



Charita na cestách

Tématem tohoto čísla Mrknutí je cestování. Číslo vychází na začátku léta, a k létu cestování tak nějak patří. Navíc je to, jak se zdá, jediné období, kdy na něj máme prostor. Na jaře máme únavu, na podzim splín, v zimě spánek, takže léto je volné. I když...jak zmínila kolegyně, když jsme náplň čísla tvořili, v létě jsme naštvání, protože je vedro. Dovolím si nesouhlasit. Vedro podle mě začíná na pětatřiceti ve stínu a to nebylo ani nepamatuju, a pak že prý globální oteplování...taková blbost, vždyť teplo bylo naposledy loni...v Itálii.

Cestování, cesta je téma mnohoznačné, a tak jsme jej i pojali. Cestování je spojené s dovolenými a cestami za hranice našeho běžného pracovního života, cestovat ale můžeme i za prací, do práce, někteří cestujeme v průběhu pracovní doby, stejně tak jsme na cestě životem, vždyť jak se zpívá v jedné písni...každý z nás na této cestě, poutníkem je k věčnosti... A o tom všem, o těchto různých aspektech cestování, se můžete dočíst v letním Mrknutí.

Na své cestě životem je ale v přeneseném významu i Charita Frýdek-Místek. I ona sama, nejen lidé v ní, je na své cestě. Posouvá se dopředu, občas pomalu a neznatelně, občas rychleji, občas skokově. Někdy možné váhá, kudy se dát, někdy možná šlápne vedle, ale stále putuje. Kam? Má své poslání, svůj cíl, svou vizi, za níž jde. Když se na ně podíváme, není to konkrétní bod, je to spíš stav, ke kterému směřujeme, ale jehož dosažení není statické, i udržení v něm totiž znamená cestu, cestu posouvání a zlepšování kvality, přístupu, cestu stálého růstu.

Říká se, že i cesta může být cíl. To, co jsme si právě řekli, to potvrzuje a osobně jsem zastáncem tohoto přístupu, který preferuje stálou aktivitu, růst, zdokonalování. Nedávno jsem si ale uvědomil jednu věc. Že i když je někdy cesta cíl, cíl je přece jen cíl. Bylo to na závodě v Beskydech, byl jsem součástí skupinky v čele a po zhruba 5 km jsme špatně odbočili. Po chvíli jsme si uvědomili, že nás ten chlápek na kopci špatně nasměroval, že běžíme podle směrovek, ale jiné trati. Zaběhli jsme si zhruba 3 km, což bylo při celkových 42 dost, navíc jsme museli zpátky do kopce. Když jsem se blížil do finišu a hodinky pípaly 43 km, a já už toho měl tak akorát a věděl jsem, že už jsem tam mohl být, jsem si uvědomil, že cíl je opravdu cíl.

Proto máme na dlouhých cestách milníky, checkpointy, proto si stanovujeme mimo dlouhodobých a na první pohled vzdálených cílů také cíle dílčí. Ono totiž dostat se do cíle je důležité, je to motivace. V cíli něco končí, můžeme vydechnout, i když pak budeme pokračovat dál, ale už jeho dosažení je úspěch, umožňuje zažít pocit, že máme něco za sebou. Když je cíl moc daleko, může to být naopak demotivující. Chtěl bych nám všem popřát, abychom ten pocit „cíle“ zažívali, abychom zažívali pocit úspěšného dotáhnutí, dosažení čehokoli osobního či pracovního, ten pocit, kdy je alespoň na chvíli hotovo, stůl je uklizený, kufr na dovolenou sbalený, den úspěšně završený.

Martin Hořínek

Rubrika „4 na 4“

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

Otázky 4 na 4	Jolana Orlíková	Martina Rovenská	Martina Petrová	Jana Kožoušková
Film x Seriál	Film	Film	Film	Film
Hokej x Fotbal	Hokej	Fotbal	Hokej	Hokej
Chipsy x Čokoláda	Čokoláda	Čokoláda	Čokoláda	Čokoláda
Ranní ptáče x Noční sova	Noční sova	Ranní ptáče	Ranní ptáče	Ranní ptáče



Pan ředitel na zkušené

Velkým jarním nápadem pana ředitele je postupně se podívat na jednotlivá střediska naší Charity. Tuto myšlenku vnímáme jako velmi přínosnou, ani dokonale podrobný popis činnosti totiž přesně nevystihne to, jak služba ve skutečnosti probíhá a co všechno je v ní obsaženo.



Slovo dalo slovo, návštěva pana ředitele v Klubu Nezbeda byla stanovena na pondělí 1. dubna a rozhodně se nejednalo o apríl. Pan ředitel skutečně přišel, strávil s námi celou odpolední šichtu a sledoval přímou práci s klienty. Pečlivě se na návštěvu připravil, i když přesně nevěděl, co ho čeká. Přinesl s sebou stolní hry, oblékl se do sportovního a měl v zásobě několik otázek, které se hodi-

ly hned na úvodní půlhodinku, kdy se poměr sil v klubu pohyboval výrazně s převahou dospělých. S příchodem dalších dětí se atmosféra uvolnila a vše mělo přirozený průběh. Společně jsme si povídali, hráli stolní hry, které měly u dětí velký úspěch. Kluci si začali s panem ředitelem fotbal a všichni jsme se zapojili do soutěží. Tým dospělých při nich plnil nejrůznější role, byl zároveň soutěžícími, zapisovateli i hlídači pravidel jednotlivých her. Tým dospělých při nich byl v různých rolích: soutěžícími, zapisovateli a dozorcí pravidel i úklidu po aktivitách.

Zvědavé děti se o panu ředitelem dozvěděly spoustu věcí. Neměly před ním žádný ostych, braly ho jako parťáka. Některé mu dokonce tykaly a daly mu přezdívkou „pane učiteli“. Setkání s panem ředitelem se dětem velmi líbilo. Ocenily hlavně to, že vůbec přišel („...a nesedí jen v ředitelně“), byl milý a ochotně odpovídal na jejich otázky. Také se dětem líbilo, že se zapojil do všech aktivit a přinesl zajímavé stolní hry. Obdivovaly jeho vlasy a rovněž je překvapilo, že „...měl žluté tričko a ne oblek“.

Když jsme si další den s panem ředitelem povídaly o jeho návštěvě, zjistili jsme, že setkání bylo v mnohém obohacující, inspirativní a plně zajímavých postřehů pro všechny.

Alena Kopidolová

Co se děje v Senior Pointu

Kontaktní místo pro seniory ve Frýdlantu na Ostravici a okolí má za sebou první půlrok své existence. Byl to takový „rozjezd“, kdy jsme čekali, jak se tento společný počín Města Frýdlantu n. O., Charity Frýdek-Místek a Moravskoslezského kraje osvědčí.

Velká část seniorů asi už ví, že sídlíme v budově Střediska sociálních služeb (bývalý klášter) a jsme k dispozici každé pondělí odpoledne a čtvrtek dopoledne. V únoru jsme pro zájemce z řad veřejnosti uspořádali přednášku Bezpečí seniorů – nekalé a manipulativní praktiky prodejců a jak se jim bránit. Přednášely zde odbornice – lektorky ze Sdružení obrany spotřebitelů Moravy a Slezska na současně velmi palčivé téma „šmejdu“. Rozvinula se dlouhá diskuze, kde vyšlo najevo, že téměř každý účastník byl s touto problematikou v nějakém kontaktu, ať už osobním nebo zprostředkovaném u přátel či známých. Možná je škoda, že účast byla jen 30 osob. Určitě by bylo dobré si rady odborníků poslechnout. Další přednášku, tentokrát divadelní, jsme připravili na začátku dubna. Proběhla v rámci celostátního projektu na zvýšení bezpečnosti seniorů v dopravě s názvem Senior bez nehod. Setkání proběhlo v kinosále Kulturního centra. Promítaly se krátké filmy na téma chování seniorů v dopravě. Program setkání obohatily také humorné scénky, o které se postarali herci ostravského divadla.

Rádi bychom připomněli, že v naší kanceláři je k dispozici počítač s přístupem na internet, kde si senioři mohou vyhledat potřebné informace, nebo napsat a vytisknout text, který je lépe čitelný než ten psaný rukou. Se vším rádi pomůžeme.

Poslední novinkou v našem kontaktním centru je možnost bezplatně obdržet hlásič požáru nebo detektor CO₂ pro seniory starší 65 let. K vyřízení je potřeba mít s sebou občanský průkaz.

Do SeniorPointu se také mohou senioři zastavit, když se cítí sami a chtějí si chvíli popovídat.

Těšíme se na vaši návštěvu.



Václava Smejová, Senior Point Frýdlant nad Ostravicí

Kdo je připraven, není překvapen

Cvičný požární poplach se vši parádou si poslední dubnový pátek vyzkoušeli na druhém oddělení Domu pokojného stáří a také v Charitní odlehčovací službě. Hasičské posádky v plné výbavě dorazily ve třech zásahových vozech v dopoledních hodinách.

Hlavním cílem cvičení bylo, aby si zaměstnanci vyzkoušeli požární poplach a věděli, jak správně postupovat. Zopakovali si, jaké kroky podniknout při eliminaci požáru a také evakuaci klientů. Hasiči si dále prošli celou budovu, zkontrolovali bezpečnostní prvky a také hlavní přívody vody a plynu. Všechny své podněty a tipy pak předali vedení domova. Poplach nebyl zážitkem jen pro naše klienty a zaměstnance, ale i pro kolemjdoucí.

Jana Opluštilová



Oslava s vůní kávy



Letos je to už dvacet let od založení Domu pokojného stáří, jednoho z našich středisek, kde pečují o seniory a osoby se sníženou soběstačností. Již dvacet let se dennodenně naši zaměstnanci s láskou starají o klienty domova. Pomáhají jim nejen se základními potřebami, ale vyrazí s nimi i na výlety či kulturní akce. Pořádají také filmová odpoledne, kulinářské soutěže nebo spolu tráví čas na zahradě domova. Z klientů a zaměstnanců se tak díky společně strávenému času stali spíše přátelé, ba dokonce rodina. A právě v rodinném kruhu 13. května oslavili výročí Domu pokojného stáří jeho obyvatelé i zaměstnanci.

Společné odpoledne začalo mší v Bazilice Navštívení Panny Marie, kterou vedl P. Jan Larisch Th.D., který je prezidentem Diecézní charity ostravsko-opavské. Mše neoslavovala jen výročí domova, ale také 260 let existence baziliky. Na konci mše pak ředitel naší Charity poděkoval frýdecké farnosti za skvělé vztahy, které mají nejen s Domem pokojného stáří, ale také s celou naší organizací.

Klienti i zaměstnanci se pak společně přesunuli před budovu domova, kde byla slavnostně přestřižena páska. Nůžek se chopil současný vedoucí domova, Vlastimil Petr, historicky první vedoucí Domu pokojného stáří, paní Marie Bohanesová, a sestra řeholnice Damiana, která je jeho bývalou pracovnící.

Zbytek odpoledne byl provoněný kávou, chodbami domova rezonoval smích a přátelské rozhovory. Druhým oddělením se navíc ještě nesly tóny harmoniky. Klienti, jejich rodiny a zaměstnanci obou oddělení se totiž sešli ve společenských místnostech nad šálkem dobré kávy, o kterou se na oddělení 1 postarala kavárna Mental Cafe. Ti zvědaví navíc mohli nahlédnout do kroniky domova nebo dokonce požádat zaměstnance o komentovanou prohlídku prostor.

