

Charitní MRKNUTÍ 3

čtvrtletník Charity Frýdek-Místek 2017



CHARITNÍ ZPRÁVIČKY

Milé kolegyně a kolegové, vážení charitní přátelé.

Na letošní podzim jsme si připravili divadelní představení u příležitosti 25 let charitního díla ve Frýdku-Místku. Toto představení nemá být vzpomínkou, ale poděkování. Poděkováním zaměstnanců, dobrovolníkům, partnerům, všem, kdo se na těchto letech podíleli. Chceme si minulost připomenout a poděkovat, nikoli ji adorovat, žijeme totiž v přítomnosti a směřujeme k budoucnosti.

Velmi se mi líbila slova otce biskupa Martina na Pouti Charit, který mluvil o tom, že jak se Maria vydala k Alžbětě, Charita se vydává ke klientům. Mimo tohoto aktu navštívení, vidění toho, kdo nás potřebuje, mě zaujal ten motiv cesty a často nad ním uvažuji. Stále jsme totiž na cestě, její charakter se mění, jednou je rovná, jindy hrbolatá, někdy přímá, jindy klikatá, někdy široká pohodlná s odpočívadly, jindy horská pěšinky hroící pádem, ale stále je to cesta k cíli. Podmínky okolo nás se mění a my na ně musíme reagovat. Mění se legislativa, systém financování, podmínky, v nichž vykováváme svou činnost, a to poměrně rychle, každý rok začínáme znovu, a to nejen z hlediska dotací, s každým novým klientem či pracovníkem trochu modifikujeme dosavadní rovnováhu, resp. měli bychom tak činit. Nedávno jsem zaslechl mluvit jednoho kolegu o tom, jak se rychle mění doba, deset let před pár lety bylo relativně stabilní období, dnes je pět let dávná minulost. Na druhou stranu jsou věci, které se nemění, a tím je např. naše poslání, to něco co dělá Charitu Charitou, to naše něco, co si chceme zachovat. To by ale mělo být tím, co nás bude odlišovat v tom pozitivním smyslu, nikoli tím jedi-

ným, co budeme mít.

Charita Frýdek-Místek je jedním z největších poskytovatelů sociálně-zdravotních služeb v regionu a jako takové nechceme, aby nás jen bralo okolí, ale takovými se chceme vnímat sami. Nechceme být Popelkami na konci řady, ale silnými a důvěryhodnými, a to jak pro naše partnery a veřejnost, tak také pro naše klienty či zaměstnance. Pomalu se uvádí do pohybu mnoho oblastí, až se to může někdy zdát chaotické a překotné. Ale není tomu tak, vše má svůj čas a i když se nám někdy zdá, že něco udeří jako blesk z čistého nebe, není tomu tak, i on nabíral na síle v oblacích, rozhodnutí dozrávala, plány se modifikovaly, než byly zveřejněny. Myslím, že jsme schopní dělat to, co ostatní poskytovatelé, ve stejných limitech, měli bychom se snažit o větší efektivitu a nad to přidávat to naše charitní, to lidské, to že tam na konci nevidíme systém, ale člověka.

Jakékoli jubileum, i to naše, je dobrou příležitostí uvědomit si, kdo jsme a kam jdeme. Kdo jsme, víme a kam jdeme? Doufám, že kupředu. Jak kdysi dávno napsal sv. Pavel, když jsem se stal mužem, přestal jsem být dítětem, odložil jsem roucho chlapecké. I my chceme odkládat roucha dětská, z nichž jsme vyrostli, chopit se nových příležitostí, využívat naplno možností, které se nám nabízejí ke zlepšení, zkvalitnění a zefektivnění naší práce. Aniž přitom ztratíme ze zřetele svůj cíl. Ten ale nenastane sám od sebe, k němu se musíme vydat na cestu a cesta znamená pohyb, protože konec konců i život je veličinou dynamickou a nikoli statickou.

