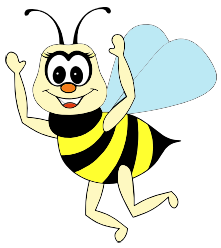
CHARITNÍ
MRKNUTÍ



3/2018
CHARITA FRÝDEK MÍSTEK

Charita a umění

Charita a umění. Tak zní téma tohoto čísla Mrknutí. A jak při jeho čtení zjistíte, nejedná se o spojení náhodné. Charita toho má s uměním společného více, než by se na první pohled mohlo zdát. Konec konců i samo Mrknutí je toho důkazem; i ono je svým způsobem pojítkem mezi Charitou a uměním – je totiž svým způsobem uměleckým dílem.

Charita stejně jako umění neodmyslitelně patří k člověku. Obojí povznáší a je výrazem jakési „vyšší kultury". Společenské vědy nás učí a zkušenost to potvrzuje, že jak schopnost umělecky tvořit, tak schopnost vnímat potřeby druhých a zareagovat na ně, jsou znakem vyvinuté či rozvinuté společnosti. To je jeden z možných, svým způsobem vnějších pohledů. Stejně tak když se podíváme dovnitř, na vnitřní svět člověka, tak schopnost se umělecky vyjádřit a schopnost zajímat se o druhého člověka, předpokládá nezbytnou úroveň vnímání, citlivosti, ale také akceschopnosti. Stejně tak nás obojí, charita i umění, svým způsobem povznáší a posouvá. Obojí zároveň přináší jakousi míru uspokojení, které provází onen „dobrý pocit". Charita i umění jsou hodnotami a zároveň hodnoty tvoří.

Zároveň se dá říci, že charita je umění. Obojí totiž vyžaduje podobné. Základem je jistá řemeslná zdatnost. Ne každý je schopen se umělecky projevovat a ne každý je schopen pomáhat druhým. Jenže pouhá řemeslnost nestačí. Pokud zůstaneme pouze na této úrovni, jedná se o rutinu. Mezi pouhým řemeslníkem a umělcem je znatelný rozdíl, stejně jako mezi „pouhým" zaměstnancem dobročinné organizace a tím, kdo do pomoci druhým vkládá kus sebe. Je tedy důležitá určitá forma sebezapření a zároveň sebe darování, které zde jdou ruku v ruce a bez nichž pravé umění a pravá charita neexistují.

U umění je často důležitá ještě jedna věc. Inspirace a jistá forma štěstí. V tomto ohledu vidím ještě jednu spojitost s naší Charitou, kterou jsem zmínil už na Charitních dnech umění, takže se budu pro některé trochu opakovat. A tou je umění mít kolem sebe správné lidi. Mít kolem sebe lidi, na které se můžete spolehnout, kteří vás inspirují, je opravdu umění. A takové lidi v Charitě Frýdek-Místek máme. Lidi, jejichž práce je svým způsobem také umění, spojením zdatnosti a schopnosti se dát. Lidi, díky nimž se nám daří vytvářet hodnoty, všímat si a reagovat na potřeby druhých, ale také přinášet nové impulzy pro své okolí.

Martin Hořínek

Rubrika „4 na 4"

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

Otázky 4 na 4	Marie Elbelová	Lucie Chovanečková	Kateřina Vašková	Kateřina Vlčková
Matika x Dějepis	Dějepis	Matika	Dějepis	Dějepis
Léto x Podzim	Léto	Podzim	Léto	Léto
Divadlo x Kino	Divadlo	Divadlo	Kino	Kino
Jablka x Hrušky	Jablka	Hrušky	Jablka	Hrušky

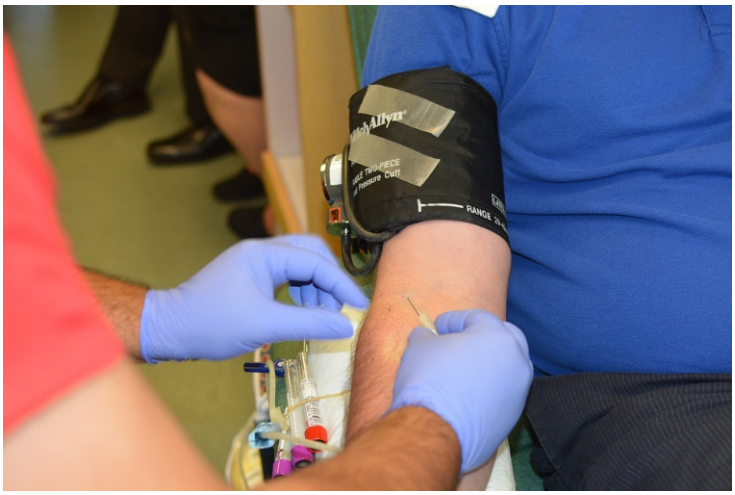
Opět jsme byli darovat krev

Zaměstnance Charity Frýdek-Místek neodradily vysoké červencové teploty, které stoupaly do výše 34 °C a rozhodli se podpořit dobrou věc, a to opětovně darovat krev. Dárcovství krve se stalo nedílnou součástí některých pracovníků. Absolvovat několikaminutový odběr krve se vydali noví i zkušení dárci krve a krevní plazmy.

Charita Frýdek-Místek své zaměstnance podporuje v dobrovolném, dárcovství. „Stát se dárcem krve jsem se rozhodla již loni, inspiraci pro mě byli prarodiče, kteří jsou držiteli Janského plakety. Impulsem k darování byla určitě i tato naše charitní akce," vysvětlila své důvody krve prvodárkyně. „Musím přiznat, že jsem se před odběrem bála, jak jej zvládnu. Překvapilo mě, jak krátce odběr trval a že nebolel. Jednoznačně musím také pochválit personál Krevního centra, který byl velice příjemný, což považuji za důležité," dodala pracovnice Charity.

Akci Charity Frýdek-Místek ocenili také zaměstnanci Krevního centra. „Velice si vážíme skutečnosti, že Charita patří mezi organizace, které podporují u svých zaměstnanců dobrovolné dárcovství krve a pomáhají tak zachraňovat životy pacientů při vážných onemocněních, nehodách či operacích. Takový postoj není ze strany zaměstnavatelů zatím vždy obvyklý, o to více za něj děkujeme," uvedla pracovnice Krevního centra Frýdek-Místek.

Lenka Vaňková



Jste to, co jíte...

Pod tímto názvem dne 7. srpna 2018 u Altánu v Místku proběhla akce zaměřená na téma stravování a plýtvání jídla. Sociální pracovnice Centra Pramínek se společně s dobrovolníky Charity Frýdek-Místek snažili dětem přiblížit zdravé stravování.

Upozornit na zdravé a nezdravé tuky, obeznámit děti s množstvím cukrů v běžných potravinách, které pravidelně konzumují. A dále se seznámit s rostlinnými a živočišnými bílkovinami. Děti měly možnost si vyrobit barevné magnetky s tématikou ovoce a zeleniny. Podstatnou součástí program, bylo upozornit děti na důležitost pohybu a pití dostatečného množství tekutin v průběhu dne.



Děti si také mohly samy na vlastní kůži zkusit, jaký objem potravin lidé ročně vyhodí do odpadu. Tímto chtěli organizátoři upozornit na problematiku plýtvání potravin a obeznámit děti s prevencí proti tomuto stále se zvyšujícímu trendu. Na závěr čekala pro každé dítko zdravá odměna. Cílem bylo také ukázat, že to, co je zdravé, nemusí být chuťově špatné. Byť teplota byla vysoká, účastnilo se této akce 52 dětí. Všem zúčastněným děkujeme a budeme se na Vás těšit opět za rok s novým tématem.

Akci finančně podpořilo Středisko volného času Klíč, p. o.

Lenka Šebestová

Přišel nám pomoct firemní dobrovolník

Konec září se nesl ve znamení příjemných teplot a hezkých slunečných dnů. Díky tomuto příznivému počasí mohl proběhnout pro nás již tradiční den firemního dobrovolnictví s firmou ArcelorMittal.

Ta vyslala svého pracovníka, který pro klienty a zaměstnance Charitní odlehčovací služby zvelebil venkovní oddechové prostranství - uklidil prostor před lavičkami a vyčistil všechny truhlíky s rajčaty, posekal trávu, vymetl staré listí a odstranil holubince.

Děkujeme za veškerou manuální pomoc, která je pro nás velmi cenná, a těšíme se na další spolupráci.

Martina Petrová



Prázdniny dětí z ulice Míru byly pestré



Ani o prázdninách se děti z Frýdku-Místku nenudily. Jako každý rok pořádalo Středisko volného času Klíč, p. o. akci „Prázdniny ve městě“. Do ní jsou zapojeny nejrůznější organizace z celého města, které během školního roku pracují s dětmi. Zájemci si mohou vybrat z celého prázdninového programu ty aktivity, které je zajímají, a přijít se s jednotlivými organizacemi a jejich činnostmi seznámit.

Takovou možnost dostaly také děti z lokality Válcoven plechu. Během prázdnin poznaly celkem deset různých činností a aktivit, které frýdecko-místecké organizace nabízejí. Jedná se například o seznámení se s činností nízkoprahových zařízení Klubu Nezbeda a Úkrytu, dále možnost se obeznámit s modelářskou činností na letišti v Místku, proniknout do tajů juda či brazilského JIU-JITSU a mnoho dalšího. Průměrně se jednoho výletu účastnilo devět dětí, které si jednotlivé aktivity náležitě užily.

Akci finančně podpořilo Statutární město Frýdek-Místek v rámci Programu prevence kriminality.

Lenka Šebestová

Prázdniny ve městě v Klubu Nezbeda

tradičně a přitom pokaždé jinak

I letos si Klub Nezbeda pro děti z Frýdku-Místku a okolí připravil v rámci Prázdnin ve městě tři akce: tvoření, sportovní aktivity a výlet. Při akcích jde nejen o činnosti samotné, ale i o to, aby se děti, případně rodiče, s Klubem Nezbeda přímo seznámili a získali informace o jeho fungování, aktivitách a nabídce. Pravidelně se stává, že několik dětí zůstane klienty klubu.

O tvoření a sportování byl velký zájem, a tak byla kapacita naplněna už před otevřením klubovny a samotným zahájením akcí. Celkem se zúčastnilo 102 dětí, dokonce se přišli podívat i rodiče, které na akce také zveme. Většinou své dítko přivedou, prohodí pár slov s pracovnicemi a pak si pro něj zase přijdou. Někteří však zůstávají s dětmi po celou dobu.

A co všechno si mohly děti vyzkoušet?

Během Tvořivého dopoledne si mohly vyrobit lapač snů, náramky a náhrdelníky z perliček a korálků, látkové levandulové pytlíčky a v rámci doprovodné aktivity si mohly vyluštit různé hádanky a rébusy nebo si vybarvit omalovánku či vlastní mandalu.

Turnajové dopoledne přineslo sportovní zápolení například ve foukané nebo stolním fotbálku. Děti se zúčastnily také kuličkiády a měly možnost si vyzkoušet svoji přesnost při házení míčku do tlamy Balua. Během těchto aktivit si také mohly nechat od našich pracovnic namalovat něco na obličej.

Děti si z akcí odnášely radost z pěkně prožitého dopoledne, výrobky, diplomy a také odměny – balíčky se sladkostmi a také pozvánku na výlet nebo na další akce i běžné činnosti Klubu Nezbeda.

Pracovnice Klubu Nezbeda zase dostaly pozitivní zpětné vazby od dětí a rodičů a pochvalu za dobrou organizaci.

