času, provádět je v klidu bez rušivých vlivů (hluk, nadměrné teplo atd.), a na člověka s demencí nepospíchat. Je vhodné zařazovat pravidelné přestávky vyplněné odpočinkem, relaxací nebo odlišnou aktivitou, například pohybem. A samozřejmě nezapomínat na humor a zábavu.

Informační materiál vydala Česká alzheimerovská společnost v září 2018 za podpory MZ ČR.

...ani pohyb

Přestože pohyb může být pro mnohé lidi zábavný, a mohl by tak patřit do předchozí kapitoly, rádi bychom na jeho roli upozornili samostatným odstavcem. Pohyb je pro lidi s demencí velmi důležitý. Do denního programu je možné zapojit pohyb v jakékoliv podobě, které je člověk schopen. Základním a „nejzdravějším“ pohybem zůstává chůze. Procházky můžeme doplnit například jógou na židlích, rehabilitačním cvičením na posteli, ale i úklidem, nebo prací na zahradě. Fyzická aktivita pomáhá udržet tělo co nejdéle pohyblivé, s funkčními svaly. Pohyb zlepšuje oxysličení mozku, může pomoci zmírnit bolest těla, která se objevuje, pokud je člověk delší dobu v jedné poloze a samozřejmě zlepšit náladu.



Tucet rad pro úspěch společných aktivit:

1. Buďte klidní a trpěliví

Dohlížejte na jednotlivé aktivity a snažte se je usměrňovat jednoduchými pokyny, radami, ale vždy tak, aby se váš blízký cítil podporován, chválen a nikoli opravován.

2. Pamatujte, že vaším cílem je zábava pro nemocného

Zachovávejte klid, i když je zřejmé, že sami byste si s určitou prací poradili rychleji a lépe. Nepředpokládejte nikdy, že vám člověk s demencí bude pomáhat. Ušetříte si drobná i větší nedorozumění a nervozitu. Pamatujte, že se jedná o činnost, která je důležitá pro něj.

3. Přizpůsobujte jednotlivé činnosti momentální situaci

Pokud váš blízký není ochoten určitou činnost vykonat, zkuste ho přemluvit, ale příliš nenaléhejte a nevyvolávejte tak nepříjemnost. Možná si za chvíli vše rozmyslí. Mějte pro tyto případy vždy nějakou oblíbenou činnost „v záloze“.

4. Pomáhejte s přípravami

Mnoho lidí s Alzheimerovou chorobou má velkou vůli pomáhat a pracovat, mají však již potíže s přípravou a naplánováním

jednotlivých činností. Pomozte jim s tím a možná vás mile překvapí, co všechno váš blízký ještě dokáže.

5. Vybírejte jednoduché aktivity a dávejte srozumitelné pokyny

Nemocné stresuje představa několika úkolů najednou. To je zbytečné. Všechny činnosti můžete rozklíčovat do jednoduchých postupných kroků tak, že se váš blízký bude cítit dobře a práce mu půjde od ruky.

6. Činnosti rozdělte a pracujte společně

Jednotlivé činnosti si rozdělte tak, abyste vy vykonávali vždy to, na co váš blízký nestačí. Při vaření například vše nachystejte, naplánujte a společně pak vykonávejte jednotlivé dílčí činnosti.

7. Žádejte o pomoc

Člověk s demencí by měl vědět, že jej potřebujete, ale buďte přitom opatrní, abyste jej nestresovali několika požadavky najednou.

8. Dbejte na to, aby činnost byla smysluplná

Pokud připravujete nějakou drobnou rukočelnou činnost – vystřihování, vyšívání, koláž a podobně, vždy společně plánujte konkrétní využití výrobku – například tvorba pohlednice, přáníčka a podobně.

Adresář

České Budějovice

Adresář zahrnuje kontaktní místa České alzheimerovské společnosti a další místa, která nabízejí vyšetření paměti.

Certifikát Vážka je určen pro kvalitní denní či týdenní stacionáře a domovy se zvláštním režimem.

