

CHARITNÍ MRKNUTÍ



4/2018

CHARITA FRÝDEK MÍSTEK

Odpočinek napříč rokem

Milí čtenáři, právě jste vzali do rukou nové Mrknutí. Jste překvapeni? Nevíte, zda jej držíte správně a z které stránky jej číst? Pak je vše v pořádku. Toto Mrknutí je dvojčíslem, jedná se o dvě čísla v jednom. Tématem je totiž odpočinek a s odpočinkem je neodmyslitelně spojená doba dovolených a volna a ty největší části si vybíráme právě na sklonku roku anebo v jeho polovině, a tak máte v rukou letní/zimní vydání.

O odpočinku a jeho důležitosti toho bylo hodně napsáno a přečteno, hodně řečeno a prodiskutováno. Všichni víme, jak je důležité myslet na odpočinek, konec konců i Stvořitel po práci odpočíval. Jak je důležitá regenerace fyzická i psychická, jak je dobré nabíjet baterky, jak odpočinek působí nejen na obnovu vnitřních i vnějších sil, ale také jako prevence vyhoření, jako prostředek k získání nadhledu, apod.

Ale upřímně...řídíme se tím? Umíme říct dost, postavit se požadavkům, které jsou na nás kladeny? Umíme si vydobýt čas sami pro sebe, čas pro odpočinek, ten opravdový, ne jen pauzu uprostřed záprahu? Umíme sami sobě říct dost! Nebo na sebe necháváme naklást a sami nakládáme – práci, rodinu, děti, povinnosti ze všech možných stran. A odpočinek pak už není odpočinkem, ale stavem, kdy nemůžeme a něco v nás řekne dost za nás. Což bohužel většinou nebývá za pět dvanáct, ale pět po dvanácté.

Znám jednoho, co žije celkem aktivně, má rád věci v pohybu, když se stále něco děje, obrazně moc neposedí, celkem sportuje, ale asi ne proto, aby se udržel v kondici, jídlo a zdravé životní návyky považuje

tak trochu za zdržení, rád posouvá limity a zkouší pevnost hranic, neumí pracovat s rezervami, a tak je věčně ve skluzu, pořád se za něčím honí. Jenže každý stroj je třeba promazat, každý stroj se jednou zasekne. Na sklonku léta dostal lákavou nabídku od kamaráda, aby s ním šel na Beskydskou sedmičku, a tak šel bez ohledu na to, že nebyl připravený. Oněch necelých 100 km hezky odtáhl za 16 hodin a skoro to ani nebolelo, aby taky jo, když se od 3. kopce pravidelně cpal prášky proti bolesti. Na nějakou regeneraci nebyl moc čas protože, podzimní část sezóny začínala a byly taky další plánované akce a že bolí kolena, to se dá vydržet nebo utlumit, ne? No, jenže pak se mu sekly záda a koleno nepolevilo, a tak skončil u doktora a přišla nucená pauza.

A proč to povídám? No přece proto, abych se pochválil... Protože to za vás nikdo neudělá, stejně jako ten odpočinek. Jsou věci, které můžete nadelegovat, přesunout, ale odpočinek to není, ten si musíte sami naordinovat a někdy je lepší dříve než pozdě, nebo už to nebude komfortní – dotýčný totiž na doporučení konzumuje „velmi chutnou“ kloubní výživu pro závodní a tažné koně a musí k ortopedovi.

Hezké počtení a pamatujme, že jsou situace, kdy méně je více a i když jsou klidné a pohodové Vánoce spíše zbožným přáním než realitou, udělejte si radost a najděte si pár chvil jen pro sebe.

Martin Hořínek

Rubrika „4 na 4“

přináší čtyři zvědavé otázky pro čtyři zaměstnance Charity Frýdek-Místek.

Otázky 4 na 4	Petra Herotová	Kamila Poštulková	Štěpánka Veřmiřovská	Antonín Vrábel
Lyže x Snowboard	Lyže	Snowboard	Lyže	Lyže
Vánoce x Silvestr	Vánoce	Vánoce	Vánoce	Silvestr
Čaj x Káva	Káva	Čaj	Káva	Čaj
Rohličky x Linecké	Rohličky	Linecké	Linecké	Linecké



CHARITA
FRÝDEK-MÍSTEK

Gospel rozezněl baziliku

Večer 14. listopadu se v bazilice Navštívení Panny Marie sešli fanoušci gospelové hudby. Probíhal zde totiž benefiční koncert Skyey Gospel, který pořádala naše Charita.

Půl hodiny před začátkem koncertu byla už bazilika téměř plná a všichni nedočkavě čekali na začátek koncertu mladé gospelové skupiny, která dorazila až z Brna. Koncert zahájil úvodním slovem ředitel Charity Frýdek-Místek Martin Hořínek a následně předal pomyslnou štafetu náměstkovi primátora Marcelu Sikorovi. Pak už



dostali do ruky mikrofon mladí zpěváci a předvedli skvělou show plnou pozitivní energie. Výtěžek ze vstupného bude použit na podporu a rozvoj služeb pro seniory, které provozuje naše Charita.

Jana Opluštilová

Den Laskavosti v Domě pokojného stáří

V Charitě Frýdek-Místek jsme společně s Dobrovolnickým centrem ADRA Frýdek-Místek a Slezskou diakonií v rámci projektu Senioři seniorům uspořádali 13. 11. 2018 Den Laskavosti. V tento den se dobrovolníci přihlásili do projektu rozdělili do jednotlivých středisek pořádajících organizací.

Za naši Charitu to byl Dům pokojného stáří, kde zavítaly dvě dobrovolnice, se kterými naši klienti strávili příjemné tvořivé dopoledne. Dobrovolnice nejen že pomáhaly klientům při výrobě keramických ozdob, ale i samy si mohly zkusit něco vytvořit. Na závěr si dobrovolnice odnesly drobný dárek za to, že dokázaly věnovat byť jen kousek svého volného času lidem, kteří to velmi ocenili. Ještě jednou moc děkujeme.

Kateřina Vašková



Domem pokojného stáří se nesly tóny známých písní

Herci z divadla Slunečnice z Brna přijeli ve středu 21. listopadu 2018 za klienty Domu pokojného stáří, aby jim zpřijemnilo jedno středeční listopadové dopoledne.

V rámci programu Muzikoterapie aneb léčba hudbou měli klienti možnost si se zpěvákem Kristiánem Šebkem zazpívat známé české hity a dokonce i vánoční koledy. Zpestřením mezi jednotlivými písněmi bylo krátké vyprávění zajímavosti o okolno-

stech vzniku těchto písní nebo o životech zpěváků, kteří tyto písně nazpívali. Klienti si tyto chvíle užívali a odměňovali zpěváka po každé písničky svým potleskem. Toto vystoupení bylo realizováno s podporou statutárního města Frýdek-Místek v rámci projektu Aktivizační aktivity v Domě pokojného stáří.

Kateřina Vašková



Animátorky působící ve vyloučené lokalitě

Díky Dobrovolnickému centru, které v Charitě Frýdek-Místek velmi dobře funguje, jsme našli dvě milé slečny, které přijaly výzvu stát se rebeláckými animátorkami na ulici Míru a částečně na ulici Křižíkové. Jak už to tak bývá, začátky nebývají jednoduché, ale holky zvládly zaučení perfektně a po krátké době začaly chodit ven za dětmi samy.

V červnu jsme jim vysvětlili, jak všechno funguje, seznámili jsme je s dětmi, které je svdčností přijaly. Ted' je to půl roku, kdy se na ulicích pohybují naše malé rebelky, a to 3x týdně. Během té doby, především o prázdninách, byl prostor děti vzít pryč z vyloučené lokality. Společně navštívily různé akce nebo místa – Klub Nezbeda, Chlebovice, faunapark, akce organizované SVC



Klíč. Celkem se všech akcí účastnilo cca 45 dětí. Prvním důležitým kladným faktorem je to, že děti mohly opustit patologické prostředí, ve kterém se denně pohybují, a mohly vidět nová místa a zakusit nové věci. Díky těmto výletům mají zážitky, které jim často chybí jako oživení jejich dětství.

Kromě výletů animátorky dochází na hřiště, kde s sebou nosí pomůcky různého typu či organizují různé soutěže pro děti, do kterých se můžou zapojit, a tak aktivně pohybem trávit volný čas. Škála možností je velká, děti se proto mohou rozhodnout, jestli chtějí „být v pohybu“ nebo si namalují obrázek. Projekt animátorek končí v listopadu a my doufáme, že snad bude pokračovat i v roce 2019.

Lenka Ruszová

Rebeltruck v místních ulicích

Už delší dobu jsme snili o tom, že bychom chtěli být v aktivním kontaktu s našimi klienty i přes zimu. A tak jsme se nechali inspirovat pár projekty jiných služeb, které nás motivovaly k odhodlání zkusit štěstí a napsat projekt „Rebel truck“ na Nadaci rozvoje občanské společnosti s cílem získat finanční podporu na koupi dodávky. „Odesláno, teď už jen čekat,“ zvolala vedoucí služby Aneta. Říká se, že trpělivost růže přináší, nebo snad trny?

Po pár měsících sledování předběžných výsledků podporovaných projektů šly z naší malé kanceláře slyšet hlasité radostné výkřiky. „Je to doma!“ Vyhlídka na studené zimní dny, které nás čekaly, byly plné naděje. Věděli jsme, že je před námi dlouhá a neznámá cesta, ale věděli jsme moc dobře, kvůli komu po ní chceme jít.

Druhým zásadním mezníkem bylo podepsání smlouvy se žlutým

maskotem nadace Pomozte dětem. Slavnostního aktu se účastnil náš pan ředitel, který nám z daleké Prahy dovezl symbolický šek.

Než jsme dostali zelenou, začali jsme pokukovat v ulicích po dodávkách a přemýšleli, která by se nám líbila. Někdy to vypadalo, že máme jiné plány, než jen skouknout vnější část aut.

Přišla zelená a my jsme našli vhodnou dodávku, která se dovezla ze sousedního Německa. Taky sloužila dětem, takže její funkce se nemění – pro děti, navždy. Pár dokumentů se podepsalo a my jsme si pro ni jeli. To jste měli vidět ty jiskřičky štěstí v našich očích! Snadšením jsme ji zaparkovali na parkovišti a ještě dalších pár minut jsme ji okukovali. Každému z nás běhaly v mysli různé myšlenky, jak ji využijeme a upravíme tak, ať to nevypadá, že chceme děti unášet.

Kvůli babímu létu, které dlouho netrvá, jsme neotáleli a zorganizovali vnější úpravu našeho Ferdý (tak mu občas říkáme :-)). Společně s dětmi a nadaným výtvarníkem Tomášem Bírošem jsme popustili uzdu fantazii a začali tvořit. Jak to dopadlo? Takto!

Aktuálně musíme upravit pár věcí (sedačky, stůl,...), a pak se vydáme s Ferdou do ulic za dětmi, které to nemají v životě jednoduché. Díky dodávce se s nimi budeme scházet v bezpečném a teplém prostředí. Můžou s námi trávit volný čas, povídat si o věcech, které je trápí nebo jen být v prostoru, který jim poskytne skryš před neúnosnou atmosférou doma.

Uvidíte-li posprejovanou dodávku, nevolejte policii :-)

Tímto příspěvkem bych chtěla poděkovat NROS za finanční podporu, veřejnosti, která je ochotná přispívat na pomoc potřebným, a taky Anetě a Martinovi, kteří dělali vše pro to, abychom projekt zrealizovali. Děkuji!

Lenka Ruszová



Na jeden den opět mladí

Dne 9. 10. 2018 jsme navštívili v MŠ Sněženska nejmladší oddělení dětí od dvou do tří let. Důvod, proč jsme tam byli, byl ten, abychom těm nejmenším nováčkům udělali radost.

Po příchodu jsme se všichni představili a děti nám zazpívaly dvě písničky o ježkovi a krtečkovi, doprovázela je paní učitelka hrou na klavír. Poté jsme dětem předali hračky, které jsme s láskou ušili. Jednalo se o pejsky, rasy stejné, ale barvy jiné. Pak jsme si všichni společně zazpívali písničku Skákal pes. Děti měly radost, my také. Zjistili jsme, že se hračky dají využít na více způsobů (jako mazlíček, míč...).

Jeden z nás se zmínil, že se do této školky vrací po čtyřiceti letech. Na zpáteční cestě jsme zavzpomínali na naše rané dětství.