Alena Kopidolová



Nadační městečko na Hornických slavnostech

Letošní prázdniny jsme zakončili stylově v Nadačním městečku na Hornických slavnostech v Karviné. Hlavním organizátorem Nadačního městečka byla Nadace OKD, která oslovila téměř 20 neziskových organizací z širokého okolí.

Za Charitu Frýdek-Místek se této akce účastnilo Centrum Pramínek, které si pro děti připravilo výrobu papírových prasátek a Chytání myšek. I přes nepřízeň počasí se zábavné cesty plné soutěží, jejíž součástí byly i naše aktivity, zúčastnilo mnoho dětí a dokonce i dospělých. Za splnění všech úkolů pak na soutěžící ve stanu Nadace OKD čekal zajímavý dárek.

Jana Opluštilová

Chariťáci z F-M již podruhé na Runfestu

I letos se Charita znovu objevila na startovní listině štafet na běžeckém Runfestu v Ostravě v neděli 23. 9. 2018. I letos podali štafetoví běžci maximální výkon. Červené charitní tričko a žlutý kolík nešel přehlédnout v davu dalších běžců.



Naší jedničkou na startovní čáře byla Pavlínka Hekerová. Výkon, který podala, se rovná jejímu nasazení, které věnuje každému metodickému sezení se střediskem, trpělivost a vytrvalost vykouzlil úžasný úsměv v cíli. Štafetový kolík v krásném čase přebrala Pavča Stýskalová z CHOSky, která letos trať proletěla jako střela a nestačilo se ani fotograficky zachytit předání kolíku. Na trať se dostaly postupně Alenka Kopidolová z Nezbedy a za ní Anet Prokešová z Rebelu, které jasně ukázaly, že by klidně nějaké dítě ještě předběhly. Závěr štafety byl opravdu rychlý. Ředitelství nám ukázalo, jak se maká. A běželo se opravdu rychle. Marťa Petrová jako office manažer přesně ví, kde a kdy zrychlit a za chvíli předávala kolík panu řediteli, který už byl rozběhaný z runfestackého půlmaratonu. Krásný čas a krásný finiš!

Runfest je spojen s beneficí. My jsme neběželi jen pro Terezku (ač jsme si to hrdě připnuli na záda), ale běželi jsme za naši Charitu. Máme totiž týmového ducha, obrovské nasazení, umíme se radovat a mít dobrý pocit z každého uběhnutého kilometru a z každého předaného kolíku.

Jsem hrdá, že máme odvahu jít i do takových akcí. Díky za pěknou atmosféru, pěknou neděli a dobrý pocit z dobře zaběhnutého běhu.

Aneta Prokešová

Den sociálních služeb 2018

Ve čtvrtek 6. září 2018 se pracovníci všech služeb Charity Frýdek-Místek účastnili Dne sociálních služeb, který již tradičně pořádal Magistrát města FM. V letošním roce se netradičně den konal v industriální hale Slezan na ulici Těšínská a byl obohacen o kulturní program a ochutnávku zdravé stravy.

Cílem dne sociálních služeb bylo spojit různé věkové generace a seznámit je s poskytováním sociálních služeb na území Frýdku-Místku. Charita Frýdek-Místek se snažila zábavnou formou předat veřejnosti informace o sociálních službách (lidé si například mohli vyzkoušet, jak se cítí jedinci pod vlivem návykových látek, dozvědět se, které slavné osobnosti trpěly duševní poruchou, apod.). Charita Frýdek-Místek si je vědoma toho, že je důležité seznámit veřejnost s tím, na koho se v případě potřeby mohou obrátit, kdo jim pomůže s řešením jejich nepříznivé sociální situace a kdo jim poskytne podporu v jejich nelehké životní situaci. Měli bychom lidem připomínat, že sociální služby pomáhají lidem žít běžným životem a v různých podobách se dotýkají každého z nás.



Lenka Vaňková

II. diecézní setkání dobrovolníků Charity

„Bez vás to nejde!"... takové bylo motto letošního druhého ročníku setkání charitních dobrovolníků, které proběhlo v sobotu 22. září v Ostravě-Třebovicích a kterého se zúčastnilo na 50 dobrovolníků napříč Charitami naší diecéze. Akce se nesla v duchu poděkování všem přítomným za jejich čas, energii, nezištnost a pomoc, kterou věnují potřebným lidem.

Program setkání byl vskutku pestrý. Na začátku všechny pozdravil a poděkoval ředitel DCHOO, Lukáš Curylo. O správnou atmosféru se postarala skupina Naděje, která některé dobrovolníky dokonce roztancovala. O své myšlenky týkající se světla a stínů dobrovolnictví se podělila vedoucí Poradenského centra, Hana Baránková, která svým vyprávěním podnítila některé dobrovolníky ke sdílení svého dobrovolnického příběhu. Následovalo divadelní představení Čtvrtý král, kterou zahrála Charita Studénka, a program zakončili zpívající dobrovolníci z Českého Těšína.



Akce podobného typu mají svůj smysl a význam. Jsou motivační, seznamovací a komunikační. A poděkování za nezištný přístup není nikdy dost.

Martina Petrová

Tradiční cesta za bramborákem

I letos jsme naplnili tradici v našem Domě pokojného stáří a vyrazili na každoroční výlet do Sedlišť spojený s posezením v Lašské jizbě na bramborový placek. Na výlet jeli klienti 7. září dopoledne, kdy využili krásné počasí.
Počátek výletu začal v místním kostele, kde nás provedl farář P. Motyka. Seznámil nás s historií kostela, který byl vystavěn koncem 17. století. Krátkou procházkou kolem kulturního domu, základní školy a obecního úřadu jsme došli k Lašské jizbě. Restaurace Lašská jizba je vyhlášená největší nabídkou bramboráků v širokém okolí a opravdu splnila své slibované kvality. Všichni byli nadmíru spokojeni. Příští rok se těší na další tradiční posezení.
Výlet s námi absolvovala i bývala kolegyně Iva Holubářová, kterou uživatelé znají jako aktivizační pracovnici. Bylo to milé překvapení.

Petra Sabelová, Lucie Zíková



Výlet na vodní nádrž Olešná

Dne 30. srpna klienti Domu pokojného stáří za podpory aktivizačních pracovnic podnikli výlet na vodní nádrž Olešnou. Výlet absolvovaly sice mladší věkové kategorie, ale i tak si zavzpomínaly na vybudování této přehrady, která proběhla mezi léty 1960 až 1964.
Klienti se za příjemného počasí prošli po celé hrázi a na zpáteční cestě poseděli v restauraci U Toma, kde si pochutnali na jejich chuťovkách dle své libosti. Výlet se klientům líbil a rádi jej brzy zopakují.

Lucie Zíková, Eva Matulová

Gulášfest na DPS

I přesto, že guláš je původně maďarský pokrm, má u nás v Česku velikou oblibu. Jinak tomu není ani v našem Domě pokojného stáří. Z tohoto důvodu jsme zorganizovali 20. září slavnost - Gulášfest.



V dopoledních hodinách klienti obou oddělení vařili s aktivizační pracovnicí guláš. Pomáhali všichni klienti – krájení, smažení cibule, míchání a další činnosti spojené s vařením guláše byly zpestřeny povídáním a kávičkou.
Ve 14. hodin vše vypuklo na zahradě oddělení č. 1. Byly na ochutnání 4 druhy guláše. Milovníkům zelí udělal radost Segedínský guláš, milovníkům buřtíků zase buřtguláš. Dále byl v gulášové nabídce ještě kuřecí a hovězí. Přílohou byl klasický chleba. Ke spláchnutí a osvěžení posloužilo nealkoholické pivo. Zpočátku byl Gulášfest pořádán za účelem soutěže, který guláš bude nejlepší. Avšak pohodová nálada, dobré jídlo i pití vytvořily příjemné odpolední posezení s přátelským popovídáním. Na hlasování, bodování se úplně zapomnělo. Gulášfest se velmi vydařil, bylo to příjemné zakončení léta.

Lucie Zíková

Ježíškova vnoučata

Ježíškova vnoučata, projekt Českého rozhlasu, vznikl na podzim roku 2016, autorkou je novinářka Olga Štrejbarová. Za dobu, co projekt vznikl, bylo splněné přes 14 000 přání. My jsme rádi, že se splnilo přání i klientce Domu pokojného stáří, paní Marii Šputové.
Po delší době, kdy přání nemohlo být z důvodu zhoršeného zdravotního stavu paní Marušky realizováno, se vše povedlo letos v srpnu. V ten den ji navštívil mladý pár/Ježíškovo vnouče, který zařídil doprovod na okružní jízdu přes její rodnou obec. Vyrůstala v malé obci, kde je soutok řek Ostravice a Morávky, a to ve Starém Městě.
V ten den pro paní Marušku přijel taxík a na její přání ji vezl k vlakovému nádraží ve Frýdku-Místku, aby se podívala, jak vypadá po létech. Nadále jízda pokračovala do Starého Města na dožínkový areál, kolem fotbalového hřiště směrem na obec Skalice. Tímto směrem jsou pole a louky, kde v minulosti pásla krávy. Zastavili se i u její základní školy, kterou navštěvovala, a kousek od této budovy je dům, kde kdysi žila.
Vše nesledovala pouze z auta. Od jejího rodného domu se šli projít ke splavu směrem „K Židovi“, který je nyní nově upraven a podívala se na řeku Ostravici. Došlo i na občerstvení, a to v restauraci Fojtství při zpáteční cestě. Paní Maruška byla z výletu velmi nadšená.
Věříme, že i to přispěje ke zlepšení jejího zdravotního stavu.
Výlet a plnění přání se líbilo i panu Vinklerovi, který si vybral právě přání paní Marie. Jeho motivace byla podpořena výbornou propagací Radiožurnálu a poté bylo jednoduché zvolit si místo a přání, které pro něj bude logisticky i finančně dostupné.
Na dotaz, zda se mu výlet líbil, odpověděl: „Líbilo, bylo to super vidět paní Šputovou, jak je ráda, že vidí svůj rodný dům, poznávala místa, kde vyrůstala a žila. Její vzpomínky byly zajímavé a byl jsem rád, že měla radost. Nadále přeji paní Šputové pevné zdraví.“



Lucie Zíková, Petra Sabelová

Charitní dny umění jsou za námi

Mini zpověď organizátorů akce CHDU

13. a 14. září proběhly Charitní dny umění, což pro naši organizaci znamenalo dva dny ve znamení umělecké tvorby. Rozhodli jsme se navázat na předcházející úspěšné ročníky Aukce výtvarných děl, ale letos tak trochu jinak.

Čtvrtek nabídl kurzy malování pro naše klienty a klienty jiných organizací, které na území Frýdku-Místku zabezpečují sociální služby. Pod vedením zkušeného lektora Pavla Michalici si každý z účastníků nakreslil vlastní obrázek, který si pak také na památku odnesl domů. Velkou radost klientům přinesl také fotokoutek, ve kterém se mohli se svými výtvory vyfotit.

Páteční dopolední program s kurzy malování pro klienty navazoval na předchozí den. Odpolední program také probíhal ve znamení kurzů a workshopů, tentokrát však pro veřejnost. Během Trhu umění, který probíhal od 15. hod., si návštěvníci mohli zkusit řadu zajímavých uměleckých technik. Trh umění nabídl hostům workshop malování na hedvábné šátky, vyzkoušet si také mohli portrétní kresbu či zdobení a malování dřevěných rámečků. Největší úspěch měla technika Ebru – malování obrazu na vodní hladinu, který se pak následně může přetisknout na látkovou tašku, tenisky nebo tričko. Během Trhu umění v zahradě Národního domu také probíhala graffiti exhibice. Mike34 ze skupiny Sprayart34 namaloval dvoudílný obraz, který se pak během večerní aukce vydražil. Zmíněná aukce probíhala od 18. hod. a její výtěžek poputuje na podporu služeb pro seniory, které nabízí Charita Frýdek-Místek. Během aukce se nám podařilo vydražit krásných 37 200 korun, za což všem dražitelům srdečně děkujeme.



