

Charitní MRKNUTÍ 2

čtvrtletník Charity Frýdek-Místek 2017



CHARITNÍ ZPRÁVIČKY

Milé kolegyně a kolegové.

Čtvrtrok utekl jako voda a máme tu další Mrknutí, tentokrát v letním duchu.

K létu neodmyslitelně patří dovolené a odpočinek a ten je, jak víme, důležitý. Je dobré si pročistit hlavu i setřást fyzickou únavu. Protože s čerstvými silami přichází i další elán a navíc jde práce i lépe od ruky. Nikdo z nás není stroj a konec konců i ty stroje je zapotřebí občas promazat, aby řádně fungovaly. Poslední dobou se setkávám s důležitostí regenerace a tedy odpočinku ve sportovní oblasti a to nejen u vrcholových sportovců, ale i tzv. hobíků. Stejně jako trénink je důležitá i regenerace sil, tak aby svalový aparát dokázal prodat to, co natrénoval. A podobné je to v práci. Je důležité na chvíli vypnout a všechno, co se kolem nás děje, co jsme se naučili, vstřebat. Abychom pak mohli dobře pokračovat dál.

V této souvislosti mě napadá jedna myšlenka, která mě oslovila na pouti Charit v Ludgeřovicích. Biskup Martin mluvil o tom, že Charita je na cestě. Mě napadá, že nejen ke klientům a potřebným, jak o tom otec biskup mluvil, ale také ona sama je na cestě. Je v procesu, je na své vlastní cestě, posouvá se dopředu. A i to je dobré si uvědomit, že se věci kolem nás mění, že my sami se proměňujeme, vstřebáváme nové podněty, reagujeme na prvky kolem nás, opouštíme nepoužitelné formy a nástroje, z nichž jsme vyrostli. A i k této cestě a růstu zmíněný odpočinek patří. Abychom do cíle došli, nemůžeme odpadnout v polovině. A opět si pomůžu sportovní paralelou, běh Charity je běh na dlouhou trať a na dlouhých tratích jsou úspěšní ti, kteří dobře rozvrhnou síly, kteří během cesty zvládnou i od-

počinout, například na občerstvovacích stanicích. A léto a dovolené mohou takovýmito stanovišti pro nás být, i když nejsme na závodě, ale spíše na pouti, nebo obecně na cestě.

Tak vám všem přeji pohodový a opravdový odpočinek, neboť si jej zasloužíte. Máme za sebou půl rok nelehké práce na té naší cestě, s ledasčím jsme se společně vypořádali a můžeme po pauze kráčet dál. A já bych toho zastavení rád využil i pro poděkování, resp. vyjádření uznání za vaši snahu a chuť na naší cestě putovat a zároveň ujištění, že do cíle jistě dojdeme.

A s čím se teď v polovině roku potýkáme a co nás čeká?

- Finišuje se s účetní uzávěrkou, výroční zprávou a výkazy za rok 2016, čímž loňský rok uzavřeme.
- Pokročíme s plánovaným navýšením mezd.
- Začali jsme usilovně hledat prostory pro vlastní sídlo a zázemí organizace a terénních služeb.
- V září se naše štafeta vydá do Ostravy na Craft Run fest hájit barvy Charity Frýdek-Místek.
- V plném proudu jsou přípravy na divadelní představení, které chceme pojmut jako důstojné oslavy 25 let charitního díla ve Frýdku-Místku a jako poděkování všem zaměstnancům i partnerům.

Příjemné prožití léta

Martin Hořínek

NEVIDITELNÉ POZICE

V tomto článku Vám blíže představíme pracovní pozice, které nejsou pro některé z Vás tolik viditelné. Poodhalíme Vám, co obnáší práce těchto zaměstnanců a co je na práci baví a co je pro ně naopak náročné.

Blíže se podíváme na koordinátorku dobrovolníků, IT pracovníka, projektového manažera, fundraisera, manažerku kvality, administrativního pracovníka z Oázy pokoje a technického pracovníka z Domu pokojného stáří.

Koordinátorka dobrovolníků Mgr. Martina Petrová



Co obnáší Vaše práce?

Jsem prioritně koordinátorkou dobrovolníků, což obnáší veškerou agendu týkající se dobrovolnické aktivity – propagace, vyhledávání dobrovolníků, jejich

zaškolení, vyslání na charitní středisko a následně jejich motivování, aby se u nás v organizaci cítili dobře. Organizuju setkání dobrovolníků a různé volnočasové a motivačně vzdělávací odpoledne pro dobrovolníky. Mezi další náplň mé činnosti patří vytváření týdenního informátoru, psaní zápisů z porad, organizace dnů firemního dobrovolnictví, třídění šatstva a koordinace projektu doučování ve Frýdlantu n/O.

Co Vás na této práci baví a co je naopak náročné?

Líbí se mi pestrost činností, setkávání se a komunikace s různými lidmi, vymýšlení nových aktivit pro dobrovolníky, které by mohly být pro ně motivační. Jsem ráda, když se daří spolupráce s kolegy, dobrovolníky a s lidmi z veřejnosti. Ráda přemýšlím, jak bych mohla věci vylepšit, zefektivnit a zjednodušit.

Nejtěžší je zvládnout Time management, tzn. časově stihnout vše, co je potřeba do určitého termínu a stanovit si priority.

Jak vypadá Váš pracovní den?

Co se týká pracovní náplně, je každý den pro mě jedinečný. Mívám různé schůzky, k tomu zpracovávám úkoly a hodně komunikuji – osobně, e-mailem a telefonicky. Zároveň hodně vyřizuji a zařizuji. Někdy stačí jeden e-mail nebo telefon a je „vymalováno na celé dopoledne“.

Jak vzniká vzkazovník?

Vzkazovník či týdenní informátor se tvoří již 4. měsíc a během jeho vytváření jsem si našla svůj systém - každou středu posílám vedoucím a kolegům z ředitelství malou připomínku, že mi mohou do pátku do 12 hod poslat podklady za své středisko nebo svou práci. V pátek odpo-

ledne dávám všechny podněty dohromady. Některé zprávy a informace zkrátím nebo je trochu „uhladím“, aby byly co nejkratší a zároveň výstižné. K tomu kopíruju nejnovější odkazy z našich webových stránek. Poté hledám citáty, příběhy nebo vtípy a vše posílám p. řediteli k pročetí a doplnění. V pondělí ráno pak provedu poslední úpravy a všem pak informační e-mail rozešlu.

IT pracovník Ondřej Palovský



Co obnáší Vaše práce?

Moje práce obnáší vše, co je potřeba ohledně počítačů. Někdy jen nainstaluji program, jindy zase tahám síťové kabely přes zeď. Je to tedy práce velmi různorodá. S většinou problémů s PC, co jsem viděl v Charitě, jsem se ještě nesetkal, což je pro mě přínosem.

Co Vás na této práci baví a co je naopak náročné?

Na práci mě baví vše. Náročné jsou asi problémy s office. Mnohdy procházím i půl hodiny anglické fórum, abych našel řešení pro konkrétní problém.

Vzhledem k tomu, že pracujete při studiu,

jak to zvládáte? Jak si práci přizpůsobujete studiu?

Jelikož studuji na vysoké škole báňské, měl jsem možnost si na našem oboru naskládat předměty téměř dle svých potřeb. Měl jsem tedy rozvrh na 3 dny a ty zbývající dny mi vyšel čas na práci. Teď přes zkouškové je to náročnější, ale dá se to zvládnout.

Projektový manažer Bc. Radovan Pacl



Co obnáší Vaše práce?

