

## Zpravodajství

- [4] Seniorska roku  
Generál Škarvada čestným občanem Ostravy

## Kronika

- [5-7] Královské tituly a senioři v Tyršově domě  
O našich výročích

## Život žup a jednot

- [8-15] **Sport** – Sokolští šplhavci v Lyonu – Memoriál Jana Gajdoše – Karatisté na MČR – Aerobik pro děti – Obhlídal krajským přeborníkem – Malý TeamGym – Úspěchy Jakuba Holuši – Krasojezdce třetí ve světě – Twist čtvrtý na MS

- [16-17] **Osobnost** – Dvorní dáma pohybu

- [18-19] **Turistika** – Podhůřím Šumavy a Českého lesa  
- pozvánka župy Šumavské – Sokolské cesty

## Sokol a společnost

- [20-21] **Kultura** – Divadelní seminář – Test pro čtenáře

- [22-23] **Historie** – 145 let Sokola – Sokol Pražský – Založení Sokola v Brně

- [24] **Vzdělávání** – To byl Sokol (12) – Výročí J. E. Purkyně

- [25] **Názory** – Sport a cvičební program Sokola

- [26-28] **Společnost** – Galerie – Rozloučení – Věc každého z nás

## Ekonomika, Zdraví, Pro luštitelé

- [29] Šance pro nás - podruhé

- [30] Kapitoly o zdravé výživě (5) – Vánoce hezčí a zdravější

- [31] Sudoku o ceny



### Dvorní dáma pohybu 16-17

Tentokrát jsme zavítali za cvičitelkou a učitelkou Pavlínou Špatenkovou do Dvora Králové nad Labem. I když se podobně jako většina námi vybraných „obětí“ pro rubriku Osobnost „na tolik chvály necítí“, věříme, že vás tato dvoustrana zaujme a možná přinese nový tip pro vaši práci.

## JUNIOR SOKOL

Již jen dny nás dělí od Štědrého dne a vánočních svátků. Dárky, jimiž chceme své blízké a přátele obdarovat, je ale třeba také zabalit. Třeba do vlastnoručně vyrobené papírové krabičky – návod jak na to naleznete na poslední straně přílohy Junior Sokol. V Junior Sokolu samozřejmě naleznete i všechny pravidelné rubriky.



## Metodické listy



Vánoční intermezzo vás vyzve k sokolskému přípitku – na Štědrý večer v 19.30 zvednout číši, otočit se s ní do všech světových stran s myšlenkou na ty, se kterými nás váže pouto bratrství a sesterství, a společně si připít! Kromě dalších příspěvků by měl nejen cvičitele potěšit přehled ML 2007 na poslední stránce.