Blansko

Blansko * ... **SENIOR centrum Blansko, p.o.** Pod Sanatorkou 3, 678 01 Blansko *P. Vondrová / 516 414 818, 724 555 911* **domov se zvláštním režimem, vyšetření paměti, osobní konzultace (po objednání)**

Brno ... **Diakonie ČCE – středisko v Brně** Hrnčířská 27, 602 00 Brno *K. Šenkyříková / 734 166 378 (po–pá 13.00–15.00)* **poradenská linka, osobní konzultace (po objednání),** **svépomocné skupiny, terénní pečovatelská služba, centrum denních služeb pro lidi s demencí, vyšetření paměti, trénování paměti pro lidi v počáteční fázi demence**

Brno ... **Lékárna Pod Klajdovkou** Horníkova 2485/34, 628 00 Brno *M. Ošťádalová / 603 486 467* **vyšetření paměti**

Bruntál ... **Lékárna Na Vršku** Nádražní 40, 792 01 Bruntál *E. Novosadová / 554 715 181* **vyšetření paměti**

Bruntál ... **Fosanima o.p.s.** Lidická 1758/25, 792 01 Bruntál *R. Rychlíková, B. Vojtíšková 603 816 550, 606 711 194* **vyšetření paměti**

Břeclav ... **Lékárna na poliklinice, Břeclav** Bratří Mrštíků 38, 690 02 Břeclav *E. Horáčková, K. Ivanová 521 303 266, 519 303 272* **vyšetření paměti**

Bystřany * **Domov důchodců Bystřany** Pražská 236, 417 61 Bystřany *K. Šafránková / 732 305 538 (po–pá 7.00–15.00)* **poradenská linka, domov se zvláštním režimem**

Bystřice pod Hostýnem ... **Lékárna Centrum BpH. s.r.o.** Dolní 1566, 768 61 Bystřice pod Hostýnem *J. Švarc / 573 379 255* **vyšetření paměti**

České Budějovice * ... **DpS Máj České Budějovice, p.o.** Větrná 13, 370 05 České Budějovice *A. Douchová / 388 902 340, 723 006 029* **poradenská linka, domov se zvláštním režimem, vyšetření paměti**

Český Těšín ... **Slezská Diakonie – TABITA Český Těšín** Třanovského 1758/10, 737 01 Český Těšín *I. Andrášková / 739 525 242* **vyšetření paměti**

Dvůr Králové nad Labem * ... **Diakonie ČCE – středisko ve Dvoře Králové n. Labem** Benešovo nábř. 1067, 544 01 Dvůr Králové n. Labem *M. Kovandová / 499 621 094* **poradenská linka, osobní konzultace, svépomocná skupina, vyšetření paměti, respitní péče, pečovatelská služba, denní centrum pro seniory, trvalé pobyty pro lidi s demencí**

Frýdek Místek ... **Lékárna Sagena** 8. pěšího pluku 2450, 738 01 Frýdek-Místek *V. Ručková / 558 111 158* **vyšetření paměti**

Havířov ... **Lékárna Na Národní** Národní 12, 736 01 Havířov *A. Ševčíková / 596 828 452* **vyšetření paměti**

Hlučín ... **Lékárna U Hradeb** Mírové náměstí 1, 748 01 Hlučín *V. Arabášová / 595 044 190* **vyšetření paměti**

Hradec Králové * ... **Centrum sociální pomoci a služeb, o.p.s.** Souběžná 1746/12, 500 12 Hradec Králové *H. Vostrouská / 495 272 242* **denní stacionář, pečovatelská služba, vyšetření paměti**

Hradec nad Moravicí ... **Lékárna Hradec** Smetanova 684, 747 41 Hradec nad Moravicí *R. Sulková / 553 784 142* **vyšetření paměti**

Jihlava * ... **Alzheimercentrum Jihlava, z. ú.** Romana Havelky 4899/13, 586 01 Jihlava *R. Horňáková / 778 494 010* **domov se zvláštním režimem, poradenská linka, osobní konzultace, vyšetření paměti**

Karlovy Vary * ... **Farní charita** Svobodova 743/12, 360 17 Karlovy Vary *D. Matoušová / 353 434 215, 731 433 030* **vyšetření paměti, poradenská linka, týdenní stacionář**

Kopřivnice ... **Lékárna Na Poliklinice** Štefánikova 1301, 742 21 Kopřivnice *M. Volná / 556 813 320* **vyšetření paměti**

Krabčice * ... **Diakonie ČCE – středisko v Krabčicích** Rovné 58, 411 87 Krabčice *A. Gabrysz, M. Jeníková 730 815 065* **poradenská linka, konzultace, oddělení pro klienty s demencí, respitní péče, svépomocné skupiny, vyšetření paměti**

Krnov ... **Lékárna Pod Cvilínem** Opavská 296/48, 794 01 Krnov *M. Antálková, J. Brindžáková 554 620 446* **vyšetření paměti**

