

CHARITNÍ MRKNUTÍ



2/2018
CHARITA FRÝDEK MÍSTEK

„Nový vítr“ v Charitě?!

Toto téma mi proletělo hlavou, když jsme připravovali toto Mrknutí. Ta myšlenka se mi líbila, ale dlouho jsem váhal, zda ji použít. Ale proč ne... Je možná trochu nečekaná, ale pravdivá.

Když se totiž podíváme kolem sebe a v čase za sebe, uvidíme mnoho věcí, které jsou a dříve nebyly. Nové aktivity, nové činnosti, nové postupy, noví lidé, nové myšlenky, nové ideje. Ač se to nezdá, proměnilo se toho nemálo.

Už zde vidíme první rozdílnost, co je pro někoho málo, nebo nemnoho (jako třeba pro mě), může být pro jiné velký otřes. Ale jak praví titul knihy Tomáše Halíka – Co je bez chvění, není pevné.

Když se podíváme už na toto číslo Mrknutí, je jiné, možná dokonce výrazně jiné. Ale není to náhoda, je to výsledek naší neviditelné snahy táhnoucí se od loňska, která letos s novými či nově zainteresovanými pracovníky získala tuto podobu. A právě lidé jsou nositeli nových myšlenek. Nepoužívám již označení noví, protože toto označení by bylo diskutabilní. Samozřejmě přišli noví lidé, stejně tak vnikly nové pozice, a to napříč celou Charitou.

Máme nové vedoucí, máme nové sociální pracovníky, nové administrativní pracovníky, nové lidi v přímé práci s klienty, nové podpůrné pozice (PR, fundraiserka, metodička, stejně jako celé osazenstvo prádelny a další).

Někteří jsou opravdu noví, jiní se vrátili z mateřských dovolených, další se přesunuli v rámci organizace. Ale díky nim se organizace posunuje dál, objevuje nové možnosti, nachází nové výzvy.

Ale nejen noví lidé a nové pozice, ale uvnitř organizace, jako v onom pomyslném kotlíku rozličných ingrediencí, se míchají a vznikají nové impulsy, nové chutě a barvy.

Ne všechno se samozřejmě povede, něco si musí sednout, něco se musí utřepat. Ale co je důležité, je to, že se to hýbe, neboť pohyb je známkou života; i pod zdánlivě klidnou hladinou bují život, když spíme.

Naopak, co se nehýbe, stagnuje, chřadne a odumírá.

Mimo pohyb je ale důležitá i druhá stránka. Aby byl pohyb smysluplný, nechaotický, musí mít pevný základ, časovou a procesní kontinuitu; strom také roste od silného kmene, samy větve a listy nerostou z ničeho nic.

A tak i pro nás je důležité držet a posilovat tu pevnou stabilní část, aby byl celek pružný, ohebný, ale zároveň silný a odolný.

Mnohým z těchto nových věcí v Charitě Frýdek-Místek se v tomto Mrknutí budeme věnovat. Ale nezůstaneme jen u nás v Charitě, ale podíváme se i na nové trendy kolem nás. Hezké počtení.

Martin Hořínek

Nová rubrika „4 na 4“ přináší čtyři zvědavé otázky pro čtyři zaměstnance Charity Frýdek-Místek.

Otázky 4 na 4	Lenka Tesarčíková	Dana Branná	Dominika Jonáková	Jana Opluštilová
Vítr, nebo déšť?	Déšť	Déšť	Vítr	Déšť
Šírák, nebo v hotelu?	Hotel	Šírák	Šírák	Obojí :)
Hory, nebo moře?	Moře	V létě k moři, zbytek roku hory	Hory	Moře
Auto, nebo vlak?	Vlak	Auto	Vlak	Auto
Řízek, nebo sushi?	Řízek	Řízek	Ani jedno :-)	Řízek

Maják rozdával radost

V květnu jsme s klienty opět navštívili dětské oddělení frýdecko-místecké nemocnice, abychom mohli dětem předat šité hračky. Tentokrát to bylo 30 šitých soviček.

Šité hračky osobně předávali klienti, kteří se na jejich výrobě jakýmkoliv způsobem podíleli. Někteří překreslovali stříh na látku, jiní vystřihovali z látky nebo chystali aplikace. Další vycpávali nebo zapošivali hračky.

Na tuto již tradiční akci se klienti už dopředu těšili. Mohli osobně předat dětem dárek a vidět jejich radost. Také personál na oddělení nás již očekával, byli zvědaví, co jsme si pro děti připravili tentokrát. Říkali nám, že jsme jednou z jejich nejmilejších návštěv a už se těší, až přijdeme opět koncem roku.

Vrchní sestra dětského oddělení zástupcům naší Charity také řekla, že návštěvy vždy jejich malé pacienty rozptýlí a vytrhnou je tak aspoň na chvíli z jednotvárnosti nemocničního prostředí.

Navíc jsou pro ně sovičky krásným dárkem, který jim udělá velkou radost.

Terezie Kolčárková

Zajímá vás jak to vypadá z druhé strany, když se rozdává radost? Více na straně č.3.



Charita sobě!

Bylo krásné nedělní květnové ráno a nás čekalo setkání zaměstnanců, rodinných příslušníků a dobrovolníků Charity Frýdek-Místek.

V devět hodin byla sloužena mše svatá v kostele Svatého Cyrila a Metoděje v Chlebovicích. Nakonec bohoslužby pak p. Martin Kudla požehnal přítomným charitním pracovníkům a dobrovolníkům a vyslechli jsme si svědectví dvou dobrovolnic o radostech a strastech dobrovolnické služby.

Po mši vedly naše kroky na faru, kde jsme ochutnali výbornou vaječninu, grilované masíčko a pro naše ratolesti, a nejen pro ně, byly připraveny hry a skákací hrad. Poděkování patří chlebovické farnosti za přijetí a všem, kdo přiložili ruku k dílu za hezké společné dopoledne a odpoledne.



Děti si mohly vyzkoušet mnoho her a atrakcí...



Nejoblíbenější byl však bezpochyby skákací hrad!

A nejen v Chlebovicích se ochutnávala vaječina...

Jako každoročně se už naši seniori těšili na tradiční květnové smažení vaječiny v Domě pokojného stáří.

Počasi nám přálo, ve vyzdobeném altánku byl příjemný stín, při posezení na sluníčku v naší zahrádce se mohli všichni těšit z pohledu na rozkvetlou skalku a záhonky se zeleninou, bylinkami a květinami, které si vypěstovali, nasázeli a starají se o ně. Vaječina ze 120 domácích vajíček byla výborná a dobrá nálada nás provázela celé dopoledne. Všichni byli spokojeni a už se těší na další akce na zahradě.

Iva Holubářová

Charita Frýdek-Místek na Sweetsen festu 2018

Již 15. ročník Sweetsen festu odstartoval ve středu 20. června na přehradě Olešná.

Návštěvníci se na přehradu mohli dopravit stylově ve třech retro autobusech. V každém z nich bylo možno přispět na jednu neziskovou organizaci. Charitní autobus,



zkonstruovaný tak, aby zvládl trasu Praha – Split, vyjžděl z nádraží ve Frýdku a během čtyř hodin dopravil na Olešnou několik desítek návštěvníků.

Sweetsen pokračoval i v dalších dnech a v sobotu 23. června se do něj opět zapojila i naše Charita. Tentokrát však v areálu TJ Slezan ve Frýdku, kde se každoročně nachází hlavní

areál festivalu. I přes déšť a na konec června nezvyklé nízké teploty ve večerních hodinách se všichni skvěle bavili a předposlední den festivalu si všichni včetně nás užili. Nakonec se pro Charitu Frýdek-Místek podařilo vybrat 19 119 korun.

Nedělní ukončení Sweetsen festu probíhalo ve Fauna Parku, kde bylo připravené odpoledne plné soutěží a her pro děti. Dvě disciplíny si připravil i Klub Nezbeda – děti mohly soutěžit v házení míčků do lví tlamy a chytání myšek. Počasí bylo spíše aprílové než červnové, ale ani tentokrát nás déšť neodradil a my si užili fajn odpoledne.

Děkujeme všem, kteří přispěli, a celému organizačnímu týmu Sweetsen festu v čele s pane Korčem, že jsme se i letos mohli zúčastnit této skvělé akce.

I malé věci, dělají velkou radost...

V minulých dnech byla moje dcera hospitalizována na dětském oddělení frýdecké nemocnice. Když se vrátila domů, hned mi s radostí ukazovala malý polštářek ve tvaru sovičky. Ptala jsem se: „Odkud to máš, kde jsi to vzala?“

Odpověděla: „To jsem dostala v nemocnici“. No zvědavě jsem se ptala dále: „A kdo ti to dal? Chvilí mě napínala a pak řekla: „Klienti z Majáku!“ Nechápatě jsem se na ni podívala. A moje otázka zněla: „Klienti z Majáku? A co tam dělali?“

Dcera se usmála a řekla: „No zaklepali na pokoj, vešli, řekli, že nám přišli udělat radost a popřáli nám hodně zdraví“. Vzala jsem polštářek do ruky a podívala se na lístek, který je na něm přišitý. A opravdu... je na něm napsáno: vyrobili klienti Denního centra Maják a logo Charity! Přiznám se, že jsem měla slzy v očích, když jsem si to přečetla.

A tak bych chtěla poděkovat klientům a pracovníkům Denního centra

Novinky ze ZOOMu



V letošním roce nám nově na dohodu o provedení práce vypomáhá sociální pracovnice/studentka, bývalá praktička. Zastupuje nás, když nejsme přítomny a vypomáhá, když je toto na dvě pracovnice příliš moc najednou.

Jsme velmi rády, že nám bylo umožněno přihlásit se na výcvik v Krizové intervenci. První termíny máme za sebou a průběžně nás čekají další dvoudenní setkání v Brně až do konce roku. Na výcviku se sešla skvělá parta lidí, s uchopením výcviku jsme velmi spokojené a již nově nabyté dovednosti začínáme uplatňovat v praxi.

Podařilo se nám po dlouhé, náročné

spolupráci pomoci jednomu z klientů k velikému posunu v životě. Společně jsme loni zažádali nadaci a klient získal příspěvek na kauci a prvotní nájemné z nadace.

Po půlročním, pro klienta i nás psychicky vyčerpávajícím hledáním bytu, kdy už klient ztrácel naději, se objevil ideální byt se vstřícným majitelem. Vyjednávání s nadací a majitelem bylo napínavé do poslední chvíle. Nakonec poté, co každá ze stran po mnoha vyjednáváních ustoupila od běžných pravidel a termínů, to klaplo. Pán se momentálně stěhuje. Po dlouhých letech na ulici, jak sám říká „konečně důstojné bydlení.“ Tento měsíc ho také čeká nástup do práce, kterou jsme společně dojednali. Moc se těšíme na nastávající období dovolených, že si odpočineme a nabere novou sílu a energii do práce.

Dominika Jonáková

Informace z Poradenského centra

Pracovnice se účastnily odborného kolegia a proběhla také stáž v poradně Rodinný průvodce. Vzdělávaly se v oblastech: Jednání s klienty s problémovým chováním a Sebeúcta.