Martin Hořínek
ředitel

NOVÉ POZICE

Jistě nikomu neuniklo, že během minulých měsíců došlo na určitých pozicích k personálním změnám. Mezi střediska, u kterých došlo ke změnám na vedoucích pozicích, se řadí Charitní ošetrovatelská služba a Dům pokojného stáří. Na ředitelství se přijal nový Fundraiser. Tito lidé jsou na svých pozicích noví a my Vám, stejně jako v minulém čísle, představujeme kolegy na těchto pozicích.

Mgr. Lenka Tesarčíková vedoucí Domu pokojného stáří



Jak jste se k práci vedoucí Domu pokojného stáří dostala – resp. co všechno jste „zakusila“ před touto pozicí?

Sociální práci se profesně věnuji přes deset let. Velkou část své profesní cesty jsem pracovala s lidmi s mentálním postižením v pobytovém zařízení a posléze

i v ambulantní i terénní službě, kde jsem vykonávala práci sociálního pracovníka a později i práci koordinační. Nějakou dobu jsem se věnovala také cílové skupině lidí bez přístřeší a programu pro pěstounské rodiny. Velmi obohacující pro mne byla také práce sociální pracovníce na oddělení dávek pomoci v hmotné nouzi Úřadu práce. V květnu letošního roku jsem nastoupila do Domu pokojného stáří na místo sociální pracovníce, kdy jsem vhlédla do služby domova pro seniory, a když přišla výzva ve formě výběrového řízení na pozici vedoucí Domova, tak jsem zareagovala.

Jaké očekávání máte od této pozice?

Očekávám, že výzvu, do které jsem vstoupila, zvládnou. Vedoucí pracovník bez týmu však není vedoucí. Jsem nastavena naslouchat, komunikovat o problémech a společně hledat řešení. A tak očekávám vstřícnost, otevřenost a respekt, jak ze strany pracovníků, uživatelů, ale i ze strany vedení.

Je něco, co Vás na práci překvapuje? Každý den přináší nová překvapení.

Máte nějaké vize, kam službu dál posunout?

Vize mám a s těmi jsem do této funkce šla. Určitě se zaměřím na zkvalitnění služby v oblasti metod sociální práce jako je zavedení konceptu bazální stimulace, práce s biografickým listem člověka, doprovázení umírajících. Před většími plány však potřebuji službu ještě více poznat a sesbírat všechny důležité informace, pohovořit s pracovníky, uživateli, zmapovat potřeby a v neposlední řadě vytvořit tým lidí, kteří se budou chtít na změnách a rozvoji podílet, neboť jak se říká ... více

hlav, více ví.

Provázejí Vás nějaké obavy?

Obavy asi ne.

Jakým způsobem trávíte volný čas a odpočíváte od práce?

Volný čas trávím se svou rodinou, mám ráda práci na zahradě, hudbu a procházky v přírodě.

Mgr. Pavla Stýskalová, Dis.

vedoucí Charitní ošetrovatelské služby



Jak jste se k práci vedoucí ošetrovatelské služby dostala – resp. co všechno jste „zakusila“ před touto pozicí?

K pozici vedoucí ošetrovatelské služby jsem se dostala díky vlastní praxi zdravotní sestry v této službě. Ale pěkně od

začátku.

Před tím jsem pracovala jako zdravotní sestra v Ostravě na oddělení ARO, následně na INT JIP ve Frýdku-Místku. Během práce zdravotní sestry v nemocnici jsem zároveň učila na SZŠ ve Frýdku. Další svoje pracovní zkušenosti jsem získala během mateřské dovolené na plicní ambulanci a dětské kardiologické ambulanci, kde ještě občas nyní vypomáhám. Po mateřské dovolené jsem ještě chvíli pracovala v odborných ambulancích. Postupně jsem však začala hledat práci na celý úvazek. Nakonec jsem zakotvila v Charitě. Původně moje plánované půlroční setrvání v této službě pokračuje až do nynějška. S malou prázdninovou přestávkou.

Během samotné práce v CHOS jsem si uvědomila, jak mě naplňuje. Byla a je to služba v mnohém jiná než nemocniční. Sestra zde stojí před pacientem sama za sebe. Vykonává nejen svoji roli sestry, ale také roli psychologa, soc. pracovníka, zpovědníka... A mezi tím vším udržuje zdravou komunikaci mezi pacientem, jeho rodinou a lékařem. Je to práce náročná. Ne pro každého. Přesto sebou přináší také pocit naplnění, radosti.