Moje práce obnáší koordinaci při podávání projektových žádostí na financování provozu středisek Charity Frýdek-Místek či žádostí na dílčí projekty. Dále pak monitoring při čerpání finančních prostředků u projektů, které jsou úspěšné. A nakonec i koordinaci při vyúčtování jednotlivých projektů. Žádosti o dotace podáváme na Moravskoslezský kraj, města a obce nebo různé nadace a ročně mi projde rukama něco přes sto žádostí. Při všech těchto činnostech úzce spolupracuji s panem ředitelem, vedoucími středisek a také s ekonomkami. Má úloha nespočívá v napsání celého projektu, ale spíše v oné koordinaci a zajištění včasného odeslání žádosti. Průběžně sleduji jed-

notlivé dotační výzvy a hlídám termíny podání žádostí. V případě, že se některá dotační výzva kryje s naším záměrem, tak po domluvě s panem ředitelem kontaktuji jednotlivé vedoucí s požadavky co bych od nich potřeboval a seznámím je s podmínkami dané dotační výzvy. Většinou se jedná o „popis projektu“, tedy cíle, aktivity, přínos, rozpočet, atd.. Následně tyto podklady od vedoucí doplním do projektové žádosti a případně upravím na základě požadavků jednotlivých donátorů. Žádost pak doplním o povinné přílohy a odešlu. Pak už sleduji, zda jsme byli úspěšní. Podobně je to i v případě vyúčtování, kdy hlídám termíny a koordinuji vyplnění vyúčtování, které pak odesílám.

Co Vás na ní baví a co je naopak náročné?

Na své práci mám rád, když se podaří projektovou žádost odeslat a ještě větší radost mám, když uspějeme a získáme nějaké finanční prostředky. Náročné je pokud se v jednom termínu podává více žádosti, což je například na podzim, kdy se řeší žádosti na Moravskoslezský kraj, města a obce (což je hlavní zdroj dotací).

Jak vypadá Váš běžný pracovní den?

Běžný pracovní den je těžké popsat. Liší se to, podle toho v jaké fázi psaní žádosti se nacházíme. Takže během dne můžu dělat spoustu činnosti a to: vyhledávání nových dotačních možností, sledování termínů podání žádosti, studování podmínek jednotlivých dotačních programů, komunikaci s vedoucími, ředitelem či ekonomkami během procesu tvorby žádosti, vyplňování formulářů žádosti, kopírování a skenování příloh (například základních dokumentů o naší organizaci jako zřizovací listina, stanovy, atd..), běhání na poštu se žádostmi, sledování

výsledků dotačních řízení, skenování smluv, vyplňování závěrečných zpráv a mnohé jiné...

Fundraiser Jiří Cachnín

Co obnáší Vaše práce?



Je to firemní fundraising (oslovování potenciálních donátorů, komunikace s donátory, uzavírání smluv s nimi), dramaturgie a produkce koncertů a výtvarné aukce.

Co Vás na této práci baví a co je naopak náročné?

Bavíme mě komunikace se stávajícími a hledání nových donátorů. Tristní je, když Vám donátoři odcházejí a když při hledání Vám 10 firem po sobě sdělí, že nemají zájem. Chystání akcí, satisfakce, když se najdou sponzoři na koncert a přijde dost návštěvníků.

Jak vypadá Váš běžný pracovní den?

Plánování schůzek, korespondence, schůzky s donátory, příprava akcí atd.

Manažerka kvality Mgr. Pavlína Dvořáková



Co obnáší Vaše práce?

Práce v roli manažera kvality pro naši Charitu má několik částí. S každou z našich služeb pracuji na nastavení vnitřních procesů, aby byly v souladu se zákonem o sociálních službách. Napomáhám také během tvorby dokumentace služby. V praxi to znamená to, že si s pracovníky služby domluví schůzku, téma, kterému se budeme věnovat. Služba následně dokumentaci zpracuje a poté opět diskutujeme o navrženém postupu. Zajišťuji také oblasti Registru sociálních služeb a Krajské sítě, účastním se komunitního plánování. Spolupracuji se službami v rámci dotací, výkaznictví pro MPSV, MSK, obce.

Co Vás na ní baví a co je naopak náročné?

Baví mě každá část mojí práce, jelikož je velice rozmanitá a každý den pracuji na něčem jiném. Líbí se mi, že mohu být součástí našich služeb, že se často setkávám s metodickými dotazy, které jsou pro mě zcela nové a zajímavé. Baví mě se s ostatními smát, podporovat se navzá-

jem a věřit, že se nám dílo podaří. Náročnější jsou chvíle, kdy není mnoho času na realizaci všech vytyčených úkolů.

Nyní pracujete také pro Diecézní Charitu, jak zvládáte tolik služeb?

Současně pracuji v rámci projektu Ke kvalitě v Charitě pro Diecézní charitu ostravsko-opavskou. Jejím cílem je metodické podpora sociálních pracovníků ve vybraných službách, podílení se při realizaci odborných kolegií.

A jak vypadá Váš pracovní den?

Každý den je různý a zároveň stále stejný – mnoho lidí, ještě více situací k řešení, zapleklité dotazy a spoustu adrenalinu.

Administrativní pracovník

(Oáza Pokoje)

Erika Gotwaldová



Co obnáší Vaše práce?

Starám se o finance uživatelů Oázy pokoje. Mám na starosti docházky zaměstnanců, které se vždy na konci měsíce posílají na ředitelství p. účetní, na jejímž podkladě dochází ke zpracování výplat pro zaměstnance. Vedu evidenci provozní pokladny a inventarizaci majetku střediska,

zpracovávám seznam fasování úklidového materiálu a objednávám zdravotní materiál.

Co Vás na této práci baví a co je naopak náročné?

Na práci mě baví komunikace s uživateli. Ta je někdy náročná, neboť hledám možnosti, aby obě strany byly spokojené.

Jak vypadá Váš pracovní den?

Každý den je jiný, závislý na potřebách uživatelů a povinnostech na středisku. Na začátku měsíce mám na starosti rozklíčování plateb. V další části měsíce posílám opatrovníkům vyúčtování a zůstatek na depozitních pokladnách uživatelů. Na konci měsíce pracuji hodně s programem Cygnus, kde účtuji doklady od uživatelů za léky, potraviny, oblečení, výlety. Starám se o fasování na středisko.

Provozní pracovník (Dům pokojného stáří) Klára Moniaková



Co obnáší Vaše práce?

Obsahem mé práce je zajištění drobných nákupů našim uživatelům, obstarávání pohoštění na naše „kavárničky“, vyzve-

dávání léků a jiných potřeb. Hodně času trávím za volantem, kdy vozím klienty k lékaři nebo do nemocnice, ale také je vozím, když potřebují vyřídit něco na úřadech, nebo koupit např. oblečení nebo obuv. V těchto situacích jsem i rádcem. Další oblastí mé práce je nakupování, evidence a výdej kancelářských potřeb, drogerie, hygienických a čisticích prostředků a ochranných pracovních pomůcek. Dále mám na starosti sklad s ložním prádlem, dle potřeby vydávám ručníky, utěrky a úklidové prostředky. Dle požadavku zajišťuji kuchyňské potřeby. Sloužím také jako „spojka“ mezi Domem pokojného stáří a Ředitelstvím Charity, zejména při předávání úřední korespondence.

Co Vás baví a co je naopak náročné?

Na mé práci mě baví především to, že mohu posloužit starším a nemocným lidem. Prokázat jim laskavost tím, že jim přinesu např. jejich oblíbenou dobrůtku. Náročnost mé práce spočívá v různorodosti a velkém množství požadavků ze strany uživatelů i zaměstnanců. Dále také při nakupování uživatelům mnohdy musím odolávat různým poznámkám, ze strany nakupujících při dlouhém čekání u pokladny. Náročné je mnohdy i zvedání těžkých věcí.