Hana Baránková

Maják za to, že naplňují svými skutky tu myšlenku, kterou organizace nese v názvu, a to pomáhat potřebným, rozdávat lásku, radost...

lm



SPOLEČNÝ PROJEKT: Aktivitou proti nudě



Aktivitou proti nudě se nazýval společný projekt dvou středisek Charity FM – NZDM Klubu Nezbeda a Terénní služby Rebel. Projekt byl podpořen v rámci programu „ČSOB pomáhá regionům 2017 – Jarní výzva“.

Cílem bylo umožnit dětem smysluplné trávení volného času. Zejména těm, které neměly z různých důvodů šanci věnovat se tomu, co je baví a zajímá. Záměr byl naplňován prostřednictvím dvou hlavních aktivit: úhrada zájmových kroužků a pravidelné sportování v tělocvičně.

Docházení dětí do tělocvičny začalo v říjnu a bylo ukončeno koncem května. Děti (ve věku 6 až 14 let) se o aktivitě dozvěděly v Klubu Nezbeda, od pracovníků Terénní služby Rebel, přes FB a mnozí si to řekli mezi sebou. Zájemci se sportování účastnili dobrovolně každé úterý v prostorách tělocvičny Gymnázia Petra Bezruče. Celkem využilo této nabídky 27 dětí a znamenalo to 360 kontaktů s nimi.

V tělocvičně jsme se věnovali nejen

míčovým a jiným kolektivním hrám, ale cvičením na nářadí. V rámci setkání jsme také pracovali s respektováním pravidel, děti se učily toleranci, spolupráci, efektivní komunikaci a hry fair play.

Enormní zájem chlapců byl o „parkour“ (jednoduché i obtížné skákání přes různé typy překážek). Byli jsme velmi překvapeni, co všechno jsou schopni kluci se sami a bez odborného vedení naučit. A jakou mají odvahu. Bohužel – odvahu jsme ztratili my dospělí, když parkouristé začali zkoušet prvky, které jsme považovali, že jsou za hranicemi jejich bezpečnosti. Skákání parkouru jsme ukončili a doporučili jim jiná alternativní řešení: zprostředkování kontaktu s trenérem a jeho pozvání na naše setkávání, avizování vzniku kroužků s tímto zaměřením prostřednictvím projektů apod. Možná i tento článek bude inspirovat nějakého zkušeného dospělého, který by se vedení takto nadaných dětí ujal.

Aktivita v tělocvičně všem přinesly nové zkušenosti a poznatky. Děti dostaly příležitost rozvíjet své dovednosti i najít si nové kamarády.

Na nenaplněné potřeby dětí, aktivně a smysluplně trávit volný čas, reagují i terénní pracovníci z Rebelu. Často se v terénu setkávají s dětmi a mladými lidmi, kteří řeší svoje starosti či nudu nevhodným způsobem. Vymýšlí aktivity, kdy záměrně ničí své okolí, nebo ohrožují své zdraví užíváním návykových látek. Terénní pracovníci začali nabízet vybraným klientům

kroužky již v roce 2017 a díky projektu ČSOB v tom pokračovali i v roce 2018. Pracovníci dali možnost 19 dětem a mladým lidem. Možnost změnit na chvíli své prostředí, najít si nové kamarády, nebo dělat to, co je baví. Pracovníci podpořili dva úžasné kluky, kteří tancují a vystupují na soutěžích. Výuku kytary, která zabaví ruce a hlavu při smutku. Fitko, které umožní uvolnění od stresu doma. Box, MMA, Taekwondo, kde kluci mohou uvolnit napětí a vybit přebytečnou energii. Ač si to někteří neuvědomují, učí je to zodpovědnosti, přijímání pravidel a využívat svůj čas smysluplně.

Alena Kopidolová a Aneta Prokešová



Nezbeda a Rebel si vyšli do kina

Ve Frýdku-Místku se objevila nová letní aktivita, tzv. Kino na výletě, a naše střediska byla u toho.

Večer předposledního květnového dne strávil Nezbeda a Rebel právě na této akci. Společně vyrazili na Panské Nové Dvory ve Frýdku na promítání filmu Jumanji - Vítejte v džungli. Nejednalo se však o nějaké tajné rendez-vous, ale o spolupráci s KulturouFM, která se rozhodla, že na každém z promítacích večerů Kino na výletě bude uspořádána charitativní sbírka pro střediska působící ve Frýdku-Místku.





Někteří lidé si kladou otázku, jak asi může vypadat terénní sociální služba pro šestileté děti. A potřebují ji vůbec?

Mají přece své rodiče, kteří se o ně starají. Pravdou je, že doba se už posunula. Do kategorie „dětí ulice“ už nepatří jenom dítě, které nemá co jíst nebo co si

obléct. Jedná se zejména o děti, které nedostávají dostatek pozornosti ze strany svých rodičů, nebo kvůli nízkému sebevědomí mají problém najít si správné kamarády. V tomto ohledu pracovníci Rebelu zastávají pozici dospělých přátel, se kterými si tito malí klienti můžou popovídat a trávit s nimi venku svůj volný čas.

Nastavená pravidla ve službě usměrňují jejich chování a pomáhají jim se začleňováním do kolektivu ostatních. Rebel jim taky nabízí podporu v řadě volnočasových aktivit, které si sami vyberou, a díky kterým dochází k rozvoji jejich sociálních dovedností.

Jinou kategorií klientů, se kterými se poslední dobou daří v Rebelu pracovat, jsou mladí dospívající. Ti při kontaktu s pracovníky oceňují zejména otevřenost, či nízkoprahovost služby a možnost být ve vztahu s dospělým zcela nezávislý. V kolotoči plytkých a rozbreďlých vztahů, do kterých jsou často vtaženi, jim Rebel nabízí stabilní a bezpečnou zónu pro rovnocennou komunikaci bez intrik a podrazů. Budování důvěrných vztahů s touto cílovou skupinou je náročný a dlouhodobý proces a patří k jedním z hlavních cílů této specifické sociální služby..

Martin Pařov

Přijelo k nám divadlo

Děti z Centra Pramínek navštívilo divadlo Šikula. Ve dvou představeních, každé o třech pohádkách, byly dětem srozumitelně předvedeny krátké pohádky, které jsou nejenom zábavné, ale také poučné.

Krátké příběhy reagují na aktuální témata např. zdravá výživa, hygiena atd. Dětského diváka vtáhnou do děje nejenom mluveným slovem, ale i hudbou, která zaujme každé dítě. Účinkujícím děkujeme za nezapomenutelný zážitek, který i v dospělých divácích, alespoň na chvíli probudil malé zvědavé dítě.

V rámci projektu z PPK 2018 (Programu prevence kriminality) byl hrazen projekt pro klienty z Centra Pramínek. Akci finančně podpořilo statutární město Frýdek-Místek.

Lenka Šebestová

Slavnostní předávání koupelen

Dům pokojného stáří v pondělí 21. května pořádně ožil. Důvodem totiž bylo slavnostní předávání nově zrekonstruovaných koupelen.

Do domova nedorazili jen zástupci Ředitelství Charity Frýdek-Místek v čele s ředitelem Martinem Hořínkem, ale také projektant uskutečněné rekonstrukce, její zhotovitel a Jiří Navrátil, náměstek hejtmána, který reprezentoval Moravskoslezský kraj. Kraj přispěl na rekonstrukci koupelen částkou 400 000 korun. Hned ze startu návštěvy si všichni přítomní prošli část Domu pokojného stáří, kde byly k vidění koupelny, které ještě neprošly rekonstrukcí. V prostorech zatím neopravených koupelen se pan náměstek dotazoval na největší problémy, které se během rekonstrukce vyskytly. Další zastávkou pak byly již samotné koupelny, hlavní předmět slavnostního setkání. Pán náměstek spolu s jedním z klientů domova přestříhli stuhu, a koupelny tak byly slavnostně otevřeny. Přítomni byli samozřejmě i někteří z klientů domova, kteří se po skončení prohlídky domova setkali s panem

náměstkem v kulturní místnosti, kde bylo pro všechny připraveno občerstvení.



Pramínek na výletě

Hned dvě zajímavá místa plná zábavy a naučných her měly možnost navštívit děti z Klubu Centra Pramínek. Aktivitu finančně podpořilo statutární město Frýdek-Místek v rámci projektu z Programu prevence kriminality.

První výlet proběhl 15. května do Dětského centra na Bílé. Zde se děti hravou formou seznámily s tajemným světem pirátů. Společně se svými průvodci se vydaly na plavbu kolem světa, kde je čekala mnohá dobrodružství například rýžování drahých kamenů, objevování vraků lodí, ale také

proplouvání labyrintem vodních kanálů. Tohoto výletu se účastnilo 11 dětí z Klubu Centra Pramínek.

Ostravská ZOO byla druhým místem, které děti 30. května navštívily. Velkým dobrodružstvím byla již samotná cesta vlakem a trolejbusem. V ZOO se děti seznámily nejenom s domácími, ale také s exotickými zvířaty všeho druhu. Tohoto výletu se účastnilo 10 dětí. Oba výlety se nesly v duchu velkých zážitků a získání nových informací.

Lenka Šebestová



Pouť na Svatý Kopeček

Ráno 27. května jsme se probudili do slunečného dne, který sliboval teplotu šplhající ke 30 stupňům. Nikoho z účastníků poutě to však neodradilo a v plném počtu předem přihlášených jsme vyrazili směr Olomouc.

Během cesty vládla v autobusech příjemná atmosféra zpestřená modlitbou sv. růžence, rozbalováním bonbonů a naplněná očekáváním, co nám dnešní den asi přinese. Svatý Kopeček nás přivítal svou poklidnou a slunečnou náladou, kde až na pár maminek s kočárky téměř nikdo nebyl. Zaujaly nás výhledy do okolí, kdy se každý kochal okolní krajinou. Před 10 hod jsme se pomalu přesunuli do basiliky minor na mši sv., kterou celebroid frýdecký farář, P. Jozef Novák. Po mši nás pozdravil ředitel naší Charity, Martin Hořínek, který řekl mimo jiné: „... když člověk vyšplhá na kopec, získá určitý nadhled. Může se povznést a vidět najednou věci z jiné perspektivy.“ Následovala komentovaná prohlídka chrámu, kdy nám místní historik doslova popovídal o každém obraze, soše, kříži, kapli atd. Po prohlídce jsme se nechali převézt na oběd a po nezbytné zmrzlině a kávě jsme se přesunuli zpět do basiliky na litanie k Panně Marii a svátostné požehnání.

Ohlasy na pouť byly vesměs pozitivní jako: „s vámi pojedu zase rád; nechcete udělat 2 poutě za rok?; nehonila jste nás; opakovat!“

Martina Petrová



NEZBEDNÝ CYKLOVÝLET

Každý měsíc v Klubu Nezbeda plánují děti společně s pracovníky program, akce a aktivity. Na měsíc duben to byl mimo jiné také cyklovýlet.

Znamenalo to společně se dohodnout na trase, vyjednat s policií zapůjčení kol, případně kontrolu a zajištění vybavení kol vlastních. Před samotným výletem si

všichni připomněli bezpečnostní pravidla a chování.

Akce se uskutečnila v pondělí 30. 4. dopoledne – děti ten den měly prázdniny. Rozhodly se pro výlet do Paskova. Na cyklostezce nebyl ten den velký provoz, a tak mohl jet každý z účastníků svým tempem a svou silou. Děti se navzájem podporovaly, sledovaly okolí a některé i

bojovaly s větrem. Na konci cesty je čekalo ocenění v podobě zmrzliny. A také povzbuzení na zpáteční cestu.