O tom, že akce měla úspěch, svědčily nejen úsměvy na tvářích našich klientů, ale i pochvaly, které adresovali pracovníkům, kteří se podíleli na organizaci akce. „Bylo to skvělé. Mše pana Larische měla úplně jiné kouzlo a tady k nám na posezení jsem musela vzít i dceru, ať se podívá, jak se máme báječně,“ svěčila se pracovnící paní Zdeňka Š. Další klientka, paní Zdeňka P., nám prozradila, že „dvacítká“ domova



a 260 let baziliky nebylo to jediné výročí, které dnes oslavuje: „Moc děkuji za dnešní mši, v duchu jsem si užívala i své jubileum, a to 60 let od svatby, která se odehrála právě v tomto kostele. Moc děkuji.“

I my děkujeme všem, kteří se na akci podíleli a kteří s námi přišli prožít hezké odpoledne.

Jana Opluštilová

Doučování z pohledu rodin



Na zkušenosti s doučováním jsme se ptali rodin, do kterých chodíme doučovat. Zajímalo nás, v čem vidí užitečnost doučování, co znamená pro jejich děti i pro fungování celé rodiny. A zde jsou reakce dotazovaných, kterých jsme se ptali.

„Já sama se samozřejmě snažím, ale je toho hodně se třemi dětmi... Díky doučování si odpočinu psychicky i fyzicky. Děti k paní doučovatelce vzhlíží a vždycky se na ni moc těší. Dělají díky ní větší a větší pokroky, kterých si všimla i logopedka. Snaží se například dodržovat správnou skladbu věty, mají větší slovní zásobu...“
...matka třech malých dětí.

Matka patnáctiletého chlapce o doučování řekla... „Nefláká se venku, nezanedbává školu, učení mu jde o hodně lépe. Paní učitelka tvrdila, že mu to prostě nejde, že neví, jak na něj... Ale díky individuálnímu přístupu pana doučovatele, který prostě nepolevil, se teď náš syn sám vyzná v tom, co berou, jde mu rychle i to, čemu dříve ani nerozuměl... Myslím, že to je tím, jak se před panem doučovatelem snaží. Vede ho skvěle, našli si k sobě cestu a syn ho uznává jako autoritu.“

Podobné zkušenosti s doučováním má i otec našeho žáka, který sám živí své dva syny. „S doučováním jsem velice spokojený, výsledky vidím na známkách, ale i na synově chování... leccos už si uvědomil a zlepšil se opravdu nejen v učení. Myslím, že má svou roli i ženský cit, který paní doučovatelka do naší rodiny vnáší, zná děti a má se synem vždy trpělivost.“

Sám doučovaný nám zareagoval na náš dotaz takto: „Doučování bych doporučil všem, kteří mají problémy s učáním, stejně jako jsem měl já. Dělalo mi problém si pamatovat to, co je důležité, spoustu věcí jsem neznal. Ale díky spolupráci s doučovatelem si teď víc věřím a ve škole jsem se zlepšil. Jsem rád za jejich milý přístup a za to, že jsou tady pro mě.“

Všem, kteří se zapojili, děkuji za jejich otevřenost a vstřícnost a přeji všem rodinám pohodový konec školního roku.

*Ivana Dvořáková
koordinátorka doučování*

Cestujeme za poznáním



Děti z Klubu Centra Pramínek poznaly během minulého týdne hned dvě zajímavá místa v blízkém okolí.

První z nich byla ostravská ZOO. Zde se děti seznámily nejenom s domácími, ale také i s exotickými zvířaty všeho druhu. Děti měly možnost se

projet i místními vláčky, které je provezly různými částmi ZOO jako např. vyhlídka po safari. Tohoto výletu se účastnilo celkem 9 dětí.

Dalším pohádkovým výletem byla návštěva Dětského centra na Bílé. Zde kdysi dávno v hlubokém lese vznikla jedna malá vesnička. Žijí tu malinkaté bytosti, kterým se říká Šmoulové. Děti měly možnost si vyzkoušet život ve vesničce, seznámit se s Taťkou Šmoulou, Šmoulíčkou a dalšími jejich kamarády. Na závěr se děti naučily, zazpívaly a zatančily šmoulí písničku. Každé dítě si odvezlo na památku svého vyrobeného šmoulu. Tohoto výletu se účastnilo 10 dětí. Oba výlety se nesly v duchu velkých zážitků a získání nových informací.

Akce se uskutečnila v rámci projektu z Programu prevence kriminality Statutárního města Frýdek-Místek.

Pracovnice Centra Pramínek

Denní centrum Maják na cestách



Sluneční paprsky a hezké počasí vytáhlo ven na výlety také klienty a pracovníce Denního centra Maják.

Vyrazili například do Ostravy na divadelní představení „Dokonalá svatba“, komedii, která pojednává o tom, co vše se může přihodit při přípra-

vách veselky. Dále se podívali do Zlatých Hor, kde se letos konala

Diécezní pouť Charit. Nevyráželi však jenom za hranice našeho města. Navštívili i Nemocnici Frýdek-Místek, kde dětem předali látkové hračky vlastní výroby. Zúčastnili se také Pochodu pro seniory kolem přehrady Olešná. A když jim počasí nepřálo, oblékli se klienti do kuchařských zástěr a připravili občerstvení hned na několik akcí, které v květnu pořádala naše Charita. Napekli skvělé muffiny, buchty, ale i slané záviný. K oslavě dvaceti let Domu pokojného stáří dokonce přichystali barmanskou show, kde připravovali míchané nápoje pro klienty domova.

Jana Opluštilová

V Oáze pokoje není místo pro nudu

V Oáze se klienti ani pracovníci rozhodně nenudí. Jarní měsíce jim přinesly hned několik zajímavých aktivit.



Sportovní vyžití v tělocvičně

V měsíci březnu a dubnu jsme s klienty každé pondělí v odpoledních hodinách navštěvovali tělocvičnu 5. Základní školy Elišky Krásnohorské, kde jsme 60 minut využili k hraní míčových her, a to fotbalu, volejbalu, stříbě na koš a také k pravidelným cvičením na karimatkách. Sportovních aktivit se pravidelně účastnilo 10 klientů.

Taneční odpoledne

Dne 17. května se v odpoledních hodinách uskutečnilo v kulturním domě v Lískovci taneční odpoledne Oázy pokoje, které se neslo v prvorepublikovém duchu. K poslechu a tanci hrála po celou dobu skupina Didaché. Zaměstnanci předvedli kostýmy, které se v době První republiky nosily a odpoledne rovněž zpestřil František



Koloniál s flašinetem, který na úvod všem připravil popcorn a poté zazpíval pásmo písní. Závěr tanečního odpoledne byl vyplněn tombolou.

Divadlo

Ve dnech 14. 3. 2019 a 30. 5. 2019 jsme s 5 klienty navštívili divadelní představení v Ostravě s názvem „Kiss me, Kate“ a v Českém Těšíně představení s názvem „Jedna noc na Karlštejně“. Obě dvě představení se klientům moc líbila, byl to pro ně příjemný kulturní zážitek.

Iva Kiková

Oslavy 20. výročí Klubu Nezbeda



Tak už to máme za sebou! Měsíce a týdny příprav a snažení se završily ve čtvrtek 30. května – dnem, který byl vybrán k oslavě 20. výročí Klubu Nezbeda. Byl originální a výjimečný svou slavnostní atmosférou, srdečnou náladou, otevřeností, radostí i tím, že se v klubovně po celou dobu prostrídalo nejméně 150 lidí. A jak vlastně celá oslava

probíhala?

Ráno v 9.30 hodin se začali scházet zástupci města Frýdek-Místek. Přišli také kolegyně z komunitního plánování a spolupracujících organizací. Měli jsme pro sebe sice jen málo času, ale stihli jsme toho docela dost. Kromě úvodního slova vedoucí klubu a pana ředitele jsme zvládli i zádrhel s nefungující technikou. Místo promítání filmu jsme živě diskutovali a hosté měli čas i na nezbednický dotazník s vylosováním „netradičních“ cen, napsání vzkazů a předání dárků. Poté přišli kolegové z Charity. Program byl obdobný. Tentokrát počítač nestávkoval, a tak si spolupracovníci mohli prohlédnout krátký film, který byl průřezem událostí a vývoje Klubu Nezbeda za celou dobu jeho existence. Došlo také na slavnostní krájení dortu, gratulace a jedinečné dárky od zástupců všech středisek.

Odpoledne byl čas vyhrazen pro děti, jejich rodiče, navštívili nás i bývalí kolegové, kteří v klubu kdysi pracovali, praktikanti a dobrovolníci. Kromě posezení a občerstvení měli účastníci

možnost si zasoutěžit a vyhrát drobné ceny v kole štěstí. Byl to náramný mumraj, ve kterém si každý našel to své a bavil se, jak dlouho chtěl.

Až někdy po 18. hodině se dveře klubovny zavřely. Ne však za uplynulými 20 lety. Ty v nás zůstanou nadále, jsou naší součástí.



Stejně jako vzpomínky na krásnou oslavu.

Všem, kteří se do příprav i oslavy nějakým způsobem zapojili, moc děkujeme. Zúčastněným patří díky za milou návštěvu, zapojení se do aktivit, úžasné dárky, blahopřání, vzkazy a výbornou atmosféru... Bez toho všeho by nebyla oslava tím, čím byla.

Dále chceme také poděkovat cukrárně Elizebet, která se postarala o vynikající narozeninové dorty.

Alena Kopidolová

Naše putování na Mariahilf

Ve středu 5. června jsme se vzbudili do krásného slunečného rána a byli natěšení na den strávený zcela netradičně - vydali jsme se na Diecézní pouť Charit na poutní místo Mariahilf ve Zlatých Horách. Pouť každoročně připravuje Diecézní charita ostravsko-opavská, letos ve spolupráci s Charitou Jeseník.

Po dvou hodinách strávených v autobuse se najednou uprostřed lesů vyloupil poutní kostel Panny Marie Pomocné. Přijeli jsme tak akorát pár minut před zahájením programu. Na začátku všechny přítomné pozdravil ředitel DCHOO, Lukáš Curylo, který přinesl poselství papeže Františka o charitní práci. Poté všechny poutníky přivítala ředitelka hostující Charity Jeseník, Helena Paschkeová, a následovala mše sv., kterou celebroidl pomocný biskup ostravsko-opavský Mons. Martin David. Ti, kteří si chtěli poslechnout povídání o historii poutního místa, zůstali v kostele déle a kromě zajímavých faktů mohli vidět spoustu dobových fotografií vztahujících se k poutnímu místu.

Odpolední program byl věnovaný přednášce P. Josefa Suchára na téma Charita, má (i Vaše) radost a po závěrečné modlitbě jsme se všichni rozjeli zpět do svých domovů.

A co bylo přínosem takto stráveného dne? Mohlo to být zastavení se uprostřed pracovního týdne, prožití něčeho výjimečného se svými kolegy, sdílení společných zážitků, seznámení se s kolegy z jiných Charit nebo to mohlo být uklidňující ticho, kterým je celé místo obklopeno, nebo prostě jen čerstvý jesenícký vzduch. Každý si určitě našel to své.

Martina Petrová



Pouť na sv. Hostýn

Jak bývá zvykem již řadu let, 1x ročně organizuje Charita Frýdek-Místek pouť na zajímavé poutní místo, a to pro zájemce z farností Frýdek, Místek a přilehlých obcí. Letošní výběr padl na sv. Hostýn ve Zlínském kraji, a to v měsíci květnu, který je mariánským měsícem a tudíž velmi oblíbeným pro pořádání různých poutních zájezdů.



A jak samotná pouť probíhala? Po příjezdu na poutní místo měl každý prostor naladit se, dát si kávu, oplatky, podívat se do baziliky nebo se na chvíli projít. V 10 hod jsme program zahájili Cestou světla, což je určitá obdoba Křížové cesty. Následovala mše sv. v bazilice, která byla obětována za naši Charitu a poutníky a kterou celebroidl frýdecký administrátor P. Jozef Novák ml. Po obědové pauze, kterou mnozí využili nejen na jídlo, ale také na nákup literatury, křesťanských předmětů a získání hostýnské vody, jsme se všichni setkali před bazilikou, kde nám bylo uděleno závěrečné požehnání.