Co nám to dalo? „Bylo to super; vidíme, že naše práce není zbytečná; hřeje to u srdíčka; bylo fajn vidět, že děti z toho měly radost; měla jsem radost, že děti zazpívaly; zavzpomínala jsem si, jak byly malé moje děti.“

Na závěr jsme se shodli, že tuto radost chceme dělat dětem i nadále. Takže příště znova, ale jiná školka.

klienti Denního centra Maják



Pracovnice Charity Frýdek-Místek byly oceněny biskupem

16. 10. 2018 na svátek svaté Hedviky, patronky ostravsko-opavské diecéze ocenil biskup František Václav Lobkowicz některé osobnosti naší diecéze za jejich práci a službu pro okolí. Mezi oceněnými byly i dvě pracovnice Charity Frýdek-Místek. Paní Benešové a Goldmanové děkujeme i my a připojujeme se ke gratulaci.

Jana Benešová

ZA DLOUHOLETOU, OBĚTAVOU A PŘÍKLADNOU
SLUŽBU V CHARITĚ FRÝDEK-MÍSTEK

Do Charity Frýdek-Místek nastoupila paní Jana Benešová v r. 1994. Nejprve jako ošetřovatelka a pečovatelka v terénní službě a od r. 1999 v pozici ošetřovatelky v nově otevřeném Domu pokojného stáří u Panny Marie Frýdecké. Tam pracuje dodnes. Při práci si doplnila vzdělání v oboru sociální činnosti a péče o nemocné a staré lidi se jí stala opravdovým posláním. Paní Jana je velmi pečlivá, usměvavá a ke službě přistupuje stále s vysokým osobním nasazením. Svou skromností a přístupem k životu se jí daří šířit duchovní hodnoty a víru. Pro pracovní tým je dobrým a spolehlivým parťákem s cennými zkušenostmi ve svém oboru.

Lenka Goldmannová

ZA DLOUHOLETOU SLUŽBU A PŘÍNOS K ROZVOJI
CHARITNÍ ČINNOSTI

Paní Lenka vykonává v rámci služeb Charity Frýdek-Místek práci zdravotní sestry v domácnostech již přes 15 let. Je dlouhodobým pilířem Charitní ošetrovatelské služby. Na základě dlouhodobé praxe dovede rychle, moudře a rozvážně zhodnotit zdravotní situaci klienta a jeho rodinného zázemí a navrhnout potřebnou pomoc. Vždy vstřícná a usměvavá dovede sklidem komunikovat s klienty, rodinou i lékaři. Vše koná obětavě i s určitou grácií. Práce je pro ni radost, ale dovede rozpoznat své hranice a najít kompromis mezi prací a odpočinkem. Je oporou jak klientům, tak pracovnímu kolektivu.



My tři králové jdeme k vám, štěstí zdraví vinšujem vám... Tato známá melodie rozezná na začátku ledna domácnosti mnoha z vás. A to díky Tříkrálové sbírce, největší sbírkové akci v České republice. A o čem tato sbírka vlastně je? Na to odpověděl ředitel Charity Frýdek-Místek Martin Hořínek: „Tříkrálová sbírka je primárně o setkání, potkání se. Sbírka má samozřejmě více rovin, ale podle mě spočívá ten nejdůležitější v předání pozdravení a popřání všeho dobrého v novém roce. V tomto smyslu je završením Vánoc – předáním vánočního poselství do našich domovů. Sbírka sama není jen sbírkou, ale je spojena s příležitostmi, kde se potkat – Tříkrálové průvody, koncerty, ale také setkání koledníků a koledy.“

Tříkrálová sbírka, kterou na Frýdeckomístecku organizuje Charita Frýdek-Místek ve spolupráci s obcemi, farnostmi a různými mládežnickými organizacemi, proběhne příští rok již po osmnácté. Letos se nám díky vaší štědrosti podařilo celkem vybrat 2 268 959 Kč.

Při využívání výtěžku sbírky se řídíme předem danými pravidly tak, aby byla maximalizována její transparentnost. Každá Charita například sepisuje tzv. záměry, tedy dokumenty, ve kterých vysvětluje, jak chce získané peníze použít. „Využití Tříkrálové sbírky je široké. Pomůže zejména potřeb-

ným u nás v regionu, v republice, ale část putuje také na podporu potřebných a charitní činnosti v zahraničí. V případě Charity Frýdek-Místek se chceme zaměřit více na podporu aktivit „investičního“ charakteru. V obecné rovině se jedná zejména o obnovu dosluhujícího vozového parku u terénních služeb, rekonstrukce v pobytových zařízeních, vybudování adekvátního a bezpečného zázemí pro služby. Na všechny tyto věci se obtížně shání prostředky z běžných zdrojů a přitom jsou velmi důležité, protože abychom se mohli o naše klienty postarat, musíme se k nim dostat a zajistit jim pomyslnou střechu nad hlavou. Jsou to tedy pomyslné investice do našich klientů,“ doplnil ředitel frýdecko-místecké Charity Martin Hořínek. Konkrétní záměry najdete na webu Charity Frýdek-Místek.

Tříkrálová sbírka 2019 bude probíhat od 1. do 14. ledna. Přispívat můžete do tříkrálových pokladniček, příspěvkem na účet nebo zasláním DMS.

Více informací o sbírce najdete na www.trikralovasbirka.cz.

Jana Opluštilová



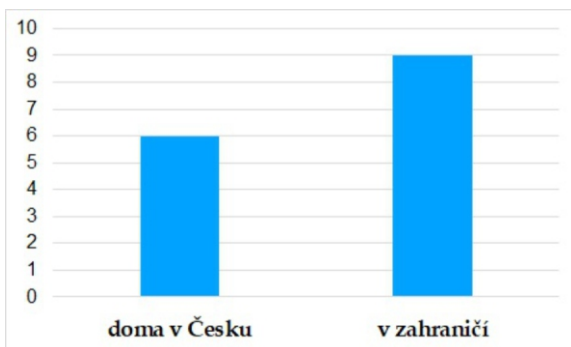
Moje zimní dovolená

Téma ankety v tomto Mrknutí je speciální stejně jako toto vydání Mrknutí. Anketa je rozdělena do dvou částí na letní a zimní dovolenou. Do této zimní části ankety se zapojilo 15 zaměstnanců Charity Frýdek-Místek. Respondenti nejraději dovolenou tráví v zahraničí (9) než doma v Česku (6). Jako nejvzdálenější navštívené místo na světě bylo nejvíce uváděno Bulharsko (2). Mezi nejoblíbenější místa pro dovolenou v Česku patřily všeobecně hory a příroda. Dominovaly různé části Moravy. Redakce Mrknutí tímto děkuje všem, kteří se ankety účastnili. Jejich odpovědi byly velmi pestré. Pojďme se na ně podívat.

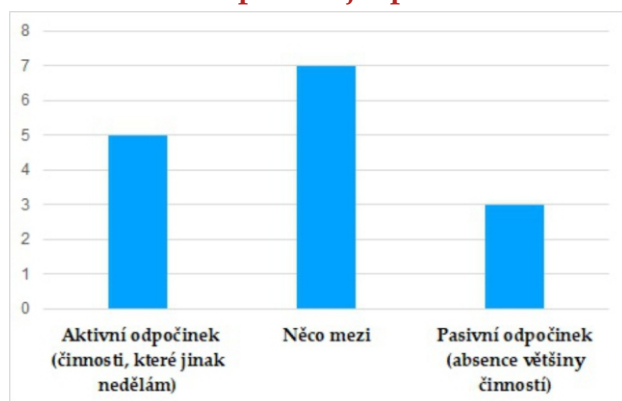
1. Svoji dovolenou si nejvíce spojuji se slovem (napište jedno slovo, nebo frázi)...

- | | | |
|------------|------------|------------------|
| • příroda, | • aktivní | • hory, |
| • klid, | odpočinek, | • Vánoce, |
| • relax, | pohoda, | • čas s rodinou, |
| • rodina, | cestování, | • sranda, |
| • relax na | uvolnění, | • četba knížek |
| chalupě, | lyže, | u krbu. |

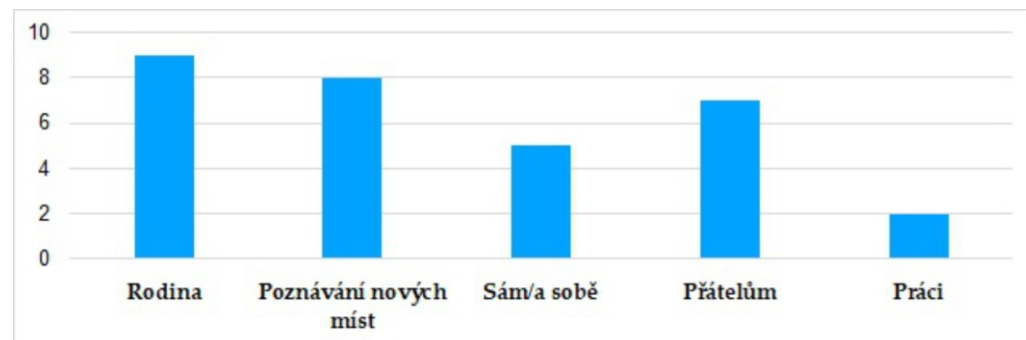
3. Dovolenu trávím nejraději...



4. Na dovolené preferuji spíše...



7. Na dovolené věnuji nejvíce času...



2. Má "dovolená snů" (stručně popište)...

- | | |
|--|--|
| • v lese s knížkou v ruce, | • rodinná wellness, |
| • cesta kolem světa, | • zajet si do Alp na pořádnou lyžovačku, |
| • zaletět si s partnerem na Hawaii, | • projít všechny pohoří v ČR, |
| • podívat se do Ameriky, | • cestovat s mými nejbližšími kamkoliv, |
| • nedělat vůbec nic, | • navštívit s dětmi Legoland, |
| • absolvovat co nejvíce adrenalinových sportů, | • plavba na zaoceánské lodi, |
| • válet se na pláži na soukromém ostrově, | • na luxusní chatě v horách. |
| • navštívit Indii, | |

4. Můj "nej" zážitek z dovolené, na který se nedá zapomenout je...

- Každá dovolená je zážitek.
- Když jsem na dovolené v Itálii poznala svého přítele, který tam dělal tehdy barmana.
- Nejlepší zážitek jsem měla na Pálavě ve vinném sklípku. Ale více neprozradím, složila jsem slib mlčenlivosti.
- Jednou, když jsme s mojí nejlepší kamarádkou měly dovolenou, tak jsme si jen tak prostě sbalily nejnnutnější věci a nasedly do auta a jely rovnou za norem. Nakonec jsme skončily až u hranic s Německem, tam jsme se rozhodly, že přespíme v jednom penzionu a na druhý den jsme zase jely zpátky domů. Bylo to super.
- Když jsme s kamarádem vyhráli dovolenou do Chorvatska v soutěži v jednom nejmenovaném rádiu.
- Nikdy nezapomenu moji první dovolenou u moře.

6. Nejvzdálenější místo mé dovolené je...

- | | | |
|---------------|----------|--------------|
| • Bulharsko | • Itálie | • USA |
| • Portugalsko | • Tunis | • Chorvatsko |
| • Anglie | • Egypt | • Rakousko |

Martin Pařov

Zima jako v lednici

Začalo to jako naprosto skvělý nápad. Návrh zněl jasně, vydáme se do Lednice a pořádně si to užijeme. Objednaly jsme termín a půl roku jsme plánovaly a hledaly možné alternativy, co by se tak dalo v Lednici dělat. Ono je to v podstatě jasné, zajdeme do sklípku, poslechneme si příjemnou cimbálovku, dáme si burčák, víno a pořádně se nadlábneme tlačenkou, uzeným masem a sýry. No jo, ale chodí se do sklípku v zimě? Vždyť už nebude ani ten burčák. Takže jsme přemýšlely, co by se tam dalo dělat jiného. Ale co se dá dělat v zimě v Lednici? Lyžovat se tam nedá, hory tam také žádné nejsou. Přes všechny možné nápady jsme to zúžily na jasně naplánovaný víkend, na který budeme všechny rády vzpomínat.