Cyklovýlet byl tedy prověrkou vlastních fyzických sil, ale i tolerance, kamarádství a podpory mezi dětmi.

Alena Kopidolová

Soutěž v pečení

Ve středu 21. 3. proběhla v Denním centru Maják soutěž „Sladké pečení s jarní tematikou“.

Do soutěže se přihlásili klienti a pracovníci středisek Oáza, Rebel, Nezbeda a Denního centra Maják. Celkem bylo na hodnocení 8 vzorků.

Ochutnávat a hodnotit přišli zaměstnanci Ředitelství Charity Frýdek-Místek, dvě klientky z Oázy, zaměstnanci Klubu Nezbeda a klienti Denního centra Maják. Hodnotící to neměli vůbec lehké, každý musel dát hlas pouze jednomu sladkému výtvaru. Nakonec to dopadlo takto: na 1. místě skončilo DC Maják se zkušebním vzorkem č. 7 – mrkvový cheesecake, 2. místo patří Klubu Nezbeda s dortem Zajíček a o 3. místo se dělí středisko Rebel – zdobené perníčky a klientka DC Maják – linecké květinčky. Jsme rádi, že se soutěž vydařila a byla hojná účast. Je to změna hlavně pro naše klienty, dává jim to možnost zde zažít rušnější atmosféru, než na kterou jsou běžně u nás zvyklí. Děkuje všem, kteří se jakýmkoli způsobem do soutěže zapojili.

Denní centrum Maják



Senioři vítají jaro



Také seniory z Domu pokojného stáří vyhládko krásné jarní počasí ven, posedět si na slunci v altánku, poťešit se pohledem na rašící stromy, keře, kvetoucí pampelišky v trávníku a pomalu se probouzející skalničky ve skalce.

Senioři se pustili také do „zahradničení“, vysévali slunečnici, dýně, fazole a bylinku měsíček zahradní do květináčů a truhlíků. Jak je vidět, vše krásně za krátkou dobu vyklíčilo a vyrostlo. Sazeníčky později vysadí na zahrádku a budou o ně pečovat.

Iva Holubářová

KURZ MANIPULACE S VOZÍKEM

Víte, jak najíždět s invalidním vozíkem na obrubník a z obrubníku dolů? Jak tlačit vozík do kopce a jak si ulehčit při jízdě z kopce dolů?

To vše se mohli charitní dobrovolníci naučit na praktickém kurzu, který proběhl v Domě pokojného stáří ve středu 21. března a byl zaměřen na správnou manipulaci s invalidním mechanickým vozíkem.

Nejdříve prošli dobrovolníci půlhodinovou teoretickou přípravou, kdy zjistili, jak funguje vozík po

technické stránce. Poté si venku pod odborným dohledem vyzkoušeli prakticky, jak vozík správně používat. Mohli si zároveň uvědomit, jaký je to pro seniory pocit, být odkázaný pouze na vozík.

Věřím, že kurz přispěl dobrovolníkům mimo jiné k většímu pocitu jistoty a odbourání strachu zít svého seniora na procházku ven. Velké poděkování patří lektorce kurzu, Nikole Hrtúsové, za její ochotu věnovat svůj čas dobrovolníkům.

Martina Petrová

Zachyť mi vzpomínky

Ve středu 21. března proběhla v Domě pokojného stáří vernisáž obrázků a fotografií, která byla pomyslným vrcholem mezigeneračního projektu s názvem „Zachyť mi vzpomínky“.

V rámci projektu se podařilo propojit deset studentů s pěti seniory, kteří během návštěvy v loňském roce studentům vyprávěli o svém oblíbeném místě z mládí, na které se již nemohou podívat. Úkolem studentů - dobrovolníků bylo poté na místo určení zajet, podívat se na něj „očima svého seniora“ a vyfotit jej. Studenti se rozjeli do Paskova, Starého Města, Malenovic, Trojanovic a jedna dvojice fotila ve Frýdku-Místku.

Dalším rozměrem projektu bylo navázání spolupráce se 4. ZŠ, která v říjnu loňského roku pozvala seniory z Domu pokojného stáří na besedu do druhých tříd. Senior, kterého děti oslovovali „dědo“, velmi poutavě líčil zážitky z dětství, které strávil v hájovně. Děti poté během podzimu malovaly obrázky, zachycující vše, co si z vyprávění pamatovaly.

„Tento projekt nám ukázal, že se mosty dají stavět napříč časem a prostorem, mezi minulostí a přítomností, mezi generacemi. Stavění mostů nás obohacuje, umožňuje nám doplňovat naše pohledy a naplňuje naše vnímání novými dimenzemi“, řekl na vernisáži ředitel Charity Frýdek-Místek, Martin Hořínek.

Martina Petrová

KURZ 1. POMOCI

Víte, jak zastavit tepenné krvácení? Jak postupovat při šokovém stavu? Jak rychle pomoci u popálenin a omrzlin nebo jak provést nepřímou masáž srdce?

Toto a mnohem více se mohli dobrovolníci dozvědět během dvouhodinového kurzu, který si připravily studentky Střední zdravotnické školy, obor zdravotnický asistent. Kurz byl částečně teoretický, ale

hlavní část tvořil praktický nácvik život ohrožujících situací v duchu hesla „kdo je připraven, není překvapen.“

Věříme, že si každý účastník odnesl z kurzu poznání toho, že poskytnutí první pomoci je naší povinností, a že aktivním přístupem můžeme někomu zachránit život.

Martina Petrová



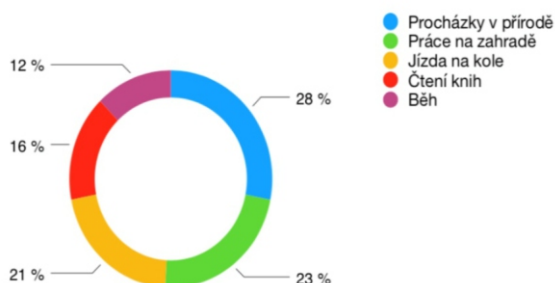
Charitní ankety se účastnilo celkem 55 zaměstnanců, kteří odpovídali na otázky ohledně trávení volného času. Krátký dotazník mohli vyplnit online přes internet, nebo ručně v papírové podobě.

Z ankety vyplynulo, že tito zaměstnanci si z velké části umí najít čas pro sebe, i když přiznali, že ne vždy to jde a že záleží na okolnostech. Svůj volný čas nejraději tráví s rodinou nebo přáteli, pohybovou aktivitou či odpočinkem. Do prvních pěti nejoblíbenějších činností zařadili procházky v přírodě, práci na zahradě, jízdu na kole, čtení knih a běh. Co se týče mimopracovních pohybových aktivit Charity, tak většina účastníků je pro, částí to je jedno, menší část je proti a někteří o této činnosti nic neví.

Martin Paľov

Jakou činnost ve svém volnu máte nejraději?

TOP 5



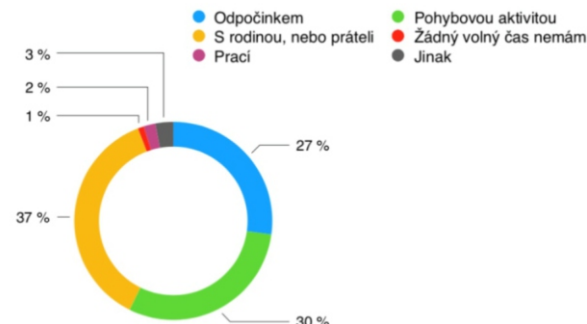
Dokážete si po práci najít čas jenom pro sebe?



Jak hodnotíte mimopracovní pohybové aktivity Charity, např. společné běhání?



Jak nejraději trávíte svůj volný čas?



Další odpovědi našich zaměstnanců:

Dokážete si po práci najít čas jenom pro sebe?

- Snažím se. Né vždy, to tak je.
- Občas se podaří.
- Snažím se, ale je tu ještě rodina.
- Záleží na dni.
- Někdy.
- Někdy se mi daří najít čas pro sebe líp, někdy hůř.

Jakou činnost ve svém volnu máte nejraději?

- Lektorka těchto aktivit: kardio cvičení - (tabatta, H.I.I.T) body balance, aerobik, cvičení na velkých míčích. Jinak ještě běh a cestování
- Procházky, čtení, běh.
- Vedu sportovní kroužky jak pro dospělé tak pro děti, takže tyto
- Brusle, posilovna, práce na chalupě.
- Mám ráda více věcí, nejenom jednu, vždy záleží na okolnostech. Takže škoda, že nejde zahrnout více variant.
- Čtení, jízda na kole, běh, vysokohorská turistika.
- Běh, plavání, kolo, brusle, práce, zahrada, knihy, psaní.

Jak hodnotíte mimopracovní pohybové aktivity Charity, např. společné běhání?

- Jsem pro, ale neúčastním se.
- Jsem pro, ale uvítala bych i jiné sportovní aktivity.
- Chtěla by to nějakou organizační akci i pro veřejnost. Třeba jako - Rainbowrun, běh pro ženy, apod.
- Neběhám, pokud nemusím.
- Žádné jsem se neúčastnila.

V POHYBU PO ČTYŘICÍTCE



Stejně jak je součástí roku střídání ročních období, prochází i život člověka určitými vývojovými etapami. Každé

období přitom klade na nás nové požadavky ohledně péče o naše tělo i duši.

Očekávají se od nás přiměřené reakce na změny, které s přibývajícím s věkem přichází. Není tomu jinak ani po čtyřicítce, kdy většinou pociťujeme vliv času i na náš organizmus. Nabízí se otázka, zda-li budeme tomuto nezvratnému procesu stárnutí pouze pasivně přihlížet a stěžovat si dokola na to, co všechno nás bolí a kolik léků musíme užívat, nebo se vzchopíme a začneme hledat cesty, jak své zdraví vlastními silami podpořit.

Pohyb místo tabletek

Odborníci z řad lékařů a fyzioterapeutů se jednotně shodují, že v tomto věku nám může být nápomocna vhodně zvolená pohybová aktivita, která v nás „nakopne“ skrytý potenciál a my se díky ní můžeme cítit zdravěji, lépe a fit. Přesto, když se na téma pohybových aktivit bavím se známými, často od nich slyším odpověď, že oni mají v práci pohybu dost. To, že se někdo cítí po práci unavený, je jistě pochopitelné. Problém ve většině případů spočívá v tom, že při zaměstnání, ve kterém jsme osm hodin denně, přetěžujeme pouze určité svalové partie a jiné naopak zůstávají zapomenuté

bez zátěže. Správně vybraná činnost po práci může tyto nerovnosti v zatížení vyrovnat a přitom stačí půl hodina intenzivního pohybu pětkrát týdně. Kromě fyzické prospěšnosti nám volnočasová činnost nabízí taky možnost psychicky se uvolnit, jednoduše vypnout a přeladit se na nové nepracovní prostředí, které máme rádi.