Martina Petrová a Pavel Hrtús

Požehnání na cestu

Letnice neboli svátek Seslání Ducha sv. je za námi a bylo by škoda se nezmínit o požehnání dobrovolníků, které je s touto křesťanskou událostí již několik let tradičně spojené.



Abychom požehnání trochu oživil, zvolili jsme letos jinou formu – dobrovolníci se setkali jednu červnovou středu odpoledne na zahradě Domu pokojného stáří místo na nedělní mši sv. Teplota se vyšplhala přes 30 stupňů, což dobrovolníky neodradilo, zvláště když zahradní altánek poskytl příjemný stín. Před 16 hod přišel mezi nás P. Jozef Novák ml., administrátor frýdecké farnosti, který přinesl poselství papeže Františka o nezištné pomoci. „Dobrovolník je nezištný přítel,“ zaznělo několikrát. P. Jozef se s námi podělil o svědectví ze setkání s různými skupinami lidí v nemocnici a poté se nad přítomnými pomodlil a udělil požehnání pro jejich další dobrovolnickou cestu. Setkání pokračovalo grilováním, povídáním si o všem možném a nakonec pozváním na několik zajímavých akcí.

Martina Petrová

Den pro pečující osoby

Na konci května Charita Frýdek-Místek uspořádala první ze série akcí pro osoby, které pečují o své blízké v domácím prostředí. Hlavním cílem setkání bylo pečujícím poskytnout podporu odborníků a také vytvořit místo ke sdílení svých strastí a zkušeností. Vyzpovídali jsme organizátorku akce, Lucii Chovanečkovou, abychom vám o akci přinesli více informací.



Jednalo se o první akci na toto téma, kterou Charita Frýdek-Místek pořádala. Proč právě toto zaměření?

Charita Frýdek-Místek pořádá často akce pro své klienty. Tentokrát bylo záměrem uspořádat akci, která bude přínosná nejen pro klienty, ale také pro osoby, které o ně pečují. Víme, že o blízkou osobu v domácím prostředí je velmi náročná a často nedoceněná práce, proto jsme touto cestou chtěli pečující podpořit.



Byla to vaše první zkušenost s organizací takovéto akce? Co bylo na organizaci to nejtěžší?

Ano, byla to moje první zkušenost s organizací akce. Nejtěžší bylo si uvědomit, co je potřeba zařídit, aby v den konání akce vše klaplo a nezapomnělo se na nic důležitého.

Překvapilo vás během příprav nebo samotné akce něco?

Ano. Měle mě překvapilo, že se nám podařilo sestavit program celého dne docela rychle a bez větších komplikací.

Jak byste stručně popsala přípravu na akci?

Nejprve proběhlo několik schůzek, v rámci kterých došlo k ujasnění celého konceptu akce a rozdělení úkolů. Příprava akce byla postavena na spolupráci týmu zhruba 10 lidí. Bylo potřeba vymyslet program na celý den, zajistit účinkující, prostory pro akci, catering, udělat propagační kampaň, atd.



Během akce měli návštěvníci možnost vyslechnout si odborné přednášky, ale viděli i praktické ukázky (např. hygiena ležící osoby, polohování apod.) Která část programu je nejvíce oslovila?

Návštěvníci si chválili přednášky i praktické ukázky. Z teoretické části programu posluchače velmi oslovila pracovnice záchranné služby, která se věnovala vybraným zdravotním stavům, jako jsou mrtvice, infarkt, kolaps a také rozebrala základy první pomoci a resuscitaci. V praktické části programu zaujalo návštěvníky polohování na elektrické posteli.

Jak budou probíhat další setkání? Plánujete obohacení programu?

Další setkání proběhlo 20. června ve Frýdlantu nad Ostravicí a mělo charakter konzultací. Naším záměrem bylo vytvořit pro pečující osoby prostor ke sdílení svých zkušeností. V pořadí třetí setkání pečujících osob bude opět celodenní akce s bohatým programem. Nebudou chybět praktické rady a ukázky kompenzačních pomůcek, přednášky týkající se finančních příspěvků, přednášky zdravotníka. Nově bychom chtěli zkusit přilákat více zástupců firem se zdravotnickými potřebami či výživou pro seniory.

Společné kvízy s klienty domova

Na středu 12. 6. 2019 bylo domluveno společné setkání klientů Denního centra Maják a Domu pokojného stáří.



Společně strávili část dopoledne nad kvízy, které pro ně připravily pracovnice Majáku.

Díky kvízu si oživilo vzpomínky na auta, která dříve jezdila po silnici, zavzpomínali, jakou výrobou byla známá některá města u nás, podle nápovědy měli uhodnout názvy starších českých filmů a seriálů. Členy jednotlivých týmů tvořili klienti Denního centra Maják i Domu pokojného stáří. Mohli si tak společně popovídat o tom, jaké to bylo kdysi a jaké to je nyní. Například jsme se dozvěděli, že v roce 1970 stál litr benzínu 2 Kčs a novou škodu 1000 MB jste si mohli koupit za 46 000 Kčs.

Klientům se společné setkání líbilo a když jsme odcházeli, říkali, že bychom opět mohli někdy přijít.

Pracovnice Denního centra Maják

Charita Frýdek-Místek na cestě

Už v úvodníku jsme se zamysleli nad tím, jak různé mohou být cesty, a že i organizace může být na cestě. A to my jsme. Když se podíváme kolem sebe, za sebe a před sebe, vidíme, že se stále něco děje, dělo a bude dít.

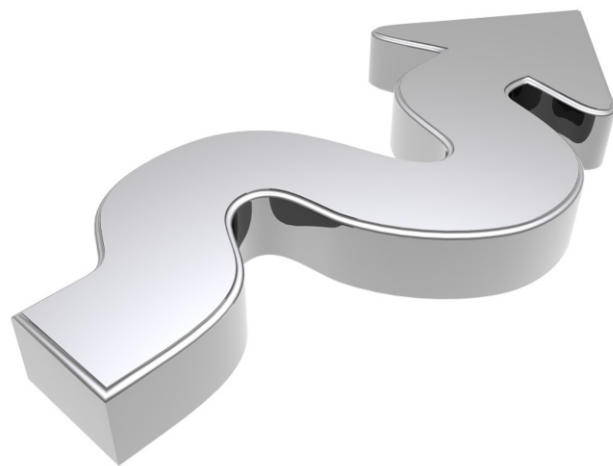
Charita Frýdek-Místek je jiná, jiná dneska, jiná byla včera, jiná bude zítra. Přichází a odchází lidé, mění se postupy, vznikají a zanikají aktivity a činnosti, vznikají nová střediska. Můžeme samozřejmě vést diskuzi, zda změn není příliš mnoho, nebo příliš málo, zda je to rychlé, nebo pomalé, zda je vše smysluplné a nutné, a podobně. A pravděpodobně se neshodneme, minimálně proto, že je nás hodně, máme jiná myšlenková východiska a jiné vzorce myšlení a rozhodování. Jedna věc je ale fakt, že se to prostě děje, že se organizace uvedla do pohybu, že je na cestě, že cestuje, že roste.

Jeden z přístupů, metod v oblasti finanční analýzy a oceňování firem/společností vychází z toho, že pokud chceme zvýšit hodnotu organizace, můžeme to udělat dvěma způsoby – zvýšením rentability kapitálu, nebo růstem produkce. Samozřejmě, je to ekonomická teorie aplikovaná zejména na podnikatelské subjekty. Platí však všeobecně. Jestliže chceme zvýšit hodnotu čehokoli, buď zlepšíme to, co děláme, nebo začneme dělat víc. Je to podobné u strojírenské firmy – buď zlepším produktivitu práce, nebo přidělám novou linku, u pečení – zdokonalím recept, který ovládám, nebo se naučím nový, sportu – zlepším výkonnost, nebo přidám nový druh aktivity, nebo kdekoli jinde. Správnou cestou je pak mix obojího – čistě jen jedna nebo druhá možnost nevede úplně efektivně k cíli.

A to samé se vlastně děje i u nás v Charitě Frýdek-Místek. Na jednu stranu přicházíme s novými činnostmi a aktivitami, ať už celoorganizačně, nebo jednotlivá střediska (aktuálně jmenujme například Den pro pečující, skokový rozvoj doučování, Rebel truck), vznikají nová střediska (Xko, Terénní odlehčovací služba, plánované Centrum duševního zdraví). Na druhou stranu se snažíme zdokonalovat i procesy vevnitř (nové celorganizační postupy, nové benefity pro zaměstnance, změna projektového řízení, připravovaná změna ročního plánování činností, etický kodex, metodická setkávání a podpora a podobně).

A proč o tom píšu? Zprvu proto, že tématem Mrknutí je cesta,

cestování. Zadruhé proto, že tématem příštího roku, roku a půl bude v Charitě Frýdek-Místek „profesionalita“. Profesionalita má mnoho podob, dá se pojímat v mnoha souvislostech a my se na ni chceme takto podívat. Profesionalita neznamená jen odbornost, řemeslně odvedenou práci, ale také kvalitu a lidskost. Chceme se zamyslet



nad tím, co pro nás je „být profesionální“, jak by se to mělo projevat, co by to mělo konkrétně znamenat, a to jak pro organizaci jako celek, tak pro jednotlivá střediska, tak pro jednotlivé pracovníky. Co to pro nás bude obnášet? Širokou diskuzi, přemýšlení a množství výstupů. Takový je plán. Ale jeho realizace záleží na nás všech, na nás všech záleží, co z toho nakonec vyjde. Každopádně i to bude nějaký kousek naší cesty, něco nového, co nám může, vztaženo k předchozímu, pomoci zvýšit naši hodnotu. Přinese to totiž zlepšení něčeho dovnitř a něco nového navenek.

Martin Hořínek

Cesta životem



Ať už chceme anebo nechceme, o životě přemýšlíme. Někdy více, někdy méně, jindy litujeme, podruhé se zase radujeme, někdy se cítíme pod psa a jindy cítíme tolik síly, že bychom mohli skály lámat. Nicméně pokaždé žijeme život, ve kterém stojím v danou chvíli a okamžiku na nějaké cestě. A o cestě bude i tento příspěvek.

Do rukou se mi dostala zajímavá kniha od pana Pavla Říčana - Cesta života, kde první kapitola se nesla název „Odkud kam ...“. A přesně touto cestou se vydáme, jenom si připravte tužku, pero anebo pastelky, záleží jenom na vás. Věřím, že to pro Vás bude nejenom hravé, ale i v konečném důsledku zajímavé. Začneme jednoduše a to tak, že si začáteční bod (to bude bod početí) a koncový bod (neboli bod smrti), viz obrázek níže.

* -----X

Nyní máme zjednodušeně znázorněný svůj život. Byť je jasné, že nevíme, kdy zemřeme, zkusme i tak odhadnout, kde se v tuto chvíli na úsečce nacházíme. Hmm tak kde se vidíte? Ve třetině, čtvrtině, polovině nebo před koncem? Prosím označte současnost. Tak a teď se podívejte „za sebe“ (tak schválně, kdo z Vás se otočil?)

Upřesním svůj požadavek. Podívejte se do minulosti na nejdůležitější události, které určily váš život, formovaly vaši osobnost anebo vám otevíraly či zavíraly vaše možnosti. Zaznačte si rozhodující křižovatky vašeho života pomocí bodů na svou křivku života a heslovitě si je pojmenujte. Nezáleží na tom, kolik jich máte, důležité je, kam vás posunuly, co vám daly, co vás naučily. Občas se totiž stává, že nám život bere, ale je tomu opravdu tak? Nedává nám něco jiného místo toho? Je dobré se na věci dívat z více stran. Nyní jsme se podívali do minulosti.