I přesto, že jsem měla možnosti odejít na jiná místa, zůstala jsem. Uvědomila jsem si, že bych chtěla být i nadále tohoto součástí a pokud budu moci, podpořit CHOS v jejím rozvoji. Proto jsem se zúčastnila výběrového řízení na vedoucí ošetrovatelské služby.

Jaké očekávání máte od této pozice?

Očekávám, že díky této pozici budu moci ovlivnit samotný chod ošetrovatelské služby a podílet se tak na jejím rozvoji.

Je něco, co Vás na práci překvapuje?

V tuhle chvíli už asi ne.

Máte nějaké vize, kam službu dál posunout?

Vizi CHOS je vybudovat stabilní kvalifikovaný spolupracující ošetrovatelský tým. Následně rozvinout hospicovou péči a s tím spojenou spolupráci s některými dalšími službami jako DPS, kamený hospic.

Získat a udržet důvěru lékařů i klientů v naše poskytované služby. A to díky odbornosti, flexibilní rychlé spolupráci a komunikaci.

V neposlední řadě dosáhnout, aby CHOS byla vyhledávanou službou. Jak lékaři, klienty, tak také budoucími zaměstnanci.

Provázejí Vás nějaké obavy?

Ani ne.

Jakým způsobem trávíte volný čas a odpočíváte od práce?

Nejčastěji si pročistím hlavu během či jinou fyzickou aktivitou. Následně ráda odpočívám s rodinnou.

Romana Večeřová

fundraiser

Jak jste se k práci fundraiser dostala – resp. co všechno jste „zakusila“ před touto pozicí?

Pracovala jsem jako manažerka na Call centru, pak jako medicínský reprezentant pro kanadskou farmaceutickou firmu, jako poradce v třinecké pobočce pojišťovny Kooperativa a zároveň pracuji jako lektorka kreslení a malování.

Jaké očekávání máte od této pozice?

Očekávám to, že budu svou prací nezbytný člen týmu, který pomůže zajistit bezvadné fungování všech charitních služeb. A navážu nové prospěšné vztahy a spolupráci.



Je něco, co Vás na práci překvapuje?

Zatím ne...

Jakým způsobem budete nápomocná službám/ Jaké vize máte?

Já věřím, že pomohu všem ... Protože moje práce je shánět lidi, zdroje, materiály i peníze ...

Vize je jasná. Vybudovat znovu „na zelené louce“ fungující a harmonické vztahy a spolupráci s okolím - firmami i lidmi.

Provázejí Vás nějaké obavy?

Jediná má obava je, jak dlouho mi bude trvat tuto síť postavit a vybudovat.

Jakým způsobem trávíte volný čas a odpočíváte od práce?

Mám 3 děti, takže s těmi trávím většinu svého času. Jinak volný čas věnuji malbě, kresbě, četbě a osobnímu rozvoji.

Adéla Štupáková

METODICKÉ OKÉNKO

JAK ZVLÁDNOUT PŘÍCHOD INSPEKCE

ANEB

JAK PŘEŽÍT PRVNÍ ŠOK

Kdo co: inspekce, koho čeho: inspekce, komu čemu: inspekci. Poslední dobou slýchávám ve službách skloňování slova „inspekce“ snad častěji než dříve. Že by to bylo tím, že se navýšily částky za správní delikty? Sama nevím. Co vím, je to, že není třeba se ničeho obávat.

Inspektoři jsou jen lidé. A lidé jsou různí. Mohou se usmívat, mračit, být podporující, důležití, nesmlouvaví. Výčet je takřka nekonečný. Je velice náročné najít způsob, jak s kterou osobou jednat, jak se domluvit, jak být ve shodě. Ale napadá mě., kdo jiný než právě vy, pracovníci sociálních služeb, by to měli dokázat? Denně se setkáváte s klienty, kterým se něco nelíbí, kteří něco opakovaně chtějí,

kterí „brblají“. A co vy na to? Trpělivě je vyslechnete a najdete způsob, jak se s nimi domluvit. Inspektor je vlastně také takový klient, nedá pokoj, dokud nedostane to, co chce.