Zázračná chůze

Při hledání vhodné pohybové alternativy přitom nemusíme „běhat“ daleko. Nejpřirozenějšímu pohybu, který má při určitých splněných podmínkách přínos pro naše zdraví, jsme se naučili již mezi prvním a druhým rokem života. Pokud vás jako první napadla chůze, máte pravdu. Chůzi se může věnovat téměř kdokoli a kdekoli. Nic nestojí, nevyžaduje nijak speciálně upravené prostředí či pomůcky, díky kterým bychom mohli chodit. O vlivu chůze na lidské zdraví se věnovala řada výzkumů. Bylo zjištěno, že chůze vede k jednoznačnému snížení rizika kardiovaskulárních onemocnění a z toho plynoucího rizika úmrtí. Výsledky těchto studií dále ukazují, že není chůze jako chůze. U lidí, kteří ušli v součtu velké vzdálenosti pomalým tempem, (pod 3,2 km/hod.) bylo riziko infarktu, mozkových příhod atd. snížené o čtvrtinu se srovnání s těmi, kteří nechodili vůbec. Ještě lépe dopadla rychlá chůze (nad 4,8 km/hod.) ušla v kratších vzdálenostech, která měla celkově větší dopad na zdraví zkoumaných chodců. Rychle chodící jedinci měli uvedená rizika snižená prakticky o polovinu. Tyto výsledky stojí podle mě minimálně za krátkou úvahu nad tím, jak lze za pomoci

jednoduchého a přirozeného pohybu udělat krok směrem k sobě. Nápomocná může být v tomto ohledu i řada mobilních aplikací, které dovedou měřit jak rychlost chůze, tak ušlou vzdálenost. Možné je také to, že patříte k těm, kteří při pohledu na „rychlochodce“ u Ostravice kroutí udiveně hlavou a neumíte si sami sebe v této roli představit. Pokud vám přitom všem záleží na vašem současném, ale i budoucím zdraví a uvažujete o změně, můžete využít teplých letních dní a začít třeba s plaváním.

Plavání totiž patří k dalším činnostem, které jsou pro člověka přirozené, a při kterých navíc zapojuje všechny hlavní svalové partie. Je prospěšné zejména pro lidi mající problémy s klouby, nebo celkově s pohybovým aparátem. Díky odporu vody plavání vyžaduje více vynaložené energie, než je tomu u chůze, což se projeví mimo jiné i v množství spálených kalorií, což může vést k redukci váhy. Mezi nevýhody patří zejména to, že se této dovednosti musíme naučit a že jsme limitováni prostředím, ve kterém je možné si zaplavat.

Na závěr chci říct, že tento článek určitě nevyčerpá všechny možnosti, jak proměnit svůj volný čas v prospěšnou pohybovou aktivitu, která bude prevencí nemocí číhajících na nás někde za rohem pomyslné čtyřicítky. Měl ve zkratce přiblížit jiný pohled na pohyb, který je naší přirozenou součástí a jehož zdravotní potenciál nevyužíváme tak, jak bychom mohli. Ze zkušenosti totiž vím, že to, co máme přímo před očima, často sami nevidíme.

Martin Pařov

KDYŽ NEMŮŽEŠ, TAK PŘIDEJ

Určitě si někteří z vás již všimli, že jsou mezi zaměstnanci Charity aktivní lidé, kteří jsou schopni najít si chvíli, sejít se a jít si společně zaběhat. Nechci za tyto lidi mluvit, ale myslím si, že právě oni jsou příkladem, že je možné vyčlenit si chvíli pro sebe a využít ji aktivně ve skupince stejně „laděných“ lidí.

Pravdou je, že běhání nebo jiné pohybové mimopracovní aktivity nemají v Charitě vytvořenou žádnou tradici. Jedná se o nový trend, který se začal objevovat v posledním roce. Hezké na tom je, že tato myšlenka se šíří mezi zaměstnanci nenuceně a zcela přirozeně, a zatím není žádný důvod, proč v započaté cestě nepokračovat.

A co navíc, nabízí se zde i možnost dalšího rozšíření o činnosti, které děláte rádi právě vy. Pokud patříte k lidem, kterým nevadí společenství ostatních a běhání není zrovna váš šálek kávy, máte šanci vytvořit skupinku, která se bude po práci věnovat aktivitě, kterou považujete za smysluplnou. Jak často to bude a jaké činnosti se to bude týkat, záleží pouze na vás. Líbí se vám tento nápad? Jediné co je zapotřebí, je dát o sobě vědět. V případě zájmu kontaktujte naši PR Janu (jana.oplutilova@charita.cz), která vám s propagací vámi vytvořené akce pomůže.

Martin Pařov

Syndrom vyhoření



Cítíte se unavení, vyčerpaní, přepracovaní? Nemůžete vypnout, máte potíže se spaním, trpíte poruchami koncentrace a stavy neklidu?

To vše mohou být varovné signály syndromu vyhoření.

- **80% stačí** – vytvořte si dostatek časových rezerv i pro stresové situace.
- **Delegujte** – nemusíte vše dělat sami. Koncentrujte se jen na důležité věci.
- **Potlačte míru stresu a tlaku** – i důležitá práce může někdy počkat.
- **Zábava musí být** – zkuste se při práci bavit. Humor je nejlepších strategií proti stresu.
- **Záchránná síť** – včas si vytvořte okruh přátel, kteří vás podpoří.
- **Buďte v pohybu** – pravidelně se hýbejte a relaxujte.

Lenka Vaňková

IT upozorňuje

Nebezpečí na internetu tady je již od samotného počátku internetu. Nejhorší ale je, že útočník je o krok napřed před obětí. Důležité je vědět, že počítač se „nikdy“ sám od sebe „nezaviruje“. Velkou vinu v tom má tedy samotný uživatel, ale jak se virům bránit?

Základní ochrana počítače je antivirus. Ten pomáhá člověku rozeznat nakažené programy. Pokud už se k nějakému takovému dostaneme, měl by nás ve většině případů ochránit a tento program zablokovat. Bohužel, antiviry nejsou a ani nemohou být dokonalé. Proto je potřeba být na pozoru. Například takové viry v prohlížeči, na to jsou antiviry krátké.

Jako první bych zmínil emaily. Mnohým z vás, se již určité stalo,

že vám přišel nějaký podvodný email. Měl například gramatické chyby a požadoval po vás otevření nějakého odkazu. Tady přichází první důležitá věc, rozeznat, zda to je opravdu email určený pro mě, nebo ne. Ono samotné otevření odkazu nikdy počítač nezaviruje, ale neznalý uživatel se může zamotat ve spleti reklam a agresivně vyskakujících oken, které vás nutí nainstalovat nějaký ten doplněk například do Chrome. Pokud byste udělali tuto instalaci (mnohdy opravdu už nedopatřením, protože je na stránce velkým napsáno, na co máte kliknout), máte zaděláno na problém.

Pokračování na další straně.

Poradna radí

Nová dávka - Dlouhodobé ošetrovné

Své nejbližší milujeme a přejeme si pro ně to nejlepší. Když se dostanou do obtížné situace, obvykle jim chceme pomoci a postarat se o ně. Maminky by mohly vyprávět, kolik bezesných nocí strávily u lůžka svého dítěte. Zákon na tyto situace pamatuje.

Pracující maminky, samozřejmě i tatínkové, si mohou vzít tzv. „paragraf“ a po dobu devíti (resp. šestnácti) dnů pečují o své dítě, nebo o jinou osobu ve společné domácnosti, a mohou pobírat dávku, tzv. ošetrovného. „Paragraf“ však řeší pouze krátkodobé nemoci, běžné chřipky či angíny našich dětí. Ale mnohé z nás potká i náročnější situace – dlouhodobá péče o naše nejbližší. Velmi často se jedná o péči o rodiče či prarodiče. Tyto situace pokrýval doposud pouze příspěvek na péči. Ovšem od 1. 6. 2018 už tomu je jinak, platí nová dávka ze systému nemocenského pojištění - tzv. dlouhodobé ošetrovné.

Tato nová dávka má pokrýt období, které následuje po propuštění z nemocnice. Z naší poradenské praxe známe velmi časté situace, kdy doposud zdravý senior byl hospitalizován v nemocnici, např. s cévní mozkovou příhodou. Po skončení hospitalizace již není tento senior natolik soběstačný jako dříve a potřebuje pomoc další osoby. Nová dávka - dlouhodobé ošetrovné – má pomoci právě v období hned po návratu této osoby z nemocnice. Tedy v období, kdy dochází k rekonvalescenci nemocného, kdy rodina zvažuje, zda zvládne péči o svého blízkého svépomocí, nebo bude muset zvolit jinou možnost.

Pokud to stav nemocného vyžaduje, je samozřejmě stejně jako doposud možné požádat o příspěvek na péči. Vyřízení a schválení

této dávky je však časově náročné a rodina tak doposud zůstávala v prvních měsících péče bez jakékoli finanční podpory. Situaci ještě obvykle komplikovala skutečnost, že členové rodiny bývají zaměstnaní a nemohou si jen tak dovolit svá zaměstnání opustit, aby pečovali o své blízké.



Dávka dlouhodobého ošetrovného zahrnuje možnost čerpání až 90 kalendářních dní pracovního volna s náhradou příjmů ve výši 60% denního vyměřovacího základu. Nová dávka je poskytována zaměstnanci, nebo osobě samostatně výdělečně činné, která nemůže vykonávat činnost z důvodu péče o osobu, která ji vyžaduje, v domácím prostředí. Pečující osoby mají také možnost se střídat s jiným členem rodiny, zároveň mají také jistotu, že po skončení čerpání této dávky se mohou vrátit do svého zaměstnání.

O potřebě takové celodenní péče rozhoduje ošetřující lékař lůžkového zařízení. Nárok na dlouhodobé ošetrovné vznikne v případě, trvala-li hospitalizace osoby závislé na péči alespoň 7 dní a vyžaduje-li zdravotní stav této osoby dlouhodobou péči alespoň 30 kalendářních dnů.

Čerpáno z webu www.mpsv.cz

Lenka Janečková

IT upozorňuje

Proto nikdy neklikejte na „přidat rozšíření“, pokud si opravdu nejste jisti, že jste přesně toto hledali a opravdu chcete nainstalovat. Nejlepší je v tomto případě zavřít prohlížeč (Chrome) nebo rovnou restartovat PC. Nejčastěji si všimám, že takovéto viry se vám nabourají třeba do Facebooku a rozesílají příspěvky typu „Ondra best video click here“ a pěkná fotka toho člověka v náhledu videa. Pokud by se vám začaly automaticky sdílet takovéto videa, je nejlepší věcí odpojit PC od internetu a co nejrychleji najít znalého člověka, aby se takovýto vir dostal k co nejmeně přátelům. Útočník má totiž nejspíš přístup k celému facebookovému oběti. Dalším a možná ještě závažnějším typem je podvodný e-mail z banky. Tady si ale stačí pamatovat, že u emailu z banky NIKDY neklikat na odkazy. Pokud něco potřebujete udělat v bance, vždy zadejte adresu vaší banky do adresního řádku nahoře v prohlížeči. Toto berte jako jedinou cestu do vaší banky. Také je důležité si kontrolovat, zda je ta stránka banky označená jako <https://> (S – jako secure). Všechny podvodné stránky, které jsem doposud viděl, toto písmeno S neobsahovaly. A v poslední řadě, určitě nikde nezadávejte své číslo karty, pokud opravdu nevíte, že to je bezpečná stránka. Osobně pro platby přes internet v nejvyšší míře preferuji PayPal, kterému důvěřuji a doporučuji.