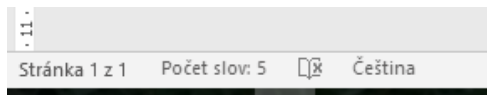
Jak vypadá Váš pracovní den?

Každý pracovní den je jiný, a to dle požadavků oddělení nebo nadřízených pracovníků. Jedná se zejména o výjezdy s uživateli, zajišťování léků, zboží, dokumentace pro lékaře. Nákupy pro uživatele fasování probíhají ve stanovené dny. Upřímně mohu říci, že se vůbec nenudím.

Adéla Štupáková

Vítejte u čtení nového pc okénka. Dnes se budeme věnovat hlavně funkcím v office.

STAVOVÝ ŘÁDEK



Stavový řádek se nachází jak ve wordu, tak v excelu. Mnoho lidí ale neví, že se tento stavový řádek dá přizpůsobit. Stavový řádek se nachází úplně dole. Měl by ve většině případů začínat počtem stránek a dále také počet slov. První věc bych zmínil právě počet slov. Pokud nemáme označený žádný text, zobrazuje se celkový počet slov. Pokud na toto políčko klikneme, zobrazí se nejen počet slov, ale také znaky, odstavce a řádky. Pokud bychom třeba chtěli stále vědět, v jaké jsme aktuálně oblasti, není nic jednoduššího si toto políčko přidat do stavového řádku. Klikneme pravým tlačítkem myši do prázdného místa na stavovém řádku a zvolíme oddíl. Takto lze přidat spousty dalších informací.

RYCHLÝ PŘÍSTUP



Další možnou užitečnou funkcí je rychlý přístup. Ten ale na rozdíl od stavového řádku slouží k seskupení vlastních užitečných tlačítek. Najdeme jej úplně nahoře vlevo. Po kliknutí na malou šipku směřující dolů na konci stavového řádku si můžeme přidat další funkce, například

takto: další příkazy, uložit jako, přidat, ok. Tímto nám přibude položka uložit soubor jako.

EXCEL - UKOTVENÍ ŘÁDKŮ

	A	B	C
1	První sloupec	Druhý sloupec	
4			
5			
6			

Nejjednodušší možností, jak si ukotvit řádek je otevřít záložku zobrazení, ukotvit příčky a ukotvit horní řádek. Další možností je ukotvit první sloupec, což je stejné jako řádek. V první kolonce máme ještě ukotvit příčky. Toto funguje mírně jinak. Nejprve je potřeba kliknout na pozici, kde chceme, aby byly ukotveny řádky a sloupce (místo nejvýš a nejvíce vlevo, které se nebude hýbat).

ZKRATKY

A na konec bych chtěl zmínit nejpoužívanější klávesové zkratky do office. Jistě všichni znáte CTRL + C pro kopírování a CTRL + V pro vložení například obrázku nebo textu. Málo kdo už zná, že text jde rovnou vyjmout, na to slouží CTRL + X. Dále se hodí zkratka CTRL + A pro označení všeho v dokumentu anebo CTRL + P pro tisk aktuálně otevřeného dokumentu. Krátký výčet dalších zkratk: CTRL + Z – zpět, CTRL + Y – znovu, CTRL + S – uložit, CTRL + O – otevřít, CTRL + N – nový, CTRL + ENTER – návrat k předchozímu stavu. Klávesa F1 – spuštění nápovědy.

NOVELA ZÁKONA O POZEMNÍCH KOMUNIKACÍCH

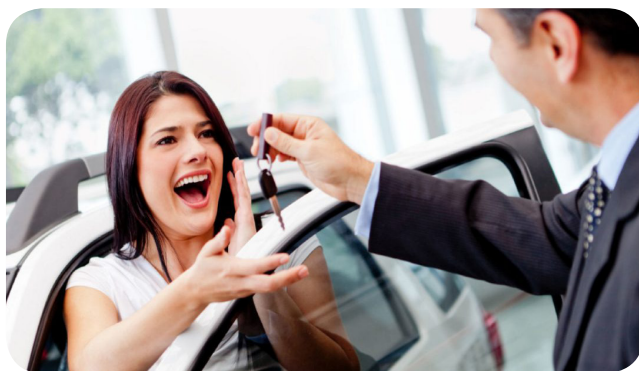
V Poradenském centru se setkáváme nejen s příběhy lidí, kteří se ocitli v krajní nouzi, ale i s problémy, které se mohou týkat každého z nás. V životě se dostáváme do situací, které jsou pro nás nové, nejasné a přesně nevíme, jak v nich postupovat. Jednou z nich může být i prodej automobilu.

Pan Kamil v roce 2015 prodal vozidlo svému známému. Podle vzoru z internetu si sepsali kupní smlouvu a pan Kamil podepsal plnou moc, podle které měl kupující zařídit převod vozidla v registru. Kamilův známý ochotně přislíbil, že vše zajistí a pan Kamil byl moc rád, že nebude mít běhání po řadech. Známý však převod auta na registru nečinil doposud a pan Kamil má velký problém. V registru vozidel pořád figuruje jako vlastník, a proto se stal i účastníkem správního řízení za dopravní přestupky, které v daném vozidle spáchal zřejmě Kamilův známý. Na základě rozhodnutí správního orgánu musel pan Kamil uhradit pokuty. Svého známého se pokoušel oslovit, aby převod konečně provedl, nicméně zatím bezúspěšně.

Pan Kamil má však ještě jeden velký problém – od roku 2015 platí, že přepis vozidla se uskutečňuje pouze na základě ohlášení, které mohou provést kupující a prodávající společně nebo jeden z nich s ověřenou plnou mocí druhého. Za uskutečnění přepisu je však odpovědný pro-

dávající, a pokud se přepis neuskuteční do 10 dnů od podpisu kupní smlouvy, hrozí prodávajícímu pokuta 50.000,- Kč. Pan Kamil v současné době vůbec neví, jak má situaci řešit. Obrátil se proto na Poradenské centrum a hledá zde východisko.

Pan Kamil je v opravdu nezáviděníhodné situaci, která může snadno potkat každého z nás. Ovšem od června 2017 platí novela zákona o podmínkách provozu



vozidel na pozemních komunikacích, která značně ulehčí zdoluhavé vyřizování kolem registru vozidel. Novela zavádí příjemnou novinku, že veškeré změ-

ny se dají vyřídit na jakémkoliv úřadě s rozšířenou působností – bez ohledu na místo trvalého pobytu. Další velmi užitečnou novinkou v zákoně je to, že pokud původní či nový vlastník vozidla neposkytne součinnost pro společné podání žádosti, může dojít ke změně v registru na základě žádosti jednoho z nich. Dotyčný jen musí doložit, že k převodu vlastnického práva došlo (předložením kupní smlouvy). Každopádně lze jen doporučit, aby k převodu na registru vozidel docházelo za účasti obou – původního i nového vlastníka vozidla – čímž se zamezí zbytečným problémům a průtahům, kterým teď musí čelit například i pan Kamil.

pracovnice Poradenského centra

SENIORY NAVŠTÍVILY DĚTI Z MŠ POHÁDKA



Dne 11. 4. 2017 navštívily děti z mateřské školky Pohádka z oddělení Krteček, uživatelé Charitní odlehčovací služby a

týdenního stacionáře. Na tuto návštěvu jsme se pečlivě připravili. Nachystali jsme vrbové proutí, které nám v mateřské školce dali k dispozici z pořezaných vrb. S dětmi jsme pletli karabáče, které jsme poté zdobili barevnými stužkami. Děti nám nakonec zazpívaly a zpříjemnily konec návštěvy velikonočními koledami. Jako poděkování jsme pro ně s uživateli připravili balíčky s dobrotami. Tato návštěva se všem líbila a už se těšíme, že si ji příští rok zopakujeme.