O skvělé ukončení Charitních dnů umění se postarala skupina Naděje svým koncertem a následnou autogramiádou.



Moc děkujeme všem zúčastněným a doufáme, že se vám akce líbila a že dorazíte i příští rok.

Jana Opluštilová

Organizátorům Charitních dnů umění jsme položili pár otázek. Co je vedlo k vytvoření nového konceptu a jak probíhala samotná realizace.

V minulosti probíhala Aukce výtvarných děl Charity Frýdek-Místek. Letos na tuto akci navázaly Charitní dny umění, vy jste byl/a u zrodu této akce. Co vás vedlo k vytvoření nového konceptu?

Romana Večeřová

Vedlo mne k tomu uvědomění, že na aukci dosud přichází pouze velmi úzká a specifikovaná skupina lidí a že většina obyvatel Frýdku -Místku z toho nic nemá, žádný zážitek, žádnou kulturní možnost vyžití.
Chtěla jsem umožnit i běžným lidem, aby se mohli účastnit aukce a dražby výtvarných děl pro dobrou věc, a hlavně jim poskytnout možnost kulturního zážitku v podobě tvořivých workshopů a výstavy obrazů, soch a fotografií.
Mým druhým a nejdůležitějším cílem bylo do této akce zapojit přímo klienty sociálních služeb, nejen Charity Frýdek-Místek, ale i dalších organizací ve Frýdku-Místku, a nastartovat tak novou formu spolupráce ve městě. A toto se podařilo naprosto skvěle.

Martin Paľov

Ano to je pravda. K této každoroční akci mě přizvala fundraiserka Romana Večeřová. Prvotní myšlenka byla udělat aukci jinak, než to bylo doteď. Pak jsme si spolu sedli a formou brainstormingu jsme říkali vše, co nás v této souvislosti napadlo. Taky u toho byl streetartový umělec Nikola Vavrous z Havířova, který má v oblasti umění četné zkušenosti. Ze všech nápadů se pak vyklubal koncept Charitních dnů umění. Aukce se tímto rozšířila kromě jiného i o výtvarné workshopy jak pro klienty sociálních služeb, tak pro veřejnost.

Martin Paľov a Romana Večeřová byli autoři nového konceptu Charitních dnů umění. Vy jste byla ten, kdo ji z velké části realizoval. Jaké to bylo?

Jana Opluštilová

Já vlastně nastoupila do rozjetého vlaku. Snad hned druhý nebo třetí den po nástupu do Charity jsem od Romany dostala soubor s informacemi o představě, jak by měly Charitní dny umění vypadat. Hodně domluveného už bylo právě Romanou nebo Martinem. Třeba to, že vystoupí kapela Naděje, moderovat bude profesionál nebo kdy a kde se budou dny odehrávat. Mým hlavním úkolem bylo tedy zjistit, co je a co není domluvené, přebrat veškerou agendu a nějak akci "ukočírovat ke zdárnému konci". Začalo to návrhem grafiky a končilo nákupním seznamem. Samozřejmě žertuji... Ale kdybych měla popisovat veškeré zařizování a aktivity, zabralo by to mnoho prostoru a hlavně by nešlo o moc zážívné čtení. Jednoduché to rozhodně nebylo, ke koordinaci toho bylo opravdu mnoho – například shánění lektorů na workshopy, domluva s malíři, s kapelou, vyjednávání mediální podpory akce a podobně. Sama bych všechno rozhodně nezvládla. Můj velký dík patří všem zaměstnancům Charity, kteří mi s akcí pomohli a zúčastnili se jí. Bez mohutné podpory by akce neproběhla tak hladce. Takže ještě jednou moc děkuji.

Jana Opluštilová

Umění jako pomocník v sociálních službách

I když se to na první pohled nezdá, má k sobě umění a sociální práce blízko. Byť se nejedná o umění jak jej známe z galerií, divadel a kin, nicméně je to plnohodnotným pomocníkem při práci s klienty v sociálních službách. Nejznámější a nejpoužívanější je arteterapie, muzikoterapie a dramaterapie.

Arteterapie

Arteterapie je metoda, která není ještě příliš rozšířena v ČR, ale i tak si už v některých sociálních zařízeních či při práci s klienty našla své místo. Nejde o to, aby dítě nebo dospělý uměl malovat. Důležitý je samotný proces, který povede k sebevyjádření, ze kterého bude mít klient radost a zároveň nám svým výtvorem sděluje důležité informace, které třeba není schopen říci slovy. Díky výtvarným technikám můžete projevit své myšlenky, pocity, představy a přání. I když si to neuvědomujeme, své pocity projektujeme do svých výtvorů. Vyškolený pracovník se může správnými otázkami s klientem pobavit o tom, co prožil, a nebo v danou chvíli prožívá. Co jej trápí, co potřebuje zpracovat. V rukou odborného pracovníka jde o bezpečnou metodu, která nás nenásilně provede vnitřním světem klienta.



Ilustrační příklad: Co myslíte, že osoba, která malovala tento obrázek, prožívá?

Tip: Velmi dobré a doporučované pro relaxování jsou mandaly. To, jak danou mandalu vybarvíte, není jen náhoda, ale vypovídá to i o vašem naladění.

Muzikoterapie

Další velice známou a rozšířenou metodou při práci s klienty je muzikoterapie. Jde o terapeutický přístup, který využívá působení hudby na člověka. Jde vlastně o takzvanou masáž těla i duše prostřednictvím zvuku. Dá se říci, že hudba je ve své podstatě určité spektrum vibrací, které působí na lidský organismu. Je velice zajímavé sledovat, jak hudba dokáže člověka ovlivnit a změnit jeho naladění. Při práci s klienty se pracuje převážně s živou hudbou, tzn. takovou, do které jsou zapojeni všichni, např. hra na hudební nástroje, zpěv. Muzikoterapie pomáhá například s motorickým rozvojem, má pozitivní vliv na komunikační schopnosti, rozvíjí kolektivní spolupráci atd. Zkuste sami na sobě vysledovat, jak na Vás působí hudba v určitém rozpoložení a okamžiku.
Tip: A nyní menší test. Zkusíme propojit malování s hudbou. Ptáte se jak? Je to jednoduché. Vezměte si kousek papíru a pastelky. Požádejte někoho, kdo Vám bude pouštět různou hudbu různého žánru. Sami, pak dle toho a jakým způsobem budete malovat, můžete zhodnotit, jak Vás hudba při malování ovlivňuje. Věřím, že budete překvapeni.

Dramaterapie

Je terapeutická metoda, která používá dramatické umění jako prostředek vyjádření. V sociálních službách a při práci s klienty je méně známá a rozšířená než předešlé metody. Tato metoda je zaměřená na rozvoj způsobů, jak přiměřeně reagovat na různé sociální situace. Součástí hry je dramaterapeut, který pomocí improvizace vede klienta, který však nehraje sám. Dramaterapie neřeší daný problém, ale prostřednictvím hry, příběhu nebo dané role se snaží rozšířit pohled na situaci a nalézt řešení nebo k němu alespoň přispět.

Tip: Víte, jaké je to být malé dítě, které se dívá na dospělého, který na něj mluví z vrchu? Ne? Poproste někoho, kdo bude hrát s Vámi. Vy buďte malé dítě. Druhá osoba se postaví například na židli a dívá se na Vás. Vy jako dítě se snažíte komunikovat s druhou osobou. Tak jak jste se v tom cítili? A teď už víte, jak se cítí malé dítě, když se na něj díváte z vrchu a ani Vás nenapadne se naklonit blíže anebo si dřepnout.

Na závěr bych se s Vámi ráda podělila o poslední metodu, poměrně novou metodu, která se využívá pro práci s rizikovou mládeží, tzv. „sociální cirkus“. Jde o inovativní přístup, který využívá cirkusové umění jako nástroj k sociální intervenci. Předností sociálního cirkusu není pouze předávání cirkusových technik, ale důraz je kladen na rozvoj osobnostních a sociálních dovedností. Je to účinná metoda, která klade důraz na dosažení sociální změny a pomáhá osamělým osobám nalézt místo v komunitě a tuto komunitu svým talentem obohatit.

Lenka Šebestová



Ilustrační obrázek

Umění jako nástroj při práci s dětmi

Co je v umění více podstatné? Autor nebo jeho dílo? Podle sociologie umění je důležitým produktem uměleckého světa právě samotný člověk, který dílo tvoří. Umělecká tvorba je z tohoto pohledu vnímána jako sociální proces, kterým si umělec vytváří či posiluje svůj vlastní status. Vytváření sociálního statusu je pro člověka nezbytnou součástí, která mu napomáhá v začleňování se do širší společnosti a jeho hodnota úzce souvisí se životní spokojeností či sebehodnocením.

Nejvíce citlivé jsou v tomto ohledu právě děti a adolescenti, pro které je zdravé sebevědomí důležitým prvkem jejich psychosociálního vývoje. S projevy nízkého sebehodnocení dětských klientů se ve své práci pravidelně setkávají i pracovníci charitních středisek Nezbeda, Pramínek a Rebel. Jedna významná studie potvrzuje, že klienti nízkoprahových zařízení pro děti a mládež jsou oproti bežné populaci vrstevníků méně spokojení (časteji prožívají nešťastné pocity) a také se tento trend projevil i v oblasti sebehodnocení. (Zemanová, Dolejš 2015) Z výsledků výzkumu vyplývá, že čím spokojenější klient je, tím pozitivněji se hodnotí, a o to méně se u něj vyskytují různé formy rizikového chování.

Umění může hrát v těchto souvislostech svoji důležitou roli. Kromě výše zmiňovaného sociálního statusu tvoření děti uklidňuje a dává jim prostor pro seberealizaci. Zájem dětí a mládeže o uměleckou tvorbu je zřejmý. Na základě provedené pilotáže (Sobková, Hobzová, Pospíšilová 2015) lze konstatovat, že nejvíce používané metody sociálně pedagogických činností jsou právě metody produkční, do kterých se mimo jiných řadí také metody výtvarné, hudební či dramatické.

Podporu v oblasti rozvoje uměleckých dovedností nachází i někteří klienti Terénní služby Rebel. Aktivně se zapojili do speciálního projektu naší Charity, který jim nabízí možnost navštěvovat kroužek, či kurz dle svého vlastního výběru. Projekt je pro klienty zdarma a má za cíl motivovat tyto jednotlivce ke smysluplnému využívaní jejich volného času. A o jaké činnosti mají klienti Rebelu největší zájem? Kromě sportovních disciplín se jedná hlavně o tanec, zpěv, bojová umění nebo hru na hudební nástroje.



Svůj vztah k umění a ke kytaře mi v krátkém rozhovoru popsala sedmnáctiletá klientka Aurelie. Tady je:

Jak vnímáš umění?
To je celkem široký pojem. Představím si hlavně obrazy, malby a hudbu.

Ty sama tvoříš?
Tvořím různé věci, hraji na kytaru a občas dělám náramky z perliček či korálků.

Asi ti to něco pozitivního přináší, že?
Svobodu a radost. Hlavně ta svoboda, že se můžu vyjádřit, dát něco ze sebe.

Zmínila jsi taky kytaru. Jak ses k ní dostala?
Tak ta cesta byla trochu trnitá, celé je to složité. Ke kytaře mě přivedl kamarád a jinak už od dětství mám hudbu ráda. Kamarád mi kytaru daroval a pak jsem se mohla začít rozhlížet po nějakém kurzu. V tom mi právě pomohla Aneta z Charity, pracovnice Rebelu. Pomohla mi s výběrem kurzu a zprostředkovala mi kontakt s lektorem. Taky mě Rebel v začátcích finančně podpořil, což mi moc pomohlo.