A budeme pokračovat a zamyslíme se nad svou budoucností. Co od ní čekáte? Na co se těšíte? Nebo naopak čeho se bojíte? Jaké máte vize? Co je ještě před vámi? Prosím zkuste se nad tím trochu zamyslet a opět si zaznačte tyto milníky na svou osu a krátce si je pojmenujte. Zbytečně nespěchejte, nechte si to projít hlavou. Nyní se určitě ptáte, proč to všechno děláte. Inu v životě je to občas tak, že je potřeba se zastavit. Ohlédnout se za sebe, shrnout vše, co se nám podařilo, vždycky je toho více, než si sami myslíme. Potom se podívat před sebe, na to, co nás ještě čeká. Nyní, když se podíváte na svůj obrázek, můžete vidět vaši cestu životem.

A pokud si chcete ještě chvíli hrát. Můžete do svého obrázku namalovat křivku životní spokojenosti, v našem případě křivku naděje. Zkuste se zamyslet nad tím, kdy jste měli období „stoprocentního“ štěstí a kdy jste byli úplně na dně. Překvapilo vás, co vám vyšlo?

Podobně se můžete i zamyslet nad životy rodičů a dětí ovšem tak, jak to vidíte vy. Možná zjistíte, jak životy rodičů a dětí společně souvisejí a jak se vzájemně ovlivňují. Třeba zjistíte jak se k nám některá témata či nedořešené otázky a úkoly zpátky vrací. Může být zajímavé sledovat, jak individuální životní cesta je etapou životní cesty celého rodu.

Lenka Šebestová

Čerpáno z knihy Pavla Říčana – Cesta životem, vyd. 2. přeprac. Portál – Praha, 2004, 392s. ISBN 80-7178-829-5

Známí cestovatelé

Cyril a Metoděj

Je potřeba říci, že datum 5. 7. nemá přímou souvislost s životem svatých Cyrila a Metoděje. Co možná málokdo ví, je to, že bratři na Velkou Moravu přišli na jaře roku 863. Hlavním důvodem pro přesun se stala nevhodná roční i liturgická doba dřívějšího data 9. března. Slovanské pravoslavné církve slaví příchod Cyrila a Metoděje 11. května (24. května podle občanského kalendáře).

Dan Přibán

Je náčelníkem cestovatelských projektů s názvem Transtrabant. V červenci roku 2007 se vydal jako první na trabantní výpravu nazvanou Trabantem Hedvábnou stezkou. O dva roky později zase s trabynty jel napříč Afrikou. V říjnu 2012 se účastnil expedice „Trabantem napříč Jižní Amerikou“. V dubnu 2015 byla zahájena expedice do Tichomoří.

David Livingstone

Na svých misijních cestách prozkoumal řadu neznámých oblastí. Jako první běloch přešel poušť Kalahari. Pokračoval dále na sever, kde prozkoumal řeku Zambezi, na níž objevil Viktoriiny vodopády. Byl prvním člověkem, který přešel Afriku napříč v její jižní části. Při dalších cestách objevil např. jezero Malawi, Tanganika nebo Mweru. Jeho cesty po Africe probíhaly mezi lety 1851–1873.

Emil Holub

Na své první výpravě do Afriky probádal východní okraj pouště Kalahari a navštívil Šošong, hlavní sídlo kmene Bamangwatů. Díky podpoře veřejnosti a císařského dvora připravil druhou cestu do Afriky. Chtěl projít z Kapského Města celým kontinentem až do Káhiry. Na cestu se vydal se svou ženou a několika muži. Dva zemřeli a dokonce sám Holub i jeho manželka vážně onemocněli a museli celou výpravu dříve ukončit.

Jiří Hanzelka

V letech 1947 - 1950 podnikl spolu s Miroslavem Zikmundem cestu do Afriky a Jižní Ameriky. Ve voze TATRA 87 objeli celou severní, východní a jižní Afriku a Jižní Ameriku.

Jiří Kolbaba

Každým rok vycestovává na expedice a poznávací cesty do nejdůležitějších oblastí světa. Zaznamenává především přírodu a exotické domorodce. Populární jsou také jeho besedy a diashow. Na začátku roku 2012 se připojil k vědecké expedici výzkumníků z Masarykovy univerzity v Antarktidě. V roce 2013 navštívil Antarktidu na polské plachetnici SELMA.

Lenka Šebestová

Čerpáno z: <http://kolemzeme.tode.cz/Vyznamni-cestovatele>

Charitní cestovatelé

Od letošního jara, kdy jsem započal své putování po střediscích, jsem už viděl hodně zajímavých věcí, zažil nemálo zajímavých situací a uvědomil si některé pro mě nové souvislosti. Vzhledem k tématu tohoto Mrknutí, tedy cestování a cestami, mi došlo, že někteří naši kolegové tráví na cestách velkou část své pracovní doby, že stráví 8 hodin na jednom místě pro ně není běžné, výjezdy mimo kancelář, mimo barák pro ně nejsou výjimečné, ale téměř denním chlebem. Pohybují se po celém městě, celém kraji, nebo dokonce po celé republice. Jak to oni vnímají, v čem jim pracovní cestování vyhovuje, v čem je naopak limituje, na to jsem se zeptal 3 z nich – Marie Vlčkové z pečovatelské služby, metodičky Pavlíně Hekerové a technika Tondy Vrábela.

Marie Vlčková (M.V.) a Antonín Vrábel (A.V.)

Jak velký je Váš „operační rajón“, oblast, v níž se pohybujete?

M.V.: Janovice, Metylovice, Pstruží, Frýdlant, Ostravice, Staré Hamry...Pobeskydí

A.V.: Asi okruh 25 km od Frýdku-Místku, spíš ta strana Čeladná, Skalice.

Je nějaké místo, které máte na svých pracovních cestách nejraději, kde se rádi vracíte, kde rádi jezdíte?

M.V.: V Malenovicích, Hamrech, je tam hezky a na Hamrech mám takovou hodnou paní, se kterou se dobře pracuje.

A.V.: Já spíš Čeladná, pěkné prostředí, takové uklidňující, tam to rehabilitační centrum, vezl jsem tam jednou vozík pánovi, který nikoho neměl.

Na co myslíte při přejezdech z jednoho místa na druhé? Připravujete se nějak na to, co nebo kdo Vás po dojezdu čeká, nebo je pro Vás cesta odpočinek?

M.V.: No přemýšlím trošku, co bude, co bylo.

A.V.: Po cestě tam jedu podle navigace v telefonu, je to někdy hledání. A cesta zpátky, tak člověk někdy přemýšlí, co viděl, život je někdy tvrdý...je to smutné, když vezete postel a za čtyři dny zpátky, protože už není třeba.

Řídíte rádi?

M.V.: Ano, ale jak jsem začínala, tak jsem měla strach, abych to zvládla, předtím jsem nějakou dobu neřídila.

A.V.: Ano.

Na co se na konci pracovního dne nejvíce těšíte?

M.V.: Že na mě doma čeká dobrý oběd.

A.V.: Domů se člověk těší, jako z každé práce.

V práci i díky přemísťování zažíváte pестrost, je tomu tak? V čem je největší výhoda, že nejste na jenom místě?

M.V.: Že to není takové stereotypní, že je to pokaždé jiné, člověk jede pokaždé někam jinam.

A.V.: No, něco podobného. Já jsem dělal 22 roků jedno a to samé, opravoval věci, teď je to různorodé, člověk jede autem, musí se zapojovat do různých směrů, kancelářské úkony, je to příjemná změna.

Co je naopak největší mínus?

M.V.: Špatné počasí, ledovka.

A.V.: Jo, je to na těch cestách různé, teď zácpy, opravují se cesty, musí se s tím počítat, aby člověk nepřišel pozdě, něco se nestalo, nezastavili ho policisté.

A když přijedete pozdě ke klientovi pozdě, kvůli dopravě, pochopí to?

M.V.: Určitě.

A.V.: Ano, je to v rádech 5-10 minut a oni s tím počítají.

Pavlna Hekerová

Jak velký je prostor, ve kterém se pohybujete?

Celá Česká republika, protože tam jsou všechny služby, kam zajíždím v rámci auditů a projektu Ke kvalitě v Charitě, nejvíce ale Moravskoslezský kraj.

Je nějaké místo, které máš na svých pracovních cestách nejraději, kde se ráda vracíš?

Nejradši se vracím do Frýdku.

Aha, to je, kde se vracíš, ale kde ráda jezdíš?

Jsou to ta místa, která mohu s něčím spojit, takže jezdím třeba na 2 až 3 dny do Jeseníků, kde vím, že sice je to dlouhá cesta, náročná, ale odpoledne se můžu jít projít někam na hory. No anebo jsou to služby, které mě rády vidí.

A to jsou které?

No, to bych asi nechtěla jmenovat. Ale jezdím ráda tam, kde máme příjemnou atmosféru, kde ta služba chce pracovat, hned se tam jede s úsměvem.

Stává se, že přejíždíš v rámci jednoho dne?

Ano, stává, v rámci jednoho dne můžu mít i 4 služby rozmístěné po kraji, takže se může stát, že jedu přes Ostravu do Opavy a zase přes Ostravu zpátky a všude mám služby. Anebo jezdím i často Nový Jičín, Studénka, Opava, a to i v jednom dni.

Když přejíždíš z jednoho místa na druhé, doděláváš si ještě třeba zpětně, co tam bylo nebo už myslíš na to, co tě čeká?

Tak většinou služby prosím, aby poslaly dokumenty dopředu, abych se mohla připravit, některé posílají včas, ale některé buď pozdě večer, nebo brzo ráno, takže pak vstávám v 5 ráno, abych se mohla připravit na ten celý den, abych mohla vyjet o půl sedmé.

A samotný přejezd?

Když odjíždím od nějaké služby, tak se potřebuju aklimatizovat, takový nádech a výdech jak říkám, to zabere chvilku a pak blik a už v hlavě přemítám nad službou, kam jedu.

Řídíš ráda?

Jo, vždycky.

Když jezdíš tak po krajině na co se těšíš ke konci?

Daří se mi ten den službami zakončit, dělám si dost poznámek, ale pak už na to nemusím myslet. Těším se, že si dám pivo, nebudu muset nic říkat, můžu mlčet. Hraju pak s nofasem na schovku, hledám místa, kde bych ho neviděla a neotevřela, a různě o něj zakopávám a přemisťuju ho, a to vydržím tak do 10 večer a pak se pochvám, že jsem to vydržela ho nezapnout.

Díky tomu, že jezdíš, je to hodně pестré, v čem je největší plus?

V tom, že hodně vidím, vidím tu pестrost. Že jeden druh služby může být úplně jiný, baví mě tomu rozumět, bavit se o tom s těmi lidmi, protože je to vždy na základě specifika části kraje, nebo jak pracovníci přemýšlí. Baví mě přenášet ty informace jinam.

A vnímáš mezi službami rozdíl?

Ano, velký, je to dané teritoriálním zázemím, zda působí dlouho nebo krátce, s ohledem na politiku, podporu, pracovníky, záleží hodně na vedení, to se v tom odráží. Je to různé. Třeba ve větších městech si můžou služby vybírat, co budou a nebudou dělat, protože je tam služeb víc, ale třeba na horách dělají i to, co by nemuseli, nebo neměli, protože tam jsou sami, ale udělá se to vždycky tak, aby bylo těm lidem pomoheno.

Co je naopak největší mínus?

Tak, že někdy mám pocit na konci dne, že jsem z toho cestování i unavená. No a hlavně, že mívám pocit, že nikde nejsem doma, že jsem všude zdejší, ale vlastně nikde nejsem pořádně doma.