Ondřej Palovský

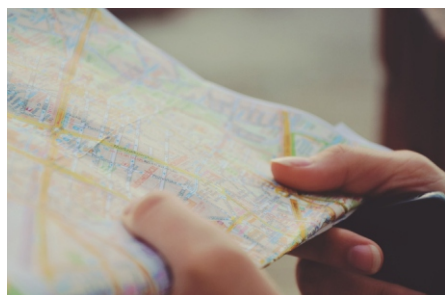
Kolik zaplatíte za dálnice v zahraničí?

Pro ty z vás, kteří budou na dovolenou vyrážet autem přinášíme krátký přehled cen dálničních známek u našich sousedů a jenom tam.

Země	Doba platnosti	Cena	Kde koupit
Slovensko	10denní	10 eur	online: e:znamka.sk, benzínky, Cash Point
	Měsíční	14 eur	
	Roční	50 eur	
Rakousko	10denní	9 eur	online:digital.vignette, benzínky, směnárný
	2 měsíční	26,2 eur	
	Roční	87,3 eur	
Maďarsko	Týdenní	9,5 eur	online: e:matrica.nemzetiutdij.hu, benzínky, hraniční přechody
	Měsíční	15,3 eur	
	Roční	130,5 eur	
Polsko	Platí se mýtné na dálnicích A1, A2, A4 mapa silnic online:Via Toll.pl		
Slovinsko	Týdenní	15 eur	benzínky, ABA a v pobočkách Kompas shop
	Měsíční	30 eur	
	Roční	110 eur	
Karavanke Tunnel	Jednorázově	7,2 eur	
Chorvatsko	Platí se dle ujetých kilometrů/mýtné brány	40 kun/100 km, tj. cca 137 Kč	Lze platit jako hotově, nebo kartou.

Martin Paľov

Devět rad, jak přežít cestování



Většina z nás miluje cestování. Pokud však trpíte nevolnostmi při cestě autobusem, vlakem či letadlem, může se pro vás tato činnost stát nechtěnou noční můrou. Následující rady vám pomohou cestovat bez nechtěných žaludečních obtíží.

Nevolnost způsobená cestováním dopravními prostředky, zvaná kinetóza nebo také mořská nemoc, trápí často malé děti. Někdy se jí však na cestě nevyhnu ani dospělí.

Všechny tyto potíže vznikají neshodou orgánů našeho rovnovážného centra, tedy středního ucha a zraku. Pokud zrak při jízdě či letu zaznamená jiný pohyb než naše centrum rovnováhy, nastane problém pro náš nervový systém, který začne panikařit.

Jak nevolnostem předcházet?

1. Usad'te se kolem těžiště

V dopravním prostředku najděte co nejméně houpavé místo a tam se usad'te. V autobuse se posad'te do jeho přední části, v letadle nad křídla a na lodi uprostřed.

2. Mírně zakloňte hlavu a zavřete oči

Pro menší zmatení smyslů pomůže, když si nebudete za jízdy číst knihu ani sledovat krajinu z okýnka. Pokud to bude možné, klidně se při cestování prospěte.

3. Najeďte se

Před jízdou se doporučuje dát si menší, avšak ne těžké jídlo. To žaludek trochu zklidní.

4. Pravidelně pijte

I během cesty je dobré dodržovat pravidelný přísun tekutin. Ideálně pijte čistou neperlivou vodu.

5. Vynechte alkohol

Rozhodně se nedoporučuje dávat si před cestou alkoholické nápoje. Alkohol jen podporuje vznik kinetózy.

6. Užijte preventivní lék

Nejméně hodinu před cestou užijte

preventivní lék proti obtížím. Stihne tak včas působit a potíže potlačit. Důležité je užít lék před tím, než samotné problémy vůbec nastanou. Pozor, jednotlivé léky se liší dobou a nástupem účinku, proto je důležité si přečíst příbalový leták.

7. Žvýkejte

V lékárnách můžete zakoupit celé množství speciálních žvýkaček proti nevolnostem. Jsou určeny pro lidi od patnácti let. Vzít byste si je měli nejpozději třicet minut před cestou, alespoň deset minut žvýkat a pak je můžete vyplivnout.

8. Zázvor

Dobrým pomocníkem proti potížím může být také zázvor. Některé léky obsahují výtažek z kořene zázvoru a užívají se třicet až šedesát minut před cestou. Mohou je brát také děti.

9. Zkuste homeopatiku

Lékárny nabízejí v současné době také homeopatické léky, které se mohou užívat bez omezení. Doporučuje se vzít je poprvé už den před odjezdem.

Ted' nám již nezbyvá nic jiného než Vám popřát klidnou cestu na Vaší zaslouženou dovolenou a užít si jí dle vašich představ.

Lenka Vaňková

Letní akce v okolí

14.7.

FM City Fest 2018

Frýdek-Místek

První ročník festivalu, na kterém můžete vidět České a Slovenské špičky hudební scény. (festival je zpoplatněn)

<https://www.fmcityfest.cz/#ticket-section>



26. – 28.7.

Štěrkovna Open Music

Hlučín

Nejstarší rockový festival, na kterém vystoupí Jarek Nohavica, Anna K., Tomáš Klus a jiní. Festival mimo jiné nabízí širokou nabídku sportovních aktivit a radovánek. Zajímavým zpestřením hlučinského festivalu je Veletrh cestovního ruchu, který bývá jeho součástí a představuje zajímavosti a krásy zdejšího kraje a okolí.

<http://www.sterkovnamusic.com/>



3. – 4.8.

Ladná Čeladná

Čeladná

Festival, který je zaměřený hlavně na děti. Na malé ratolesti čeká divadelní představení ostravské Staré arény, populární večerníčky z dílny České televize, čtení pohádek vystupujícími umělci v rámci projektu Celé Česko čte dětem, workshopy, dílničky a dětskou zónu s trampolínou, stolními hrami či malováním na obličeje. Dospělí se mohou těšit na Anetu Langerovou a Davida Kollera.

<http://www.ladnaceladna.cz/>

10. – 11. 8.

Létofest Ostrava

Ostrava

Dvoudenní festival nabitý skvělou muzikou. Vystoupí skupina Kabát, Chinaski, Wanastowi Vjegy atd. Pro děti bude připraven Skákací hrad, tvořivé dílničky, malování na obličeje a další zajímavé aktivity. Také se můžete těšit na grilování, které k létu neodmyslitelně patří. Velkou novinou bude youtuberský stan, kde vystoupí tři youtobeři. Zapojit se můžete do pomoci nadaci Můj nový život.

<https://www.letofest.cz/festivals/ostrava/>

13. – 17. 8.

Folklór bez hranic

Ostrava

Představí se Vám dvě folklorní skupiny z ČR a pět skupin z ciziny a nebudou chybět ani folklóry z Ostravy. Součástí festivalu jsou doprovodné programy (Roztančeme město) a tvůrčí dílny s výukou tanců za podpory domácích i zahraničních hostů.

<http://www.folklorbezhranic.cz/>

17. – 18. 8.

České Hradky

Hradec nad Moravicí

České hradky.CZ je letní kulturní festival po významných českých historických památkách České republiky. Na letošním ročníku v Hradci nad Moravicí vystoupí například Vypsaná Fixa, J.A.R., Horkýže Slíže, Tomáš Klus, Lenny nebo Mandrage.



1.9.

Hip hop žije

Ostrava – Dolní oblast Vítkovic

Můžete se těšit na druhý ročník festivalu plného hip hopu.

Vystoupí: Kontrafakt, Majk Spirit, Separ, Strapó, Kali, Sergei B / Pastor, Zverina a mnoho dalších.

Lenka Šebestová

Zveme všechny milovníky umění, příznivce Charity Frýdek-Místek a také širokou veřejnost na Charitní dny umění, které proběhnou 13.–14. září 2018 v Národním domě ve Frýdku-Místku, a to pod záštitou primátora statutárního města Frýdek-Místek Michala Pobuckého a senátora Jiřího Carbola.

Návštěvníci budou mít možnost zúčastnit se vedených kurzů malování olejem podle techniky Boba Rosse, prohlédnout si výstavu děl místních umělců, zúčastnit se workshopů na zajímavá témata nebo zhlédnout výstavu fotografií „Můj svět“. Vyvrcholením celého programu pak bude aukce vystavených děl a závěrečný koncert kapely Naděje.



Workshopy pro veřejnost budou probíhat v pátek 14. září od 15.00 do 18.00. A co si budete moci vyzkoušet?

Malování na hedvábí, techniku EBRU, což je tradiční turecká technika malování na vodní hladinu. Obraz z vodní hladiny se pak přetisknete na papír, textil, keramiku nebo dřevo. Dalším z workshopů vám ukáže, jak si vyzdobit a namalovat rámeček na obraz nebo fotku, naučíte se taky malovat na trička nebo si budete moci nechat nakreslit váš vlastní portrét. Během workshopů proběhne také graffiti exhibice.

Charitní dny umění budou ukončeny aukcí vystavených děl. A na díla jakých autorů se můžete těšit? Díla do aukce přislíbil pan Tadeáš Sikora, Libor Kawulok, Pavel Michalica, Eva Kučerová, Alexandr Mosio, Jiří Rozehnal nebo Tomáš Bíros a mnoho dalších. Katalog dražených děl bude k dispozici na webových stránkách Charity Frýdek-Místek od 10. srpna.

Charita Frýdek-Místek Vás srdečně zve na benefiční koncert Skyey Gospel, který proběhne 14. listopadu v 19.00 bazilice ve Frýdku-Místku. Informace o předprodeji vstupenek budou včas zveřejněny na webových stránkách Charity.

Působení Konstantina a Metoděje na Velké Moravě



V červenci jsme oslavili svátek Cyrila a Metoděje, dvou bratří z Byzantské říše, kteří v rámci své misie na Velké Moravě přinesli celou řadu nových myšlenek.

Samotný svátek připadá na 5. července. Toto datum však nemá nic společného se životem obou bratří. Datum pátého července byl ustanoven papežem Piem IX, a to na žádost olomouckého arcibiskupa Bedřicha z Fürstenberka v rámci

oslav tisíciletého výročí příchodu bratří. Toto datum se od té doby začalo používat v Čechách, na Moravě, v Chorvatsku a nakonec i na Slovensku.

Velkomoravská říše

Působení Cyrila a Metoděje spadá do období raného středověku, kdy se na území našeho státu zformoval první státní útvar, který lze označit za ranou formu státu. Jedná se o tzv. Velkomoravskou říši, přičemž přesný název tohoto státního útvaru není z dobových pramenů přesně znám. Název Velká Morava byl použit až později. Z původního jihomoravského jádra se Velká Morava postupně rozšířila a zahrnovala území na Slovensku, jižním Polsku a částečně v Čechách. Prvním knížetem Moravanů a zakladatelem pozdější dynastie byl Mojmír, proto se někdy pro velkou Moravu používá i označení stát Mojmirovců. Do období vlády jeho následovníka knížete Rostislava spadá právě příchod Konstantina (Cyrila) a Metoděje. Největší rozmach Velké Moravy nastal za knížete Svatopluka. Po jeho smrti za vlády jeho syna Mojmíra II. prochází Velká Morava vnitřní krizí a po vpádu Maďarů dochází k zániku Velkomoravské říše. I přes svůj územní rozmach nebyla Velká Morava nějakou evropskou mocností. Jednalo se o raný typ státu, který byl silně závislý na osobě panovníka a ekonomicky fungoval na kořistním principu.