V pátek jsme si v Brně naplánovaly celodenní wellness, kde se prohřejeme a připravíme se na sobotu, kde nás čeká spousta krásných míst na objevování. Pokud nám to počasí dovolí, tak si ještě v pátek večer zajdeme na Mlýnský rybník Apollo, kde si za večerního osvětlení zabruslíme.

Hned ráno nás nemine Státní zámek v Lednici, vedle kterého máme zajištěné ubytování, a protože jsme všechny milovnice architektury, tak věříme, že tam shlédneme něco nezapomenutelného. Hned vedle zámku se následně zajdeme ohrát do zámeckého skleníku, kde nás čekají naprosté originality exotických rostlin. Při západu slunce nás čeká plavba, s vůní svařeného vína, po řece Dyji od zámku k minaretu



Nebo
?

a zpět. Na konci krásného dne si zajdeme na večeri do jedné vyhlášené restaurace.

Takto jsme měly naplánovaný víkend, na který jsme se všechny těšily. Ale jak to tak bývá, ono to nakonec vždy dopadne úplně jinak, než si člověk naplánuje.

Ve středu (před naším víkendem) přišla kolegyně, že je nemocná, ale stále měla před sebou dva dny na doléčení. Ve čtvrtek přišla druhá kolegyně, že jí něco sedlo na hlasivky a sdělila, že nemůže vůbec mluvit. V pátek byl den D, kdy jsme měly vyjet. Všechny jsme se setkaly na parkovišti. Jedna byla stále nachlazená, druhá nemohla skoro vůbec mluvit a celou dobu jedla pastilky na kašel, aby se „neudusila“, třetí kolegyně byla nadopována léky, protože měla teplotu a nemohla vůbec polykat, a ta čtvrtá.. své ženské dny si vybraly svou daň zrovna na wellness. Taky jediný wellness byl naším jediným splněným zážitkem, který jsme za víkend prožily.

Byl to „nádherný“ víkend, který jsme strávily v Lednici, se zimnicí, v posteli v nádherném zámeckém hotelu. Po návratu domů zůstala většina na nemocenské. Ale nezoufáme a příští rok se těšíme na další společné chvíle, které strávíme spolu.

Lucie Dodová a Dominika Jonáková



Dámská jízda do Rakouska

Když se řekne zima, tak mi po těle proběhne mráz. Není tajemstvím, že mým horkým šálkem kávy je léto, pláže, moře a všechny aktivity, které se dají dělat v létě. Když nás však potká ta krásná pravá zima, taky to má své kouzlo. Proto, když mi kamarádka řekla: „pojedeme do Rakouska na hory“, neváhala jsem ani minutu. Cílem nebylo lyžování, ale vycházky po horách a užít si dámskou jízdu v pravém zimním rakouském počasí. Nasedly jsme do auta a jely jsme směr Rakousko, přijely jsme do krásného luxusního hotelu. Již tehdy jsme si řekly: „To bude prima dovolená“, zádrhel nastal však již na recepci, nikdo nás neupozornil na to, že to je francouzský hotel, proto domluvit se jinak než francouzsky bylo opravdu nemožné. Ještě že je doba moderních technologií, a proto to Google překladač jistil. Ubytovali nás v přízemí,



pokoj byl krásný s terasou, ale už při příchodu nás do nosu praštila pořádný zápach plísně. Plíseň byla v celém pokoji. Rozhodli jsme se tedy, že věci vybalovat nebudeme a pokoj si necháme vyměnit. No jo, ale jak to udělat? Nikdo nám nerozuměl. Rozhodly jsme se tedy, že dnešní den přežijeme, zajdeme si na vycházku na hory, zahrajeme koulou-

nou, zabobujeme a třeba se plíseň vyvětrá. Pokud ne, počkáme na další den a jak přijde delegátka, pokoj nám vymění. Jak jsme si program naplánovaly, tak taky uskutečnily. Vrátily jsme se do dětských let, koulovaly, stavěly sněhuláka, ztratily se v lese, kde jsme se 2 hodiny brodily po kolena sněhu, než jsme našly hotel, ale vše provázela sranda. Na pokoj jsme se vrátily večer. Plíseň se nevyvětrala, proto jsme ulehly s vědomím výměny pokoje následující ráno. Noc provázely hysterické záchvaty kamarádky, kdy dostala alergii na plíseň, dusila se, nemohla spát. Já jsem naopak usnula jako nevinátka. Ovšem noc taky nebyla bez povšimnutí, velký oder plísně na nás obě zapůsobil, přiotrávená jsem spala, ve snu jsem uslyšela mluvit další české turisty, ve spánku jsem vystřelila z postele, sundala si pyžamo, zboursala polovinu pokoje, otevřela balkon a utíkala přes celé středisko a hledala další Čechy, abych se jich zeptala, zda v pokoji mají také plíseň. Dusící kamarádka utíkala za mnou s pyžamem a snažila se mě dostat zpět do postele, což se jí povedlo. Pokoj nám paní delegátka následující ráno vyměnila, ale víme jedno. Jistě na hory do Rakouska ano, do francouzského hotelu ne!!

Lenka Vaňková

Výběr aplikací do mobilu na zimu

1. Mapy.cz

Tato šikovná aplikace od českého seznamu ale nabízí také velmi výbornou zimní mapu. V mapě se nachází jak běžkařské tratě, tak sjezdovky pro lyžaře.

2. Airbnb

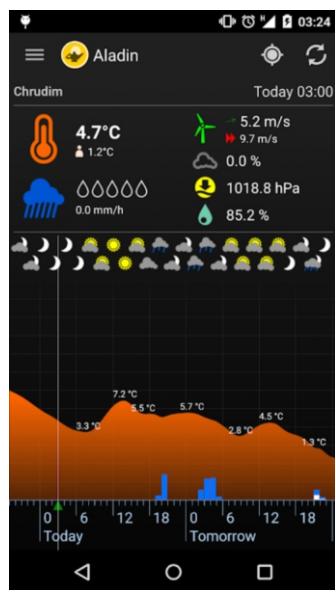
Airbnb není třeba představovat, ale je určitě dobré ho připomenout. Aplikace umožňující se ubytovat na zajímavých místech mimo hotel. Pokud nejste fanoušci řetězců a anonymních prostorů bez duše, zkuste pronájem lokálních autentických bytů, domů nebo jen pokoje, a poznejte kulturu přímo od místních. Aplikace se jednoduše ovládá, ukládá vaše oblíbené domovy, nasměruje vás na místo pobytu a jedním klikem si zavoláte s majitelem bytu či domu.

3. Sníh & sněhové zpravodajství

Chystáte se letos na hory protáhnout lyže nebo prkno? Možná by se vám hodila aplikace, která vám řekne, na jaké množství sněhu se máte připravit. V aplikaci najdete aktuální sněhové podmínky ve více než 2000 lyžařských střediscích celého světa včetně České republiky, Rakouska, Itálie i Slovenska, ale také předpověď počasí pro jednotlivé areály, postřehy a zprávy z první ruky přímo od uživatelů. Aplikace také nabídne mapy sjezdovek, upozornění na prašan ve vašich oblíbených střediscích nebo pohledy z webkamer středisek.

4. Meteor (Počasí) » Aladin

Abychom nezůstali jen u horských středisek, ale také se podívali na počasí u vás doma, ukážeme si aplikaci, která patří opět do rodiny „Meteor“. Meteor (Počasí) Aladin je oficiální aplikací ČHMÚ a je natolik detailní, že by jen těžko hledala konkurenci mezi aplikacemi o počasí. Pomocí Aladina můžete sledovat pravidelné předpovědi teploty, vlhkosti, tlaku, větru isrážek a vše je doprovázeno pěknými



grafy, které vám ukáží předpověď v průběhu dne. Veškeré předpovědi jsou maximálně aktuální. ČHMÚ totiž Aladina krmí těmi nejaktuálnějšími informacemi o počasí. A díky tomu vás ani ta nejkrutější zima nepřekvapí, protože už doma budete vědět, že vás škrábání oken auta nemine.

5. Kam Za Sněhem

Pokud cestu za sněhem teprve plánujete a ještě nemáte jasno, kam se letos vydáte, aplikace Kam Za Sněhem je tu právě pro vás. Aplikace je vhodná jak pro lyžaře, snowboardisty tak i běžkaře. Nabídne například aktuální zprávy podle oblastí, sami pak můžete přidávat nové zprávy přímo z terénu. Nechybí ani vyhledávání podle jména lokality nebo řazení lokalit podle vzdáleností. Vyhledané výsledky pak můžete jednoduše propojit s mapovou aplikací a zimní dovolená se už pomalu začíná plánovat sama. Aplikace sbírá data ze stejnojmenného webového portálu kamzasnehem.cz.

6. iSKI

Aplikace iSKI slouží ke zjištění informací o dostupných lyžařských střediscích. Na paškál si můžeme vzít verzi pro ČR nebo Rakousko. U vybraného areálu vidíte aktuální stav sněhové pokrývky, kolik jí přibýlo za posledních 48 hodin či počty dostupných a otevřených vleků a sjezdovek, včetně jejich náročnosti. U některých středisek se můžete podívat na stream v reálném čase (ne vždy funguje) nebo alespoň na poslední snímky zachycené kamerou.

Ondřej Palovský

Zdroje: <https://gizchina.cz/2017/08/05/8-nejlepsich-aplikaci-ktere-si-dovolenou-nezapomente-zabalit-telefonu/>, <https://www.svetandroida.cz/aplikace-zimal/>; <https://www.mobilmania.cz/clanky/nejlepsi-aplikace-pro-zimni-sportovani/sc-3-a-1329632/default.aspx>

Tipy na zimní dovolenou

Kam na zimní dovolenou?

Zapálení lyžaři budou znát známe sjezdovky v Rakousku nebo Itálii. Ovšem i Česká republika má co nabídnout. Mezi nejlepší a nejzajímavější české sjezdovky patří:

Nejznámější – Špindlerův mlýn – Krkonoše

Dvakrát se zde konal Světový pohár. Trať nese název FIS World Cup. Její sklon je až 62°.

Nejpohodlnější – Červená voda – Orlické hory

Na Bukovou horu Vás vyveze polstrovaná a vyhřívaná sedačková lanovka. V případě nepříznivého počasí se můžete přikrýt bublinou. Až na strmější dojezd je trať poměrně pohodlná.

Nejdelší – Ramzová – Jeseník

Svou délkou 3 381 m a převýšením 577 m může konkurovat alpským sjezdovkám.

Nejnáročnější – Šance na Špičáku – Šumava

Sjezdovka vhodná pro náročnější lyžaře. V některých místech dosahuje sjezdovka sklonu 100% neboli 45° a dokonce se v určitých místech neupravuje.



Nejhezčí horská chata – Dolní Morava

Slaměnka je nová horská chata, která využívá tradiční materiál – kámen a dřevo. Stojí ve výšce 1110 m. n. m. s krásným výhledem na Kralický Sněžník.

Nejexotičtější – Němčický – Jižní Morava

Jedná se o nejníže položený svah ve střední Evropě, který naleznete ve výšce 180 m. n. m. Svah je vhodný pro začátečníky a děti.

Nejnovější – Klínovec – Krušné hory

Nahoru se dostanete čtyřsedačkovou lanovkou už od Jáchymova. Připravte se na novou sjezdovku, která je téměř tři kilometry dlouhá s převýšením 500 m a šířkou mezi 50 - 100 m.

Nejvhodnější pro děti – Lipno

Sjezdovky jsou mírné, široké a obslužené třemi sedačkovými lanovkami. Zcela zdarma je zde velké výukové hřiště.

Nejmilejší – Andělská Hora – Bruntál

Krajina zde působí jako by se zastavil čas, ale areál je moderní. Kromě stylového dřevěného srubu na úpatí zde najdete dětské hřiště s pojízdným kobercem a figurkovým slalomem.



Zdroj: <https://www.forbes.cz/kam-na-lyze-v-cesku-10-nejlepsich-tuzemskych-sjezdovek/>,
<https://www.jenprocestovatele.cz/nejlepsi-ceske-sjezdovky-7-tipu-kam-vyrazit-za-poradnou-jizdou/>

5 důvodů, proč procestovat některé části Evropy v zimě

Byť za okny vládne zima, vločky poletují a mráz štípe do obličej, není to důvod k tomu, abyste zůstávali doma. Existuje spousta míst v Evropě, které právě v tomto období mají neopakovatelné kouzlo. A proč poznávat Evropu v zimě?