Začínala jsi jako úplný začátečník?
Ano, nevěděla jsem téměř nic.

V čem tě tento kurz posunul?
Dalo mi to stanovený řád a pravidelnost. Chodila jsem tam každé pondělí a moc jsem se na to těšila. O loňských Vánocích jsem zvládla zahrát společně s dědou pár vánočních koled, což bylo moc fajn. Taky mi to psychicky pomohlo. Mohla jsem si u kytary zazpívat, vyřvat se z negativních emocí. Zklidnilo mě to a poznala jsem nové lidi.

Zvýšilo ti to třeba i sebevědomí?
Asi ano, ale jenom částečně. Není to primární věc, která mě posunula dál.

A co bude dál, chtěla bys ve hraní pokračovat?
Mám pocit, že jsem se posunula někde jinde. Dospěla jsem. Nevím, zdali budu pokračovat dál. Cítím, že se mi uzavřela jedna kapitola v životě.

Martin Paľov

Použité zdroje:
ZEMANOVÁ, Vanda a Martin DOLEJŠ. Životní spokojenost, sebehodnocení a výskyt rizikového chování u klientů nízkoprahových zařízení pro děti a mládež. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2015. ISBN 978-80-244-4492-5.
SOBKOVÁ, Petra, Milena ÖBRINK HOBZOVÁ a Helena POSPÍŠILOVÁ. Sociální pedagogika a její metody. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2015. ISBN 978-80-244-4885-5.

Když tančí muž...

Když jsem byl v Charitě požádán o článek, který se týká mého vztahu k tančení, byl jsem v rozpacích. Nemluvím totiž moc rád o svých emočních prožitcích ve veřejném prostoru. Pak jsem si vzpomněl, že jsem již před časem na podobnou výzvu reagoval a odpovídal na otázky mé tehdejší taneční lektorky Báry Bartecké. Přepis jejich otázek a mých odpovědí si můžete přečíst níže. Tímto zveřejněním posouvám své hranice a odhaluji kus mého osobního já v širším pracovním prostředí.

Jak dlouho se věnuješ tanci a kterým druhům?
No nevím, jestli způsob jak se pohybuji, se dá přirovnávat k tanci :) Tancuji ne/ pravidelně asi druhý rok, druh sám pro sebe nazývám freestyl-ový :) No teď vážně. Pohybově mi vyhovuje scénický tanec, stejně jako i kontaktní improvizace.



Co pro tebe znamená tanec, co ti dává do života a jaký u sebe zaznamenáváš vývoj v pohledu na tanec? (změny, jiný pohled, prohloubení.. cokoliv, třeba i srovnání minulost/přítomnost)
Jak já tvrdím, život je pohyb. Na tanec se dívám jako na vnější vyjádření tohoto pohybu s vnitřním obsahem. Taneční projevení a vývoj je proto propojen s mým vnímáním samotného života. Tanec v takové formě mi dává pocit sebevyjádření a svobody. Prohlubuje komunikaci duše s tělem a pokud vychází z nitra, rozvíjí pohybovou inteligenci.

Na tanci bývá často ženský kolektiv, jak jej vnímáš?
Ženy jsou emočně detailnější než muži, což se projevuje i v samotném pohybu a komunikaci. Tady se máme co učit - naslouchat, naslouchat, naslouchat. Co se týče ženského kolektivu, já osobně s tím problém nemám, ženy mám rád. Taneční kolektiv by měl být přesto smíšený, jako muži máme taky své přednosti :)

Jaký byl tvůj nejhlubší taneční prožitek/zážitek? (Popsat, přiblížit.. i co se stalo)
Pocit propojení, souladu. Vnitřní rovnováha prožita ve vnějším rámci. Ti, kteří se věnují umění, to znají: psychický stav, když jsou zaplaveni inspirací-múzou a vedeni k projevení vlastní podstaty. Nebývá "To" často a netrvá "To" dlouho, aspoň u mě ne... Moderní psychologie má pro tento duševní stav název, říká se mu „flow". Znamená to proudění nebo plynutí.

Proč myslíš, že je tak málo mužů v tanečních kroužcích?
Většina mužů má Spartu nebo Slavii, inklinují spíš ke sportům, ve kterých se dá výkon měřit. Scénický tanec vyžaduje jiné předpoklady a taky specifickou osobnost. Takových můžu je ve společnosti malé procento. Taky hodně záleží na lektorovi/lektorce, aby byla pro muže přirozenou autoritou.

Máš nějaký svůj taneční sen? (úplně jakýkoliv…, cokoliv.., třeba i tančit na louce při měsíci s anděly..)
Chci být i nadále pohybově svůj. Víc a víc zažívat stav propojení pohybu, hudby a mého nitra. A samozřejmě tančit na louce při měsíci s anděly... :-)

Více na : www.dotknisehudby.cz

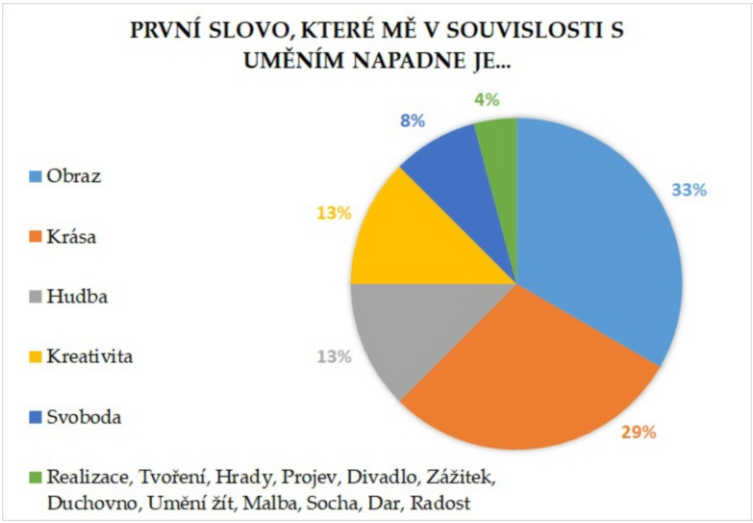
Martin Paľov

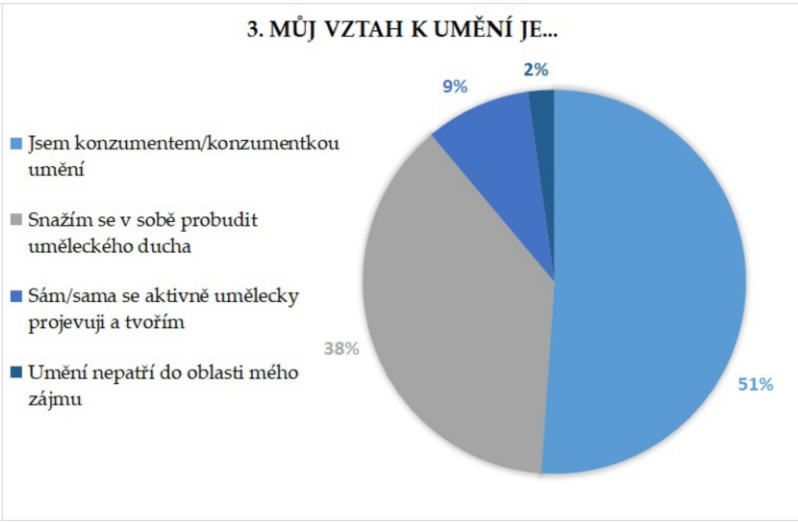


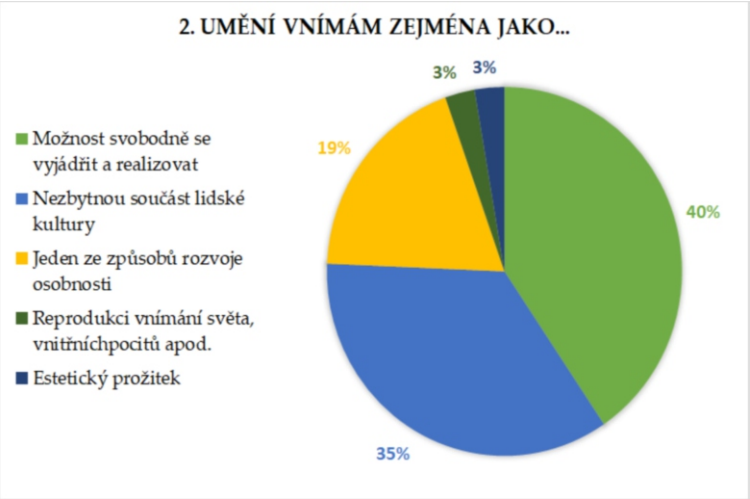
Anketa

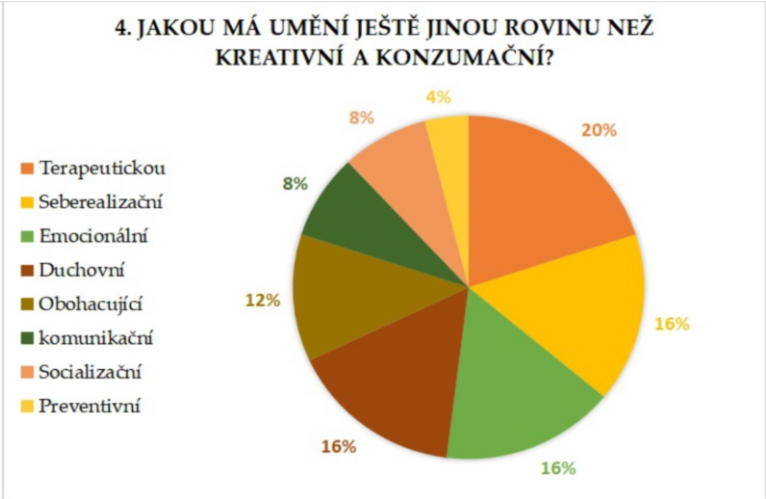


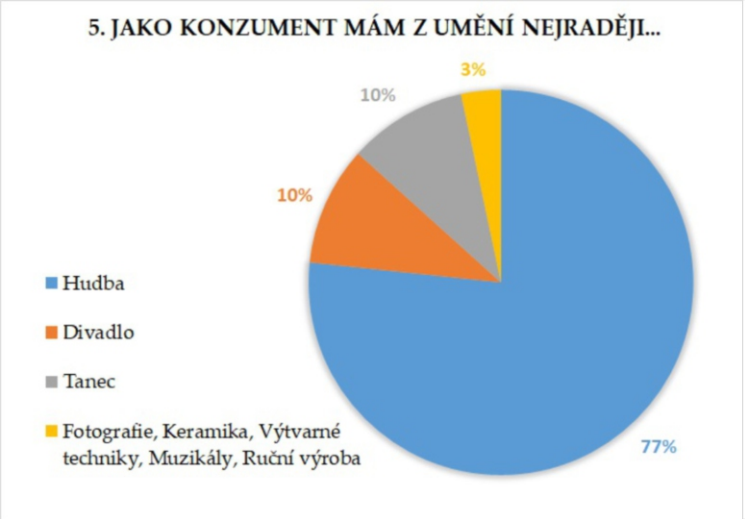
Jelikož tématem tohoto Mrknutí je Charita a umění, tak se tato anketa ptala našich zaměstnanců, jaký mají vztah k umění a zdali i oni sami jsou tvůrci nějakého umění. Celkem se ji zúčastnilo 36 našich zaměstnanců, kteří měli možnost vyjádřit se k jednotlivým otázkám. A co z ankety vyšlo?