Cesta k nezávislosti

Jaké tedy byly důvody příchodu obou bratří na Velkou Moravu? Předně je třeba říci, že v době vlády Rostislava se Velká Morava dostala do sporu s nepoměrně mocnější a kulturně vyspělejší Východofranskou říší. Rostislavovi se sice podařilo dosáhnout politického uznání Velké Moravy ze strany Ludvíka Němce, krále Cýchodofranské říše, církevně ale spadala Velká Morava do oblasti Pasovské diecéze. Zde je třeba poznamenat a částečně opravit mýtus, že na území Velké Moravy žili pouze pohané. Oblast Velké Moravy již byl pokřesťanštěna. Působili zde především kněží z Franské říše a byla zde již etablována církevní organizace. Aby Rostislav završil své úsilí o nezávislost, potřeboval, aby se osamostatnila i moravská církevní organizace. Potřeboval

moravského biskupa či ještě lépe arcibiskupa. S tímto požadavkem se prvně obrátil na papeže. Papež tento požadavek vzhledem k potřebě spojení s východofranským králem a duchovenstvem odmítl. Rostislav se tedy rozhodl ke smělému diplomatickému tahu a v roce 862 bylo vysláno poselstvo do Cařihradu k představitelům východního křesťanství, tedy k císaři Michalovi III. a patriarchovi Fótiovi. Ti vyšli Rostislavovi vstříc. Na Moravu byla vyslána byzantská misie. Důvodů, proč byzantský císař této žádosti vyhověl, bylo několik. Předně to byl jeho spor s papežem Mikulášem I. a s tím spojená snaha o posílení vlivu východní větve křesťanství – tedy snaha o vytvoření východního typu církevní organizace na Velké Moravě a zájem o udržení trvalých kontaktů s Velkou Moravou. V čele byzantské misie byli dva bratři ze Soluně. Bratři Konstantin (Cyril) a Metoděj byli pro tento úkol těmi pravými kandidáty, hovořili plynule slovanským jazykem (Solun byla městem, kde žilo i slovanské obyvatelstvo). Mladší z obou bratří byl považován za vynikajícího učenice. Starší Metoděj byl opatem velkého kláštera a schopným úředníkem. Oba již měli diplomatické a misijní zkušenosti.

Konstantin a Metoděj

Oba bratři dorazili na Velkou Moravu na jaře roku 863. Rostislav oba přijal a poskytl jim plnou podporu. Během svého působení dosáhli rychle skvělých výsledků. Vychovali řadu domácích žáků a vytvořili základy pro pozdější zřízení moravské diecéze. V oblasti kulturní pak byl dopad misie ještě větší. Konstantin ještě před odchodem misie na Moravu vytvořil písmo (hlaholici), které vystihovalo zvláštnosti slovanského jazyka. Zároveň byla do staroslovenštiny přeložena celá řada církevních textů. Konstantinovi je připisováno sestavení Proglasu, tedy předmluvy ke staroslověnskému překladu evangelií. Klíčovou roli hrálo také zavedení nové slovanské liturgie a užití staroslovenštiny při kázání a výuce. Konstantin zapáleně hájil význam písemnictví v národním jazyce, což nebylo v jeho době obvyklé. Stejně neobvyklým byl i důraz na liturgii zpívanou ve slovanském jazyce, což vyvolávalo odpor části latinského duchovenstva.

Úspěch slovanské liturgie

V roce 867 považovali zřejmě Konstantin s Metodějem svou misii za dokončenou. Opustili Moravu a vzali s sebou své moravské žáky, aby je nechali v Byzanci vysvětit na kněze a ti mohli pokračovat v jejich díle. V Benátkách je však zastihla zpráva o politickém převratu v Cařihradu. To změnilo jejich plány, a proto zamířili do Říma. Výsledky jejich působení na Moravě se ocitli v ohrožení, kdy problémem byla především otázka liturgie ve slovanském jazyku. V Římě však dosáhli překvapivého úspěchu. V učených disputacích se Konstantinovi podařilo v Římě obhájit před papežem Hadriánem II. a všemi církevními otci oprávněnost slovanské liturgie přímo dokonale.

Počátkem roku 868 potvrdil papež slovanský překlad bohoslužebných knih. V bazilice Panny Marie Sněžné tyto knihy posvětil a zároveň vysvětil Metoděje na kněze. V pozadí stála pravděpodobně také snaha papeže o získání spojence v byzantském císaři Basileiovi I. v boji proti muslimům, kteří v té době ohrožovali Itálii. Zároveň však dochází ke smutné události. Těžce onemocněl Konstantin, který v této době vstoupil do kláštera a přijal jméno Cyril, zde také v roce 869 umírá.

Jaké jsou další osudy Metoděje? Ten byl vysvěcen arcibiskupem sirmijským a jmenován papežským legátem pro slovanské země. Po krátkém zdržení v Panonii se vydává v roce 870 zpět na Moravu, kde mezitím došlo ke změně panovníka. Synovec Rostislava Svatopluk zajal svého strýce, vydal ho Frankům a sám se ujímá vlády. Metoděj byl mezitím na cestě na Moravu zajat Franky, dopraven do Řezna a

souzen ve sporu s bavorskými biskupy. Zde byl obviněn z uzurpace jejich území, kdy jak bylo výše zmíněno, považovali bavorští biskupové Moravu za svou oblast vlivu. Metoděj byl propuštěn až na přimluvu papeže po roce a půl a na Moravu se vrací v roce 873. Jeho další působení je až do jeho smrti spojeno s neustálými spory s franskými kněžími. Ty vyvrcholily v roce 879. Svatopluk se rozhodl požádat o rozhodnutí papeže, který se přiklonil na stranu Metoděje a potvrdil uznání slovanského písemnictví a liturgie. Zároveň došlo ke zřízení Moravského arcibiskupství v čele s Metodějem. Metoděj umírá v roce 885. Po jeho smrti opět dochází k dalším sporům mezi „slovanskými“ a „latinskými“ kněžími, které vrcholil vyhnáním Metodějova nástupce Gorazda a „slovanských“ kněží z Moravy.

Radovan Pácl



Foto: Wikimedia Commons

Konstantinu a Metoději, bratrům ze Soluně, patří v dějinách českých zemí výjimečné místo. Bez nadsázky můžeme tvrdit, že Slovanům z Velké Moravy v 9. století přinesli počátky kultury a civilizace.

Mimo řadu duchovních a politických významů, jimž se oba bratři na Velké Moravě věnovali, spočívá jejich důležitost zejména v tom, že prosadili staroslověňštinu jako hlavní jazyk bohoslužby. Konstantin a Metoděj vytvořili první slovanské písmo (hlaholici), přeložili do staroslověňštiny řadu křesťanských textů a položili tak základ pro rozlišení jednotlivých slovanských jazyků.

Staroslověňština je nejstarší písemně dochovaný slovanský jazyk, který vznikl na základě nářečí používaného v okolí Soluně. S drobnými úpravami staroslověňština dodnes

slouží jako bohoslužebný jazyk v řecko-katolické a pravoslavné církvi. Na území Velké Moravy se jednalo vedle latiny o spisovný jazyk. Na toto zásadní vývojové období ve vývoji spisovného jazyka do podoby, jak jej známe v současnosti, mohlo v první polovině 12. století navázat jazyk nejstarších doložených písemných památek v tzv. staré češtině (staročestíně).

Ve své době byla staroslověňština dokonce třetím nejpoužívanějším „mezinárodním“ jazykem, a to hned po latině a řečtině.

Příklad staroslověnského textu (v latince):

Otče náš, iže jesi na nebesch, da světit se ime tvoje, da priidet cesarstvo tvoje, da bodet volja tvoja na zemli jako na nebesi; chléb náš nasošnyi dažd nam v dni sem i ostavi nam dlgy naši jako i my ostavljajem dlžnikom našim; ne vvedi nas v napast n izbavi ny ot lokavago.

Na Radhošti můžeme navštívit Kapli svatého Cyrila a Metoděje.

Stavbu kaple na vrcholu hory inicioval valašský lid v roce 1895, aby prokázal úctu věrozvěstům. Finance na stavbu kaple byly získávány z různých sbírek a darů. Kapli vysvětil 11. září 1898 olomoucký arcibiskup T. Kohn a vysvěcení se účastnilo 30 000 lidí. Kaple měla původně bílou omítku a na odlesněném vrcholu hory tak byla dobře viditelná i z dálky. Do současné podoby byla upravena rekonstrukcí ze začátku 20. století, kdy kapli obložili šindelem a byla přistavěna zvonice. Kaple je nejvýše položená církevní stavba u nás. Nad vchodem do kaple je napsáno: *Milujte se, Slované, a sjednoťte se u víře, kterou zde hlásali svatí Cyril a Metoděj.*

Před kaplí stojí socha Cyrila a Metoděje z roku 1931 od Albína Poláška, sochaře z nedalekého Frenštátu pod Radhoštěm. Polášek je zároveň autorem sochy Radegasta, která je jen o rok starší než sousoší dvou světců.



V roce 2013 byl k výročí 1150 let od příchodu Cyrila a Metoděje na území dnešní Moravy natočen film Cyril a Metoděj - Apoštolové Slovanů. Režie se ujal Petr Nikolaev a hlavní role dvou bratrů ztvárnili Ondřej Novák a Roman Zach.

59% podle Česko-Slovenské filmové databáze

Zdroj: www.csfd.cz

Gastronomie

Z gastronomie a kultury jídla se v poslední době stává trend. Kdo nemá food blog, nechodí do kavárny, kde servírují výhradně raw dory, případně nenavštívil jeden z mnoha gastro festivalů nebo nenafotil svůj sobotní oběd s #homemade, jakoby nebyl.

Gastronomie se v poslední době hodně změnila a otevřela novým vlivům, hlavně ze zahraničí. A tak máme možnost ochutnávat nové



potraviny, jejich kombinace nebo používat nové druhy koření. Chvilí to sice trvalo, ale tyto novinky se nakonec dostaly i k nám.

Café Inn

Prvním podnikem, ve kterém můžete ochutnat něco v novém trendy ka-

bátě je kavárna Cafe Inn, která se nachází vedle Ještěru ve Frýdku-Místku. S letní sezónou opět spustili grilovací pátky, během kterých můžete ochutnat například různé špízy, steaky, oblíbené burgery a jiné speciality. K tomu všemu si můžete dát zajímavé míchané drinky (Espresso tonic, Moscow Mule, Lemongrass Ice Tea a jiné). Pokud raději grilujete doma, můžete v Cafe Inn zkusit tzv. brunch (branč). Brunche jsou velmi oblíbené v Anglii a USA. Brunch je „kříženec“ snídani (breakfast) a obědu (lunch), který se podává v dopoledních hodinách, a kombinuje vlastnosti obou zmíněných chodů. V Cafe Inn můžete během brunche ochutnat například typickou anglickou snídani, waffle s ovocem, avokádové tousty nebo francouzské tousty. Novinkou jsou také Buddha bowl – miska plná dobrého a vyváženého jídla, trochu taková směs „co dům dal“. Miska má údajně představovat Buddhovo plné břicho.

RECEPT: Gulab Jamun

Je tradiční dezert, oblíbený na jihu Asie, například v Indii nebo Pákistánu, ale také v Karibiku na ostrovech jako jsou Jamajka a Trinidad. V indické kultuře se tento chutný zákusek často nabízí ve svátek, třeba Diwali a Ganesh Chaturthi.

