

# OBSAH

## ÚVODEM

- 3 Hrátky s časem

## STALO SE

- 5 Přehledně
- 8 Workshop v Plzni měl úspěch
- 9 Vandr na Kokořínsku s Aktiv klubem SONS
- 12 S nevidomými po Kokořínsku očima dobrovolníka

## POZVÁNKA

- 16 Bílá pastelka již po třicetileté

## TAKOVÍ JSME BYLI

- 17 SONS a odstraňování bariér – 5. část

## LIDÉ KOLEM NÁS

- 21 Malování je pro mě určitou formou meditace (Markéta Evjáková)
- 25 Kvalitní speciální vzdělání dnes hodnotím jako důležitější (Tomáš Vrchlavský)

## REPORTÁŽ

- 31 SlaNeCzech 2022 – krok správným směrem

## ZORA RADÍ A INFORMUJE

- 35 Informace a odpovědi na dotazy ze Sociálně právní poradny SONS 10/22
- 43 O čem se moc nemluví – Být sobě přítelem V.

## NAPSALI JSTE NÁM

- 46 Společný výlet Náchodských a Trutnovských do Bělovsí

## BUDE VÁS ZAJÍMAT

- 47 Příliš mnoho přemýšlení není zdravé pro mozek
- 48 Strom zabiják vás pobodá, otráví i postřelí. Jeho ovoce exploduje jako granát

- 49 Historie letního času
- 52 Osudy výjimečných žen – Trpký příběh první československé žokejky

## **ZDRAVÍ**

- 56 Její léčba bývá zpravidla celoživotní
- 57 O důležitosti vápníku pro naše tělo
- 59 Jak na bolest ucha
- 60 Jak se zbavit prokrastinace?

## **SPORT**

- 62 Osmdesátiny legendy oslavili kuželkáři turnajem v Blansku
- 64 Filmový dokument o Tour de France v kinech

- 66 **KŘÍŽOVKY NA ZÁŘÍ**
-