1. Méně turistů

Pokud nemáte rádi hodně lidí anebo naopak si od nich chcete odpočinout, zaručeně doporučujeme cestovat v zimě.

2. Ušetříte peníze na ubytování

Nižší obsazenost hotelů vede k tomu, že ceny jdou dolů. V některých hotelích za pokoj zaplatíte až o polovinu méně.

3. Zimní sporty

Pro zimní nadšence nastává doba zimních radovánek. Sportů je několik od lyží, snowboardu až po klasické sánky, či lopatu z dob dětství. Nebo můžete stavět sněhuláky.

4. Sváteční atmosféra

Od listopadu evropská města zaplaví proud světél, zlatých řetězů a dalších výzdob souvisejících s adventem.

5. Za krásami jihu

Komu nic neříkají vrcholky hor, může se vydat za plážemi na jih Evropy.

Zdroj: <https://www.hedvabnastezka.cz/top-tipy/28455-5-duvodu-proc-cestovat-po-evrope-v-zime/>

Pár Murphyho zákonů o zimní dovolené

1. „Žádný led není tak tlustý, aby se probořit nemohl. S výjimkou ledu, který pokrývá nekonečné pláně Antarktidy, ale tam vy s největší pravděpodobností bruslit nikdy nebudete.“
2. V zásadě platí, že pobyt na horách svědčí lidskému zdraví. Ovšem s tou podmínkou, že si po celou dobu pobytu nepřipevníte na nohy lyže.
3. V podstatě nezáleží na tom, jestli jste zdatný lyžař nebo naprostý začátečník - zmrazit se můžete v obou případech.
4. Následky střetu se začátečníkem jsou vždy katastrofální. Začátečník ovšem vždy vyvázne pouze se zlomenou lyží a povrchovými oděrkami.
5. Jediný bezpečný pohyb na horách je převalování se na posteli v hotelovém pokoji.
6. Na zimní stadion chodí lidé, kteří umí bruslit dobře a také lidé, kteří neumí bruslit vůbec.
7. Není znám případ, že by kdy byly odcizeny sánky. Samozřejmě pokud na nich neležely vaše doklady, peněženka, klíče od bytu a auta, mobilní telefon a drahá značková zimní bunda.
8. Toužíte-li vidět Yettiho, v zájmu vlastního života si jej nakreslete na kus papíru.“

Lenka Šebestová

Zdroj: <http://www.forexample.cz/murphyho-zakony-o-zimni-dovoleni/>

Zimní vybavení a jak na něj?

Rok se rokem sešel a člověk se ani nenaděje a zase je tu zima. Většina z nás si bude vybírat nové lyžařské vybavení. Ale jak si správně vybrat? Na co si dávat pozor? Proto jsme pro Vás připravili základní rady a tipy, na co si dávat pozor.

Jak správně vybrat lyžáky?

Je důležité si uvědomit, že lyžařské boty s lyžemi tvoří neodmyslitelný celek. Je tedy důležité se zabývat výběrem obou věcí nikoliv dávat přednost jenom jednomu z nich. Správný výběr lyžáků je důležitý hned z více hledisek. V první řadě jde o samotnou bezpečnost, ale také je důležité pohodlí. Co to pro nás znamená?



Zdroj: <http://www.kyblsrandy.cz/blondyna-na-lyzich/>

Pokud lyžařská bota nohu dostatečně nezpevní, nejspíše budete mít problém ovládat lyže a navíc riskujete i zranění. Viz obrázek vlevo. Tak takhle ne.

Jak vybrat správné lyže?

Premýšlíte-li, že si koupíte nové lyže, zodpovězte si nejdříve pár otázek. A zde jsou, tak schválně jak jste na tom vy?

- Jak dobře umíte lyžovat? Víím, že každý si rád přikrášlí pravdu, ale tady prosím upřímně.
- Kde budu lyžovat? (upravená sjezdovka, terén)
- Beru lyžování jako sport nebo jako rekreaci?
- Jaký mám zvolit rádius?
- Jak moc mi záleží na barvě a designu?
- Často kladená otázka dam je: „Je nějaký rozdíl mezi dámskými a unisex modely?“

Odpověď: „Současné dámské modely jsou upravené tak, aby vyhovovaly zástupkyním něžného pohlaví. Hlavní rozdíly jsou:

- Design a barvy,
- Změkčené a odlehčené jádro,
- Nižší hmotnost,
- Širší špička pro jednodušší zahájení oblouku,
- Vázání je posunuto dopředu – těžiště je také posunuto – lyže se lépe ovládají.“

Zdroj: <https://www.lyzelyze.cz/stranky/jak-vybrat-lyze/>



Jak vybrat správnou velikost lyžáků?

Rada je velmi jednoduchá a velice Vás překvapí. Je-li potřeba si lyžáky pořádně vyzkoušet, doporučuji tento postup:

- Lyžák je potřeba si pořádně celý zapnout. Nestačí jenom si jej nazout.
- Umístíte svoji patu co nejvíce dozadu. Pokud jste v botě tzv. „na fest“ tak jste správně.
- Tak a nyní si stoupněte a dejte kolena dopředu a několikrát se opřete o holeně.
- Pokud Vás nic netlačí a cítíte, že je noha i holeně zpevněná, tak Vám gratuluji, našli jste ty správné lyžáky.



Zdroj: <http://www.hope-sport.cz>

A nyní pár tipů:

- Lyžáky kupujte raději dopoledne, kdy nemáte nohu po celém dni tak nateklou.
- Již neplatí pravidlo čím více ponožek tím lépe, při nákupu lyžáků Vám bohatě stačí obyčejná ponožka.
- Nekupujte lyžáky dětem v létě, byť jsou ve výprodeji. Myslete na to, že dětem rostou nohy rychleji a v zimě by je mohly mít už malé. Na druhou stranu se nespolehejte, že do boty dorostou, nemusí. Proto se u dětí vyplatí kupovat lyžáky z bazaru nebo je půjčit z půjčovny.

Lenka Šebestová



Na jaké parametry je potřeba se při výběru lyží zaměřit?

- **Šířka** – obecně platí, že užší lyže jsou lepší na sjezdovku. Naopak širší lyže jsou vhodnější do terénu.
- **Délka** – kratší lyže mají menší rádius (jsou živější, ovládají se snadněji). Delší lyže mají větší rádius (jsou klidnější, mají větší plochu a hodí se do terénu)
- **Rádius** – obecně platí, že lyže s kratším rádiusem jsou více točivé, mají jednodušší ovládání, ale nedrží směr při přímé jízdě. Přesným opakem jsou lyže s delším rádiusem, tzn., drží směr při přímé jízdě, jsou méně točivé a klidné při dlouhých obloucích.
- **Tvrdost lyže** – je dána materiálem jádra. Měkčí lyže mají kompozitové jádro (vhodné pro začátečníky, levnější, rekreační lyžaře). Oproti tomu pokročilejší lyžaři mohou mít jádra dřevěná nebo zesílená titanem (dražší, vhodná pro sportovní a závodní lyžaře)

Zdroj: <https://www.lyzelyze.cz/stranky/jak-vybrat-lyze/>

Přípravy na zimu

„Kabátová“ dieta



Kabátová dieta – to není jen tak. Vyžaduje úsilí, píli, sebezapření i poctivost. Přinášíme vám několik užitečných tipů, jak dosáhnout zaručeného úspěchu!

Poříd'te si fitness náramek!

Je velmi důležité mít přehled o tom, kolik denně ujdete kroků. Snažte se, aby se nejednalo o více než 2,5 kilometrů denně. Nejlepší pohyb, který můžete dělat, je žádný. Pokud už někam musíte, využijte MHD nebo auto.

Čistka v lednici!

Vyčistěte si lednici od toxických a zbytečných potravin, které by vám vaše snažení kazily (zelenina, ovoce, libové maso aj.). Ve vaší kuchyni by ideálně měly zůstat uzeniny, slané omáčky (tatarka, majonéza, kečup), tučné a také tavené sýry, bílé pečivo, tuky (másl, sádlo, oleje), tučné maso (nejlepší je bůček) apod. Brambory nahradí hranolky nebo krokety, vhodné jsou také knedlíky. Na vodu s citrónem taky zapomeňte, čím nepřirozenější barvu bude vaše pití mít (modrá, zelená, oranžová, černá), tím lépe! I taková maličkost jako nápoje mohou velmi podpořit vaši snahu, na to nezapomínejte. Pokud holdujete nápojům z chmele, máte napůl vyhráno!

Dušení a vaření je zlo!

Nejen, že naprosto zkazí chuť jídla, ale také je velmi nevhodné. Ideální přípravou všech potravin je smažení, případně pečení či konfitování.

Pravidelné doplňování energie!

Pravidelná strava je důležitá, takže hlavní chody dne (snídaně, oběd, večeře) prokládejte svačinkami. Skvělé jsou například čokolády, tyčinky nebo chipsy.

Domácí není vždy ta správná volba!

Nebojte se fastfoodů, baget z benzínky nebo kupovaných polotovarů. Spíše naopak, nejen že vám pomohou ve vašem snažení, ale také ušetří drahocenný čas, který můžete strávit na gauči před televizí.

Gaučink!

Zapomeňte na nějaké ty joggingy, fitnessy a jiné. Ideálním sportem je

gaučink, tzv. ležení či pololežení na gauči před televizí, případně počítačem. Někdy jej můžete vystřídat také za pobyt v kině; zde si nezapomeňte koupit alespoň 5 litrů popcornu a litr a půl Coca Coly, abyste dodržovali jídelníček.

Spánek je i není důležitý!

Se spánkem je to těžké. Jistě je lepší než nějaká procházka nebo výlet. To nikdy neváhejte a vždy vyberte spánek. Ten přes den (např. po obědě) je nejlepší. V noci se mu aspoň jednou do týdne snažte vyhnout nebo aspoň posuňte večerku. Zůstat vzhůru vám pomohou opět slané nebo sladké laskominy a energetické nápoje, které pro nás mají nejen skvělou výživnou hodnotu, ale taky dobře chutnají. Nemusíte se bát ani tzv. „noční svačinky“. Pro tu se skvěle hodí například kebab nebo smažený sýr v housce.

Množství je hráč číslo jedna!

Při této kožichové/kabátové dietě je zásadně důležité množství. Vyhněte se tedy moderním restauracím, které servírují degustační menu. Čím více toho na talíři máte, tím lépe. Pamatujte také na to, že alespoň půlku porce by mělo tvořit jídlo smažené. Pokud vám chtějí vnutit zeleninovou oblohu, s díky odmítněte a přejte si extra hranolky.

Důležitá je tečka!

Ve škole nám vštěpovali, že na konci věty musí být tečka, případně jiné interpunkční znaménko. Stejně je to i s jídlem. Pokud si dáte oběd a nezakončíte ho sladkým dortíkem, zákuskem nebo aspoň čokoládou, jedná o dietologickou hrubku.

Věřte si!

Sebevědomí je důležité, věřte si. Někdy vaše snažení může být nepříjemné nebo dokonce i bolet, ale vydržte, zabojujte a těch deset knedlíků do sebe prostě nactpěte.

Jana Opluštilová

Příklad jídelníčku:

Snídaně: Větší bílá bageta s kuřecími stripsy a majonézou/šunkový chlebiček (min 3 ks)

Svačina: Čokoládová tyčinka, lépe však celá tabulka čokolády (nejlépe mléčná)

Oběd: Smažený sýr, hranolky, tatarka; dezert čokoládový dort, větrník nebo cokoli s máslovým krémem

Svačina: pytlík chipsů (libovolná příchuť)

Večeře: Mražená pizza

Druhá večeře: chipsy, křupky, tyčinky, Nutella, zmrzlina (dle chuti); tyto potraviny je vhodné zařazovat kdykoliv během dne bez omezení množství

Pitný režim je třeba dodržovat po celý den, min 2,5 l denně, ideální je například Coca Cola, Mirinda, Sprite apod.



Přípravy na léto

Dieta „Do plavek“

Léto se nám nezdáritelně blíží a tím i pomalé odkládání teplých částí oblečení. Brzy se ukážeme v krátkém tričku, krátké sukni, ale co s nabytými kily, které jsme nabrali pod zimním kožichem? Připravili jsme pro Vás několik tipů, jak se dostat po zimě opět do formy.

Poříd'te si fitness náramek!