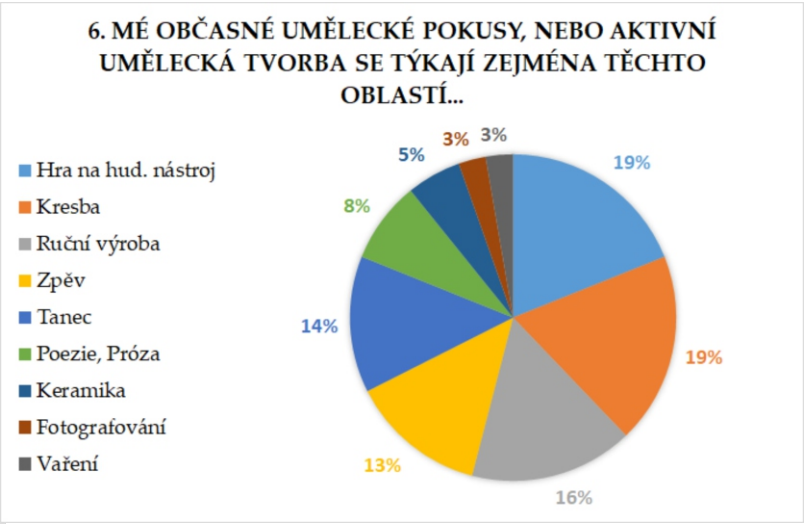


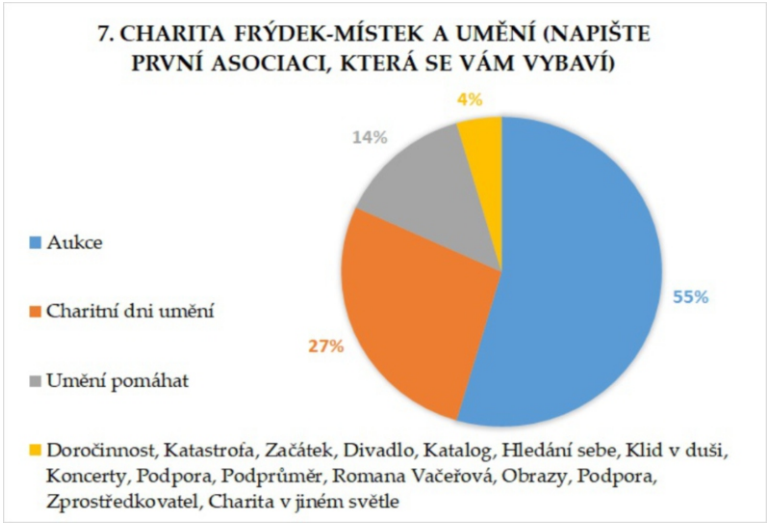












Výsledky ankety „Já a umění"

Nejčetnější odpovědi se pokusím ve zkratce shrnout. Další odpovědi si můžete prohlédnout v uvedených grafech. Obraz, krása, hudba a kreativita byla nejčastější slova, která si účastníci ankety vybavili v souvislosti s uměním. Většina z nich vnímá umění jako "možnost svobodně se vyjádřit a realizovat" či jako "nezbytnou součást kultury". Uvedli, že jsou konzumenti umění, v jejich oblibě dominovala hudba, tanec a divadlo. Taky ve velkém počtu napsali, že se snaží v sobě probudit uměleckého ducha. Jejich občasné umělecké pokusy nebo aktivní tvorba se týká zejména hry na hudební nástroje, kresby a ruční výroby. Na stejné úrovni se pak umístil tanec a zpěv. Myslí si, že umění plní kromě jiných funkcí taky funkci terapeutickou, seberealizační, emocionální a duchovní. V asociacích na spojení naší Charity s uměním dominovaly pojmy a fráze: aukce, charitní dny umění a taky umění pomáhat. Abych zmínil i negativní názory (byly v menšině), tak dva zaměstnanci použili ve svých asociacích slova: katastrofa a podprůměr.

Za celý tým Mrknutí jsme moc rádi, že jste se ankety opět účastnili. Vaše odpovědi a názory poskytují jakousi sondu do vašeho světa a pomáhají nám vybírat témata nebo i akce, které vás můžou oslovit nebo jinak obohatit. Pokud vás tento anonymní způsob vyjádření zaujal a on-line anketa se k vám nedostala, můžete se jí příště účastnit i vy. Stačí napsat e-mail na adresu naší nové manažerky Katky Vaškové (katerina.vaskova@charitafm.cz) a my vás zařadíme do naší dotazníkové databáze.

Martin Paľov

Svátek zesnulých ve světě

Pomalu přichází čas, kdy se většina z nás aspoň jednou v roce na chvíli zastaví. Vzpomene si na všechny ty, kteří odešli z tohoto světa, ale i nadále zůstali v našich srdcích. Tak jako každý rok i letos si budeme připomínat zvyk, který je v kalendáři pojmenován jako „Památka zesnulých". A jak uctívají zemřelé předky v jiných částech světa? Pojďme se společně podívat do různých koutů světa a seznámit se s nejrůznějšími kulturami a jejich zvyky.





Evropa – Památka zesnulých

Křesťané slaví 1. listopadu slavnost „Všech svatých", která vychází z události vysvěcení původně antického chrámu Pantheonu v Římě v roce 609. Tento svátek je vzpomínkou na zemřelé, kteří dosáhli věčné blaženosti. Na tento den navazuje další svátek nazývaný „Památka na všechny věrné zemřelé", který je v kalendáři pojmenován jako „Památka zesnulých" a připadá na 2. listopadu (je zajímavé, že v tento den nemá nikdo konkrétní svátek). Svátek mrtvých se v křesťanství slaví již od roku 998, kdy je zavedl benediktýnský opat Odilo ve francouzském klášteře Cluny, který tak reagoval na přetrvávající pohanské obřady. Tento svátek se lidově nazývá „Dušičky". Proto si jej lidé spojují s oživáním duší mrtvých, kteří vstoupili do světa živých. Nedílnou součástí je vzpomínka a modlitba za mrtvé a právě ona modlitba může pomoci duším mrtvých k očištění od hříchu. Mimo jiného lidé v tuto dobu navštěvují hroby svých blízkých, zdobí je květinami, věnci, svíčkami, které jsou symbolem života. Kdysi bylo zvykem mimo jiné péct zvláštní pečivo, kterému se říkalo „dušičky". Tímto pečivem byli obdarováni žebráci, pocestní a chudí.

USA – Halloween

Původně se jedná o pohanský svátek starých Keltů. Slaví se vždy poslední noc keltského roku tedy 31. října. Slavnost začíná při západu a trvá až do východu slunce, tedy 1. listopadu. Keltové věřili, že se jedná o nejmagičtější noc v roce. V tuto noc se podle Keltů svět živých a mrtvých propojuje. Lidé v tuto noc dávali do oken nebo před vchod domu lucernu vyřezanou z tykve. Tato světla měla vítat zemřelé předky a zároveň sloužit jako ochrana proti zlomyslným duchům. Známý je i další zvyk, ve kterém se děti převlečou za duchy zemřelých. Navštěvují domy a tzv. koledují. Dostávají dárky od sousedů, které jsou výrazem usmíření.





Zdroj: https://www.ervpojistovna.cz/cs/jak-se-slavi-dusicky-ve-svete

Čína – Qingming

I Číňané na hroby svých milovaných nabízejí předkům jídlo i pití, a to především jejich čaje. Podobně jako lidé na Halloween vydlabávají dýně, aby odháněly zlé duchy, tak v Číně umísťují před vchodové dveře větve. Rodiny zpívají, tančí a chodí na výlety. Svátek se slaví 15. den po jarní rovnodennosti (4.4.-5.4.), kdy se také začínají orat pole. Podle čínské tradice pálí členové rodiny zesnulého u jeho hrobu napodobeniny peněz, papírová auta, domy a telefony, poněvadž věří, že to lidé v posmrtném životě potřebují.

Nepál – Gai Jatra

Tento festival se koná v srpnu nebo v září. Gai Jatra nebo také festival krav spočívá v tom, že rodiny, které v uplynulém roce přišly o příbuzného, vedou vesnicí nebo městem v průvodu krávu. Pokud krávu nemají, tak jde místo ní dítě v kravském kostýmu. Kráva proto, že je to v hinduistické tradici nejposvátnější zvíře. Dává lidem mléko a máslo, ze kterého je možné připravit ghí (přepuštěné máslo). To se s knotem zapaluje jako svíce na oltářích v domovech i chrámech. Mimo jiné se používá také v kuchyni při přípravě typických receptů. Hinduisté věří, že kráva může vést zesnulého člověka posmrtným životem. Svátek se slaví už od 17. století a dodnes ho provází masky a průvody.





Jižní Amerika a Mexiko – El Día de los Muertos

Oproti tradičním křesťanským dušičkám, jsou ty mexické živější, pestřejší, hlučnější, barevnější a plné vůní. Tento svátek je kombinací několika rituálů původních obyvatel Ameriky a křesťanské tradice, která zde připlula společně s Kryštofem Kolumbem. Trvají od 1. do 2. listopadu, kdy se provádí různé rituály. První listopad je věnován „maličkým mrtvým“, tedy těm, kteří zemřeli jako děti. Oproti tomu 2. listopad je věnován dospělým. Byť každý region slaví tento svátek trochu jinak, je zde společný rys pro všechny. Lidé uklízí a zvelebují hroby svých blízkých. Pokládají jim na hrob jídlo a pití, které měli jejich blízcí rádi. Všichni se radují, pořádají večírky, průvody a hostiny. Stejně jako jinde na světě i zde lidé věří, že se v tyto dny duchové mrtvých mohou přidat k oslavám se živými. Na festivalech můžete vidět charakteristické pestrobarevně zdobené kostry a lebky, symboly smrti a znovuzrození.

Japonsko – Obon

Obon je tradiční buddhistický festival, kdy mohou duchové zemřelých navštívit své blízké. Někdy se tomuto festivalu říká také japonský Den mrtvých. Slaví se tři dny v polovině sedmého měsíce tamního kalendářního roku. V některých částech Japonska v červenci, v jiných v srpnu. Mnoho lidí se v tuto dobu vrací do svého rodného města nebo vesnice, aby pobyli s rodinou a přáteli. Lidé zapalují papírové lucerny a posílají je po řekách do oceánu. Charakteristický je tradiční tanec bon-odori, kterým vítají duše mrtvých ve světě živých. Tanec můžete spatřit ve veřejných parcích a chrámech. Na znamení ukončení festivalu zapalují obyvatelé Kjóta obří ohně na obklopujících kopcích.



Zdroj: https://www.jrailpass.com/blog/obon-festival-in-japan

Každá kultura má své tradice a zvyky. Jsou to jedinečné rysy, které jsou typické právě pro danou kulturu, region či oblast. Co je ovšem charakteristické pro všechny, je to, že živí vzpomínají na mrtvé. Je to čas, kdy si více než jindy uvědomujeme svou smrtelnost, neboť chápání smrti v tomto čase je intenzivnější než kdy jindy. A přitom je smrt pro člověka přirozená. V našem životě se jedná o největší jistotu, kterou máme. Dříve nebo později zastihne každého z nás.