Marie Medková

KLUB NEZBEDA SPOLUPRACUJE S KNIHKUPECTVÍM JAKUB

Spolupráce Klubu Nezbeda a knihkupectví Jakub začala v roce 2003. Prvotní impuls byl od vedoucí knihkupectví, paní Jany K. Věděla, že v klubu s dětmi občas něco vyrábíme. Napadlo ji, že bychom jejich zdařilé výrobky mohli vystavovat a tím i prezentovat naše charitní středisko na veřejnosti. Knihkupectví by to také pomohlo, neboť hezky a zajímavě upravená výloha přiláká zákazníky. A tak jsme začali.

Vždy na konci ročního období jsme společně naplánovali, čím výlohu vyzdobíme. Většina nápadů byla od pracovníků, s návrhy přicházeli však i samotní klienti. Vyrábění jsme spojili i s povídáním o přicházejícím ročním období – jak to kdo prožívá, co má rád a co má s ním spojené.

Spolupráce byla na několik let přerušena (2005 – 2014). Přišla „nová generace klientů“ a s nimi i zájem pokračovat. Tak jsme na spolupráci opět navázali.

Příležitostně se jdeme na výlohu hro-



madně podívat. Přitom si povídáme o tom, jak se nám výloha líbí, všímáme si, co jsou v ní za knížky a předměty.

Při plánování jarní výzdoby děti zajímalo, k čemu a pro koho výloha slouží. Napadlo nás zeptat se přímo paní vedoucí Petry M. Položili jsme ji několik otázek:

Kdy a jak vzniklo Knihkupectví Jakub?

Knihkupectví Jakub vzniklo na popud našeho pana děkana P. Josefa Maňáka.

Věděl, že jeho spolužák již jedno knihkupectví vlastní a nabídl mu spolupráci. Jsme tady od října roku 2000.

Má vliv změna výlohy na zvýšení prodeje?

Každá změna výlohy má vliv na prodej.

Vyjadřují se k ní někteří zákazníci?

Ano, občas jsou zákazníci, kteří by měli zájem o výrobky.

Máte nějaké návrhy do budoucna (týkající se naší spolupráce nebo vzhledu a kompozici výlohy)?

Nic nás momentálně nenapadá. Děkujeme za spolupráci a jsme rády za každý nápad.



A jak vidí spolupráci samotní klienti – děti z Klubu Nezbeda? „Těší nás, že můžeme dělat radost ostatním a vlastně i sobě, když víme, že naše výrobky někdo vidí a pochválí je.“

Alena Kopidolová

JAK TO BYLO S BUVOLEM

Na začátku všeho byla otázka, jak je možné pomoci lidem, kteří ještě před dvaceti lety byli v Nepálu dlužními otroky. Nyní už jsou sice svobodní, ale zůstávají nejchudší skupinou obyvatel země, která patří mezi nejméně rozvinuté státy. Bývalým otrokům chybí prostředky k tomu, aby se mohli uživit prací na poli, problémem je i přístup k základnímu vzdělání.

Do Nepálu se proto už podruhé vypravila skupina studentů frýdlantského Gymnázia BMA. Hlavním cílem bylo podpořit vzdělání dětí bývalých otroků, ale také pomoci rodinám. Tak vznikla myšlenka koupit buvola, který je velkou pomocí nejen při práci na poli, ale i zdrojem obživy.



Tato možnost oslovila řadu zaměstnanců Charity Frýdek-Místek, a ti se různým způsobem zapojili do pomoci nepálským rodinám – finančními příspěvky na zakoupení buvola, zájmem o život tamních obyvatel, modlitbou.

Velkým dílem tak přispěli k tomu, že se podařilo z různých zdrojů shromáždit prostředky na dva buvoly. Studenti zase sehnali peníze na stádo koz a zvířata pak byla osobně předána při návštěvě vesnice bývalých otroků.

Velké poděkování patří všem, kdo jakýmkoli způsobem podpořili pomoc nepálským rodinám a byli ochotni se rozdělit o své peníze nebo čas. Všem, kdo projevili lásku lidem, se kterými se na tomto světě asi nikdy osobně nesetkají,

a přesto jsou teď propojeni neviditelným poutem vztahu. Zvláštní poděkování patří paní Moniakové a Petrové, které se ochotně ujaly úlohy shromažďování prostředků od zaměstnanců.

Na krátký záznam z předávání buvola se



můžete podívat i na internetu <https://www.youtube.com/watch?v=YAvEvy-0TvPg> (je možné zapnout české titulky), odkaz najdete také v Týdenním informátoru č. 16.

Hana Baránková

BENEFIČNÍ KONCERT PŘILÁKAL NA 220 LIDÍ

Zakoupením vstupenky na benefiční koncert Tomáše Kočka a Orchestru, který se konal v pátek 19. května v areálu U Medvěda v Dobré, návštěvníci podpořili seniory a osoby se sníženou soběstačností.

Počasí bylo jako vymalované a atmosféra skvělá. Na koncertu se prezentovaly také naše dvě střediska – Denní centrum Maják a Oáza pokoje. Návštěvníci si tak mohli domů odnést výrobky, které uživatelé vlastnoručně vy-



robili. Děti byly nadšené z ručně šitých zvířátek a miminky zase z ručně malovaných a šitých tašek. K zakoupení byly také keramické misky, proutěné košíky, šitá písmenka, vyřezávaná a zdobená srdíčka a další výrobky, které uživatelé vy-

robili v rámci terapie. Na místě se do kasiček vybralo 3780,-. Moc děkujeme všem, kteří přišli a přispěli tak na dobrou věc.

Lenka Talavašková

SENIORI MAJÍ NOVÉ MÍSTO K ODPOČINKU



Velkým přáním seniorů z Domu pokojného stáří bylo mít pěkné a účelné posezení na zahradě, díky kterému by mohli trávit více času venku. Zaměstnanci Charity Frýdek-Místek se jejich přání pokusili splnit a vytvořili projekt, v rámci kterého vznikly na zahradě příjem-

né místa se dvěma altánky s chodníky vč. výsadby nové zeleně a terénních úprav zahrady. Díky finanční podpoře Nadace ČEZ, která podpořila projekt 150 000 Kč, se podařilo sen seniorů vyplnit.

V rámci projektu se na zahradě již nyní rýsuje místo pro odpočinek a relaxaci, kterou uživatelé Domu pokojného stáří již nyní využívají. Přestože terénní úpravy ještě nejsou zcela hotové, senioři altánky

již využívají při každé vhodné příležitosti. A tak si první sluníčko vychutnávali již v květnu v příjemném stínu. A protože počasí v květnu přálo, tak zaměstnanci spolu s uživateli využili krásného počasí a sešli se na zahradě. „Jaké bylo ale naše překvapení, když za námi nenadále přijel bratr našeho klienta, který se vrátil do svého auta pro harmoniku a celé dopoledne nám hrál krásné písničky.“

podělila se o dojmy Iva Holubářová, volnočasová pracovníce Domu pokojného stáří. I díky němu bylo o zábavu postaráno a všichni zúčastnění se dobře bavili. „U této akce jsme nezůstali. V pátek 2. 6. jsme uspořádali pro naše uživatele smažení vaječiny.

Počasí přálo, vaječina ze 130 vajíček všem náramně chutnala. Zapili jsme ji vychlazeným pivem, a celé odpoledne panovala dobrá nálada.“ dodává Iva Holubářová.