Martin Hořínek

Jak na letadlo



Rezervace letenky

Po výběru destinace, kam chcete vyrazit, následuje rezervace letenky. Pomocí vyhledávačů (uvádíme níže) můžete jednotlivé letenky vyhledávat podle svých priorit, můžete srovnávat ceny, dobu letu,

počet přestupů atd. Při rezervaci letenky buďte obzvláště pečliví, chybně vyplněná rezervace může být neplatná. Pokyny kodletu společně s elektronickou letenkou vám dorazí e-mailem. Tyto dokumenty si vytiskněte nebo uložte do chytrého telefonu a mějte je u sebe na letišti; budou se vám hodit.

Tip: speciální vyhledávače letenek: pelikan.cz, letuska.cz, kiwi.com, azair.cz, skyscanner.cz, kayak.com.

Jaké zavazadlo mám v ceně letenky?

V ceně letenky se můžete nejčastěji setkat s těmito variantami:

- příruční, kabinové zavazadlo (cabin baggage, carry-on baggage)
- odbavené zavazadlo (checked baggage, luggage)
- pouze příruční zavazadlo (nejčastěji u nízkonákladových společností)

Každá letecká společnost má specifické limity a za nadrozměrné či příliš těžké zavazadlo účtují vysoké poplatky. Věnujte proto dostatečnou pozornost uvedeným rozměrům a váze svých zavazadel.

Co s sebou na palubu letadla do příručního zavazadla?

Pro příruční zavazadla platí v rámci bezpečnostních opatření přísná pravidla. Do příručního zavazadla si smíte vzít například kosmetiku (s povoleným limitem 100 ml tekutin v uzavřeném sáčku, veškeré kapalné látky musíte nahlásit u odbavení), drobnou elektroniku (nezapomeňte aktivovat režim „letadlo“), zdravotní pomůcky (hole, berle, léky), pokud nedůvěřujete zahraničním potravinám, smíte na palubu s tuhými potravinami (klobásy, marmelády atd.).

- tuhé potraviny, např. i klobásy, salámy, marmelády, chlebičky, zákusky či dorty (pozor na zákazy dané země týkající se dovozních a vývozních opatření u některých potravin – obvykle ovoce, zelenina, výrobky živočišného původu)
- cigarety (s ohledem na povolený limit převáženého tabáku), elektronická cigareta (nesmí se používat během letu)
- květiny (musí se vejít do příručního zavazadla, nebo musí být samy příručním zavazadlem)

Jaké předměty do letadla vůbec nesmí?

Z důvodu bezpečnosti je vyloučeno letecky přepravovat např. výbušniny a hořlavé látky, pyrotechniku, svíce, plyn a nádoby s plynem, hasicí přístroje, chemické a toxické látky, jedy či radioaktivní látky.

Cesta na letiště a parkování

Cestu na letiště si dobře naplánujte, počítejte s časovou rezervou na neplánované komplikace. Na letišti musíte být 2–3 hodiny před odletem, abyste vše absolvovali v klidu, obzvláště čeká-li vás první zkušenost s leteckou dopravou.

První krok na letišti – check in = odbavení

Pokud letíte s cestovní kanceláří, vyhledáte po vstupu na letiště svého delegáta, v případě větších letišť kiosků cestovní kanceláře. Pokud cestujete samostatně, musíte najít odbavovací přepážku terminálu. U větších letišť sledujte světelné tabule s odlety (Departures), kde je uvedeno číslo letu, místo a čas odletu

i odbavovací přepážka. Na přepážce (Check-in desk) předložíte letenku (papírovou / elektronickou), doklady totožnosti (cestovní pas / občanský průkaz), voucher, případně rezervační kód a víza, jsou-li vyžadována. Pracovník přepážky zkontroluje vaše doklady a vytiskne palubní lístek (Boarding pass / ticket) ke vstupu do letadla. Na palubním lístku najdete konkrétní informace o tom, ze které brány (Gate) vaše letadlo odlétá, číslo sedadla, čas odletu i čas, kdy se máte dostavit k nástupu do letadla. Doporučujeme ale sledovat světelné tabule, časy i místo nástupu a odletu se mohou měnit.

U odbavovací přepážky také odevzdáte zavazadlo určené do zavazadlového prostoru. Zavazadlo zde zváží, označí vašim jménem a cílovou destinací (tzv. zavazadlový lístek) a dále zavazadlo už samo pokračuje k bezpečnostní kontrole. V rámci zvýšených bezpečnostních opatření počítejte s tím, že vám zavazadlo pracovníci bezpečnostní kontroly mohou otevřít a zkontrolovat (i bez vaší přítomnosti).

Po odbavení budou vaše další kroky směřovat k bezpečnostní, případně pasové kontrole.

Tip: Některé aerolinky (především nízkorozpočtové) umožňují rychlejší elektronické odbavení z domova (tzv. on-line check-in). On-line odbavení je bezplatné, palubní lístek si vytisknete doma ještě před odletem; podobně funguje i odbavení přes mobilní telefon – obdržíte čárový kód ve formě SMS, MMS či e-mailu. Některá letiště disponují i nejmodernější formou odbavení – tzv. self check-in kiosky. U samoobslužného kiosku se identifikujete pomocí čísla elektronické letenky či rezervačního kódu, načtením cestovního pasu, platební kartou s magnetickým páskem nebo již vytištěným palubním lístkem. Pokud máte jen příruční zavazadlo, po odbavení pokračujete hned k bezpečnostní, případně pasové kontrole.

Druhý krok na letišti – pasová kontrola

V případě, že letíte do zemí mimo schengenský prostor, musíte po odbavení absolvovat ještě pasovou kontrolu. Předložíte pouze cestovní pas, palubní lístek a případně víza.

Třetí krok na letišti – bezpečnostní kontrola (Security Check)

Po odbavení a případně pasové kontrole následuje bezpečnostní kontrola, kde budete zkontrolováni vy i vaše příruční zavazadlo. Obvyklé jsou dlouhé fronty (hodina čekání není výjimkou). Obrňte se trpělivostí, vyčkejte, až se dostanete na řadu.

Čtvrtý krok na letišti – nástup do letadla

Obvykle cca 30 minut před odletem nastává čas k nástupu do letadla. Sledujte informace o vašem letu a postupně se přesouvejte k příslušné odletové bráně (gate). Při samotném nástupu do letadla předložíte palubní lístek a cestovní doklad. Na palubě letadla vás přivítá letuška, zkontroluje ústřížek letenky a pomůže vám najít vaše sedadlo a uložit příruční zavazadlo. Od této chvíle se řiďte pokyny palubního personálu.

Vzhůru do oblak a vstříc novým zážitkům!

Při vzletu i přistání doporučujeme cucat bonbón nebo žvýkat žvýkačku – pomohou při nepříjemných pocitech, které mohou být způsobeny změnami tlaku. Během vzletu, přistání či případných turbulencí během letu mějte zapnuté bezpečnostní pásy, jinak se můžete během letu po palubě letadla pohybovat bez omezení. Můžete využít možnosti občerstvení a samozřejmě, sedíte-li u okna, sledovat neuvěřitelné pohledy nad krajinou daleko pod vámi.

Přejeme šťastný let a nádhernou dovolenou!

Cesta dobrovolnice Anny Vyvialové

Pocházím z obce Fryčovice a jsem dobrovolnicí v Charitě Frýdek-Místek od roku 2004. Jako 52letá zdravotní laborantka jsem se po prodělané CMP ke své práci na biochemii již nemohla vrátit. V tu chvíli se jedny dveře zavřely, ale pootevřely se nové.



První krok k dobrovolnictví nastartovalo mé setkání s bývalou kolegyní z práce, která vedla **Denní centrum sv. Josefa pro psychicky nemocné**. Požádala mě o výpomoc, kterou jsem nadšeně přijala, a do Denního centra docházela přes dva roky. Během této doby jsem klientům, kromě jiného, pomáhala s pečením a vařením na rekonvalescenčních pobytech, s ručními pracemi, s výrobou přáníček, floristikou atd., tedy věcmi, které mi byly celý život koníčkem. Stala jsem se pro klienty jedním velkým uchem, svěřovali se, žádali o radu a já jim mohla předávat své životní zkušenosti. Dala jsem jim kousek sebe, ale sama jsem vnímala velké obohacení.

Má cesta k seniorům začala v roce 2006 v rámci projektu **Barevné stáří**, který byl podpořen Charitou Frýdek-Místek a který trval 2 roky. Jednalo se o návštěvy seniorů na oddělení následné péče ve frýdecko-místecké nemocnici. Mým úkolem bylo pacientům buď předčítat, nebo si povídat o všem, o co měli zájem. Snažila jsme se navázat vztah s pacienty, ale zároveň se příliš nevnucovat. Většina z nich měla velké obavy z budoucnosti, nevěděli, jak uspořádat svůj život, jak se vyrovnat s nemocí a nepodlehnout strachu. Snažila jsem se je rozveselit, povzbudit a dodat jim sílu a důvěru v další léčbu. Uvědomila jsem si, jak je důležité darovat úsměv, který nic nestojí, a naslouchat jim.

V roce 2008 jsem absolvovala hospicový kurz v **Hospici sv. Lukáše v Ostravě**, který byl pro mě velkým přínosem. V Hospici jsem navázala blízký kontakt s pacientkou paní Martou. Byly nám darovány společné dva měsíce, než paní Marta podlehlá své nemoci. V následujícím roce 2009 jsem omezila své dobrovolnické aktivity pro nemoc mého manžela.

Nyní již **devátým rokem** pravidelně docházím do **Domu pokojného stáří**, kde pomáhám s volnočasovými aktivizačními činnostmi seniorů. Během celého roku probíhají zajímavé aktivity, jako jsou paměťová cvičení, výroba nástěnek se zimní a jarní tematikou, zhotovení korálkových řetězců, masek a štrúdlů na karneval. Na jaře společně vyséváme semínka paprik, rajčat, bylinek a po vzejití je přesazujeme. Mezitím se věnujeme tvořivým pracím jako je kreslení mandal, keramika, pletení z pedigu a decoupage obrázků, kterými pak zdobíme kulturní místnost, chodby a pokoje. V čase velikonočním zdobíme vajíčka a společně pečeme velikonočního beránka.

Když se oteplí, trávíme čas venku na zahradě nebo v parku u frýdecké baziliky. Na podzim necháváme průchod fantazii seniorů při vazbě suchých květin a floristické výrobky a vázy pak rozmisťujeme na pokoje a na stoly na chodbách. Během tvořivé činnosti si zpíváme písničky jejich mládí, vyprávíme vtipy, vzpomínáme na svá mladá léta, tancovačky a historky, u kterých se opravdu nasmějeme. V čase adventním pečeme perníčky a cukroví, pleteme adventní věnce, vyrábíme ozdoby na vánoční strom a zpíváme si koledy. Všechny tyto aktivity vylepšují jejich psychický stav a odvádí pozornost od jejich zdravotních potíží. Často říkávají: „Bylo to moc pěkné, že jsme do kulturky šli,“ a dodávají s úsměvem: „A vy zase brzy přijďte.“ Jejich spokojenost je pro mě tou největší odměnou.

Za dobrovolnickou činnost jsem byla oceněna v Praze v červenci 2014, a to v projektu **"Dobrá duše"**. Byl to pro mě hodně silný zážitek. Dobrovolnická činnost mě posunula i takovým směrem, že jsem v naší obci začala od roku 2007 organizovat Tříkrálovou sbírku a ta probíhá již 13 let. Na to, že již 15 let setrvávám v této činnosti, je velkým přínosem naše milá, usměvavá koordinátorka Martina Petrová, která nás vede od roku 2013. Má na nás blahodárný vliv. Při našich dobrovolnických setkáních se řídíme "Dobrovolnickým kompasem", který nám každé dva měsíce připravuje. Domlouvá nám různé podpůrné aktivity jako kurz první pomoci, supervize, semináře s psycholožkou, rukodělné aktivity, setkání dobrovolníků ze zahraničí, modlitbu za dobrovolníka, manipulace s mechanickým vozíkem, čištění kasiček pro Tříkrálovou sbírku, smažení vaječiny, placků, opékání atd. Také míváme tradiční požehnání dobrovolníků, které poslední roky uděloval P. Martin Kudla a letos P. Jozef Novák ml. Itato setkání nás nesmírně obohatily o jejich povídání a jejich pohled na setkávání s nemocnými seniory, dětmi a kojenci.