Lenka Vaňková

Světla a stíny sociální práce

Přemýšlení o světlých a stinných stránkách sociální práce se na první pohled zdá docela přehledné: světlo jsou ty dobré a stíny ty špatné věci. Toto zjednodušení se mi však velmi rychle bortí při vzpomínce na několik horkých prázdninových dnů, které jsem strávila se dvěma malými klučiny v Praze. Rozpálený asfalt a beton ve mně probudil schopnosti vojenského stratéga, takže jsem na každodenních cestách do parků cíleně vybírala trasy, kde půjdeme co nejvíce ve stínu, a před sluncem jsme se snažili usilovně skrýt.
Moje vnímání světla a stínu přestalo být tak jednoznačné – potřebujeme světlo, ale někdy potřebujeme i stín. Z této perspektivy nabízím několik letmých pohledů na sociální práci.

Pohled na hodnoty

Lidé, kteří jdou pracovat do sociální oblasti, už mají žebříček hodnot uspořádaný asi trošku jinak, než většinová společnost. Ochota pomáhat druhým lidem pro ně bývá důležitou motivací. Ale jaký má vlastně vliv setkání s lidmi v těžkých situacích na naše hodnoty?
Vzpomínám si na dvě studentky, které se účastnily humanitárního pobytu v Nepálu, a i přes veškerou přípravu byly zaskočeny chudobou tamních obyvatel. První z nich mi vyprávěla, jak se po návratu domů rozhlížela po svém pokoji. Prohlížela si tu spoustu oblečení a věcí a přemýšlela, jestli jsou pro ni nové džíny opravdu tak důležité, jak jí to vždycky připadalo.
Druhá studentka se naopak svěřila, že týdny po návratu pro ni byly hodně těžké. Byla naštvaná na lidi okolo sebe a někdy je nemohla ani vidět. Hrozně ji dopalovalo, když někoho slyšela brblat a stěžovat si na to, jak se tady máme špatně. Vždycky se jí při tom vynořovaly vzpomínky na hliněné chatrče. Přiznala se, že občas prožívala odpor a vztek na lidi, kteří se mají dobře.
Práce v sociálních oblasti mívá dopad na to, jak vnímáme hodnoty. A je otázkou, co se pro nás postupně stává světlem a co stínem.

Pohled na bolest a utrpení

V průběhu života každý z nás prožívá osobní těžké situace, v různé míře na nás doléhají. Ale při práci v sociální oblasti náhle vidíme jednu bolest vedle druhé. Osamělý stařec, mladá žena ochrnutá po autonehodě, dítě s podlitinami od vlastních rodičů… Tolik trápení na jednom místě a každého z těch lidí známe jménem, jeho bolest má konkrétní tvář. A mnohem více si uvědomujeme, kolik je asi dalších lidí v podobné situaci v našem městě, v republice, ve světě.
Když pracujeme v sociálních službách, obvykle nás to zbavuje naivity a růžových brýlí, více si uvědomujeme, co všechno se může stát. Ale naše každodenní setkávání s bolestí nám nabízí možnost odkládat i černé brýle, kterými se někdy díváme na svůj vlastní život a naše starosti. A uvědomíme si, že ve srovnání s tím, co prožívají naši klienti, nejsou ani tak hrozné. Snad se i někdy přistihneme, jak odcházíme z práce s velkou tíhou a svět nám připadá jako docela bezútěšné místo. A někdy zase jdeme domů s úlevným pocitem, že život je vlastně moc krásný.

Pohled na vlastní strach a obavy

Setkávání s tragickými osudy má však ještě jednu rovinu. Asi každý z nás někdy při setkání s klientem pocítil ten svíravý pocit někde uvnitř a neodbytně se vynořující myšlenku: Co kdyby se tohle stalo mně? Co kdyby se to stalo mému dítěti, manželovi? Jak bych to vůbec ustála?
Vzpomínám si na muže, který vlastnil stavební firmu a hodně usilovně pracoval. Nebylo výjimkou, že zůstával ve své kanceláři dlouho do noci, a někdy tam i přespal. Rodina si na to postupně zvykla, už je to ani nepřekvapovalo. A tak tomu bylo i během jedné takové pracovní noci, kdy ho postihla cévní mozková příhoda. Našli ho až ráno kolegové. I když to byl ještě poměrně mladý člověk, zůstal už zcela nehybný, nebyl schopen mluvit.
Po návštěvě u jeho lůžka jsem se jen těžce vyrovnávala s představou, jak bych já dokázala celé týdny a měsíce ležet, dívat se do stropu, bez možnosti s někým mluvit…
Někdy snad stojí za to podívat se svému vlastnímu strachu do očí a zároveň si uvědomovat, o co vlastně opírám svou naději, kde čerpám sílu, co jsou pro mne ty nejdůležitější zdroje. Tak jako horolezec stojí pod skálou a pozorně se dívá směrem, kudy poleze. Prohlíží si zrádná a nebezpečná místa i pevné záchytné body.

Pohled na sebe

Zřejmě už se nám někdy stalo, že naši práci lidé oceňují. Někdo nás vidí jako člověka, který obětavě pracuje pro druhé. A můžeme tak vlastně vnímat i sami sebe. Práce v sociálních službách nám však může přinést ještě mnohem barvitější obraz.
Stalo se to i mladé ženě, když chodila na procházky s lidmi, kteří měli mentální hendikep. Postupně si začala uvědomovat, jak je netrpělivá, když jim vše dlouho trvá, jak ji zlobí, když se s nimi nemůže domluvit. Při pohledu na sebe tak viděla nejen svou obětavost a ochotu, ale objevila, že má v sobě také velký tlak na výkon. Uvědomila si, že je netrpělivá nejen k těm, o které se má starat, ale také sama k sobě. I sebe má chuť popohánět, vyčítat si, že je málo užitečná a měla by dělat víc.
Tento pohled na sebe, pohled na svůj vlastní stín, pro ni byl nakonec velmi důležitý a vlastně osvobozující. Vyprávěla mi o tom, jak jí to pomohlo chovat se vlídněji nejen ke svému okolí, ke klientům, ke svým vlastním dětem, ale i sama k sobě. Setkání se stínem se pro ni stalo novým světlem.
A to je asi mé přání pro nás pro všechny – abychom se díky své práci mohli potkávat se světly a stíny a aby obojí obohacovalo náš život.

Hana Baránková



10 tipů, jak ve zdraví a s dobrou náladou přežít podzim.

Mnoho z nás upadá do depresivních stavů, jakmile se ochladí, dny se začnou krátit, hezké počasí se sluníčkem je v nedohlednu. Ale nekazte si tím náladu. I podzim se dá přežít v pohodě. Jen je třeba vědět, jak na to. Vyzkoušejte deset jednoduchých tipů, jak nastartovat imunitu a vyvarovat se špatné náladě.

1) Vytvořte si plán

Naplánujte si činnosti, které byste na podzim chtěli podniknout. Mohou to být nejen sportovní aktivity - i teď se dá jezdit na kole nebo na bruslích. Můžete se také vypravit na výlet do přírody, která začíná hrát všemi barvami. Dobrou volbou je i pestrý kulturní program. Divadelní sezóna již začala, tak proč nenavštívit nějaké pěkné představení nebo muzikál? A samozřejmě sledujte také filmové premiéry a pokud vás nějaká novinka zaujme, domluvte se s kamarády a jděte společně do kina.

2) Myslete na domácí pohodu

Domácí relaxaci dost často opomíjíme, ale to je velká chyba. Hezky si doma ukliďte, protože čisté prostředí vám navodí tu správnou atmosféru. Zapalte si svíčku, uvařte něco dobrého a na chvíli se přestaňte nervovat z práce nebo ze školních povinností. Přečtěte si hezkou knihu, pusťte si dobrý film nebo muziku, kterou máte rádi. Nebo si pozvěte přátele a v klidu domova s nimi proberte všechny novinky. Relaxovat se dá samozřejmě i aktivně – zkuste saunu nebo tělocvičnu.

3) Očista organismu

Mnoha lidem při slovu detoxikace nabíhá kusí kůže, ale není nutné se jí bát. Nejenže se nejedná o žádný drastický způsob vyčištění vašeho těla, ale z výsledku nakonec budete mít skvělý pocit, který vám pomůže překonat depresi z přicházejících sychravých dnů. Na podzimní období vás nejlépe připraví lehký půst,který je velice prospěšný – stačí jen vědět, jak na něj. Každý si hned představí šílené hladovění, ale to by nezvládlo ani vaše tělo, ani hlava. Zkuste ze začátku vždy jeden den v týdnu pít ovocné či zeleninové šťávy. Pokud na vás však přijde hlad, můžete je doplnit např. vařenou rýží nebo luštěninami. Během půstu je také potřeba odpočívat a hýčkat své tělo, protože také vaše psychika bude ovlivněna detoxikací.

4) Nové návyky

Co takhle vytvořit si nějaký zdravý návyk? Zkuste si je sepsat na papír. Pamatujte, že návyk vzniká v momentě, kdy činnost opakujete 21 dní bez vynechání jediného dne. Od 22. dne už budete danou aktivitu dělat naprosto automaticky. Může to být zdravá snídaně, pohyb na čerstvém vzduchu, péče o tělo, běh nebo rychlá chůze apod.

5) Nezapomeňte na tekutiny

Aktivní pohyb, sport, pobyt v přírodě nebo například otužování – to vše posiluje naši imunitu a pomyslně ji nabíjí energií, aby se jako ochranný štít vyrovnala s jakoukoliv hrozbou. Dodržování pitného režimu zajišťuje vyplavování škodlivých látek z těla, čímž pomáhá k detoxikaci organismu a zabraňuje dlouhodobému přetížení imunitního systému. Odborníci doporučují konzumaci minimálně dvou litrů vody denně v závislosti na teplotě a vynaložené námaze.



6) Užiteční pomocníci

K posílení imunitního systému před chladnějším počasím skvěle poslouží přírodní látky z hub nebo rostlin, nejčastěji z hlívy ústřičné, rakytníku, zázvoru, česneku či ženšenu. Nezapomeňte ani na vitamíny a minerály. Mezi nejdůležitější vitamíny patří D, C a E; z minerálů jsou to pak zejména selen a zinek. Pokud vaše strava není na tyto látky dostatečně bohatá, zkonzultujte se svým lékařem nebo lékárníkem možnost užívání doplňků stravy s obsahem vitamínů a minerálů.

7) Vyvážená strava

Jedním z nejdůležitějších aspektů dobré imunity je bezesporu vyvážená strava zásobující naše tělo správnou kombinací důležitých látek a vitamínů, které jsou základními stavebními kameny pro dobrý imunitní systém. Dlouhodobé výzkumy ukazují, že velké množství těchto látek se nachází v mase mořských ryb - a to zejména vitamín D, fosfor a omega-3 mastné kyseliny. Pro našince však konzumace těchto ryb v čerstvém stavu není zrovna levnou záležitostí. Plnohodnotnou náhradu najdete v podobě rybího tuku nebo kapslí obsahujících omega-3 mastné kyseliny.

8) Trocha špíny není na škodu

Imunita bývá často spojena s otázkou nedostatečné či naopak přílišné hygieny. Pamatujte si, že pokaždé, když se ušpiníte, vyprodukuje imunitní systém více protilátek, které vám pomohou vést lepší boj s nemocemi. Nic se tedy nesmí přehánět - ani příliš časté mytí rukou a nadměrné používání antibakteriálních přípravků. Proto je dobře, když rodiče malým dětem občas umožní se trochu ušpinit, vložit si umazaný prst do úst apod.

9) Je dobré vědět, co nám škodí

Každý dobře ví, že nadměrná konzumace alkoholu, kávy a případné kouření imunitě zrovna nepřidá. I stres a nezdravá jídla z fast foodů mohou dlouhodobě škodit. Méně známý je fakt, že imunitu narušuje i dlouhodobá samota, nadměrná fyzická zátěž anebo příliš vytopené místnosti na spaní. Příjemný chládek v ložnici pomáhá, ale nic se nesmí přehánět. Například prochladlé horní i dolní končetiny mohou způsobovat častá onemocnění chřipkou či rýmou.