Liberec ... **Oddělení následné péče / Poradna pro poruchy paměti, Krajská nemocnice Liberec, a.s.** Husova 10, 460 01 Liberec *L. Ptáčeková / 735 016 108 (nutno se předem objednat)* **poradenská linka, osobní konzultace, svépomocné skupiny pro rodinné pečující, vyšetření paměti**

Liberec * ... **Domov seniorů Liberec – Františkov** Domažlická 880/8, 460 07 Liberec *P. Kučera / 482 362 104, 777 499 863* **domov se zvláštním režimem, poradenství, vyšetření paměti**

Mělník * **Centrum seniorů Mělník** Fügnerova 3523, 276 01 Mělník *R. Hencová / 734 442 733* **trénování paměti, poradenská linka, osobní konzultace, oddělení pro klienty s demencí, respitní pobyty**

Myslibořice * ... **Diakonie ČCE – středisko v Myslibořicích** Myslibořice 1, 675 60 *I. Vrzáčeková / 568 834 960 (po–pá 9.00–15.00)* **poradenská linka, respitní pobyty, domov se zvláštním režimem, vyšetření paměti**

9. Nementorujte a příliš neopravujte

Pokud se člověk s demencí rozhodne sám pro nějakou činnost (a není-li to nebezpečné nebo škodlivé), dopřejte mu ji, oceňte jej za iniciativu.

10. Zařaďte „uměleckou“ tvorbu

Plánujte pro svého blízkého také ty činnosti, jejichž prostřednictvím se bude moci vyjádřit sám o sobě. Možná to uvitá a vy sami se dozvíte více o jeho momentálním rozpoložení.

11. Komentujte svoji činnost

Pokud vy sami něco vykonáváte, vše komentujte a popisujte, povídejte si s ním i sám se sebou. To je pro nemocného nesmírně důležité, i když vám to tak vždy nemusí připadat.

12. Buďte trpěliví a nenechte se odradit

Někdy se člověku s demencí do určité činnosti nechce, to je lidské a normální, nraďte ji jinou a zkuste se k původně navrhované činnosti vrátit později.

(Dopis České alzheimerovské společnosti č. 16)

Další tipy je možné najít v příručce Dopisy na našem webu.

Olomouc

Olomouc * ... **Pamatováček, o.p.s.** Karafiátova 5, 779 00 Olomouc *E. Klevarová / 585 426 110, 732 452 596* **poradenská linka, osobní konzultace, svépomocné skupiny, denní stacionář, vyšetření paměti**

Olomouc * **AGE Centrum** Na Šibeníku 914/1, 779 00 Olomouc *D. Malotová / 774 501 796* **denní stacionář, trénink paměti, odborné ambulance (medicína dlouhodobé péče, psychiatrie, geriatrie, psychoterapie)**

Opava ... **Lékárna Poliklinika** Slezského odboje 3, 746 01 Opava *B. Švajdová / 553 616 818* **vyšetření paměti**

Ostrava * ... **Slezská Diakonie SILOE Ostrava, centrum denních služeb, odlehčovací služby a domov se zvláštním režimem** Rolnická 55, 709 00 Ostrava – Nová Ves *M. Machová, Z. Vontorová, V. Chvostková / 733 142 425, 733 142 426, 739 680 160* **poradenská linka, osobní konzultace, pobytové odlehčovací služby, svépomocné skupiny pro rodinné pečující a pro lidi s demencí, centrum denních služeb, domov se zvláštním režimem, vyšetření paměti**

Ostrava ... **Lékárna Diagnostické centrum** Sokolská tř. 1925/49, 702 00 Ostrava *M. Raszková / 597 349 203* **vyšetření paměti**

Ostrava ... **Lékárna Farmaka** Puchmajerova 7, 702 00 Ostrava *N. Ambrožová / 596 111 915* **vyšetření paměti**

Ostrava ... **Lékárna Na Zelené** Zelená 3062/30, 702 00 Ostrava 1 *J. Sklenářová / 596 623 612* **vyšetření paměti**

Pardubice * ... **Domov pro seniory U Kostelíčka** Štrossova 357, 530 03 Pardubice *Š. Jirásková / 466 611 703* **domov se zvláštním režimem, vyšetření paměti**

Písek * ... **Blanka – Středisko Diakonie ČCE** Jiráskovo nábř. 2443, 397 01 Písek *B. Tejkalová / 382 219 057, 734 688 696* **poradenská linka, osobní konzultace, pečovatelská služba, oddělení pro klienty s demencí, domov pro seniory Domovinka, vyšetření paměti, home care**