To, že se všichni dobře bavili a najedli, svědčí také jedna hláška paní B., která odjžděla na vozíku z vaječiny a povídá: „Já jsem se tak najedla, že se neuvezu.“ Díky úpravám zahrady, které se dokončí v měsíci červnu, mají senioři možnost trávit svůj volný čas na

zahradě v příjemném prostředí, chráněném před sluncem, odpočívat zde, setkávat se s ostatními lidmi a příjemně zde posedět také se svými rodinnými příslušníky.

Lenka Talavašková

PIVOVAR KONÍČEK PŘEDAL SYMBOLICKÝ ŠEK



Výtěžek ze vstupného na akci Koníčkův den, daroval pivovar Koníček na služby Charity Frýdek-Místek.

Každoročně se v pivovaru Koníček Voj-

kovice pořádají slavnosti u příležitosti oslavy založení pivovaru. Koníčkův den, který důvěrně znají nejen pivaři z České republiky, ale také Slovenska a Polska, se letos konal 3. 6. 2017, a byl to již jedenáctý ročník v řadě. Pivovar Koníček letos výtěžek ze vstupného daroval na služby Charity Frýdek-Místek. Symbolický šek na částku 35 850 Kč předal ve čtvrtek 8. 6. osobně pan Mojmír Velký, jednatel a sládek pivovaru Martinu Hořínkovi řediteli Charity Frýdek-Místek. Děkujeme pivovaru Koníček a všem kteří přispěli na dobrou věc.

Lenka Talavašková

Událo se

PÁTEK 19. KVĚTNA PATŘIL FIREMNÍM DOBROVOLNÍKŮM

Firemní dobrovolnictví jako fenomén dnešní doby je stále na vzestupu. Před 3 lety se nám podařilo blíže navázat spolupráci s firmou ArcelorMittal, která pravidelně vysílá své zaměstnance 2x ročně do různých neziskových organizací. Letos v květnu v rámci Mezinárodního dne firemního dobrovolnictví Give & Gain Day se v naší Charitě zapojilo 6 pracovníků, kteří ve dvojicích pomáhali ve 3 našich střediscích. V Klubu Nezbeda malovali počíta-



čovou učebnu pro děti, v Domě pokojného stáří skládali skříně a upravovali prostor na zahradě a v Oáze pokoje se věnovali klientům, které díky slunečnému počasí mohli vzít na procházku a zahrát si deskové hry.

Firemní dobrovolníci jsou vždy neocenitelnou pomocí. Věřím, že také pro ně je setkání s neziskovým sektorem a našimi klienty zajímavé a v něčem možná inspirativní.

Martina Petrová

LENKA A MARTIN Z TS REBEL BESEDOVALI S DĚTI NA TÉMA „KAMARÁDSTVÍ“

Na přání děti se v klubu Nezbeda uskutečnila již druhá beseda, tentokrát na téma „kamarádství“.

O téma tohoto preventivního programu si řekly děti klubu Nezbeda už při minulé besedě, která byla zaměřená na vztahy. Opět jej pro nás připravili pracovníci z TS Rebel – Lenka a Martin. Využili k tomu interaktivní formu a zjistili, jak to děti s kamarádstvím momentálně mají. Společně jsme si o tom po-



povídali a uváděli svoje zkušenosti. Jak se ukázalo, někdo už „dobrého“ kamaráda má, někdo jej teprve hledá nebo čeká, že se nějaký objeví.

Při besedě vyplynuly na povrch i věci, které by si děti navzájem při běžném dění v klubovně neřekly. Bylo překvapivé se dozvědět, čeho si všímají, čeho si na sobě váží a co oceňují.

Alena Kopidolová

PARALYMPIJSKÝ SPORTOVEC NAVŠTÍVIL DENNÍ CENTRUM MAJÁK

Klientům Denního centra Maják přišel ukázat nejen své medaile, ale hlavně povyprávět svůj příběh fyzicky hendikepovaný atlet Radim Běleš, který je úspěšným českým paralympionikem z Atén či Londýna.

Ve svých patnácti letech utrpěl úraz krční páteře a v roce 2000 přišel o nohu. Přes všechny překážky, které mu život přichystal, neztratil sílu a víru v život. Nedlouho po prvním úrazu se začal aktivně věnovat sportu. „Úraz se mi stal za bývalého režimu, v té době vozíčkáři neměli takové možnosti, jaké mají dnes,“ řekl Radim Běleš. Zúčastnil se pětikrát letních paralympijských her, ze kterých si přivezl zlatou medaili v disku a dvakrát stříbrnou v kuželkách.

Klienti s Radimem Bělešem diskutovali nejen o sportu, ale také o životě a rodině. Dozvěděli se, jak těžký byl pro Radima první rok po úraze. „Nebylo to snadné.



Najednou jako šestnáctiletý kluk, jsem se ocitl na vozíku. Mí kamarádi si našli jiný okruh přátel. A já jsem uvažoval co dál. Měl jsem na výběr. Buď to ukončit, nebo žít dál. Po roce jsem našel odvalu vyjít ven, a zjistil jsem, že mě známí a kamarádi

rádi vidí, a jsem mezi nimi vítáný.“ sdělil Radim Běleš.

Klienty Majáku zajímalo, jaké náčiní hendikepovaní sportovci používají, kde trénují a jak často. Zda se zohledňuje míra postižení, a jací jsou dnes soupeři. Radim Běleš poukázal také na to, že i tento sport se vyvíjí a v současné době jsou také soupeři mnohem lépe připravení, než tomu bývalo kdysi. Pro klienty Denního centra Maják to bylo příjemné setkání plné nových informací a radosti z medailí, které Radim přinesl ukázat.

Lenka Talavašková

SWEETSEN FEST 2017

Charita Frýdek-Místek měla možnost být již po šesté součástí hudebního festivalu Sweetsen fest, který proběhl od 21. do 24. června. Letošní ročník nás lidé mohli přijít podpořit v pátek 23. června.

„Lidé byli letos opravdu štědrí. Celkem nám do kasiček přispěli částkou 31 450 Kč.“ sdělila Lenka Talavašková. Návštěvníci mohli také podpořit střediska - Oázu pokoje a Denní centrum Maják - náku-

pem ručně šitých hraček, látkových tašek a keramiky u charitního stánku. Symbolický šek si od Petra Korče, ředitele festivalu převzal osobně ředitel Charity Frýdek-Místek Martin Hořínek v pátek před

půlnoci. „Děkujeme všem, kteří přispěli. Peníze zůstanou ve Frýdku-Místku a poputují na projekty dětem, seniorům a duševně nemocným.“ dodal ředitel Martin Hořínek.



JAK ZVLÁDNOUT DLOUHÉ CESTY S DĚTMI

Blíží se čas dovolených a s tím vyvstává také otázka jak zabavit děti při dlouhém cestování. Cesta na dovolenou ať už autem, letadlem, autobusem nebo lodí bývá náročná pro všechny zúčastněné. A již před samotným odjezdem je třeba popřemýšlet, jak zabavit děti tak, aby se nenuřily a cesta byla nejen pro ně, ale také pro nás příjemná. Děti nevydrží dlouhé hodiny sedět v autě nebo čekat při přestupech na letadlo. Přinášíme Vám pár rad, jak cestu zvládnout bez stálé se opakujících otázek dětí: „Kdy už tam budeme?“



Ideální řešení je cesta v noci, kdy dívka celou cestu prospí. Je to také ideální vzhledem k provozu na silnicích. A pokud řídí oba rodiče, je fajn, že se mohou vystřídat a prospat se tak již během cesty. Pokud však řídí jen jeden, je po takové cestě unavený a celý další den dospívá, zatímco jeho ratolesti vesele skáčou po posteli hotelového pokoje a křičí: „Kdy už půjdeme ven?“

Jak tedy zabavit děti na cestě, pokud nejeďte v noci? Není to zrovna jednoduché, už jen proto, že děti potřebují stále nějaké podněty a proto s jednou vymyšlenou zábavnou hrou asi neuspějete. Připravte si raději několik variant.