Dobrovolnická činnost mě za celých 15 let obohatila o mnoho životních zkušeností a jsem ráda, že i já jsem ty své mohla předat jiným. Nejsem z těch, kteří sedí s rukama v klíně a stěžují si, ale snažím se být druhým prospěšná. S ohledem na své síly a čas se snažím pomoci druhým, konat dobro, překonávat různé překážky a tím se stále učit. Řídím se mottem: „Není-li člověk prospěšný druhým, nemá jeho život smysl.“

Všichni víme, že životní cesty jsou různé a je jen na nás, jak si poradíme. Vybrala jsem si právě tuto, snad nezabloudím a všechny překážky dobře zvládnu a budu objevovat stále něco nového.



Anna Vyvialová



Ankety na téma „Cesta“ se účastnilo 21 zaměstnanců, kteří odpovídali na otevřené a uzavřené otázky. A jaké je hlavní poselství, které z ní plyne? To se pokusím shrnout v následujících řádcích. „I cesta může být cíl“ je nejenom název písne od kapely Mňágy a Žďor, ale i nejčastější věta, která se v anketě vyskytla. Taký z ankety vyplynulo, že účastníci nejčastěji jezdí do práce autem. „Auto“ je taky nejčastější věc, která se jim při spojení „cesta do práce“ vybaví. Cesta do práce přitom většinou trvá 11-15 minut. Cestu do práce si respondenti dokáží vychutnat a nejvíce u ní pozorují přírodu a její krásy. V kategorii „pracovní cesty“ zaměstnanci většinou odpověděli, že na pracovní cesty jezdí jenom zřídka. Když pracovně vycestují, oceňují na tom zejména změnu prostředí a sbírání nových informací. Jako problém zde vidí problémy s dopravou, se zabezpečením jídla, nebo strach, že zabloudí. Děkujeme ještě jednou všem za jejich čas a trpělivost při vyplňování ankety.

1. Vytvořte jednoduchou větu se slovem CESTA

<i>I cesta může být cíl.</i>	4
Cesta z města.	2
Balení věcí na cestu.	1
Životní cesta.	1
Cesta byla suchá, místy mokrá.	1
Moje životní cesta se plní každým dnem.	1
Každá cesta má nějaký cíl.	1
Život je mnohdy klikatá cesta.	1
Jedna cesta, nekonečně mnoho možností.	1
Cesta je spojení.	1
Cesta okolo světa.	1
Cesta životem.	1
Cesta k moři je krásná.	1
Každý má svou vlastní cestu.	1
Malebná cesta lesem.	1
Cestička k domovu známě se vine.	1



2. Co se vám jako první vybaví při spojení "CESTA DO PRÁCE"?

<i>Auto/auta</i>	3
Příjezd do Frýdku-Místku	1
Krásný výhled na Beskydy, ale i nepříjemné objízďky.	1
Co tam na mne v práci asi tak čeká...	1
Rychlá jízda autem.	1
Spěch.	1
MHD	1
Autobus, pekárna.	1
Poslouchání rádia v autě.	1
Sepnout si vlasy a obléct se.	1
Jízda motorovým vlakem do Frýdku (kdo nezažil, neuvěří).	1
Dojíždění.	1
Kolo.	1
Šlápnout do pedálů nebo rychlochůze, ať jsem v práci do 8 hod :-)	1
Ranní modlitba.	1
Těšing :)	1
Očekávání nových výzev.	1
Kopec.	1
Ještě mám čas.	1

3. Kolik minut vám trvá cesta do práce?

<i>11-15min.</i>	6
05-10min.	4
16-20min.	4
21-25min.	3
26-30min.	3
65min.	1

4. Jak se do práce dopravujete?

<i>Auto</i>	15
Pěšky	8
MHD	6
Kolo	6
Autobus	2
Koloběžka	2
Motorka	1
Vlak	1

5. Dokážete si cestu do práce vychutnat?

Ano	18
Ne	2
Nevím	1

6. Jaké činnosti stíháte cestou do práce ještě udělat?

Pozorování okolní přírody (krajina, zvířata, východ slunce, ranní vůně...)	7
Poslech hudby, rádia	5
Práce s emaily a na soc. sítích, telefonování	3
Modlit se	2
Odevzdat děti do ZŠ a MŠ	2
Přemýšlet	2
Číst si	2
Povídat si s někým	2
Nadávání na ostatní řidiče při jízdě autem	1
Pouštět chodce přes přechod pro chodce :-)	1
Nakoupit, rozvézt věci pro příbuzné	1
Zazpívat si	1
Většinou přemýšlím o tom, co mě i členy mé rodiny ten den čeká.	1

7. Jak často jezdíte na pracovní cesty?

moc často ne/občas	6
24x za rok	3
3x za rok	2
52x za rok	1
36x za rok	1
6x za rok	1
4x za rok	1
Nikdy	1

8. Co se vám na pracovních cestách nejvíce líbí?

Změna prostředí	10
Nové zkušenosti/informace	6
Společnost, noví lidé	5
Žádný stres	2
Jízda autem	2

9) S čím máte naopak na pracovních cestách největší problém?

Nemám problémy	7
Doprava/provoz	4
Jídlo	2
Strach z nového prostředí/bloudění	2
Málo spánku	1
Plánování trasy	1
Spát s více lidmi v pokoji a v cizí posteli	1
Zavčas vyplnit formulář "Schválení pracovní cesty"	1

Martin Pařov

Jak se zabavit při dlouhém cestování?

Cestování v autě je většinou nutné zlo, které musíte tu a tam přetrpět, když se vám nepodaří sehnat dobrou letenku nebo když je z různých důvodů auto nejsnazší varianta. Pojďme se společně podívat na několik tipů, jak se při takovém dlouhém cestování zabavit.

• DOPŘEJTE SI KLASIKU

Dlouhou cestu v autě obvykle strávíme čtením, sledováním filmů, když se nám poštěstí, tak i spánkem. V autě máme ojedinelou příležitost proflákat relativně dlouhou dobu, aniž bychom měli pocit, jak mrháme svým časem. Teda pokud zrovna neřídíme.

• POUŠTĚJTE SI HUDBU A ZPÍVEJTE (NAHLAS)

Ať už cestujete sami nebo ve skupině přátel, utíká to mnohem rychleji, pokud si užíváte i cestu samotnou. Pusťte si rádio, vytočte hlasitost a zpívejte si! Možná, že schytáte pár udivených pohledů, když budete čekat zrovna na červené, ale no a co! Tyhle lidi už pravděpodobně stejně nikdy neuvidíte.

• VYZKOUŠEJTE HRY NA CESTY

Pokud jedete ve skupině lidí, se kterými jste zkrátka na jedné vlně, vyzkoušejte některou ze zábavných her. Dlouhá chvíle se tak rázem změní v super zážitek!

• Z OKNA JSEM VIDĚL

Klasická řetězová hra na procvičení paměti, ve které jeden začne větou "Z okna jsem viděl..." - a doplní něco, co zrovna minul po cestě. Další po něm musí jeho tvrzení zopakovat a přidat další jev, který po cestě zaregistroval. První, kdo zapomene některé z navazujících tvrzení, prohrál.

• STUPÍDO

Vylepšená verze klasického slovního fotbalu. V tomto případě akorát nikdo neříká na sebe navazující slova nahlas, ale vždycky je jenom popisuje. Každý ve hře se tak musí soustředit v průběhu celého kola, aby mu náhodou nějaké slovo neuteklo, protože v tom okamžiku by už nenavázal. A stal by se "S" (potom "T", "U", "P"...). Cílem pak je se za žádnou cenu nestát Stupídem.

• JÁ NIKDY...

Kultovka, kterou určitě znáte z filmů. Každý formuluje nějakou větu začínající slovy "já nikdy..." (například: "nejel na červenou"). Všichni ostatní, kteří totéž nemohou říci o sobě, se napijí (samozřejmě nealko - první, kdo svoji láhev vypije, prohrál. Určitě přijdete na to, že se dozvíte se o svých společnících spoustu nových věcí!

• ŠKRTNI, CO VIDÍŠ

Ještě před cestou si všichni připraví stejný seznam s objekty, které mohou po cestě vidět (například hrad, zajíc, policista, duha a podobně). Jakmile pak hráč během cesty něco ze seznamu uvidí, řekne to nahlas a smí si to škrtnout. Ostatní musí čekat na další příležitost. První, kdo seškrtná všechny položky, vyhrál.

Dejte si ale pozor. Bujaré veselí na cestě by nikdy nemělo překročit hranici, která snižuje pozornost řidiče a tím ohrožuje bezpečnost posádky. A pokud se chystáte na delší cestu autem, nezapomeňte si ji dopředu alespoň orientačně naplánovat.

Lenka Vaňková

Když mě auto přestane bavit...

Dopravní prostředky se s vývojem a potřebami společnosti pomalu mění a proměňují možná i proto, že některým lidem se nelíbí jednotvárnost a možnosti pohybu po městě nebo mimo něj. Hledají nové styly dopravy, které by jim umožnily specifický prožitek z jízdy a který by současně naplnil jejich individuální potřeby dopravy.

V pár odstavcích se pokusím shrnout novinky v této oblasti a to zejména ty, kterými se může člověk lehce dopravit do práce. Některé z nich vám "dodají" chybějící sílu a vyšlápnu to za vás do kopce, při jiných si naopak musíte k jejich ovládnutí osvojit nové pohybové dovednosti. Pokud nespádáte do kategorií lidí, kteří rádi experimentují a cestu do práce si vychutnávají raději koukáním z okénka MHD, může vám tento článek doplnit nové informace a vy se už příště při čekání na autobus nebudete divit, když kolem vás "převfrčí" nadšenec na howerboardu.



Jako prvním začneme s **elektrokolem**. Již sám název napovídá, že se nejedná o běžné kolo. Předpona "elektro" však neznamená, že za sebou budete tahat desetikilometrový elektrický kabel, který zapojíte doma v garáži. Elektrokolo má v sobě zabudovanou nabíjecí baterii, která vám při jízdě pomáhá se šlapáním do pedálů. To se hodí zejména tehdy, pokud jste už jízdou vyčerpaní a je před vámi ještě pěkně dlouhá cesta. Díky baterii má elektrokolo nejen vyšší váhu, ale i cenu, která dle Heureky začíná na 15 000 Kč. Na stejném principu se vyrábí také skladnější elektrokoloběžky, které s tímto pohonem dosahují rychlost až 30 km za hodinu.

Nyní se dostáváme do kategorie takzvaných „boardů“. Board znamená v překladu prkno, nebo deska. Ta je opatřena dvěma nebo čtyřmi kolečky a jízda na prkně může začít.



Nejvhodnější pro začátečníky je z této kategorie je **pennyboard**, který se vyznačuje převážně svým stylovým, barevným vzhledem, plastovým materiálem a malými rozměry. Délka prkna je 56 nebo 71 cm. Je vhodný všude tam, kde potřebujete být obratní,

navíc je prkno lehce přenositelné. Nejlevnější pennyboard seženete cca za 400 Kč.



Pokud se vám zdá toto prkno malé a chcete si vychutnat jízdu na velké a stabilní ploše, může vaše volba padnout právě na **longboard**. Longboardem se nazývá dlouhý

a široký skejt, většinou ve tvaru kapky, který není určen na děláni triků, ale spíše na plynulou a rychlou jízdu. Když někdo na něm kolem vás projede, máte dojem, že musíte odskočit z chodníku. To vše začíná na ceně 1500 Kč.