Fitness náramek je trend dnešní doby. Tyto hodinky jsou schopny sledovat fyzickou aktivitu uživatele, měřit tep, spálené kalorie, ušlou vzdálenost, apod. Tato data se průběžně zaznamenávají a vy máte přehled o tom, co a kolik jste pro své tělo udělali. Pro někoho, kdo chce zhubnout, by takový náramek měl být samozřejmým pomocníkem. Ideálně bychom měli ujit denně 10 000 kroků. Věnujte proto čas pěší chůzi, nejezděte MHD.

Čistka v lednici!

Před každou dietou je důležité si vyčistit lednici od všech nevhodných potravin, které by Vám Vaši snahu mohly narušovat. Měli bychom v lednici mít kvalitní potraviny (vysokoprocenní šunku, hodně zeleniny, ovoce, kvalitní mléčné výrobky, proteinové doplňky jsou také při redukci důležité). Při každé dietě je důležitý pitný režim, velkou součástí denního příjmu by měla být čistá voda nejlépe s citronem, můžeme občas přidat nějaké 100% šťávy – na ty ale pozor, mají velký podíl cukru, proto to s nimi nesmíme přehánět. Z pitného režimu bychom měli úplně vymýt alkohol, ten taktéž obsahuje spoustu cukru, který našemu tělu škodí. Když vysadíte alkohol, sami uvidíte, jak se ve Vašem těle budete cítit dobře.

Nejlepší způsob přípravy jídla je dušení a vaření!

Ideální přípravou dietního jídla je dušení a vaření, kde minimalizujeme tukové zdroje. Dušení a vaření je jedno z nešetrnějších způsobů úpravy masa. Snižuje se doba tepelné úpravy a dochází jen k minimálním ztrátám živit a vitamínů. Navíc se k masu přidává jen voda, nikoli tuk. Jde o vhodnou úpravu jakéhokoliv druhu masa při redukční dietě.

Pravidelné doplňování energie!

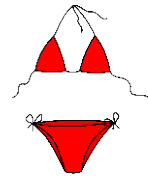
Při redukční dietě je důležitá pravidelnost. Nezapomínejte jíst pravidelně, ideální interval je 3-4 hodiny. V rámci dne je nejdůležitější vyvážená snídaně, nezapomínejte však na další jídla (snídaně – svačina – oběd – svačina – večeře). Každé jídlo by mělo být nutričně vyvážené. Vynechejte ze svého jídelníčku zcela uzeniny, sladkosti, slané pochutiny i slaná jídla.

Domácí jídlo je vždy to nejlepší!

Nemusíme zde dlouho popisovat, že doma připravené jídlo je to nejlepší. Vyhýbejte se proto obloukem fast-foodům. Čas, který strávíte u přípravy Vašeho pokrmu, se Vám velmi rychle odmění tím, že se budete cítit zdravěji a kila půjdou dolů.

Sportovní aktivita!

Nedílnou součástí změny ve Vašem životním stylu je sport. Je důležité, abyste si vybrali sportovní aktivitu takovou, jaká vyhovuje Vám. Nemí



žádný recept na to, co byste měli dělat. Jen myslete na to, že denní výdej by měl být vždy menší jak příjem. Někomu vyhovuje běh, jinému plavání. Každý pohyb je lepší než vysedávání u televize s brambůrkami na klíně.

Spánek jako pomocník při hubnutí!

Ve fázi hlubokého spánku tělo produkuje svůj největší spalovač tuku, což je růstový hormon. Ten spotřebovává tělesnou energii a odebírá ji z tukových polštářků. Když jde všechno podle plánu a samovolný zesteňlující proces není narušen večerním mlsáním nezdravých potravin, organismus přes noc zlikviduje i několik gramů tuku. Příliš dlouhý, ale především příliš krátký spánek zvyšují riziko obezity u dospělých ale i dětí. Ideální doba je 7 až 8 hodin.

Množství jídla na prvním místě!

Jak praví staré rčení „Jez do polosyta, pij do polopita“. Při redukční dietě to platí dvojnásob. Velikost našich porcí bychom měli mít dobře rozplánovaném. Přílohy na talíři by měly zahrnovat ¼ celkové porce. Druhá čtvrtina by měla obsahovat bílkoviny (maso). Maso stačí jíst 1x denně, můžete si dát 150 - 200 g masa. S větším množstvím by si naše tělo nedokázalo poradit. Zeleniny se můžete najíst do polosyta, s ovocem však opatrně. Je sice zdravé, ale sladké. Doporučuje se sníst 5 porcí ovoce denně, ale pokud chcete zhubnout, měli byste to omezit. Zelenina ať již syrová nebo vařená by měla zabírat druhou polovinu talíře.

Sladké tečky na závěr!

Říkáte si, kde je místo pro mé oblíbené zákusky, buchty atd.? Ano, hádáte správně, při redukční dietě by dezerty ve vašem jídelníčku místo mít neměly. Ale jak se říká „vše s mírou!“. Pokud sladké milujete, udělejte si zdravější verzi, buchtu upečte ze špaldové mouky, nesladte bílým cukrem, ale medem. Jeden dezert za týden, například v neděli za celotýdenní snažení, Vám neublíží, ale zase nesmíte sníst celý dort, nebo nanukový dort na posezení.

Věřte si!

Každý začátek je těžký, důležité je odhodlání, sebeovládání a pevná vůle. Uvidíte, že když těch pár týdnů do Vaší vysněné váhy vydržíte, ta nejlepší odměna pro Vás bude Váš dobrý pocit, zapnuté džínky a krásná postava v plavkách. Uvidíte, že po nějaké době to půjde úplně samo, sami si všimnete toho, že již nesáhnete po deseti knedlicích, ale stačí vám knedlíky dva, místo Coca coly a brambůrek si u televize dáte vodu s citronem a nakrájené okurky. Vždyť zdraví máte jen jedno, a to se nám změnou životosprávy odvděčí nejlíp, jak jen může.

Lenka Vaňková

Příklad jídelníčku:

Snídaně: Rybí pomazánka, 2ks lámankového chleba

Svačina: Jahodový tvaroh s cereálními lupínkami

Oběd: Salát z černé čočky s minimozzarelou

Svačina: Zeleninové smoothie

Večeře: Salát s kuřecím masem

Již dávno neplatí, že naše poslední večeře by měla být v 17:00 hodin. Poslední jídlo je 2 hodiny před spánkem. Pokud jste noční sovy a chodíte spát kolem 01:00, 02:00 hodiny ráno, je dobré do jídelníčku zařadit ještě druhou lehkou večeři.

Pitný režim je třeba dodržovat. Měli bychom vypít nejlépe 3l čisté vody s citronem.

Přejeme hodně sil a úspěchů při hubnutí do plavek!!



Tip na výlet pro odvážlivé jedince, kteří mají rádi dobrodružství a adrenalin. Výlet do ČERNOBYLU

Vydejte se na exkurzi do černobylské zóny - navštívíte města duchů, uvidíte černobylskou jadernou elektrárnu, Most smrti a další místa, která jsou turisty minimálně navštěvována. Netradiční zájezd pro odvážné.

Pohozená panenka a převrácené lavice - města duchů stále připomínají černobylskou tragédii.

Vydejte se do oblasti dnes již opuštěných měst Pripjati a Černobylu, které v roce 1986 stihl tragický osud - výbuch jaderné elektrárny Černobyl. Mrtvá města, ve kterých stále visí prádlo na šňůrách, v pripjatské škole čekají opuštěné lavice a v mateřské škole leží na zemi pohozená panenka.

Tragédie jaderného výbuchu z roku 1986 je dnes veřejně známým faktem. Několik let se však dařilo tehdejšímu SSSR tajit, že k němu došlo. Jaderná havárie tak způsobila nezvratné škody - zemřelo téměř 500 lidí v dané lokalitě a více než 200 lidí si odneslo trvalé následky radioaktivního ozáření. Evakuováno bylo přes 110 tisíc obyvatel.

Jestli se bojíte radiace, obavy nejsou na místě. V místech, které jsou turisty navštěvovány, je radiace nízká jako když jdete na rentgen hrudníku, nebo strávíte 4 hodiny v letadle.

Co Vám na této exkurzi čeká?



Po příjezdu do Kyjeva transfer autobusem do „Dytyatki“, kontrola dokladů, autobusu a zavazadel. Bezpečnostní instruktáž o pobytu v zóně. Informace týkající se černobylské tragédie, hraniční zóně, životě v Černobyli dnes. Nejnovější informace o likvidaci černobylské katastrofy. Prohlídka města Černobyl. Vstup do zakázané 10-ti kilometrové zóny, přes kontrolní stanoviště „Leliv“. Na cestě do černobylské elektrárny se zastavíte v pohřbené vesnici „Kopachi“ a navštívíte bývalou mateřskou školu. Možnost setkání se zaměstnanci elektrárny. Oběd. Budete projíždět okolo „Červeného lesa“, který byl ponechán k vědeckým výzkumům. Vyfotíte si státní znaky Sovětského svazu a Sovětské Ukrajiny, slogan „Mír, Práce a Máj“, veřejnou telefonní budku a další objekty tolik typické v Sovětském svazu. Dále můžete vidět muzeum armádní techniky, chladičí věže nedokončených reaktorů 5 a 6. Most smrti a jiné. Ve večerních hodinách odjezd do hotelu Pripjať v Černobyl city,

ubytování, večeře.

Další den po snídani se podíváte do „Pripjati“ – města duchů, pěšky navštívíte nejvyšší budovu – Polissia, hotely, školy, mateřské školy a další budovy, které jsou dnes absolutně prázdné - kulturní dům a centrum, nemocnici, železniční, policejní a hasičskou stanici,



fotbalový stadion, prodejnu potravin a kina. Uvidíte město, které jeho 50 tisíc obyvatel opustilo během 24 hodin. Dále uvidíte park s Ruským kolem. Tento kdysi plánovali otevřít ve státní svátek 1. května 1986. Bohužel ho nikdy nikdo nespatriil. Oběd. Dobrovolníci mohou navštívit i vesnici Paryshiv, kde se mohou setkat a povídat s místními obyvateli, kteří se rozhodli vrátit se po evakuaci do svých domovů. Dozimetrická kontrola při výjezdu ze zóny. Odjezd do Kyjeva a následně do ČR.

Lenka Vaňková



Nechcete trávit dovolenou v České republice? Zkuste výlety do zahraničí

Plánujete romantiku ve dvou, chcete vzít své děti na výlet do zahraničí, nebo byste se rádi vypravili do nějaké pěkné destinace za zábavou s partou kamarádů? Přinášíme Vám pár tipů, jak strávit Vaši dovolenou mimo Českou republiku.

1. Benátky nenechají nikoho chladným

Těžko budete v Evropě hledat romantičtější místo, než jsou Benátky! Projíždět se na gondole po benátských kanálech při západu slunce vás nenechá chladnými. Velmi romantické jsou i procházky mezi úzkými uličkami a historickými domy Benátek. Uličkami se dostanete z krásného náměstí svatého Marka až ke slavnému mostu Ponte di Rialt. Právě u tohoto mostu kotví většina gondolierů. V jedné z mnoha kaváren si můžete vychutnat pravé espresso a večer si zajít na sklenku italského

vína a romantickou večeři při svíčkách. Ideálním obdobím pro návštěvu Benátek je jaro nebo podzim. Vyhnete se tak vysokým teplotám a davům turistů.



3. Hrad i oceán v Lisabonu

Poklidné Portugalsko je doslova stvořené pro návštěvu s dětmi! Lisabon nabízí celou řadu aktivit, které si vaše děti zamilují. Velkou výhodou hlavního města Portugalska je jeho blízkost ke oceánu a plážím. V Lisabonu můžete navštívit největší oceanárium v Evropě a obdivovat krásy podmořského života. Děti se mohou těšit na rejnoky, žraloky, delfíny nebo hravé vydry. Přilehlý Park národů je rovněž velmi pěkným místem ke strávení odpoledního času. Z Lisabonu se můžete vypravit na mnoho výletů do okolí a navštívit některé z portugalských hradů. Zejména poutavý je barevný palác Palácio da Pena nebo opevněný hrad Castelo de Mouros u města Sintra.