Recept:

Cukrový sirup

- 2 hrnky cukru krystal
- 1,5 hrnku vody
- 2 lžičky kardamomu

Kuličky

- 1 hrnek sušeného mléka
- 3 lžíce hladké mouky
- 2 lžíce rozpuštěného másla
- 5 lžic mléka
- ½ lžičky jedlé sody
- olej na smažení

Postup:

Připravíme si střední hrnec, do kterého dáme vodu, cukr, kardamom a přivedeme k varu.

Lehce promícháváme a vaříme 10-15 minut, dokud sirup nezhoustne. Vypneme plotnu a hrnec přikryjeme pokličkou. Smícháme sušené mléko, mouku a sodu. Postupně přidáváme máslo a mléko, důkladně propracujeme. Těsto by mělo být pevné a suché, pokud se drolí, přidáme lžici mléka a opět propracujeme. Z těsta tvoříme kuličky velikosti kroket, při smažení se jejich objem zdvojnásobí. Rozpálíme si olej ve vysoké pánvi nebo ve fritéze. Oleje musí být dostatek, aby byly kuličky ponořené. Po vložení do oleje kuličky klesnou ke dnu, je nutné je ihned opatrně podebrat naběračkou, poté kuličky vystoupají na hladinu. Při smažení kuličky lehce otáčíme, aby byly rovnoměrně

Když už jsme se dostali k Buddhovi a Asii, kdo z nás může říct, že ochutnal něco opravdu asijského? Vietnamská bistra známe všichni, možná jsme si v nich našli některé oblíbené jídlo. Ale je to opravdu ta správná chuť? Kdo ví, pokud byste ale chtěli ochutnat kuchyni druhé nejlidnatější země světa, stačí vyrazit kousek za město směr přehrada Olešná.

Ganga a Spice House

Objekt bývalé Lesní restaurace u cesty směrem na Palkovice se nyní změnil na Ganga – indická restaurace. V nabídce mají mnoho specialit a vybrat by si měl každý. Od velmi pálivého kuřecího vindalo až po sladkou tečku v podobě kuličky gulab jamun. V nabídce mají i jehněčí speciality a mnoho různých omáček s masem (jemnou z kešu oříšku, rajčatovo máslovou apod.) Další nová indická restaurace otevřela své dveře poslední květnový víkend, a to naproti soudu ve Frýdku-Místku. Bývalá restaurace U sovy se změnila na Spice House. Jejich nabídka je obdobná jako v Ganze, ceny jsou však trochu šetrnější k našim peněženkám. Za zkoušku určitě stojí menu, kdy si většinou můžete vybrat ze dvou pokrmů z masa a dvou vegetariánských chodů, k tomu je servírovaná také polévka (například z červené čočky, Dal Soup) a samozřejmě rýže nebo indický chleba.

Takže až budete mít jednou chuť na exotiku, snídani či dort se západním šmrncem, víte kam zamířit.



osmažené do zlatova. Olej nesmí být moc rozpálený, jinak se kuličky nespálily a uvnitř nezůstaly syrové. Pokud se kuličky rozpadají, máte je moc velké a je třeba je rozpůlit na dvě menší. Dozlatova osmažené kuličky přendáme na cedník a necháme odkapat. Kuličky ponoříme do cukrového sirupu, který by měl být ještě teplý, ale ne vařící. Kuličky necháme ponořené v sirupu 1-2 hodiny, aby se do nich sirup nasákl. Gulab jamun podáváme v misce po cca. 4 kuličkách, zalité cukrovým sirupem.

Čerpáno z webu www.meredit.cz

Perličky od našich seniorů

Sedíme venku na sluníčku a já říkám: „Paní M. nám usnula.“ Na to pan Š. zareaguje: „To jsem rád, že ju neslyším mluvit!“

Probíráme finance. Ptám se pana Š.: „Co jste si koupil za první výplatu?“ Pan Š. odpoví s úsměvem: „To jsem se ožral!“

Bavíme se o podzimních pracích na polích a zahradách. „Co se kope na podzim?“ „Fotbal!“

Při ochutnávce čokoládových dobrot si pochvaluje paní A.: „Mi nikdy ty moje prsty tak nešmakovaly tak jak dneska!“

Probíráme slovní zásobu a já říkám: „Ta čeština je ale bohatá!“ a na to paní O.: „A my chudí!“

Doplňujeme druhou část přísloví. „Oko za oko“ a paní M. doplní: „Zub za zub... který nemám!“

Ptám se paní O. „Kde máte zuby?“ Paní O. naštvaně: „Zuby mám ve sklince, ale kde je ta sklínka, to nevím!“

Paní Z. se svěruje. „Chtěla bych takhle umřít, od mojí kamarádky manžel šel večer spát a ráno se probudil mrtvý.“

Při tréninku paměti vzpomínáme na vše, co má zelenou barvu. Paní A. říká potichu: „Zelená jsem já, když je mi špatně!“

Hlasitý rozhovor: „Paní, já už su napoly hluchá!“ „Tak to máte dobré, já už su hluchá úplně!“

Ptám se paní J. „Proč se nechcete procházet po chodbě?“ Paní J. šibalsky odpoví: „No protože abyste si nemysleli, že chci někoho sbalit!“

V pracovní terapii: „Pane Š., vy už nemáte co dělat?“ Pan Š. pohodově: „To mi nevadí, já to vydržím!“

Stěžuje si na mě paní M. „Vy jste nám toho napovídala, až je nám z toho nanič!“

Pan Š. jde po chodbě, zastaví se u mě a se zájmem se ptá: „Co to děláš?“ Odpovídám, že chystám novou nástěnku. Pan Š. se znalecky podívá a odvěti: „Tak se snaž!“

Iva Holubářová



Vyzkoušejte si svoje knižní znalosti! Uhádnete, ze kterých knih jsou následující úryvky? Výsledky najdete na straně 19.

1. Ale když si mě ochočíš, budeme potřebovat jeden druhého. Budeš pro mne jediným na světě a já zase pro tebe jedinou na světě...
2. Padl v září 1918, jednoho dne, kdy po celé frontě bylo tak pokojně a tiše, že se zpráva z bojiště omezila na jedinou větu: na západní frontě klid.
3. Dobrá hospodyňka má pro pírkó přes plot skočit.
4. Co je člověk, když žije jenom proto, aby spal a jedl? Nic víc než zvíře, nic víc. Ten, kdo nám dal tak velkou schopnost myslet, nazírat věci minulé i příští, zajisté nechtěl, aby božský rozum v nás zahnával a tlel.
5. Džó, moře! — Proč nebydlíme u moře!
6. Já píši vám – co mohu více?
Co ještě mohu dodat?
Teď vím, že máte právo sice mne pohrdáním trestati,
leč ještě věřím, nešťastnice,
že mne váš milosrdný soud nemůže přece zavrhnout.
7. Okolo lesa pole lán,
hoj jede, jede z lesa pán,
na vraném bujném jede koni,
vesele podkovičky zvoní,
jede sám a sám.
8. „Proroku,“ dím, „mene tekel, ať jsi pták a nebo z pekel,
synu podsvětí, a přece proroku, pojd' hádat mně –
statečně, byť opuštěný, žiji zaklet v této zemi,
dům mám hrůzou obklíčený, zda tvá věštba uhádne,
zdali najdu balzám v smrti, zda tvá věštba uhádne“ –
Havran dí: „Už víckrát ne.“
9. Tři prsteny pro krále elfů pod nebem,
Sedm vládcům trpaslíků v síních z kamene,
Devět mužům: každý je k smrti odsouzen,
Jeden pro Temného pána, jenž dlí na trůně
v zemi Mordor, kde se snoubí šero se šerem.

						3	
			6	9			
9	5		2		7	1	
8		9		2		3	1
6			1		4		7
	1	7		9		8	5
		2	5		6		9
			9	4			
	9						

Rozhovor

Zajímá vás, jak vznikla včelka, která se stala průvodkyní naší Charitou a budete ji tak potkávat nejenom v Mrknutí, ale také na propagačních materiálech, na webu nebo ve výroční zprávě? O tom, jak se tvořila a mnohem více se dozvíte z rozhovoru s autorkou včelky, slečnou Alenou Kičmerovou.



jinak.

Kolik let malujete?

Jak už jsem zmínila, maluji od pěti let, takže asi takových dvacet let kreslím. Ale měla jsem ve svém životě velké pauzy, aktivně se kreslení věnuji asi 4 roky.

Vystudovala jste nějakou školu se zaměřením na výtvarnou výchovu?

Mám vystudované dvě umělecké školy, střední a vysokou školu. Jenom bych chtěla podotknout, že umění není o škole... Ve škole vám nikdo neřekne jak máte kreslit, ale spíše čím. Pokud nemáte talent, tak se na tyto školy nedostanete, na střední jsem byla celkem ztracená, ale hodně mi dala vysoká škola (Univerzita Tomáše Bati).

Váš oblíbený umělec?

Nemám vyloženě jednoho oblíbeného umělce, je jich vážně moc, ale momentálně si hodně užívám kresby Luciana Freuda, jeho kresby mají vážně duši. A co se týče barevné škály, obdivuji Františka Kupku, jeho vyjádření je prostě úžasné.

Kdy jste přišla na to, že umíte kreslit?

Já na to nikdy nepřišla, přišli na to rodiče asi v mých 5 letech, kdy jsem nechtěla panenky, ale pastelky a bloky.

Hledala jste dlouho svůj styl?

Hledám ho vlastně doteď, člověk se pořád zdokonaluje. Za rok bych tu včelu nakreslila zase

Jak se vám vytvářel náš maskot?

Obtížně, bohužel zvířata jako maskoti jsou vždy obtížní, člověk musí udělat něco nového, aby se to nepodobalo jiným. Takže člověk stále a stále musí koukat na internet, zda jeho výtvar už někde není.

Myslíte, že se k Charitě hodí?

Ano, zvířata jsou oporou lidí. Když uvážíte třeba takovou canisterapii, je velmi účinná a užitečná. Proto je fajn, že se volí zvíře jako maskot, i když je to zvíře, z kterého má 60 % lidí strach. (smích)

A teď trochu osobnější otázky, odkud jste?

Pocházím z Trince, přesnou adresu raději neprozradím, abych neměla obdivovatele pod okny. (smích)

Jíte maso?

Ano, jím, ale hodně málo, a snažím se nepodporovat velkochovy. Hodně se angažuji v pomoci opuštěným psům nebo kočkám, své služby propůjčuji do různých aukcí na pomoc zvířatům.

Jaké jste znamení?

To je velmi zajímavé, jsem narozena ve znamení panny, ale neztotožňuji se s pravou charakteristikou. Jsem celkem dost chaotická, šílená, ukecaná a ráda si vyslechnu jiné názory.

Máte ráda včely?

Ano, jsou jedny z nejdůležitějších v našem světě, a málokdo si to uvědomuje.

Děkujeme za rozhovor.

Finální verze charitní včelky bude představena v následujícím vydání Charitního Mrknutí. Zatím si odskočila do kosmetického salónu, aby se vám příště mohla předvést v plné kráse.

Malí superhrdinové



Že jsou včely důležité nejen pro člověka, ale pro celou planetu, ví asi každý. Ale věděli jste o těchto malých superhrdinech i následující fakta?