Naopak pro ty, kteří mají rádi atypický pohyb místo obyčejného odrážení od země, se nabízí další varianta, tentokrát však pouze na dvou kolečkách. Takové, většinou plastové prkno s rotační tyčí uprostřed, se nazývá **waveboard**. Dvě otáčející se kolečka zabezpečují dokonalou zábavu a nepopsatelný pocit, že nikdy nevíte, na kterou stranu zrovna spadnete na zem. Waveboard se rozjíždí vlnitým pohybem boků a vyžaduje od začínajícího jezdce značné úsilí. Takže spousta práce a legrace za necelých 500 Kč.



Pokud se vám však nechce rozvíjet svoji pohybovou inteligenci zkoušením nových věcí, válí se vám více drobných v peněženice a hledáte něco originálního na cestu do práce, možná vám přijde vhod právě howerboard. Kdybyste měli problém s výslovností, existuje i český název kolonožka. **Kolonožka** je segway (jakým se



umístěné dva elektromotory, které vás po dobití odvezou až několik desítek kilometrů. Na kolonožce se naučíte jezdit do deseti minut. Za tu ušetřenou námahu si však musíte k pětistovce připsat ještě jednu nulu.

Martin Paľov

Kvíz

Kterou cestou?

Znáte cestu do práce jako své boty? Myslíte, že ji poznáte i poslepu? Tak si vyzkoušejte náš kvíz, ve kterém jsou vyfoceny cesty vedoucí k našim střediskům. A nezapomeňte, že někdy v jedné budově sídlí více středisek.

Úspěšné luštění!

1)



2)



3)



4)



5)





Jezdíme „Do práce na kole!

Přidejte se k téměř dvaceti tisícům odvážných lidí, kteří se zapojili do 9. ročníku celorepublikové prázdninové výzvy Do práce na kole. Společně s kolegy budeme o prázdninách do práce pravidelně jezdit na kole, koloběžce, bruslích nebo běhat či chodit pěšky. Počet kilometrů si zapisujte a pak se nám můžete pochlubit.

Výsledky:

1) Rebel a ZOOM; 2) Oáza pokoje; 3) Centrum Pramínek; 4) Dům pokojného stáří, Charitní týdenní stacionář a Charitní odlehčovací služba; 5) Salvia; 6) Poradenské centrum; 7) Denní centrum Maják; 8) Terénní odlehčovací služba, Charitní pečovatelská služba, Půjčovna pomůcek a Ředitelství; 9) Klub Nezbeda

Jídelníček na cesty: Nejezděte nikam s prázdným žaludkem



Cestování vždy znamená určité uskrovnění, protože při cestách nemůžete mít takový komfort, jako obvykle. Přináší to i změny v jídelníčku, neboť s sebou nelze vozit velké zásoby potravin, na které jste zvyklí a v místě, kam jedete, nemusí být dostupné. Nikdo ale nepochybuje o tom, že si chcete udržet štíhlou linii a potřebujete zároveň zvolit takový jídelníček, aby vaše tělo nestrádalo. Jak tedy na to?

Nezapomínejte na zásady zdravé výživy

Záleží především na tom, kam a za jakých podmínek cestujete. Jiný bude váš způsob stravování a složení stravy v případě, že pojedete na tramp do přírody, jiný pak, když vyrazíte autem na dovolenou do ciziny a po dobu cesty budete muset také něco jíst a nebudete chtít být odkázáni jenom na nabídku místních restaurací.

Ať už ale pojedete vlakem, autem či třeba na kole, i během cesty byste neměli zapomínat na zásady zdravé výživy a pestrý jídelníček. Pokud si všechno dobře zorganizujete, uvidíte, že není problém se dobře, chutně najíst, i když přitom možná budete muset snášet trochu nepohodlí.

Dodržujte pravidelnost v jídle

Především se snažte dodržovat pravidelnost v jídle. Jezte každé 2,5-3 hodiny. Nehladovte! Budete-li třeba mnoho hodin na cestě vlakem či autobusem a nebudete mít možnost si nějaké jídlo uvařit, nevádí. Počítejte s tím a nachystejte si svačinu, oběd či večeři s sebou. Ke svačině si zvolte například proteinové či müsli tyčinky, jogurtový či mléčný nápoj, který se dá pít přímo z lahve, ovoce či zeleninu.

Jak může vypadat jídelníček na cesty na 3 dny?



1. den:

Snídaně: Celozrnný rohlík s dietní šunkou (připravít předem), očištěné ředkvičky

Dopolední svačina: Jogurtový nápoj v lahvi, jablko

Oběd: Zeleninový salát s kuřecími kousky v uzavřeném boxu

Odpolední svačina: Sýr typu Lučina ve vaničce, očištěná a nakrájená paprika (připravít předem)

Večeře: Mixovaný zeleninový vývar

Vyberte si takové jídlo, kterým se pokud možno neumažete. Vylít na sebe v jedoucím vlaku jogurt z otevřeného kelímku, nebo se postříkat rajčetem, do něhož jste právě kousli, není nic příjemného. Proto volte ovoce, které nemusíte sáhodlouze loupat a neteče z něj sladká šťáva okolo (pomeranč vyměňte za jablko), a totéž platí pro zeleninu. Mnohem více než rajče se na cesty hodí kus tuhé salátové okurky.

Praktická řešení se přímo nabízí

Problém nemusí být ani s hlavním jídlem, tedy obědem i večeří. Pořiďte si kvalitní termosku nebo termohrněk. Nemusíte v něm mít jenom kávu či čaj. Dá se do těchto nádob nalít i mixovaný zeleninový vývar či jiná polévka, nebo rozmixované dušené kuře se zeleninou i jiná jídla. Můžete si připravit na cesty i smoothie koktejl a vézt ho přímo v nádobě, ve které jste ho připravovali. Moderní smoothie mixéry umožňují tuto nádobu oddělit.

Do auta je dokonce možné pořídit držák na tyto nádoby.

Také existují sady cestovních uzavíratelných krabiček s možností odsát vzduch. Jídlo v nich dlouho vydrží, nekazí se. Můžete do nich vložit třeba zeleninový salát bez dresinku, restované kousky se zeleninou a bramborem. I tady platí, že by mělo jít o jídlo, kterým se neumažete. Spíše kousky jídla, než tekuté, abyste si při konzumaci pokrmu z krabičky nepotřísnili šaty.

Hlídejte si složení jídla

Neexistuje žádný důvod, abyste si i během cest nepohlídali složení jídla. Dbejte na správný poměr bílkovin, tuků a sacharidů. Preferujte komplexní sacharidy, které umožní pomalé a postupné uvolňování glukózy do krve a nezpůsobí výkyvy krevního cukru. Má to tu výhodu, že vás potraviny s velkým obsahem komplexních sacharidů zasytí na dlouho a nebudete trpět hladem. To je při cestě obzvláště důležité.

Nezapomínejte na dostatek vitamínů a minerálů v podobě ovoce a zeleniny, které se vám při cestě nezkazí. Vynechávejte nezdravé tuky, vyhýbejte se během cest uzeninám, které sice déle vydrží, ale obsahují obrovské množství konzervačních solí, dochucovadel a barviv. Vhodnější jsou nepřehřívající sýry. Mějte v záloze i nějakou svačinu pro případ, že byste někde uvízli a nemohli třeba doplnit včas zásoby. Jídlo na cestách může být stejně výživné a zdravé jako doma.

2. den:

Snídaně: Celozrnný chléb, vejce natvrdo, očištěná a nakrájená paprika (připravít předem)

Dopolední svačina: Proteinová tyčinka s libovolnou příchutí, hruška

Oběd: Rizoto se zeleninou a krůtím masem v uzavřeném boxu

Odpolední svačina: Netučný tvaroh ve vaničce, salátová okurka

Večeře: Mixovaná rajská polévka

3. den:

Snídaně: Cornspitz, netučný sýr, salátová okurka

Dopolední svačina: Mléčný nápoj, jablko

Oběd: Zeleninový salát s tuňákem v uzavřeném boxu

Odpolední svačina: Jogurtový nápoj v lahvi, očištěná mrkev

Večeře: Mixovaná hrachová polévka

Lenka Vaňková

Svačiny na cesty nejsou jen řízky s chlebem

Chystáte se na pracovní cestu nebo dovolenou a jste přejedení, nebo Vám nic neříká klasická svačina řízek s chlebem? Pojďme se inspirovat něčím jiným.

Nic nenechte náhodě

Ať už jedete kamkoliv, nic nenechávejte náhodě a dělejte si seznamy. Často se stane, že si jídlo zapomenete připravit nebo vyndat z lednice. A pak máte tašku plnou oblečení, zato jste bez jídla. Pokud nejste limitováni trvanlivými potravinami, je to o to snazší.

Pro masožravce

Řízků s chlebem od maminky už se vám přejedlo? Pokud jste masoví, můžete zvolit pro změnu karbanátek v chlebu nebo jiné alternativy. Udělejte těstovinový salát s masem či slaný domácí quiche na různé způsoby. Můžete si také jednoduše nachystat obložené housky se zeleninou a pro zdravější verzi použít celozrnné pečivo.

Zeleninové variace

Je tolik možností, jak si vytvořit chutné zeleninové svačiny na cesty. Nejjednodušší je nakrájet různé druhy zeleniny do krabičky. Ozvláštňte to domácím humusem nebo jakoukoliv oblíbenou pomazánkou. Co takhle si připravit salát z řepy s oříšky? Na přípravu jednoduchého salátu stačí pár surovin, které určitě najdete i doma. A co takhle lahodné smoothie?

Domácí koláče nad všechny kupované

Jestliže jste milovníci sladkého, dopřejte si domácí koláče i na cestách a neodbývejte se kupovaným pečivem. Co takhle den předem upéct domácí perník či štrúdl? Není špatné ani usmažit pár lívanců, které se dají svačit i samotné nebo s ovocem.

Inspirujte se zdravější variantou štrúdlu, kde můžete zužitkovat i jablka, která vám doma přebývají.

Zdravější štrúdl nejen na cesty

- 210 g žitné mouky
- 1 vejce
- 100 g tvarohu
- 500 g jablek
- 2 lžičky skořice
- 40 g rozinek
- 2 dcl rumu

Pokud chcete využít rum, nejprve si do něj namočte rozinky. Mezitím do mouky přidejte vejce a tvaroh. Rukama zapracujete, a pokud se těsto drolí, přidejte po lžících vodu. Pokud se naopak lepí, přisypte mouku. Jablka si očistěte a nastrouhejte nahrubo. Poté přisypte skořici a případně i rozinky namočené v rumu. Těsto si rozdělte na dvě části, na pomoučeném vále vyválejte obdélník, přidejte připravenou náplň a zamotejte do požadovaného tvaru. Přeneste na plech vyložený pečicím papírem. To stejné udělejte i s druhou polovinou. Pečte na 180 °C asi 40 minut.

Zdravější cukry

Je jednoduché koupit sušenky a zabalit je do tašky. Pokud sháníte zdravější variantu, zkuste si nakrájet do misky různé druhy ovoce, přidat mix oříšků, nebo na delší cesty přibalit i sušené ovoce. Velkou dobrotou jsou také zdravější chipsy – zeleninové, kokosové či jiné alternativy.

Jahodové smoothie

- 3 zralá avokáda
- 2 hrnky jahod
- 330ml kokosové vody
- 1 lžice vanilkového proteinu

Nejdříve v mixéru rozmixujeme jahody s polovinou kokosové vody a smoothie nalijeme na dno sklenic. Zralé avokádo se zbytkem kokosové vody, vanilkovým proteinem rozmixujeme na hladké avokádové smoothie, které rozlijeme na vrch sklenic. Toto smoothie podáváme jako svačinu či dezert s kopečkem vanilkové zmrzliny.