5. Bláznivý Amsterdam



Typickým místem pro výlety s kamarády je Amsterdam. Míří sem mladí lidé z celého světa, kteří nehledají jen proslavené coffee shopy, ale i skvělé bary, noční kluby a jedinečnou multikulturní atmosféru města. Amsterdam i jeho okolí můžete skvěle prozkoumat na kole. V Holandsku je opravdu mnoho cyklotras, které vás zavedou na zajímavá místa. Místní lidé jezdí s oblibou na kole do práce za každého počasí. Na okraji Amsterdamu si můžete udělat fotku s holandským mlýnem. Velmi zábavná jsou i amsterdamská muzea nebo plavba lodí po kanálech, při které budete obdivovat tradiční house boats.

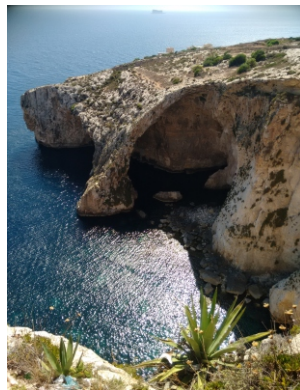
2. Nádech orientu v Istanbulu

Chcete se vypravit někam dále za exotikou a neutratit při tom příliš peněz? Vydejte se s přáteli do Istanbulu, kam se dají často najít velmi levné lety. Istanbul je obrovskou metropolí a skvělou bránou do muslimské kultury. Po celém městě můžete obdivovat nádherné mešity s minarety, ze kterých jsou svolávání věřící k modlitbám. Zejména fotogenická je mešita sultána Ahmeda, známá též jako Modrá mešita. Istanbul je rájem jídla! Ochutnejte místní kebab nebo si dejte vyhlášenou tureckou kávu. Istanbul je také velmi kontrastním městem. Najdete tu klasické trhy skořením a rybami, ale i moderní nákupní centra. Za návštěvu rozhodně stojí Velký Bazar! V labyrintu uliček s tisíci obchody koupíte vše od čaje až po koberec.



4. Teplo a klid na ostrově Malta

Malta je další skvělou destinací, kam na výlet pro rodiny s dětmi, které se těší na teplo, slunce a pláž. Cestování po této malé ostrovní zemi je velmi jednoduché. Spoustu míst můžete navštívit dokonce pěšky nebo na kole. Výlet si můžete udělat na nedaleký ostrov



Gozo. Spoje zajišťují trajekty a hydroplán. Za návštěvu rozhodně stojí i hlavní město Valletta, kde můžete obdivovat městské hradby, pevnost a katedrálu. V jedné z příjemných restaurací si vychutnáte čerstvou rybí specialitu s výhledy na Středozemní moře. Lidé na Maltě jsou milí a celková atmosféra nejmenšího státu EU je poklidná. Vy si tak na své zasloužené dovolené určitě odpočínáte i s dětmi.

Nevíte, kam příští rok na dovolenou?

Zkuste naše horké tipy na léto

Začínáte plánovat dovolenou? Chcete vybočit ze zajetých kolejí? Máme pro Vás několik tipů, které Vás nadchnou a nabijí energií. Už při plánování dovolené jste vlastně na půl cesty strávit Váš čas na příjemném a zaslouženém místě plném odpočinku. I v České republice přece máme krásná místa

Motýlí dům v komplexu Diana v Karlových Varech

Motýlí dům v komplexu Diana v Karlových Varech - to je tropická zahrada s živými motýly z celého světa. Můžete sledovat všechna stádia jejich vývoje v jejich přirozeném prostředí, od vajíčka přes housenku a kuklu až v motýla.

Návštěva Motýlího domu v Karlových Varech se stane nezapomenutelným setkáním s přírodou v celé její kráse a rozmanitosti. Tropická zahrada nabízí návštěvníkům cca 400 motýlů (ve 20 druzích) z různých koutů světa – Malajsie, Afriky, Filipín. Můžete sledovat všechna stádia jejich vývoje a stát se tak svědky prvního letu motýla!

Motýlí dům však nebude jen atrakcí pro malé i velké návštěvníky, ale stane se také začátkem nové životní cesty párů, které se chystají zpečetit svou lásku svatbou. Které jiné místo v okolí nabízí romantičtější a originálnější prostor pro svatební obřad, nežli tropická zahrada s létajícími motýly?

Samozřejmě v prostorách Diany nebude chybět ani občůdek se

suvenýry, kde budete moci zakoupit dárky pro sebe, své přátele nebo blízké osoby. V obchůdku naleznete nepřeberné množství upomínkových předmětů s hlavní tematikou motýlů - magnety, pohlednice, spony, přívěsky, obrázky, hračky a také zarámované preparované motýly.



Lenka Vaňková

Japonská zahrada Oleško

Japonská zahrada v obci Březová - Oleško nedaleko Prahy vás okouzlí nádhernými bonsaji, velmi citlivě tvarovanými dřevinami, krásnými kameny a hlavně vodou, která dodává zahradě nevšední půvab.

Historie zahrady sahá až do roku 1937, kdy pozemek koupil Václav Wiesner k rekreačním účelům. Vysadil zde listnáče a jehličnany ve stylu anglického parku. Převážná většina původní výsadby je zde dodnes. Současní pokračovatelé, Václav Wiesner ml. se svou ženou, však začali zahradě vtiskávat novou podobu v japonském stylu. Prohlídková trasa, po které vás majitelé provedou a podají výklad, je rozdělena do dvou částí. Ta první - Zahrada tří bran začala vznikat v roce 1994. Rozprostírá se na ploše cca 350 m² a je ztvárněna do tradičního symbolu reprezentujícího síly jin a jang. Tři brány pak tvoří živé oblouky tvarovaných dřevin.

V Zahradě nad řekou, zaujímající plochu 1100 m², jsou typické japonské lampy, sošky, plastiky a hlavně potůček a jezírko s Koi kapry. Zahrada je koncipována tak, že při procházce objevujete nečekaná zákoutí a naskýtají se vám nové a nové průhledy. Ze zahrady se také naskýtá nádherný výhled do okolní krajiny, takže zde budete mít pocit, jako by zahrada ani nekončila.

Ve výstavní síni uvnitř domu je výstava obrázků Ivy Hüttnerové



a grafické listy Ondřeje Neffa. Pokud budete chtít zahradu navštívit, nejprve se domluve s majiteli. Určitě nebudete odmítnuti a budete vřele přivítáni.

Odborníci uvažují o vynálezech, které by zpříjemnily cestování

Všichni jsme se již určitě setkali se situací, kdy se dostaneme do zahraničí a potkají nás nějaké nepříjemnosti. Do budoucna se uvažuje o vynálezech, které nám cestovatelům mají velmi usnadnit život. O co se jedná si popíšeme níže:

CHYTRÉ BRÝLE

Po příjezdu/přiletu do cílové destinace by se přepojily na místní jazyk a na jejich sklech by se zobrazovaly majitelem vybrané fráze, například: „Ztratil/a jsem se,“ anebo: „Pouštíte tu přenosy mistrovství světa?“

SPREJ S VŮNÍ DOMOVA

Odborníci by ho měli vytvořit tak, aby do sebe dokázal nasát vůni domova nebo milované osoby, která by se mohla nastříkat třeba na polštář, až se v novém a neznámém prostředí hrdlo sevře steskem.

SEBEUSPÁVACÍ PISTOLE

K ideálnímu využití ve všech prostředcích hromadné dopravy, kde by odpomohla od nudy, dětí, nepohodlí, časového posunu apod. Stačilo by do ní zadat věk, váhu a čas, na jak dlouho se chce dotýčný uspat, a pistole by sama vypočítala, jakou dávku potřebuje.

PANTOFLE/ŽABKY S ALARMEM

Pokud by se je někdo pokusil ukrást, začne vibrovat chytrý telefon majitele.

ONLINE ZABUKOVÁNÍ MÍSTA NA PLÁŽI

Těm, kdo marně hledají volné místo na pláži nacpané k prasknutí, by jistě vyhovovalo, kdyby pláž byla rozdělena na několik set stejně velkých částí, z nichž by každá byla vymezená laserem, a hoteloví hosté by si některou z nich mohli zamluvit třeba na tři hodiny odpoledne následujícího dne s pomocí hotelové sítě wifi.

Lenka Vaňková

Výběr aplikací do mobilu na léto

1. Výletář

Výletář je šikovnou aplikací, která vám plánování výletu celkem značně zjednoduší výběrem toho správného místa. Na úvodní obrazovce si stačí v horní části vybrat oblast ČR a pak už jen kliknout na jednu z barevných tlačítek. Pod zeleným najdete tipy na místa, která můžete navštívit kdykoli se vám to hodí. Pod modrým tlačítkem pak najdete tipy na místa, na kterých budou v dohledné době probíhat nějaké kulturní akce. Můžete tak běžný výlet na nějaký zámek spojit třeba s místními slavnostmi či trhy.

2. Trip Advisor

Plánování výletu vám může zpríjemnit i aplikace Trip Advisor. V první řadě vám stejně jako Výletář pomůže najít zajímavá místa, která můžete navštívit. Výhodou ale je, že se nezabývá jen místy v České republice, ale v podstatě po celém světě. Je nám jasné, že na víkendový rodinný výlet asi nepoletíte do Austrálie, ale pokud třeba žijete poblíž hranic, můžete se na výlet vydat třeba k našim zeměpisným sousedům. A vůbec nevadí, že to tam neznáte. Jednotlivá města si totiž můžete stáhnout offline. Když budete tedy v zahraničí a bez mobilního připojení k internetu, budete i nadále moci pátrat po svém okolí díky staženým mapám i recenzím. Nakonec vám aplikace dovolí najít a rezervovat si na místě hotel, či najít tu pravou restauraci na sobotní oběd. Neříkejte, že plánování výletu není s takovou aplikací jednoduché.

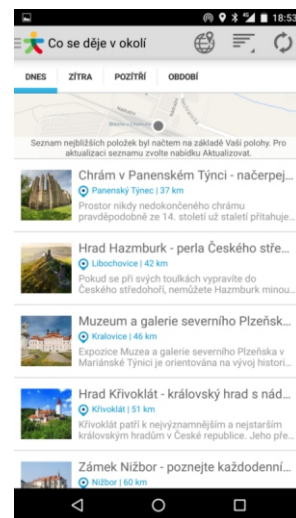
3. Swim Places – KdeSeKoupat

K létu neodmyslitelně patří i koupání. Aha, vy nevíte, kde se ochladit? Kde je čistá voda? Nebo kde je to vhodné pro děti? Plánování výletu za koupáním vám usnadní aplikace Swim Places – KdeSeKoupat. Výhodou této aplikace je databáze doslova nabitá všemi možnými místy, kde je možné se v parném létě zchladit. Mezi hlavní funkce patří filtrování podle typu (jezera, řeky, koupaliště apod.) a podle kvality vody. Na vybraná místa se můžete nechat rovnou navigovat, takže je plánování opravdu efektivní. Navíc, pokud na mapě chybí nějaké místo, o kterém víte, můžete ho přímo z telefonu jednoduše přidat. Ostatní uživatelé pak místo hodnotí, takže si

o daném místě dokážete udělat poměrně dobrou představu.

4. Kudy z nudy

Pokud jste se ani dosud nedokázali rozhodnout kam na výlet nebo vám jednoduše nestačil obsah předchozích aplikací ve vašem bližším okolí, můžete zkusit aplikaci Kudy z nudy. Ta nabízí komplexní nabídku pro cestovatele a výletníky, kteří nechtějí za výlety jezdit daleko. Kromě běžných tipů na výlety, jaké jsme mohli vidět i v předchozích dvou aplikacích, vám Kudy z nudy ukáže i poměrně nabitý kalendář akcí (v závislosti na oblasti). Dobře poslouží sekce „Co se děje v okolí“ a „Výlety v okolí“, ale s cestami na větší vzdálenost nepočítejte. Kudy z nudy využijete pouze při plánování výletu po okolí.



5. Mapy.cz

Samozřejmě, k výletům již tradičně patří i aplikace Mapy.cz od Seznamu. Jejich mapové podklady jsou v ČR zaměřeny právě na cestování a turistiku. Nechybí v nich turistické, naučné a cyklistické stezky, možnost stažení map offline a samozřejmě ani plánování výletů. Seznam se nedávno pochlubil možností automatického plánování, přičemž stačí jen zadat, zda se budete pohybovat pěšky či na kole a délku trasy. Mapy.cz samy najdou zajímavou trasu, která by vás měla vzít přes co největší možný počet zajímavých míst, aby váš výlet nebyla jen obyčejná projížďka na kole. Výlet na léto si můžete naplánovat již nyní a poté si ho uložit do „batůžku“, ve kterém ho kdykoli později opět naleznete. Aplikace v menším měřítku nabízí i samotné tipy na výlety, ale na ty bude vhodnější využití některé z výše zmíněných aplikací.