Nezapomínejte ani na pravidelné zastáv-

ky, které by měly být jednou za hodinu a půl, ale záleží také na věku dětí. Při této přestávce, děti ocení možnost se protáhnout, proběhnout se po louce u cesty apod. Přestávky by měly být min. desetiminutové. A co tedy dělat, když opět nasedneme do auta a po deseti minutách se ze zadních sedadel ozve: „Mami, jak ještě dlouho pojedeme.“ Zde je pár tipů na příjemně strávenou cestu.

Vyprávění společného příběhu

Rodič začne vyprávět příběh. Řekne pár vět a přenechává vyprávění dítěti případně druhému rodiči. Hra může mít mnoho modifikací. 1. Každý řekne jen jedno slovo. 2. Každý řekne jen jednu větu. 3. Každý mluví po předem určený čas. 4. Každý musí ve větě použít určitý předmět, který si předem hráči řeknou. Při této hře je opravdu spousta zábavy. Čím mladší dítě je, tím zábavnější vznikají příběhy.

Slovní fotbal

Každý hráč musí vymyslet slovo začínající na poslední písmeno slova, které řekl předcházející hráč. Obměnou může být vymyšlení slova v návaznosti na poslední slabiku slova předcházejícího hráče.

Viděl jsem

Rodič určí, co mohou děti vidět z okna. A kdo to uvidí jako první, dostane bod. Např. hrad, červené auto, traktor, plešatý řidič, pes, kočka apod.

Na co myslím?

Děti pomocí otázek hádají na co myslí rodič. Je to člověk? Je to zvíře? Máme to doma? Je to věc?

Abeceda

Hráči podle pořadí písmen v abecedě

hledají z okna předměty, věci, zvířata a říkají, co vidí. A - auto, B – bagr, C – cesta, D – drozd. Mohou se používat názvy z cedulí apod.

Kdy budeme míjet...

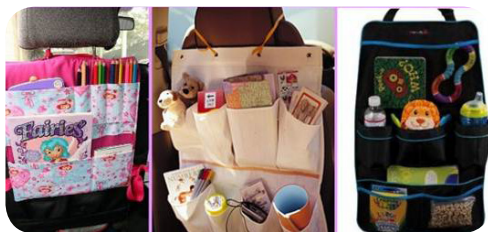
Zvolíme si objekt, který již vidíme, a všichni hráči zavřou oči. Jakmile si budou myslet, že právě objekt míjíme, řeknou teď. Pokud se trefili, získávají bod. Obměnou může být i to, kdo bude nejlíže svým odhadem. Malé děti rády podvádějí :)

Doplňovačka

První hráč začne říkat, co viděl z okna. „Viděl jsem červené auto.“ Druhý větu zopakuje a přidá za sebe to, co viděl on. „Viděl jsem červené auto a pána s pejskem.“ Třetí pokračuje. Kdo větu pokazí, ztrácí jeden bod ze tří. Při ztrátě všech 3 bodů prohrál.

Kreslení

Pokud dítě rádo kreslí, je ideální nabalit do auta také pastelky, tvrdé desky případně blok. A děti mohou malovat, to co vidí z okna.



Cestovní sešit

Dětem můžete také koupit sešit, který si děti (případně jim pomůžete) nadepíší destinaci, kam jedete. A během jízdy autem mohou do sešitu vepisovat a malovat, aby pak měli vzpomínku na cestu. Při příjezdu na místo určení si pak do sešitu mohou nalepit místní pohlednici,

písek, mušle a mít tak vlastní vzpomínkovou knížku.

DVD přehrávač

A když už bolí pusinky, je ideální mít po ruce DVD přehrávač, a pustit dětem jejich oblíbenou pohádku, nebo pohádku, kterou ještě nikdy neviděly. Je přece třeba také odpočívat, ať nás ta cesta na dovolenou úplně nevysílí.

Plné břicho, spokojené dítě

Nejspokojenější jsou děti dobře vyspané a s plným bříškem. Proto nezapomínejte na svačinky, které můžete dát dětem klidně i v autě při jízdě. Hodí se nakrájená jablíčka, omyté hroznové víno, pohankové nebo kukuřičné žízaly, domácí tousty apod. U dětí totiž bývá zvykem, že začnou mít hlad deset minut po plánované přestávce. A to i přesto, že se jich rodiče pětkrát na odpočívadle ptali, zda mají hlad. Kdo je připraven, není překvapen.

A ještě jeden tip na závěr. Což takhle si cestu rozdělit do 2-3 dnů a naplánovat si jí tak, abychom si cestu užili jako takovou. Pokud je cíl vzdálený přímou cestou i 12 hodin a vy jedete autem, tak si cestu můžete rozdělit na tři úseky. Zjistěte si jaké zajímavé místa jsou po cestě a zastavte se u nich, případně si zajistěte nocleh ve městě. Druhý den se opět můžete vydat na cestu a můžete zastavit na jiném místě, kde si uděláte pěkný další den. A třetí den již můžete směřovat do cíle své dovolené. Ano u moře nebo v horách sice strávíte méně času, ale zase uvidíte i jiná místa, které byste normálně přejeli. A taková rozdělená cesta Vám i dětem uteče rychleji, zvlášť pokud vymyslíte zastávky, které budou pro děti lákavé.

„I samotná cesta, může být cílem.“

Lenka Talavašková

VÝROKY SENIORŮ

„I když máme na bedrech nějaký ten křížek, nemračme se! Když už vrásky, tak jenom od usmívajících se úst a veselých očí.“

Tyto výroky „mých“ seniorů vznikaly a zazněly při každodenních volnočasových aktivitách. Začala jsem si je zaznamenávat, a netušila jsem, že jich bude tolik, že by to vydalo na celou knížku.

Tak čtěte a bavte se, protože mnohdy nechtěný a bezděčný humor nás stále dokáže rozesmávat a vnášší do našich životů smích, veselí, radost a dobrou náladu.



Pokud se dokážeme smát, a v mnohých případech i sami sobě, tak víme, že dokážeme s úsměvem překonat mnohé překážky, problémy, bolesti a smutky, které nám život přináší.

HLÁŠKY Z HODIN TRÉNINKU PAMĚTI

Paní M. přichází na aktivity a zvesela volá: „Já znám jeden vtip, ale jestli si na něj vzpomenu, to vám neřeknu!“

Doplňujeme barvy do úsloví: Dobře se vyspala, úplnědorůžova. Paní M. si posteskuje: „Já kdybych 14 dní spala, tak

nezrůžovím!“

Probíráme téma „Nákupy, ceny.“ Paní K. si stěžuje na finance: „Už mám jen 50 korun v peněžence!“ Paní O. se ozve: „Tak mi je dejte a nebudete mít vůbec nic!“

„Paní O., řekněte nějakou věc, začínající na písmeno N.“ „Paní O. zavolá: „NIC!“ Říkáme si opaky slov. Paní A.: „Opak vody? Gořalka!“

„Paní O., zkuste zazpívat nějakou velikonoční, jarní písničku, třeba Travička zelená!“ Paní O. se nadechne a s chutí začne: „Tíííchá noc...“

Probíráme zdravotvědu. Ptám se: „Který lék je na bolest hlavy?“ Pan Š. se zamyslí a s šibalským úsměvem odpoví: „Štampřla rumu!“

Probíráme jména. Ptám se pana Š.: „Jak se jmenuji?“ Pan Š. se na mne chvíli upřeně dívá a odpoví: „Já to vím, ale jsem to zapomněl!“

Pan Z.: „Dám vám hádanku: Je to zelené, chodí to po lese a říká to: „šlip šlip šlip..... Nevíte? Koktavý myslivec chce zpívat Šly panenky silnicí!“

Příště : HLÁŠKY Z PRACOVNÍ TERAPIE

*Iva Holubářová
volnočasová pracovníce
Dům pokojného stáří*

VÝLETY NA ROZHLEDNY

Máte rádi rozhledny? Můžete se vypravit na výlet, který je typický pro letní období...