Protizánětlivé smoothie

- 3 banány
- 1 zmražený banán
- 3 passion fruits
- 1 lžička kurkumy
- 1 špetka černého pepře
- malý kus kořene zázvoru
- 1/2 šálku vody
- 2 vypeckované datle

Všechny ingredience vložíme do mixéru a rozmixujeme do hladka.

Extra čokoládové tyčinky

Varianta pro ty, kterým jedna porce čokolády nestačí a chtějí rovnou dvojitou.

Ingredience na 3 tyčinky

- 1/4 hrnku čokoládového syrovátkového proteinu
- 1/2 hrnku ovesných vloček rozmixovaných na mouku
- 1/2 hrnku (mandlového) mléka
- 1/8 hrnku kokosové mouky
- 1/8 hrnku kakaa
- 1 lžice nasekaných arašídů (lze vynechat)
- poleva: 50 g vysokoprocenní čokolády bez přidaného cukru

Postup:

Všechny ingredience společně umixujeme v mixéru. Ze vzniklé směsi vytvarujeme 3 stejně velké tyčinky (pokud by těsto bylo příliš suché, lze přilít ještě trochu mandlového mléka), přendáme na táč a dáme na pár minut ztuhnout do mrazáku. Ve vodní lázni rozpustíme kvalitní čokoládu a tyčinky jí polijeme (pokud by byla poleva příliš tuhá, lze přidat trochu kokosového oleje). Hotové čokoládové tyčinky necháme cca 3/4 hodiny ztuhnout v mrazáku, poté můžeme podávat.

Jahodové proteinové tyčinky

Tyčinky se svěží jahodovou náplní.

Ingredience na 4 tyčinky

- 3 velké čerstvé jahody
- 3 lžice kokosové mouky
- 1/4 hrnku jahodového syrovátkového proteinu
- 1/4 hrnku (mandlového) mléka
- 1 lžice kokosového oleje

poleva: 40 g vysokoprocenní čokolády bez přidaného cukru, 2 jahody nakrájené na plátky (lze vynechat)

Postup:

V misce nejprve rozmačkáme čerstvé jahody, poté postupně vmícháme kokosovou mouku, jahodový protein, mandlové mléko a kokosový olej. Ze vzniklé směsi vytvarujeme 4 stejně velké tyčinky, přendáme na táč a dáme na chvíli ztuhnout do mrazáku. Ve vodní lázni rozpustíme vysokoprocenní čokoládu, tyčinky jí polijeme a na závěr můžeme ozdobit plátky jahod. Hotové tyčinky necháme cca půl hodiny ztuhnout v mrazáku, poté můžeme podávat.

Lenka Vaňková

Speciál – Zábava na cesty

Dobrá paměť je základem...

Erich Maria Remarque

POMŮCKA: CET, ESET	OBCHODNÍCI ZASTAR.	SPORTOVEC	1. DÍL TAJENKY	PŘEDNÍ STRANA	UHLOVODÍK SE DVĚMA UHLÍKY		INICIÁLY MALÍŘE LHOTÁKA	VYBAVENÍ BYTU	STARO- EGYPTSKÁ BOHYNĚ	INICIÁLY DRAMATIKA TYLA	KVĚTNÍ PRÁŠEK
ČÁST CHRAMU						OBUVNICKÝ NŮŽ					
UKLIDIT HADREM						3. DÍL TAJENKY					
						PULZ					
PLESKAT							HRA V MARIÁŠI SOVĚTSKÝ ZKR.				
STŘEDO- EVROPSKÝ ČAS ANGL. ZKR.				BRODIVÝ PTÁK						2. DÍL TAJENKY	ÚČTA
				VERNŮV KAPITÁN							
I TENTO					VÝMĚSEK TĚLA				INIC. BÝV. POL. RAŠÍNA		
					SLOVENSKÁ PŘEDLOŽKA				MLUVA SLOVENSKY		
	ZASAHO- VAT NOHOU	ZNAMENÍ ZVĚRO- KRUHU				JEDNA Z PODOB TEXTU					
		CYNICKÉ				STOVKY					
VESMÍR							SUŠENKA OKRESNÍ SPRÁVA SOC. ZAB.				
NĚMECKÉ MUŽSKÉ JMENO					KINGŮV ROMÁN			BRODIVÝ PTÁK			
					NÁSTROJ KOČÍHO			ARMÁDNÍ TĚLOV. KLUB			
DŘÍV ZASTAR.				KONTRABAS LIDOVÉ					ZEVNITŘ		
				KOMPAKTNÍ DISK ZKR.					INIC. HER. RÁZLOVÉ		
PSÍCI HOVOR.						VESLOVOD					
ČAJ ZASTAR.			INICIÁLY VÝTVARNÍKA ČERNÉHO			ZKROUCENÍ					

"Maminko, co to nosíš v bříšku?"

„Miminko!"

"A máš ho ráda?"

"To víš, že mám!"

"Tak proč si ho snědla?"

"Jamesi, doneste mi sklenku vody, děkuji!"

Sluha se v mžiku přitočí se sklenicí vody a lord znovu povídá: "Jamesi, ještě sklenku, prosím."

Po chvíli: "Jamesi, další pohár vody prosím!"

„Jamesi, zavolejte požárníky, na tohle sami nestačíme!"

Přijde chlápek do hospody: "Tři rumy!", barman na to: "Proč tři?"

"Tak víte, mám dva bratry a každý žije v jiném koutě světa a nemáme čas chodit spolu do hospody, tak každý, když jde pít, pije za každého."

Takto chodí pravidelně, až jednoho dne přijde a říká: "Dva rumy!"

"Co se děje? Jste se pohádali s bratrem?"

"Ne ne, já jsem přestal pít!"

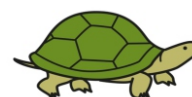
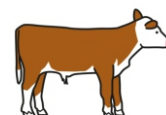
Omalovánka





Zvířecí osmisměrka

Ž	Á	B	A	B	R	H	A	D	J
P	K	O	Z	A	Y	O	S	E	M
E	U	S	I	R	B	S	Ž	D	M
S	Ř	O	Ě	K	A	E	E	E	M
V	E	V	E	R	K	A	L	L	O
R	E	A	K	Č	O	K	V	F	T
K	A	L	Š	N	E	K	A	Í	Ý
K	R	Á	V	A	K	Ů	Ň	N	L



Speciál – Zábava na cesty

Paměť je nejpotřebnějším... latinské přísloví

POMŮCKA: ERDEL, RTL	ROZRUCH	1. DÍL TAJENKY	INICIÁLY HERCE VYSKOČILA	UZLÍK V TKANINĚ	CIZÍ MUŽSKÉ JMÉNO		ŠPRÝMEM	LIST PAPÍRU	INICIÁLY ZPĚVÁKA DYLANA	GAL	FRAN- COVKA
LEGRACE HOVOR.						SOUČÁST SMYČCE					
DÍRA						DRUH TERIÉRA					
						SLOVESNÁ KATEGORIE					
DĚTSKÝ POZDRAV			VRCHNÍ VRSTVA						BÝVALÉ OZNAČENÍ LETOPOČTU		
			LÉČ. TĚLES. VÝCHOVA						SVORKA		
NĚMECKÁ TV STANICE				ŠICÍ VLÁKNO				STOVKY			
				STARÁ ZN. ČESKÝCH AUT				DŘÍV ZASTAR.			
SPISY					AMERICKÝ HEREC					2. DÍL TAJENKY	BÁJNÝ LETEC
					MPZ RUMUNSKA						
SVĚTOVÁ STRANA						MOŘSTÍ SAVCI					
						PLAVIDLO Z KLÁD					
ZNAČKA KILOMETRU			HROB				VPÁD				
			LOKATI				VĚNOVATI				
	AUTOMOTO- KLUB ZKR.	CHEM. ZN. POLONIA			OBCHODNÍ DŮM ZKR.			DRUH PEPŘE			
		OKOLO BÁSNICKY			KUSY LEDU			TELEFON ZKR.			
JACÍ SLOVENSKY				NÁSOBICÍ ZNAMÉNKO					NEBO ANGLICKY		
				V POŘÁDKU HOVOR.					ZÁPORKA		
HNACÍ ČÁST STROJE						UKAZOVACÍ ZÁJMENO					
ČÁSTI DVEŘÍ						HOMÉROVA BÁSEŇ					

Baví se dva kutilové: "Představ si, že u mě včera ve tři v noci zvonil soused! Nekecám, ve tři v noci přišel a zazvonil... Jsem se tak lekl, že mi normálně vypadla vrtačka z ruky!"

Prosba o pomoc zoufalé kolegyni:

Kolegyně dostala od kámošky pěkné trojbarevné koťátko. Je milé a přitulné, ale bohužel její manžel je alergický na kočičí srst a tak ho musí dát pryč. Kdyby ho někdo chtěl, jmenuje se Honza, má 50 let, 175 cm a prošedivělé vlasy.

Speciál – Zábava na cesty

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

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

Poznej vlajku!

1)



2)



3)



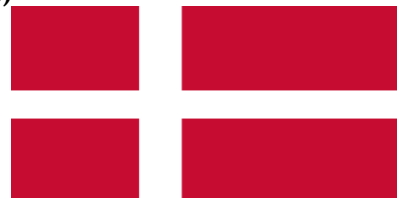
4)



5)



6)



7)



8)



Speciál – Zábava na cesty

POMŮCKA: EE, ORA, OTS, PTA, TI	RUSKÁ ŘEKA	2. DÍL TAJENKY	PŘEDNÍ STRANA MINCE		KVŮLI	STUPEŇ RYCHLOSTI	AKCIOVÁ SPOLEČ- NOST ZKR.		3. DÍL TAJENKY	OBDEĚLANÁ RÝČEM	BÝVALÁ JEDNOTKA JASU
ČÁSTI VOZU SLOVENSKY				KÓD LETIŠ- TĚ PORT ALSWORTH				ZNAČKA LIMONÁD			
								ČÍNSKÝ LIT. SOUDCE			
ŠITÝ SPOJ				OPĚTOVNÝ START							
				CHEM. ZN. RADIA							
CYSTA MAZOVÉ ŽLÁZY							LEPENKY				SPORTOVNÍ KLUB ZKR.
							CIZÍ ZNAČKA KOSMETIKY				
	HODINA ITALSKY				DĚTSKÝ POZDRAV			ESTONSKÝ OPER. PĚV.			
	ZKR. UMĚL. ŠKOLY				INIC. HER. RÁZLOVÉ			OKR. VETER. ZAŘÍZENÍ			
ASOCIACE ČESKÝCH ZAHŘÁD- KÁŘŮ ZKR.				SIBIŘSKÁ KUNOVITÁ ŠELMA							
				IRONIE							
MOJI			CITOSLOVCE VRČENÍ			TVOJI				STROMO- ŘADÍ MN. Č.	CHEM. ZN. TANTALU
			HOVOROVÝ SOUHLAS			JMÉNO PSA					
DOVEDNÝ					PŘIZNAT VINU						
					KATEŘINA DOMÁCKY						
	ZKRATKA VOJENSKÉ HODNOSTI	MUŽSKÉ JMÉNO						ALENA DOMÁCKY			
		BÝV. RUSKÝ VLÁDCE						ŽACÍ NÁSTROJ			
ZNAČKA KILO- COULOMBU			NÁPLŇ DO BUCHET				SEVERO- MORAVSKÁ ENERGETIKA				ZEVNITŘ
			MINISTER. OBRANY				PŘEDLOŽKA				
1. DÍL TAJENKY						OBLÁ STŘEŠNÍ KRYTINA					
MÁLO HOVOR.						INICIÁLY HERCE PAVELKY			HOLANDSKÁ ŘEKA		

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

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