Ondřej Palovský

Zdroj: <https://www.svetandroida.cz/planovani-vyber-vyletu-7-aplikaci/>

Voda, slunce a písek – skoro vysněná dovolená

Chtěla bych vám vyprávět o své jedinečné a nezapomenutelné letošní dovolené, která je protkána tisíce nezapomenutelných zážitků a příhod.

Voda, slunce a písek zní ve spojení s dovolenou více než lákavě. Věřím, že si každý umí představit k tomu modré nebe, dobrou hudbu a pohodovou rodinnou atmosféru. Bylo to tak i u mě. I mě toto štěstí potkalo.

Výhodu nyní vidím i v tom, že jsem vůbec nemusela balit. Je to někdy přeci jen na obtíž, když musíte přemýšlet, co vzít do kufru a následně to tam i dostat. Možná se již trochu divíte, ale ubezpečím vás, že není čemu. Na co se balit, když nikam necestujete. Takže si říkáte, aha v okolí Frýdku-Místku je mnoho takových krásných míst, kde není potřeba brát zavazadla.

Já to měla o dovolené, ještě trochu jinak, nevytáhla jsem paty z domu. Takovou dovolenou jsem dostala jako bonus k rozhodnutí, které jsem udělala doma s manželem cca před rokem. Rozhodli jsme se, že si pořídíme rodinný dům.

Asi to již některé napadlo, trávení mé dovolené je už naplánováno dopředu (nejmíň na pár let). Přesto jsem na začátku v ničem „nekecala“.

„Dovolenou“ jsem fakt měla. Sluníčka jsem měla taky dost – nejlépe se manuálně pracuje, když je 35°C ve stínu a nebe bez mráčků. Voda – úžasná, chladná přímo ze studny a písek (ten můžeme rozdávat – manžel se kapku přepočítal a děti mají obrovské pískoviště). Dobrá hudba – no s tím jsem asi přeháněla – rockové rádio od sousedů mě moc nebere, ale stejně jsem neměla čas se zaposlouchat do úžasných tónů jednotlivých písní. Rodinná atmosféra byla trochu napjatá, ale to se na dovolených někdy stává. Děti neocenily písek ani vodu. Toužily něco poznat. Bohužel je ani míchačka nenadchla – kde z písku, vody a ještě něčeho vznikala hmota, která byla užitečná.

Je dobré, že když protahujete tělo i mysl a učíte se pochopit význam nových slov (jako kelňa, lžice, stěrka či kolečka), pak napjatou atmosféru neřešíte, protože na ni nemáte energii. Věřte nebo nevěřte, na takové dovolené se radujete z každých maličkostí a chvil. Moje nejoblíbenější – čas snídaně, oběda, svačiny a večere. A není nad to usínat s pocitem, že zítra to bude stejné.

Pokud se poštěstí a vítr bude příznivý, očekávám, že budeme příští dovolenou trávit snad už na maltě. Doufám, že budu zase oslovena, abych vám o tom podala strhující příběh – já a Malta.

Aneta Prokešová

Moje vysněná vysokohorská dovolená

Musím se přiznat, že i když cestuju moc ráda, nejsem vůbec typ na válení u moře, kde bych měla celých 10 dní jen ležet na sluníčku a nedělat skoro nic, nějak to neumím. Když vyrážím na dovolenou, je většinou spojená s nějakou sportovní aktivitou. Ve svém životě jsem měla možnost prožít dvě, skoro vysněné dovolené, na které asi nikdy nezapomenu a doufám, že budu mít možnost se na daná místa ještě někdy vrátit. Jednou z nich byla vysokohorská turistika v Dolomitech. Dovolenou v Dolomitech jsem absolvovala celkem 3x a pokaždé jsem si odvážela spoustu nádherných zážitků. I když Dolomity nejsou nejvyšší, mnoho lidí se shodne, že jde o nejkrásnější část italských Alp. Pro mě teda určitě. Když jsem do Dolomit jela poprvé, prakticky jsem

o adrenalin nebylo nouze. Strach ve mně byl opravdu velký, ale díky podpoře mých přátel ten výsledek stál opravdu zato. Zdolala jsem 3025 m n. m. Má první tři tisícovka. To, co se ve mně odehrávalo, nejde asi ani slovy vyjádřit, byla jsem na sebe opravdu pyšná. Ty výhledy kolem, jedním slovem NÁDHERA. Stálo to za tu námahu, únavu! Na tuto svou dovolenou hodně dlouho nezapomenu a doufám, že se tam ještě někdy vrátím.



nevěděla, co mě všechno čeká a do jaké míry budu muset překonávat samu sebe. Byl to zájezd, na který jsem se vydala s mými velmi dobrými přáteli, tak už z toho důvodu jsem se velmi těšila a hlavně taky proto, že to bylo pro mě něco nového, doposud neobjeveného. Velmi ráda chodím po horách, tak jsem nabídku zájezdu přijala ihned, bez zbytečného přemýšlení. Když jsem poprvé lezla zajištěnou cestu, tak zvanou ferratu, kde člověk musí mít určité základní vybavení,



Druhou dovolenou, na kterou budu také dlouho vzpomínat, byla cyklo-dovolená na Korsice. Dlouhé roky jsem chtěla absolvovat cyklo-dovolenou někde u moře. A tak se ke mně dostala nabídka cyklozájezdu na Korsiku. Měla jsem zde vše, co jsem chtěla, projela jsem si ostrov na kole, viděla jsem nádhernou krajinu a stihla i koupání v moři. A když jsem měla kola dost, tak jsem odpočívala v pohodlí autobusu. Za celých 10 dní jsem ujela celkem 435 km, což byl asi i můj osobní rekord. Tento tip dovolené vřele doporučuji.

Ale jak praví přísloví, kterému dá za pravdu asi každý: „Všude dobře, doma nejlíp!“ I u mě doma tato věta po každém návratu z dovolené zazní, ať už ji trávím kdekoli a jakkoli.

Iva Kulhánková



Moje letní dovolená

Téma ankety v tomto Mrknutí je speciální stejně jako toto vydání Mrknutí. Anketa je rozdělena do dvou částí na letní a zimní dovolenou. Do této letní části ankety se zapojilo 23 zaměstnanců Charity Frýdek-Místek. Respondenti nejraději dovolenou tráví jak v zahraničí(13) tak i doma v Česku(10). Jako nejvzdálenější místa na světě byli nejvíce uváděny Egypt(2) a Tunisko(2). Mezi nejoblíbenější místa pro dovolenou v Česku patřili všeobecně hory a příroda. Dominovaly Beskydy a Jeseníky. Redakce Mrknutí tímto děkuje všem, kteří se anketě účastnili. Odpovědi byli velmi pestré. Pojďme se na ně podívat.

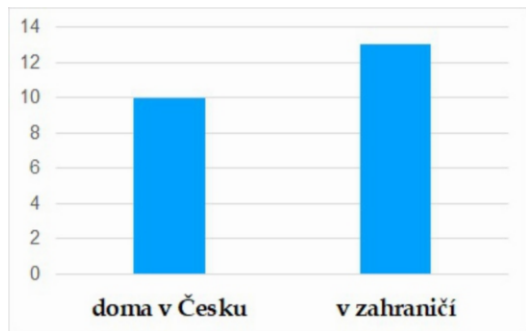
1. Svoji dovolenou si nejvíce spojuji se slovem (napište jedno slovo, nebo frázi)...

- | | | |
|-----------------|------------------|------------------|
| • Slunce, | • Pohoda, | • odpočinek, |
| • Odpočinek, | • Prázdniny, | • Čas s rodinou, |
| • Teplo, | • Cestování, | • Opalování, |
| • Dobrodružství | • Legrace, | • Relax, |
| • v horách, | • Poznávání, | • Příroda, |
| • Osadníci z | • Rodina, | • Zážitky, |
| Katanu, | • Dobrodružství, | • Odpočinek, |
| • Relax, | • Klídek, | • Rodina. |
| • Volnost, | • Aktivní | |

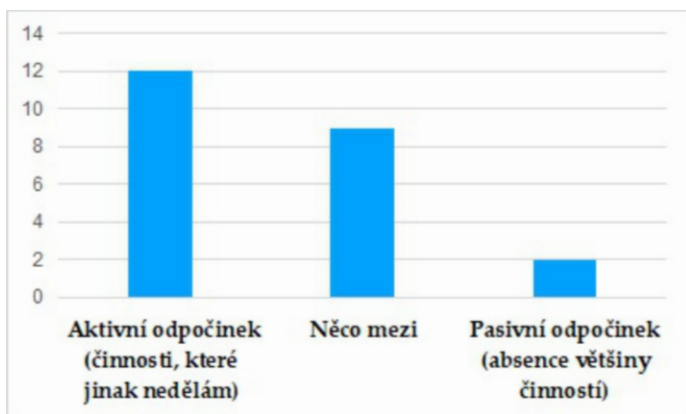
2. Má "dovolená snů" (stručně popište)...

- | | |
|--|---|
| • Poznávací, | • rodina, přátelé, relax a sport, |
| • moře, slunce a bez lidí, | • polární zář, Grand Canyon, |
| • dovolená na chatě (ve srubu) s rodinou, | • sport, odpočinek, pivo, |
| • Aljaška a cestou zpátky přes Bali, | • pěší / cyklo pouť napříč různými státy Evropy, |
| • kolo, hory, manžel, slivovice, deskové hry, | • spojení koupání v moři a chození po horách, |
| • na chaloupce u lesa, klid příroda, | • poznávací dovolené v Keni v Safari, |
| • on a já, | • cesta po Evropě křížem krážem, |
| • teplo, příroda, pohoda, rodina, radost, | • poznávací putování s dobrou partou po horách, |
| • na ostrově v tichomoří, | • zážitky, poznávání, relax, dobrá společnost, dobré jídlo, |
| • poznávání nových krajů a zemí. Nejlépe pěší pouť třeba do Santiago de Compostela nebo do Assisi :-), | • týden ve vesmíru na oběžné dráze, |
| • zajeť na romantickou dovolenou do Říma nebo Paříže, | • cestování. |
| • turistika v zahraničí spojená s výhledy na moře, | |

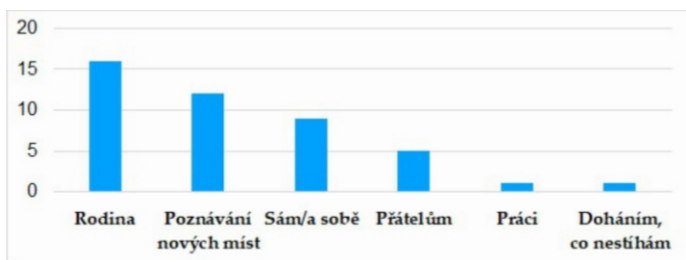
3. Dovolenu trávím nejraději...



5. Na dovolené preferuji spíše...



6. Na dovolené věnuji nejvíce času...



Martin Paľov

4. Můj "nej" zážitek z dovolené, na který se nedá zapomenout je...

- Všechny dny jsou pro mne nezapomenutelné.
- Bouřky ve vysokých nadmořských výškách, lavina, nejnebezpečnější cesta v Evropě autem s ožralým řidičem, výšková nemoc se ztrátou zraku :-).
- Koncert skupiny Mech na Mikulovském zámku,
- Potápění,
- Venkovní bazén pod zasněženými vrcholky Alp
- Ztracení syna
- Když jsem poprvé lezla ferratu.
- Stopování :) Celkem nás bylo šest. Dvě holky stopovaly u cesty, zbytek se schoval. Začalo pršet, ale náš palec pořád držel nahoře. Po 15 minutách nám zastavili dva fešáci. Asi nebyli nadšení, že nás je tolik. Ale jo! Všichni jsme se vlezli...
- Srí Lanka
- Překonání strachu z výšek, záchrana před utonutím,
- Plavba lodí za velrybami,
- Nejzážitek? Byli jsme s kamarádkou ubytováni v jedné francouzské hotelu v Rakousku. Ubytovali nás v pokoji, kde byla plíseň, kamarádka dostala alergickou reakci a obě jsme z plísně byly přiotrávené tak, že v noci jsem se vzbudila, rozutíkala jsem se nahá a běhala po areálu a hledala jiné české mluvící rekreanty s tím, že se jich zeptám, jestli mají taky v pokoji plíseň.
- Samotná dovolená,
- Slunce, moře a duha v Irsku,
- Je jich hodně, nevím, jestli je vhodné je publikovat v Mrknutí.
- Sedmidenní pobyt ve tmě v rámci terapie tmou.