Od roku 1800 bylo na území České republiky postaveno více než 450 vyhlídkových staveb. Některé z nich jsou zvláštní, např. v podobě větrného mlýnu nebo ve tvaru indiánského stanu. Také na Severní Moravě je velké množství rozhleden a vyhlídkových věží, z nichž některé jistě znáte, např. tu v Chlebovicích, která se nachází na vrcholu Kabátice a jmenuje Panorama nebo na kopci Okrouhlá ve Staříči. Ale určitě je ještě hodně takových, které neznáte nebo jste ještě neměli možnost navštívit.

Rozhledna **Bílá hora** stojí u vrcholku stejnojmenného kopce, který je mezi městy Štramberk a Kopřivnice, hodně známá a navštěvovaná je Štramberská trúba.

Rozhledna **v Bílově** na vrchu Kanihůra byla vystavěna v roce 2005.

Rozhledna **Cvilín** byla postavena v roce 1903. Jde o zajímavou stavbu, z jejíž výšky je pěkný rozhled na celé Jeseníky a Beskydy.

Z rozhledny na **Velké Čantoryji** v Beskydech se nabízí netradiční pohled do tří států – ČR, SR, PL. Na vrcholek hory vede lanovka.

Kozubová je nejvýhodněji položená vyhlídková stavba v naší republice se nachází právě na vrcholu Kozubové. Jedná se o věž kaple svaté Anny, která bývá několikrát do roka zpřístupněna (např. při pouti na sv. Annu) a z níž je krásný pohled do okolí.

Rozhledna **Landek** se nachází na vrchu Landek, který je od roku 1992 Národní přírodní památkou. Dřevěná stavba ve stylu strážnických věží historického hradiště byla vystavěna na místě bývalého hradu.

Prašivá - z vyhlídkové věžičky dřevěné turistické chaty je krásný výhled na Lysou horu, Ondřejník i těšinskou část Beskyd. Chata stojí na Malé Prašivé od roku 1921.

Radniční věž ve Frenštátě pod Radhoštěm - z věže se naskýtá krásný pohled na město i panorama Beskyd. Při prohlídce je možnost shlédnout originály soch např. Albína Poláška, Karla Vašuta nebo Alegorii spořivosti Jana Knebla.

Za návštěvu zcela jistě stojí rozhledna **Hraniční vrch**, která má originální koncepci se dvěma vyhlídkovými plošinami na dvou věžích propojenými lávkou ve výšce 25 metrů.

Rozhledna na **Velkém Roudném** byla postavena v roce 2007, a je to národní přírodní památka.

Vyhlídková věž nové radnice Ostrava je největší radniční budovou v republice a se svou výškou 85,6 m zároveň nejvyšší radniční vyhlídkovou věží. Z vyhlídkové terasy je za příznivého počasí rozhled až k pohořím Beskyd a Jeseníků, na Opavsko i do nedalekého Polska, především však na celou Ostravu.

Terezie Kolčárková

Rybíz á la brusinky

- 1 kg červeného rybízu
- 70 dkg cukru krupice
- 2 lžičky mleté skořice
- 2 lžičky kyseliny citronové
- 4-6 hřebíčků
- 5 lžic rumu



Zralý červený rybíz obereme na jednotlivé kuličky a pečlivě odstraníme špatné plody. Opereme, necháme okapat a přidáme cukr. Smícháme dohromady a v chladnu necháme do druhého dne uležet. Pak přidáme skořici, kyselinu citronovou, hřebíčky a asi čtvrt hodiny povaříme. Vypneme, přidáme rum a horké plníme do malých skleniček. Po naplnění otočíme dnem vzhůru a necháme vychladnout. Po vychladnutí zhoustne.

Uložíme v chladnu a temnu.

Tip: Je to dobrá náhrada brusinek k svíčkové omáčce nebo ke grilovaným masům.

Letní bublanina

- 6 vajec
- 240 g pískového cukru
- 180 g polohrubé mouky
- 500 g sezónního ovoce



Bílky vyšleháme ručním šlehačem do husté pěny. Zašleháme postupně cukr. Potom opatrně vmícháme žloutky a mouku. Těsto nalijeme do vymazaného a vysypaného pekáče. Omyté a osušené ovoce smícháme se lžící mouky a posypeme jimi povrch těsta.

Vložíme do trouby vyhřáté na 180 °C a pečeme do zezlátnutí povrchu. Bude to trvat 15 až 20 minut.

Jahodový kefir shake

- 1 hrnek jahod nebo jiného ovoce
- 1 hrnek neochuceného kefirového mléka
- 1 lžička medu nebo agávového sirupu
- 1 lžička strouhaného kokosu

Na ozdobu:

- strouhaný kokos
- čerstvá máta



Ovoce, kefír, med a kokos rozmixujeme dohladka. Můžeme použít i mražené ovoce. Před podáváním vychladíme v lednici a na ozdobu použijeme lístky čerstvé máty a posypem zlehka kokosem.

Domácí zmrzlina ze Salka

1 smetana ke šlehání
1/4 Salka (slazené kondenzované mléko)



Smetanu ušleháme do tuha a pak pomalu přidáváme Salko, množství zvolte podle vlastní chuti, je dost sladké.

Nalejeme do vhodné nádoby a dáme do mrazáku.

Asi po hodině hmotu lžící promícháme a pokud možno, po další hodině promícháme ještě jednou, aby se nevytvořily velké ledové krystaly.

Domácí čokoládová zmrzlina

150 ml smetany ke šlehání
50 g nerafinovaného cukru
100 g čokolády na vaření
285 ml plnotučného mléka
30 g kakaá

Mléko s cukrem přivedeme k varu a poté do něj vmícháme na kousky nalámanou čokoládu a prosáté kakao. Směs už dále nevaříme a mícháme až do úplného roz-

puštění čokolády.

Mezitím, co základ bude chladnout, si ušleháme smetanu, kterou s krémem opatrně smícháme. Připravenou zmrzlinu vlijeme do vhodné nádoby a dáme zamrazit. Během 5 hodin ji několikrát promícháme. Servírujeme se snítkou máty a šlehačkou.

Jemná malinová zmrzlina

1 zakysanou smetanu
1 smetanový jogurt
1 l čerstvých malin
2 nízkotučné tvarohy
2 lžice krupicového cukru



Maliny omyjeme a necháme je okapat. Rozmíxujeme je se smetanovým jogurtem a podle chuti přidáme krupicový cukr.

Tvaroh se zakysanou smetanou a vanilkovým cukrem rozmícháme na hladký krém. Vyšlehaný smetanový základ spojíme s oslazeným ovocem a dáme do vhodné nádoby zamrazit. Před vložením do mrazáku můžeme ještě pokapat smetanou ke šlehání a pomocí párátka nebo špejle ji roztáhnout (vytvoří se pěkná mozaika)...dorůžova.

LETNÍ KINA NEJEN V OKOLÍ

Přinášíme Vám pár tipů na letní kina.