10) S úsměvem jde všechno lépe

S přicházejícím podzimem se tedy více zaměřte na podporu imunity pestrou stravou s každodenní dávkou rybího tuku (nebo jednou mořskou rybou týdně). Vyhýbejte se prochladnutí a přidejte si nějakou tu hodinku spánku navíc. Bavte se a smějte se s přáteli, ale nezapomínejte ani na odpočinek. Nakonec si s přicházejícími mrazivými večery naordinujte i obyčejný „klid a nohy v teple".

Lenka Vaňková

Aplikace a umění

Grafické programy v počítači

V dnešní době již máme spousty grafických aplikací, se kterýma můžeme pracovat, jak na mobilu, tak na počítači. Nejproslavenější **Photoshop** je na tom asi nejlépe dodnes. Grafické programy si můžeme pomyslně rozdělit na ty, které slouží pro úpravu hotových fotografií a na ty, ve kterých tvoříme něco nového od základu. Pokud bychom zůstali u firmy Adobe s již zmiňovaným Photoshopem, který slouží primárně pro úpravu fotografií, můžeme zmínit ještě **Illustrátor**, který slouží pro tvorbu nových grafických prvků přímo ve vektorech.
Tímto jsme se dostali k problematice vektorů a rastru. Fotografie vyfocená fotoaparátem či mobilem je vždy rastrová. Je to bod po bodu uložený v imaginární tabulce. Vektorové obrázky, jsou ale tvořeny vektory. To znamená, že každá křivka je uložena pomocí „matematické rovnice“. Pokud bychom si takovýto obrázek přiblížili, nikdy se nám „nerozmaže“. Na toto u rastrového obrázku narazíme ihned.

O něco levnější variantou pro úpravy fotografií, než produkty od Adobe, je **Zoner Photo Studio X**. Za zmínku také ale stojí **GIMP**, který je zadarmo. Stejně jako aplikace přímo v nových Windows 10. Zde jsou možnosti nejomezenější, ale pro velmi jednoduchou úpravu rotace nebo jasu to naprosto stačí.
Pokud se rozhodnete na počítači rovnou grafiku tvořit, je vhodné si na to pořídit grafický tablet do USB. Ty se dají pořídit již od tisícikoruny. Tvorba je mnohem jednodušší a kreslení přirozenější. Tablet rozeznává také sílu tlaku, takže se čára na počítači tváří jako nakreslená na papír.
Poslední věc bych chtěl zmínit stahování fotografií. Pokud si nějakou vyhledáte třeba na Google obrázky, mohou se na ni vztahovat autorské práva. Proto bych vám chtěl doporučit web http://www.pixabay.com. Zde lze stahovat úžasné fotografie a obrázky bez starosti o autorská práva. Takové fotografie si můžete klidně umístit na svůj web nebo Facebook.



Mobilní aplikace a umění

Aplikací pro mobil je možná ještě více než pro stolní počítače. Zaměříme se ale pouze na ty, které nějak pracují s fotkami. Jako první bych zmínil fotoaparát, který máte určitě všichni ve svém mobilu již předinstalovaný. Již zde mnoho výrobců nabízí různé úpravy fotografií přímo při focení. Velmi užitečný je pro noční fotky taky manuální režim. Pokud máme kam mobil položit, je možné si nastavit i několikasekundovou závěrku a nižší ISO. Poté se dá i s jednoduchým mobilem vyfotit docela pěkná noční fotka.
Má oblíbená aplikace na fotografie je určitě **Google fotky**. Nabízí dnes velmi žádanou zálohu s neomezeným uložištěm na serverech Googlu, ale také základní úpravy. Ty ale mnoho lidem určitě budou dostačovat pro úpravy mobilních fotek. Ty lze otáčet, měnit světlo, barvu, zvýraznění, nebo použít některý z přednastavených filtrů. K podobné editaci se dostaneme také na webu photos.google.com. Zde najdeme jak zálohované fotky, tak podobnou editaci, jako v mobilní aplikaci.

Jako další bych zmínil pokročilejší aplikaci pro úpravy na mobilu. Je to aplikace **Photoshop Express** od Adobe. Na počítači je tato aplikace velmi drahá, ale na mobilu je k dostání zadarmo. Pokud tedy máte čas si hrát s fotkami v mobilu, tato aplikace je určitě pro vás. Nabízí totiž nepřeberné množství různých úprav a zkrášlení. Zmíním například odstranění kazů, červených očí, vkládání textu, různých obrázků, nebo vložení okrasného rámu.
Určitě nezklamou ani další aplikace od firmy Adobe, jako je třeba **Photoshop Mix**. Zde je možnost spojit více fotografií různým prolínáním do jedné. A když už je řeč o fotkách, nesmíme určitě vynechat aplikaci **Instagram**. Zde své krásné výtvory můžeme sdílet s ostatními. Samotná aplikace Instagram nabízí také mnoho úprav. Ať už budete používat jakoukoli aplikaci, pamatujte, že kreativitě se meze nekladou.

Ondřej Palovský

Terapie tmou

Terapie tmou je terapeutický pobyt, který probíhá v dokonale zatemněných prostorách, kde klient tráví v naprosté tmě nejméně sedm dní. Pokud si to přeje, každý den za ním dochází terapeut - „opatrovník“, se kterým může mluvit o tom, jak se cítí a co prožívá. Během pobytu jsou také denně do vily dodávány nápoje a čerstvá, nutričně vyvážená strava podle individuálně sestaveného jídelníčku. Před zahájením pobytu ve tmě provede terapeut u klienta vstupní vyšetření. V rámci úvodního rozhovoru ho seznámí s průběhem terapie, přímo ve vile pak s obsluhou zařízení, instalovaných v objektu, s jejím vnitřním uspořádáním a s celkovým režimem. Klient si poté uloží své osobní věci a po několik minut má již za tmy možnost se v prostorách zorientovat. Poté je osvětlení vypnuto centrálně a klient je ve vile ponechán sám na dohodnutý počet dní (minimálně 7). Terapeut ho navštěvuje dle dohody. Pobyt ve tmě tráví každý podle svého. Ve tmě se dá spát, odpočívat, přemýšlet, cvičit, meditovat, psát, kreslit, modelovat, zpívat či hrát na hudební nástroj. Není dovoleno kouřit, pít alkohol ani používat jakékoliv elektronické přístroje. Doporučeno je „nedělat nic“. Na konci pobytu vyzvedne terapeut klienta, provede výstupní vyšetření a při závěrečném rozhovoru shrne průběh pobytu.

Léčebné účinky

- Léčba tmou je velmi velmi účinná, jako prevence proti civilizačním nemocem - onkologickým onemocněním a poruchám metabolismu. Používá se například při obezitě, diabetu, kardiovaskulárních chorobách, cévních a mozkovým příhodách, syndromu vyhoření a únavovému syndromu (CFS).
- Je významnou léčebnou metodou, která **regeneruje psychiku**, zbavuje organismus psychických sedimentů i nánosů a umožňuje ukonejšit zneklidněnou, nejistou mysl. Terapie také přispívá k efektivnímu řešení osobních problémů.
- Zvolňuje a zpomaluje životní tempo.
- Rozvíjí citlivost smyslových receptorů (zraku, sluchu, čichu, hmatu i chuti).
- Umožňuje rozvoj kreativity, obrazotvornosti a různých vnitřních prožitků, které jsou za obvyklých okolností utlumeny.
- Umožňuje také nácvik extrémních zátěžových situací a zvyšuje odolnost proti jejich působení.

Pobyt ve tmě, terapie tmou, má potřebný aspekt prevence hned v několika ohledech. Předně při pobytu ve tmě dochází k vyplavování hormonu melatoninu, který působí protinádorově a je účinný při prevenci civilizačních chorob. Při několikadenním pobytu v klidu a tmě, jen se sebou samým, se člověku může ve tmě „rozsvítit“, kde dělá ve svém životě chyby, kde je jeho hlavní problém. A také vás při dietní stravě během terapie tmou pochválí váš zažívací systém.

Lenka Vaňková

Jak vyzrát na podzimní nachlazení přírodní cestou?

Podzim je tady a s ním přichází období nachlazení a chřipek. A tak je na čase položit si jednu otázku. „Jak vyzrát na podzimní nachlazení přírodní cestou?“ V článku Vám přinášíme několik tipů, které by Vám mohli pomoct s bojem proti nachlazení.

Zázvor

Jeho léčebné účinky jsou známé již z Číny nebo Indie. U nás lze zázvor sehnat téměř v každém větším obchodě s potravinami. Obsahuje vitamíny, minerální látky a **gingerol**, který svou štiplavou složkou dělá zázvor zázvorem. Čerstvý zázvor má protizánětlivé účinky a jeho zajímavá chuť vynikne například v domácí limonádě. Na nachlazení je ovšem nejlepší zázvorový čaj, který zahřeje celé tělo a také posílí imunitní systém. Pokud nemáte po ruce oddenky, můžete si vyrobit nebo zakoupit zázvorový sirup. A až odezní nachlazení, nezapomeňte, že zázvor je mocné **afrodiziakum**.

Nosní oleje a karité

Příznaky rýmy, jako plný nos, kýchání, smrkání a pálivé odření nosních partií, můžeme „léčit“ nosními přípravky obsahující chemie, které dráždí sliznici. A nebo můžeme zvolit příjemnější variantu, a to **jemný nosní olej**, který obsahuje vitamíny, éterické oleje a výtažky z bylin. **Zklidňují pokožku a uleví od rýmy** při vtírání v oblasti nosu i vmasírování do čela.

Bambucké máslo bio karité z máslovníku afrického v podobě voňavého nosního balzámu citlivě ošetří nos zvenčí, ale také pomáhá uvolňovat dýchací cesty dětem i dospělým.



Smrkáček

Pro boj s nachlazením nejen pro děti je tady i **sirup Smrkáček BIO**, který je sladký jako med díky třtinovému cukru, ale především využívá prvků tradičního lidového léčitelství - mladých smrkových výhonků. Léčivá síla větviček nebo jehličí se používá pro své **antibakteriální účinky**. Uvolňuje dýchací cesty a zlepší vykašlávání. Dokonce utlumí i bolesti kloubů.

Samahan

Tento bylinný nápoj pochází ze Srí Lanky a účinkuje při všech příznacích nachlazení. Skládá se **ze 14 bylin**. Nejvýraznější chuť a vůni zajišťuje hlavně pepř, koriandr a zázvor. **Uleví od bolesti a celkově vás pomůže postavit na nohy.** Jeden nebo dva sáčky stačí **rozpustit v horké vodě** a zamíchat.

https://www.bio-natural.cz

7 rad, jak správně sbírat houby

Chystáte se vyrazit na houby a máte na ně v kapse igelitku? Tak to je špatně a možná vás čekají žaludeční obtíže. Než půjdete do lesa, přečtěte si několik zásad, kterými byste se měli při sbírání řídit.

1. Houby neodřezávejte

Houbaři se dělí na dva tábory, jedni houbu oddělí u země nožem, druzí je vydloubnout. Podle odborníků je nejlepší a pro podhoubí nejšetrnější plodnici opatrně vykroutit rukou. Na další očištění se hodí speciální nožík se štětečkem. Nakonec je potřeba vzniklý otvor zakrýt třeba mechem. Když to neuděláte, zbytek houby začne hnít, zničí podhoubí a můžete přijít o dobré naleziště.

2. Sbírejte jen známé druhy

Z lesa si odnášejte jen houby, které skutečně znáte. Nespoléhejte ani na atlas. Barvy tisku mohou být zavádějící a houby se navíc přizpůsobují prostředí, ve kterém rostou. Pokud si nejste jistí, můžete se poradit v některém z mykologických center, kde všechny druhy bezpečně určí odborníci.