- V jednom úlu může žít až 50 000 včel
- Včela zvládne za minutu 250 mávnutí křídly
- K nasbírání jednoho kilogramu medu včely naletí vzdálenost, která se rovná cestě čtyřikrát kolem Země
- Včely nikdy nespí, ale občas odpočívají v prázdných voskových buňkách
- Med má mnoho zbarvení. Může být bílý, zlatý až tmavě hnědý,

skoro černý. Medy všech odstínů mají podobné výživové hodnoty. Nicméně tmavší medy obsahují více minerálů, železa, kalcia a fosforu

- Globální ekonomická hodnota včel se odhaduje na 200 miliard EUR
- Včelí matka může žít až pět let
- Včela medonosná je třetím nejdůležitějším průmyslovým živočichem (po krávě a praseti)

„Z včelařství naučil jsem se přírodu více znáti a více milovati, než z mnoha knih učených.“

J. A. Komenský

Jak v teplém počasí správně pečovat o seniora

Horké letní počasí bývá zatěžující pro mnoho z nás, ale zvláště pro seniory, či nemocné osoby mohou být vysoké letní teploty ohrožující. Proto přinášíme pár tipů, na co se zaměřit a jak se v těchto parných dnech chovat:



Dostatek tekutin - je potřeba vypít alespoň 3 litry denně. Jelikož mnoho seniorů nemá pocit žízně, je dobré nastavit si pravidelné intervaly, např. každou hodinu vypít 1 sklenici tekutiny apod. Volíme nejlépe neperlivé minerální vody,

obvyčejnou vodu, neslazený čaj nebo přírodní ovocné šťávy. Nápoje by však neměly být příliš chlazené.

Lehká strava - nekonzumovat těžká jídla, vybírat jídla lehce stravitelná, polévky, saláty, zeleninu a ovoce, ideální svačinkou v horkých letních dnech může být meloun jako zdroj vody a minerálů.

Větrání - větrat by se mělo zejména ráno a večer, kdy je teplota vzduchu nejnižší, během dne vytváříme alespoň malý průvan skrz mikroventilace oken nebo můžeme chladit vzduch ventilátorem. Ventilátor však nepouštíme přímo na tělo, ale natočíme ho směrem ke stropu. Určitě však nezůstáváme celý den v místnosti se zavřenými okny a staženými roletami. Při tropických nocích se pak doporučuje dát si před spaním vlažnou sprchu.

Aktivita - v teplém počasí neprovádíme vysoce fyzicky náročné aktivity, dopřejeme si raději lehkou procházku s posezením ve stínu. Nevystavujeme se přímému slunečnímu záření a pokud to není nutné, nevycházíme ven v pravé poledne. Oděv volíme lehký, vzdušný, nejlépe z bavlny, která dobře saje pot.

Pokud máme seniora samotného doma, je dobré ho alespoň 1x denně kontaktovat a ujistit se, že je v pořádku.

Nikola Hrtúsová

Letní obtíže



Foto: Profimedia.cz

Na léto se většina z nás těší, protože se jedná o období dovolených, grilování, výletů, zábavy nebo festivalů. Dokáže nás však taky pěkně potrápit. Proto přinášíme pár rad a tipů, jak zvládnout nejčastější „letní neduhy“.

Úpal

K přehřátí organismu, úpalu, může dojít docela jednoduše. Stačí být nějakou dobu v horkém prostředí a zapomenout doplňovat tekutiny. Hlavními příznaky úpalu jsou horečka, nevolnost, bolest hlavy nebo zvracení.

První pomocí při úpalu je snížit tělesnou teplotu, přesunout se do chladného prostředí, doplnit tekutiny, vhodné je také přikládat chladivé obklady.

Úžeh

Úžeh je definován jako přehřátí mozku způsobené přímým slunečním zářením. Má podobné příznaky jako úpal, ale ty se narodí od úpalu mohou objevit se zpoždění, klidně až v noci.

Jako prevence může posloužit namáčení vlasů nebo také klobouk. První pomoc u úžehu je obdobná jako u úpalu.

Spálená kůže

V životě se spálil asi každý z nás, takže ví, jaké jsou příznaky spálení slunečními paprsky - zčervenání pokožky, otok, ve vážných případech i puchýře. Pokud si nedáte pozor a spálíte se, je dobré doplňovat tekutiny, kůži chladit např. chladivými gely nebo panthenolem. Pomáhá také kůži potírat silným odvarem z černého čaje, který předtím můžete ochladit v lednici.

Hmyz

Ať chceme nebo ne, v létě se do kontaktu s hmyzem prostě dostaneme. Většinou se nejedná o nic vážného, ale spíš nepříjemného. A co pomůže?

Alkoholový zábal - na kapesník stačí nakapat pár kapek alkoholu, ten z místa vytáhne horkost.

Aloe - gel z listů aloe vera pomůže proti svědění.

Zábaly - pomáhají octové zábaly, případně cibule nebo citrón.

Chladit, chladit, chladit - studené obklady pomáhají nejen proti svědění, ale také zmírňují otok.

Knižní šifra - správné odpovědi:

1. Malý princ, Antoine de Saint-Exupéry, 2. Na západní frontě klid, Erik Maria Remarque, 3. Babička, Božena Němcová, 4. Hamlet, William Shakespeare, 5. Povídky malostranské, Jan Neruda, 6. Evžen Oněgin, Alexandr Sergejevič Puškin, 7. Zlatý kolovrat, Kytice, Karel Jaromír Erben, 8. Havran, Edgar Allan Poe, 9. Pán prstenů, J. R. R. Tolkien

Volná pracovní místa

Pracovník v sociálních službách -

pečovatelská činnost

Místo výkonu: Frýdek-Místek, Frýdlant n. Ostravicí a okolí

Typ vztahu: Plný úvazek

Nástup: ihned

Požadujeme:

kvalifikační předpoklady pro výkon povolání pracovníka v sociálních službách dle zákona č. 108/2006 Sb. § 116

bezúhonnost, empatie, příjemné vystupování

dobré komunikační schopnosti

zodpovědnost

schopnost samostatné práce i týmové spolupráce

ochota pracovat v terénu

ochota vzdělávat se

řidičské oprávnění sk. B, aktivní řidič

zkušenost a zručnost v práci se seniory nebo zdravotně postiženými

je výhodou

zkušenost s prací v neziskové nebo církevní organizaci vítán

Nabízíme:

plný pracovní úvazek na dobu určitou s možností prodloužení na dobu neurčitou

možnost práce také na DPP

finanční ohodnocení dle mzdového předpisu Charity Frýdek-Místek:

18 200 Kč

ucelený systém zaměstnaneckých benefitů (pravidelné odborné

vzdělávání, podpora supervizora, 6 týdnů dovolené, stravenky)

možnost uplatnit své individuální schopnosti a dovednosti

příjemné pracovní prostředí

Příhlášku spolu se strukturovaným životopisem zasílejte do 31. 7.

2018 poštou na adresu Charita Frýdek-Místek, F. Čejky 450, 738 01

Frýdek-Místek (obálku označte „výběrové řízení – PSS“), nebo

elektronicky na email: katerina.gottlicherova@charitafrfm.cz.

nevyžádané dokumenty se nevrací a zasláním souhlasí zájemce o pracovní místo s evidencí svých údajů pro potřeby výběrového řízení.

Zdravotní sestra pro Charitní ošetrovatelskou

službu

Místo výkonu: Frýdek-Místek, Frýdlant n. Ostravicí a okolí

Typ vztahu: Plný úvazek

Nástup: Dle dohody

Požadujeme:

ukončené vzdělání v oboru všeobecná sestra

3 roky praxe u lůžka

řidičský průkaz skupiny B – aktivní řidič

základní znalosti PC

restní bezúhonnost

schopnost samostatné práce i týmové spolupráce

zodpovědnost, spolehlivost

komunikativní schopnosti, flexibilitu

praxe v oblasti hospicové péče přínosem

Nabízíme:

hrubou min. mzdu 23 000 Kč

6 týdnů dovolené se zaměstnaneckými benefity

podporu vzdělávání, supervizi

flexibilní pracovní dobu

mladý pracovní kolektiv

zájem ve stabilní organizaci

Kontaktní osoba: Mgr. Pavla Stýskalová, DiS., el.: 731 421 627,

e-mail: pavla.styskalova@charitafrfm.cz

Více informací o volných pracovních místech najdete na www.charitafrfm.cz

Projektový manažer/ka

Místo výkonu: Frýdek-Místek

Typ vztahu: Plný úvazek

Nástup: srpen / září 2018

Požadujeme:

VŠ nebo VOŠ vzdělání

dobré komunikační schopnosti, příjemné vystupování

schopnost samostatné i týmové práce, zodpovědnost

restní bezúhonnost a zdravotní způsobilost

řidičské oprávnění skupiny B, aktivní řidič

zkušenosti s přípravou žádosti o dotace

zkušenosti s realizací projektů financovaných EU

zkušenosti v organizaci poskytující sociální služby

ochota učit se a poznávat nové věci

zkušenost s prací v neziskové či církevní organizaci vítána

Nabízíme:

kreativní a smysluplnou práci

finanční ohodnocení dle mzdového předpisu Charity Frýdek-Místek, 24 tis.

ucelený systém zaměstnaneckých benefitů (pravidelné odborné vzdělávání,

podpora supervizora, 6 týdnů dovolené, stravenky)

pracovní smlouva na jeden rok s možností prodloužení

možnost uplatnit své individuální schopnosti a dovednosti

příjemné pracovní prostředí

Příhlášku spolu se strukturovaným životopisem zasílejte do 20. 7. 2018 poštou

na adresu Charita Frýdek-Místek, F. Čejky 450, 738 01 Frýdek-Místek, (obálku

označte „výběrové řízení – projekty“), nebo elektronicky na e-mail

info@charitafrfm.cz. Výběrové řízení je dvoukolové a průběžné, k ústnímu

pohovoru budou pozváni vybraní kandidáti. Nevyžádané zaslání přihlášky

se nevracejí.

Manažer/ka interní komunikace

Místo výkonu: Frýdek-Místek

Typ vztahu: Plný úvazek

Nástup: srpen / září 2018

Požadujeme:

VŠ nebo VOŠ vzdělání

dobré komunikační schopnosti, příjemné vystupování

schopnost samostatné i týmové práce, zodpovědnost

restní bezúhonnost a zdravotní způsobilost

řidičské oprávnění skupiny B, aktivní řidič

zkušenosti v oboru PR výhodou

práce s grafickými programy výhodou (Corel, Indesign, atd.)

ochota učit se a poznávat nové věci

zkušenost s prací v neziskové či církevní organizaci vítána

Nabízíme:

kreativní a smysluplnou práci

finanční ohodnocení dle mzdového předpisu Charity Frýdek-Místek, 23 - 24 tis.

ucelený systém zaměstnaneckých benefitů (pravidelné odborné vzdělávání,

podpora supervizora, 6 týdnů dovolené, stravenky)

pracovní smlouvu na jeden rok s možností prodloužení

možnost uplatnit své individuální schopnosti a dovednosti

příjemné pracovní prostředí

Příhlášku spolu se strukturovaným životopisem zasílejte do 20. 7. 2018 poštou

na adresu Charita Frýdek-Místek, F. Čejky 450, 738 01 Frýdek-Místek, (obálku

označte „výběrové řízení – IK“), nebo elektronicky na e-mail

info@charitafrfm.cz. Výběrové řízení je dvoukolové a průběžné, k ústnímu

pohovoru budou pozváni vybraní kandidáti. Nevyžádané zaslání přihlášky

se nevracejí.