FRÝDEK-MÍSTEK,

16. - 20. června

frýdecký stadion TJ Slezan

- 16. 6. Teorie tygra
- 17. 6. Dánská dívka
- 18. 6. Strnadovi
- 19. 6. Učitelka
- 20. 6 Hledá se Dory



9. - 13. srpna

Areál bývalého Slezanu 08, Staroměstská, Frýdek

- 9. 8. Trabantem do posledního dechu
- 10. 8. Interstellar
- 11. 8. Já, Olga Hepnarová
- 12. 8. Masaryk
- 13. 8. Kniha džunglí

FRÝDLANT NAD OSTRAVICÍ

27. - 31. července

Sportovní a relaxační centrum Kotelna

- 27. 7. Lichožrouti
- 28. 7. Instalatér z Tuchlovic
- 29. 7. Spojenci
- 30. 7. Bezva ženská na krku
- 31. 7. Dítě Bridget Jones

OSTRAVA

V Ostravě probíhá již druhým rokem

FLOK - festival letního Ostravského kina
Ten probíhá od 21. června a končí 6. 9.

Místa promítání se střídají a celkem se během festivalu promítne 32 filmů. Informace naleznete na <http://flokostrava.cz/>.

- 21. 6. Co jsme komu udělali
- 24. 6. Rivalové
- 7. 7. Sedm statečných 2016
- 8. 7. Stoletý stařík, který vylezl z okna a zmizel
- 11. 7. Trhák
- 12. 7. Divočina
- 12. 7. Baron Prášil
- 13. 7. Pohádky pro Emu
- 14. 7. La la land břeh Ostravice
- 14. 7. Batman
- 15. 7. Muzzikanti
- 15. 7. Mrtvá nevěsta Tima Burtona
- 18. 7. T2 Trainspotting
- 26. 7. Kouzlo měsíčního svitu
- 26. 7. Hotel Transylvánie 2
- 28. 7. Sully: Zázrak na řece Hudson
- 28. 7. Nedotknutelní
- 29. 7. 2017 Špunti na vodě
- 9. 7. 2017 Okresní přebor: Pos. zápas Pepika Hnátky
- 2. 8. 2017 Logan: Wolverine
- 2. 8. 2017 Kvílení
- 3. 8. 2017 Dítě Bridget Jonesové
- 4. 8. 2017 Naprostí cizinci
- 4. 8. 2017 Obecná škola
- 5. 8. 2017 Všechno nebo nic
- 9. 8. 2017 Perfect Days - I ženy mají své dny
- 12. 8. 2017 2001: Vesmírná Odsysea
- 25. 8. 2017 Řachanda
- 26. 8. 2017 Poslední skaut
- 26. 8. 2017 Kolonie
- 27. 8. 2017 Zima po jaru
- 28. 8. 2017 Já a Kaminski
- 6. 9. 2017 Tančím, abych žil

ZVEME VÁS



Chanbara • Parkour • Skejty • Origami • Lukostřelba

Výroba šperků • Graffiti • Zpěv

30. června 2017

15:00 - 19:00 hod.

Národní dům v Místku

Určeno dětem od 7 let



SLAVÍME SPOLU

Pod záštitou primátora Frýdku-Místku Mgr. Michala Fobuckého. Děk.

28.7. 2017

od 15:00 do 19:00

Areál SOKOLÍK FM

ZDARMA

**ODPOLEDNĚ
PLNĚ
ZÁBAVNÝCH
ÚKOLŮ
A
SOUTĚŽÍ
PRO
DĚTI**

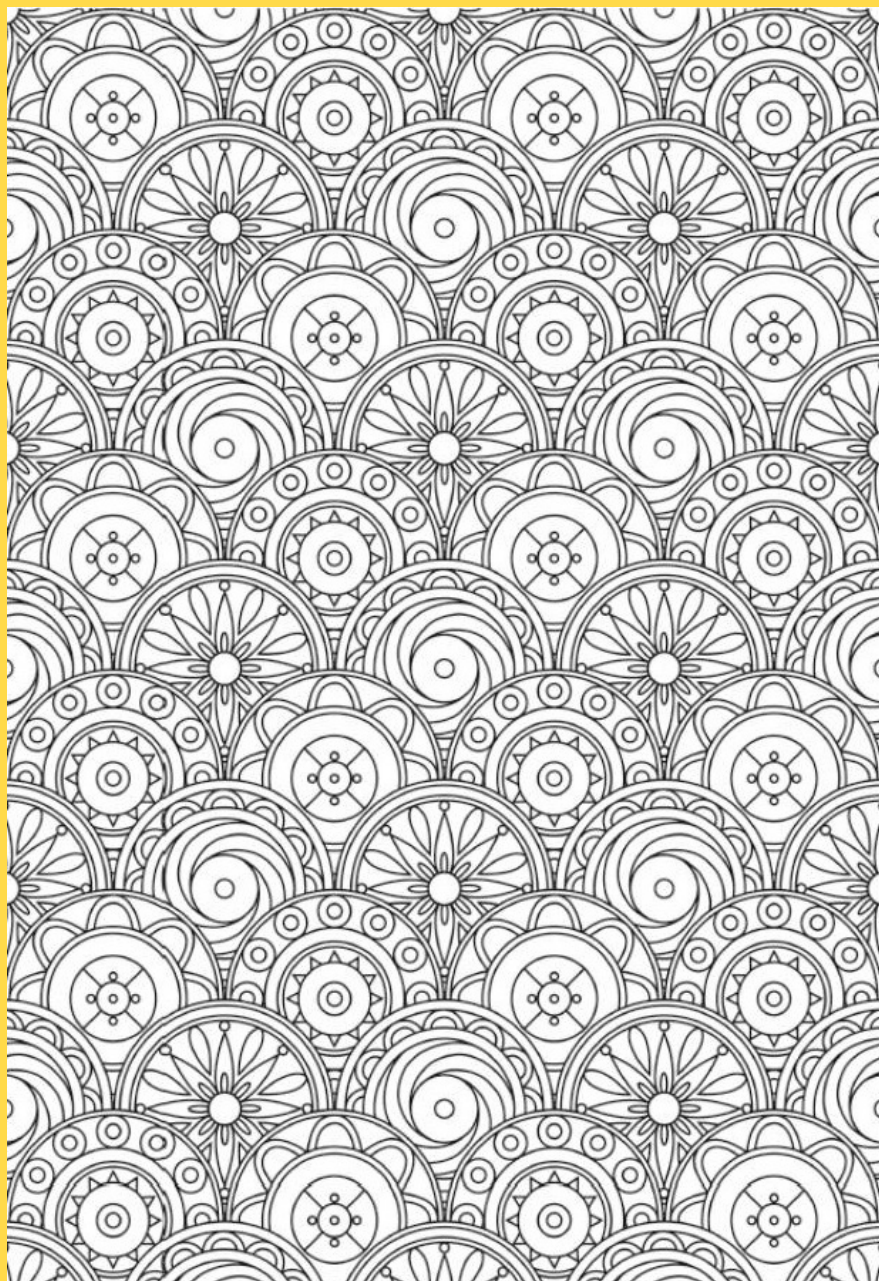
18:00 Pohádka
O statečných kůzlátkách

**Těšíme se na děti každého věku.
V případě deště se akce přesouvá
do divadla Sokolík.**

Partneři:



ANTISTRESOVÁ OMALOVÁNKA NA ZÁVĚR:



Vydala Charita Frýdek-Místek, F. Čejky 450,738 01 Frýdek-Místek, pro svou interní potřebu jako reklamní tiskovinu. Kontaktní osoba: Bc. Lenka Talavašková tel: 733 741 564, email: lenka.talavaskova@charitafm.cz. Datum vydání 27. června 2017.