7. Nejvzdálenější místo mé dovolené je...

- | | | | |
|---------------|------------|--------------|------------|
| • Řecko, | • Itálie, | • Barcelona, | • USA, |
| • Kyrgyzstán, | • Lisabon, | • Afrika, | • Mexiko, |
| • Egypt, | • Norsko, | • Irsko, | • Tunisko. |

Klub Nezbeda v Poradně pro ženy a dívky

Na základě rozhovorů o dospívání, vztazích a dívčích problémech se staršími klientkami (12 – 15 let) vznikl nápad navštívit Poradnu pro ženy a dívky (PŽaD). Některá z děvčat o této službě nevěděla, jiná už ji v minulosti s pracovníci Klubu Nezbeda navštívila (v rámci Dne otevřených dveří).

Od nápadu nebylo daleko k realizaci. S pracovníci PŽaD vedoucí Klubu Nezbeda domluvila termín besedy a děvčata si připravila otázky. Dotazy byly anonymní a byla pro ně připravena speciální krabička. Tím byl dán prostor i pro velmi citlivé otázky, které by se jinak děvčata styděla vyslovit.

Ve středu 14. listopadu se pak setkání v PŽaD (v nových prostorách na Koloredově) uskutečnilo. Trvalo sice jen hodinu, ale stihlo se za tu dobu hodně věcí: od vzájemného představení se, přes odpovědi na otázky, poučné povídání až po domluvu, že v případě zájmu zase děvčata mohou přijít na schůzku nebo službu někomu potřebnému doporučit.

Klientky ocenily bezpečný prostor – mohly se na cokoli zeptat a byly vděčné i za přínosné informace, které jim možná pomohou při některých rozhodováních.

Alena Kopidolová

Dýně byly všude

V pátek dne 26. 10. 2018 jsme společně s našimi klienty Charitní odlehčovací služby zpracovali dýně.

Vydlabali jsme je, vyřezali tak, aby vypadaly co nejvůbec. Z vnitřností dýně jsme uvařili kompot a dokonce nám ještě zůstalo i na koláč, který všem moc chutnal.

Dobroty jsme snědli, výrobky použili na výzdobu oddělení. Práce nás bavila a díky ní jsme si užili pěkné odpoledne.

Marie Medková



Nestaňte se obětí podvodných poradců

Neetické praktiky podomních prodejců a energetických poradců jsou stále problémem, a to i přes informační kampaně, televizní reportáže a kontroly. Jen letos Česká obchodní inspekce eviduje několik set stížností na společnosti, které nabízejí zprostředkování dodávky energií. Ve většině případů poradci těchto společností s klientem uzavřou velmi nevýhodnou smlouvu, za jejíž zrušení požadují vysoké pokuty. Podobný případ se stal i manželům Maráčkovým, kteří s tímto problémem přišli do Poradenského centra ve Frýdlantu nad Ostravicí.



Pár seniorů doma navštívil člověk, který se představil jako energetický poradce. Nabídl jim pomoc se zprostředkováním finančně výhodné dodávky energií. Manželé se nechali přesvědčit a podepsali smlouvu

o zprostředkování změny dodavatele a také plnou moc, o níž tvrdil, že je nezávazná.

Po dvoutýdenní lhůtě, kdy bylo možné od smlouvy bezplatně ustoupit, manželé obdrželi smlouvu, která je zavazovala ke změně dodavatele plynu. Smlouva pro ně byla velmi nevýhodná. Od smlouvy chtěli odstoupit, hrozila jim však sankce 30 000 korun. V tuto chvíli se rozhodli obrátit na Poradenské centrum. Pracovnice jim poskytla odborné poradenství a také jim pomohla případ vyřešit. Manželé díky tomu zůstali u původního dodavatele plynu a za výpověď smlouvy zaplatili sankci pouze 1 000 korun. „Největší překážkou je asi to, že tzv. šmejdi jsou vždycky o krok napřed před námi. Pokaždé, když se objeví nějaká nová finta, musíme zjistit ve spolupráci se spotřebitelskými poradnami a právníky, jaké zaujmout stanovisko, jaká je legislativa a judikáty, a poté vymyslet způsob řešení. Příklad manželů Maráčkových byl na jednu stranu téměř modelový jako mnoho podobných před nimi, ale zároveň úplně nový v tom, že jsem se seznámila s novou fintou, na kterou jsem musela najít řešení,“ doplnila Lenka Janečková z Poradenského centra.

Pokud i vy máte podobný problém, potřebujete pomoc se sepsáním návrhu na oddlužení, poradit v oblasti rodinného práva nebo sociální oblasti, můžete se obrátit na Poradenské centrum, které sídlí ve Frýdlantu nad Ostravicí (Náměstí 3). Služby centra jsou poskytovány bezplatně. Více informací najdete na webu www.charita.cz/poradenstvi, na e-mailu poradna.frydlant@charita.cz nebo na čísle 737 627 872, 595 171 681.

Hana Baránková

Síť Senior pointů se rozšiřuje!

Frýdlant nad Ostravicí se během října zařadil do skupiny měst, ve kterém mají senioři možnost využít služeb tzv. Senior pointu. Senior point zřídila Charita Frýdek-Místek za podpory města Frýdlant nad Ostravicí a Moravskoslezského kraje.

Tento projekt přinese frýdlantským seniorům možnost setkávat se a získat informace o možnostech aktivního využití volného času. V budoucnu plánuje také přednášky a besedy, které se budou věnovat bezpečnosti nebo prevenci. Dále bude v Senior pointu k dispozici počítač s přístupem na internet. Další důležitou službou, kterou centrum nabídne, bude možnost bezplatné konzultace na vybraná specifická témata (právo, sociální oblast, poradenství v oblasti spotřebitelských nákupů apod.)

Slavnostní otevření proběhlo 16. října ve Středisku sociálních služeb, kde také Senior Point, jehož provozovatelem je Charita Frýdek-Místek, sídlí. Otevření se nezúčastnil jen náš pan ředitel Martin

Hořínek, ale za město Frýdlant paní starostka Helena Pešatová, vedoucí odboru sociálních věcí paní Adéla Skarková a zejména pan Jiří Navrátil, náměstek hejtmána, který reprezentoval Moravskoslezský kraj. Na otevření Senior Pointu se přišli také podívat klienti z Domova pro seniory, který sdílí stejnou budovu jako Senior Point.

Zajímavým benefitem, který přineslo otevření Senior pointu, je možnost bezplatné registrace do sítě Senior pas, která nabízí široké množství různorodých slev (wellness, stravování, nákupy, ubytování apod.), která je možná pouze na tomto místě.

Senior point naleznete v prostorách Střediska sociálních služeb ve Frýdlantu nad Ostravicí, otevřeno má v pondělí od 13.00 do 17.00 a čtvrtek od 8.00 do 12.00 a všechny jeho nabízené služby jsou zdarma.

Jana Opluštilová



Firemní dobrovolník na Oáze pokoje

V pátek 12. října 2018 zavítali na Oázu pokoje dobrovolníci z firmy ArcelorMittal v rámci dalšího dne firemního dobrovolnictví.

Dva dobrovolníci prováděli natěračskou práci a další tři se věnovali klientům, se kterými mohli, díky příjemnému počasí, vyrazit na procházku, povídat si na zahradě nebo si mohli zahrát stolní hry. Touto cestou bychom chtěli moc poděkovat za jejich pomoc a budeme se těšit na další spolupráci.

Kateřina Vašková

Senioři si užili dýňobraní

Že ani důchodový věk neznamená jen sedět před televizí na gauči, dokázali soutěžící dvanáctého ročníku Her seniorů, který proběhl 18. října v Národním domě. Naše organizace letos měla tu čest celou akci zorganizovat a pro šest týmů si připravila soutěže nebo úkoly s tematikou dýňobraní.

Pracovnice Domu pokojného stáří si pro závodníky přichystaly disciplíny, které prověřily nejenom jejich fyzickou zdatnost, ale i mozkové závity. Jednotlivé týmy si tak vyzkoušely například shazování kuželek, poznávání předmětů ukrytých v dýni, přiřazování jmen k fotografiím slavných herců nebo slalom mezi dýněmi. Přestávky mezi disciplínami vyplnilo vystoupení dětí z folklórního souboru Ostravička, hra na harmoniku nebo focení ve fotokoutku.

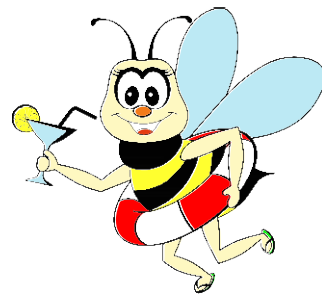
Každý ze soutěžících si na památku odnesl účastnický list a malý dárek od naší Charity. Nejlepší tři týmy pak dostaly balíčky plné pochutin a samozřejmě něco sladkého na zub. Tím nejlepším týmem byli zástupci spolku Senioři České republiky. Předseda spolku Dalibor Kališ také převzal z rukou ředitele naší Charity organizačtorský klíč, kterým přebíral štafetu v pořádání her.

Za podporu Her seniorů 2018 děkujeme firmám Sky Paragliders, HK Metalex a Radegast, které darovaly ceny pro soutěžící.

Jana Opluštilová



CHARITNÍ MRKNUTÍ



4/2018

CHARITA FRÝDEK MÍSTEK

Jak Charita ke včele přišla?

Jednoho krásného dne, kdy sluníčko svítilo, obloha byla téměř bez mráčku a občas pofukoval osvěžující větřík, se zrodila myšlenka. Nějakou bezpochyby chytrou hlavu napadlo, že by to chtělo něco. Něco, co by vystihovalo, co Charita Frýdek-Místek je. Nebo možná lépe řečeno, něco, co by vystihovalo jaká je, jaká chce být, jak se vnímá, jak chce být vnímána. Něco jako symbol, něco jako zhmotnění ducha, myšlenky, něco, co se dá graficky znázornit, připodobnit, co může organizace používat, čím se může prezentovat, s čím by mohla být časem spojována. A tak to ta chytrá hlava řekla jiné chytré hlavě, té se to líbilo, našla další využití a přizvaly si k tomu další chytrou hlavu. Ty hlavy nad tím přemýšlely, myšlenky převalovaly, až se daly dohromady a vymyslely spoustu nápadů, co by to něco mohlo být. Až z toho

vypadlo, že nejvhodnější bude, to něco vyjádřit pomocí obrazu zvířete. A tak různě vybíraly, až k tomu přizvaly další hlavu, aby jim to nakreslila. Jinou hlavu zase napadlo udělat anketu a zjistit, jak se můžou věci vnímat.

Uplynula nějaká doba, až se to vše shromáždilo a šlo se s tím nápadem, anketou a návrhy na poradu vedoucích a tam byla vybrána naprostou většinou včela. Původní grafika se moc nelíbila, tak ještě doznala změn a úprav.

A tak máme včelku. Ta vystihuje to, co jsme a chceme být – pracovití, pilní, starostliví, ale také bránící své, plní života a pohybu.

Martin Hořínek

Rubrika „4 na 4“

přináší čtyři zvědavé otázky pro čtyři zaměstnance Charity Frýdek-Místek.

Otázky 4 na 4	Petra Herotová	Kamila Poštulková	Štěpánka Veřmiřovská	Antonín Vrábel
Kolo x Brusle	Brusle	Kolo	Kolo	Kolo
Lenošení x Turistika	Turistika	Turistika	Turistika	Lenošení
Zahraničí x ČR	ČR	ČR	Zahraničí	Zahraničí
Ovoce x Zelenina	Ovoce	Ovoce	Ovoce	Ovoce

Vydala Charita Frýdek-Místek, F. Čejky 450, 738 01 Frýdek-Místek, pro svou interní potřebu, jako reklamní tiskovinu. Kontaktní osoba: Bc. Kateřina Vašková
tel. 733 741 564, email: katerina.vaskova@charitafrfm.cz. Datum vydání 5. prosince 2018.



CHARITA
FRÝDEK-MÍSTEK