3. V košíku se nezapaří

Také jedlé houby vám mohou způsobit velké zdravotní obtíže. Stačí, když je uložíte do igelitové tašky nebo sáčku a necháte je v teplém počasí při cestě domů uložené třeba v kufru auta. To je ideální příležitost, aby se bílkoviny, které plodnice obsahují, začaly kazit. Stejně rychle se v nich zároveň množí bakterie. Pro váš žaludek to není nic dobrého. V krajním případě vás po požití takových hub čeká zvracení, bolesti v břiše a průjmy.



4. Napadené plodnice vyhoďte

Ani při neúrodě se nedejte zlákat málo známými nebo nevábně vypadajícími druhy. Do košíku dávejte jen zdravé a plně vyvinuté plodnice se všemi poznávacími znaky. Přestárlé, nadměrně vlhké nebo dokonce plesnivé houby se mohou snadno stát nejedlými. Odborníci ani nedoporučují napadené kousky odkrojit Ve zdánlivě zdravém zbytku houby se mohou skrývat nebezpečné toxiny. Jíst byste neměli ani červivé houby. Červi zanášejí do plodnic nebezpečné mikroorganizmy, které se rychle množí. Hrozí jim tak rychlejší hnití a plesnivění.

5. S GPS najdete naleziště i příště

Chybí vám orientační smysl? Tak to by se snadno mohlo stát, že mýtinu, na které jste našli pořádnou úrodu hříbků, už příště nenajdete. Pomoc je jednoduchá. Pokud máte GPS do auta nebo v telefonu, nezapomeňte je mít s sebou. Souřadnice si uložíte a příště půjdete najisto.

6. Do lesa jděte ráno

Nejlepší čas, kdy se vydat houbařit do lesa, je po ránu. Je nižší teplota, a tak plodnice ještě nejsou zapařené. Dobré je mít košík s víkem nebo klasický otevřený zakrýt šátkem. Tak vám do něj nenapadá jehličí a houby si domů přinesete čisté.

7. V chladu vydrží houby déle čerstvé

Potřebujete lesní úlovek uchovat co nejdéle čerstvý? Potom houby neperte. Velké kousky podélně rozkrojte, zkontrolujte, jestli nejsou napadené, a uložte je volně rozložené na chladném místě. Menší a na pohled nepoškozené plodnice jen očistěte. Zdravé houby by tak měly vydržet až týden.

Lenka Vaňková

Omáčka z čerstvých hub

SUROVINY:

- 500 g čerstvých hub
- 1 lžíce sádla
- 2 bobkové listy
- 3 kuličky nového koření
- 1 lžíce hladké mouky
- sůl
- čerstvě drcený pepř
- 1 lžička octa
- špetka cukru
- 2 cibule
- 1 kelímek smetany
- mléko dle potřeby
- 4 vařená vejce



POSTUP:

Očištěné houby pokrájíme. Na sádle zpěníme cibuli a přidáme houby. Osolíme, opepříme, přidáme bobkový list, nové koření a chvilku restujeme. Podlijeme trochou vody a dusíme do měkka. Ve smetaně rozmícháme mouku a nalijeme na podušené houby. Přidáme ocet, cukr, podle chuti i dosolíme a podle potřeby přidáme mléko a na mírném ohni chvilku provaříme.

www.fajnsmeker.sk

Víte o tom, že...

16.10. - Světový den výživy
Světový den výživy vznikl dříve, a to roku 1979, poprvé byl však slaven za dva roky. V tento den bychom si měli připomenout stálý problém nedostatku potravy v některých rozvojových zemích, kde často na hlad a podvýživu umírají zejména děti a s tím spojený další problém, který je opačný a týká se „vyspělé" části světa - obezitu, přejídání se a nezdravá strava, kterou trpí jak dospělí a samozřejmě i jejich děti, neboť stravování je základní potřebou a dítě nejčastěji získává návyky od svých rodičů.

14.11. - Den bez aut
Den bez aut poukazuje na různé druhy dopravy, jako je například kolo, městskou hromadnou dopravu, která přepraví více cestujících než automobil, kde lidé jezdí individuálně. V některých městech jsou autobusy poháněny zemním plynem, tudíž jsou šetrné k životnímu prostředí.

16.11. - Mezinárodní den tolerance
Mezinárodní den tolerance připomíná, že respekt si zaslouží všichni ostatní lidé okolo nás. V 18. století, za císaře Josefa II. byl podepsán tzv. Toleranční patent z roku 1781. V dnešní době kosmopolitních měst vztahujeme toleranci nejen k lidem jiného náboženského vyznání, ale i jiné barvy pleti, kultury apod.

19.11. - Světový den toalet
Světový den toalet - ano, záchod má svůj den! I přesto, že ve většině států a měst jsou toalety již samozřejmostí, stále existují místa, kde tomu tak není. Například Etiopie, Keňa a další africké země. Není zde výjimkou, že tamní obyvatelé svojí potřebu vykonávají přímo na ulici (pro turisty odstrašující pohled). Světový den toalet má za úkol zvýšit povědomí o tomto problému, který s sebou nese spoustu onemocnění, a zároveň šířit a oslavovat hygienu.

21.11.- Světový den pozdravů
Světový den pozdravů se slaví právě zdravením na ulici byť jindy cizích lidí. Tento den se slaví a zdraví po celém světě ve 180 zemí. Popudem tohoto dne byla válka mezi Araby a Izraelci, jeden americký student Michael McCormack se chtěl válce postavit a dokázat, že spory jdou řešit i jiným způsobem. Prvním symbolem komunikace je právě pozdrav, který začal šířit se svým bratrem.

Zdroj: http://svatky.centrum.cz

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



Vyzkoušejte si svoje knižní znalosti! Uhádnete, ze kterých knih jsou následující úryvky? Výsledky najdete na straně 20.

1. Myslím, že jsem se už zmínil, že mám tetu jménem Kateřina. Neštěstí nechodí po horách, ale po lidech. Teta Kateřina má syna. Je mu 18 let a jmenuje se Milouš. Neštěstí nechodí nikdy samo. Teta je vdova a Milouš je sirotek, protože strýc František před deseti lety zemřel. Jistě nelituje, že to udělal. Poslouchat celý život přísloví, pořekadla a zrnka moudrosti není maličkost.

2. Kerholec se zastavil a vzal Karase za rameno. "Tuhle jsou dveře ke kasírce. Najdeš mě potom v manéži nebo ve stájích. Jenom to jsem ti chtěl ještě říci: tady vůbec všecko závisí na tom, abys měl to řemeslo rád. Lidi, zvířata, materiál, práci, všecko. Práce je tu moc a musí se dělat, co přijde pod ruku; ale máš-li vůli k dílu, vjede to do tebe a do smrti nebudeš chtít dělat nic jiného. Protože my jsme tu taková parta, od direktora až do koňáka, všici na sebe odkázaní, rozumíš, jeden na druhého, všecko to musí hrát a klapat. Ale pak je to, chlapče, radost."

3. Sto roků v šachtě žil, mlčel jsem,
sto roků kopal jsem uhlí,
za sto let v rameni bezmasém
svaly mi v železo ztuhly.

4. Dávejte pozor, co vám teďka řeknu. Když jsem přišel do hotelu Praha, tak mne vzal šéf za levý ucho a zatahal mě za něj a povídá: „Jseš tady pikolík, tak si pamatuj! Nic jsi neviděl, nic jsi neslyšel! Opakuj to!" A tak jsem řekl, že v podniku jsem nic neviděl a nic neslyšel. A šéf mne zatahal za pravý ucho a řekl: „A pamatuj si ale taky, že všechno musíš vidět a všechno slyšet! Opakuj to!" A tak jsem udiven opakoval, že všechno budu vidět a všecko slyšet. A tak jsem začal.

5. Milá Kitty,
mezi nedělním ránem a touto chvílí jako by uplynuly dlouhé roky. Stalo se toho tolik, jako by se najednou celý svět otočil. Ale vidíš, Kitty, ještě žiju, a to je hlavní věc, říká otec. Ano, opravdu ještě žiju, ale neptej se, kde a jak. Mám dojem, že mi dnes vůbec nerozumíš, a tak ti prostě začnu vyprávět, co se v neděli stalo.

6. Byl už starý, vyjížděl sám v loďce na lov do Golfského proudu a teď tomu bylo čtyřiaosmdesát dní, co nechytil jedinou rybu.

7. Patrně učinil někdo na Josefa K. křivé udání, neboť byl, aniž se dopustil něčeho zlého, jednou ráno zatčen.

8. „Něžná," řekl pan Karel Kopfrkingl své krásné černovlasé ženě na prahu pavilónu dravců a lehký předjarní větřík mu provál vlasy, „tak jsme zase zde."

Jana Opluštilová

Podzimní akce v okolí

12.-14.10. 2018

Japonské dny

Ostrava

Festival japonské kultury a popkultury. Přednášky, workshopy, ochutnávky japonských čajů, SuShi, cukrovinek Wagashi. Japonské speciality Okonomiyaki a Takoyaki.

Vstupné: **100 - 250,-**

https://www.informuji.cz/akce/msz/107423-japonske-dny-v-ostrave/

20.10.2018 od 16:00

Tajemství frýdeckého hřbitova

Frýdek-Místek

Podzimní nálada a blížící se Svátek zesnulých odhalí tajemství frýdeckého hřbitova. Provázet Vás bude historik Petr Juřák.

Vstupné: **ZDARMA**

Do 31.10.2018

Otevřené chrámy

Moravskoslezský kraj

Po loňském prvním ročníku projektu Otevřené chrámy se i letos můžete těšit na jeho pokračování a tentokrát se v Moravskoslezském kraji otevře na 33 památek.

Vstupné: **ZDARMA**

https://www.kudyznudy.cz/aktuality/otevrene-chramy-lakaji-naprohlidky.aspx

Do 31.10.2018

Otevřete 13. komnatu Slezskoostravského hradu

Ostrava

Kasteláni českých hradů a zámků připravili pro návštěvníky nové interaktivní prohlídky s názvem Otevřete 13. komnatu. Po památkách vás provede tajemná postava z minulosti v atraktivním kostýmu. Do prohlídky se můžete sami zapojit formou tajenkového rébusu a vyřešit jistou historickou záhadu.

Vstupné: Dospělí **80 Kč;**
Děti **40 Kč**

https://www.informuji.cz/akce/msz/96747-otevrete-13-komnatu-slezskoostravsky-hrad/

Celoročně

Originální české únikovky

Ostrava, Opava, Frenštát pod Radhoštěm, Bruntál, Bohumín,

Únikové hry jsou skvělá příležitost jak strávit čas s rodinou nebo přáteli. Naše místnosti jsou přizpůsobeny až pro 6 hráčů, kteří se zaručeně nebudou nudit. Scénář se však dá přizpůsobit i pro menší počet hráčů a tak můžete přijít i třeba jako pár.

Vstupné: Páry **700Kč**
Skupina (6 lidí) **1200 Kč**

https://www.escapegame.cz/

Lenka Šebestová

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.



KNIŽNÍ ŠIFRA: 1. Saturnin – Zdeněk Jirotka; 2. Cirkus Humberto – Eduard Bass; 3.Ostrava (Slezské písně) – Petr Bezruč; 4. Obsluhoval jsem anglického krále – Bohumil Hrabal 5. Deník Anny Frankové; 6. Stařec a moře – Ernest Hemingway; 7. Proces – Franz Kafka; 8. Spalovač mrtvol – Ladislav Fuks

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@chartiafm.cz. Datum vydání 10. října 2018.