Písek * ... **Alzheimercentrum Prácheň, o.p.s. Loucký Mlýn** Radčice 58, 389 01 Vodňany *P. Tesařová / 773 377 010* **poradenská linka, konzultace, denní stacionář, oddělení pro klienty s demencí, vyšetření paměti**

Plzeň * ... **Městská charita Plzeň – Domov Sv. Aloise** Hradištská 30, 326 00 Plzeň *L. Rubášová / 377 310 410, 731 619 754* **poradenská linka, osobní konzultace, vyšetření paměti, svépomocné skupiny, domov se zvláštním režimem**

Praha ... **Rehabilitační klinika Malvazinky** U Malvazinky 5, 150 00 Praha 5 *H. Orlíková, M. Křřizová 739 578 933, 733 362 268* **vyšetření paměti**

Přerov ... **Lékárna U Nádraží** Husova 2846/2, 750 02 Přerov *J. Haulíková / 581 205 539* **vyšetření paměti**

Příbram * ... **SANCO – PB s.r.o.** Rožmitálská 168, 261 01 Příbram *P. Čermákova / 318 427 458, 777 111 198* **poradenská linka, svépomocné skupiny, respitní péče, domov rodinného typu, vyšetření paměti, osobní konzultace, home care**

Rýmařov ... **Lékárna Avion** Nám. Míru 3/216, 795 01 Rýmařov *J. Jurčová / 554 219 823* **vyšetření paměti**

Strážnice * ... **Domov pro seniory Strážnice, p.o.** Preláta Horného 515, 696 62 Strážnice *I. Kyjovská, M. Kouřilová 602 725 102, 604 457 582* **domov se zvláštním režimem, poradenství pro lidi postižené syndromem demence, vyšetření paměti, čaj o páté**

Lidem s demencí můžete pomoci také prostřednictvím DMS!

Nově si můžete vybrat tři hodnoty daru: 30, 60 anebo 90 Kč.

V každém případě ale použijete stejné telefonní číslo: 87 777. Na něj pak pošlete SMS ve tvaru:

DMS PROTIDEMENCI 30
DMS PROTIDEMENCI 60
DMS PROTIDEMENCI 90

Cena DMS je 30, 60 nebo 90 Kč. Česká alzheimerovská společnost obdrží 29, 59 nebo 89 Kč.

(Více informací najdete na webu www.darcovskasms.cz.)

Peníze je možné zaslat také bezhotovostně přímo na sbírkový účet ČALS 20250277/0100. Další možnosti podpory jsou popsány na našem webu.



Týniště nad Orlicí **Geriatrické centrum** Turkova 785, 517 21 Týniště nad Orlicí *J. Hejnová / 494 371 380 (po–pá 7.00–15.00)* **poradenská linka, osobní konzultace**

Uherský Brod * ... **Denní stacionář Domovinka (Oblastní charita)** Pod Valy 664, 688 01 Uherský Brod *P. Houšť, M. Vintrová 572 631 388, 724 651 272 (po–pá 7.00–15.30)* **poradenská linka, denní stacionář, vyšetření paměti**

Ústí nad Labem * ... **Domov pro seniory Dobětice, p.o.** Šrámkova 3305/38A, 400 11 Ústí nad Labem *G. Stanková, R. Jirkovská 472 772 902, 737 251 812* **domov se zvláštním režimem, osobní konzultace, vyšetření paměti**

Ústí nad Orlicí ... **Domov důchodců Ústí nad Orlicí, p.o.** Cihlářská 761, 562 01 Ústí nad Orlicí *R. Hegrová / 734 793 449* **vyšetření paměti**

Valašské Meziříčí ... **Diakonie ČCE – středisko Valašské Meziříčí** Žerotínova 319, 757 01 Valašské Meziříčí *V. Janošková / 730 190 733* **vyšetření paměti**

Vrbo pod Pradědem ... **Lékárna Magnus** Jesenická 633, 793 26 Vrbo pod Pradědem *J. Klapuchová / 554 752 506* **vyšetření paměti**

Vsetín ... **Letokruhy, o.s.** Tyršova 1271, 755 01 Vsetín *E. Juříčková / 739 573 215* **vyšetření paměti**

Zlín * ... **NADĚJE – pobočka Zlín** Okružní 5550, 760 05 Zlín *J. Chovancová / 575 758 131, 603 281 676* **domov se zvláštním režimem, denní stacionář, vyšetření paměti, osobní konzultace**

Zlín ... **Lékárna Jižní Svahy Zlín** Okružní 4699, 760 05 Zlín *J. Oreská / 577 143 741* **vyšetření paměti**

* certifikát Vážka
... Dny paměti