Odpověď na otázku, co inspektor chce, jistě není jednoduchá. Pokusím se popsat alespoň několik bodů, které by mohly napomoci k hladšímu zvládnutí příchodu inspekce.

Všichni pracovníci by měli vědět, že příchod inspekce je možný během všedních dnů s výjimkou pátku. V případě, že budou stát tři lidé přede dveřmi a jako inspekce se ohlásí, zpravidla si legraci nedělají. Chtějí vějit. Jakmile tedy inspektoři zazvoní, uvítají, když je služba přivítá, pracovník nepanikaří, nenechá je stát mezi dveřmi a neuteče.

Inspektoři jistě ocení, když pracovník bude vědět, do jaké místnosti je může uvést. Místnost bude službou předem vytipovaná jako nejvhodnější k tomu, aby se v ní mohlo cca 5 osob posadit a připojit své notebooky k síti. Informace, kde pracovník najde ve službě „prodlužovačky“, jsou vítány.

Dalším důležitým okamžikem může být to, že pracovníci vědí, komu mají při příchodu inspekce dát vědět, komu volat. Vědí také, komu volat v případě, že první osoba telefon nebere. Pracovníci vědí, kde mají kontakty hledat. V první chvíli může pomoci i dřívější rozhodnutí, kdo se inspekce ujme v případě, že ve službě není vedoucí pracovník.



Inspektoři kontrolu musí zahájit. Zpravidla vyčkají příchodu vedoucího služby, jeho zástupce nebo samotného ředitele organizace. Kontrolu ale mohou zahájit i bez nich. Po zahájení (někdy i před ním) začnou inspektoři chrlit své požadavky. Nejdříve zpravidla požadují aktuální seznam klientů. Služby využívající různé systémy pro záznam sociální práce by se měly preventivně zamyslet, zda a jak dokážou takový seznam předložit. Je třeba, aby pracovníci uměli seznam ze systému „vytáhnout“.

Inspektoři si ze seznamu vyberou zpravidla 3 klienty. Nějakého „starého“, nějakého „nového“ a nějakého, který je něčím „jedinečný“. S těmito klienty budou chtít uskutečnit rozhovor. U těchto klientů budou chtít předložit také jejich kompletní osobní složku. V případě, že služba eviduje své klienty elektronicky, inspektoři mohou chtít tyto složky stáhnout do

svých PC. Je možné také informace z osobních složek vytisknout a předat v listinné podobě. Opět je vhodné, aby služba již dopředu věděla, jak si v daný okamžik poradí.

Na závěr ještě doplním, že mnoha službám se osvědčilo mít aktualizované znění vnitřních pravidel, metodik, směrnic na externím disku. Zabrání to stresu při vyhledání nejnovějších verzí dokumentů.

Nebudeme si nic nalhávat, moment překvapení proběhne s příchodem kontroly tak i tak. Proč si ale předchozí drobnou přípravou nepomoci k tomu, aby počáteční leknutí bylo co nejmenší? V případě, že si mě zařadíte do seznamu osob, kterým o příchodu kontroly dáte vědět, budu ráda.

Pavlaína Dvořáková



DĚDICKÁ SMLOUVA – MOŽNÝ ZPŮSOB ŘEŠENÍ

Paní Alena přišla do Poradenského centra se starostí, která ji hodně tížila. Má tři dospělé děti, dvě z nich už mají své rodiny a zajištěné bydlení. Nejmladší syn se před nedávnem oženil a všichni společně se domluvili, že by syn s manželkou mohl bydlet v domě, který paní Alena kromě jiného majetku vlastní a kde také bydlí. Dům je dostatečně velký na to, aby tam novomanželé i paní Alena měli své soukromí.

Paní Alena však přesto má z celé situace těžkou hlavu. Dům nutně potřebuje větší opravy a syn se k nim chystá. Nechce však pocho-pitelně investovat spoustu peněz do oprav domu, který mu nepatří a naléhá proto na matku, aby na něj dům nechala přepsat. Syn chápe, že paní Alena chce mít jistotu, že v domě bude moci zůstat bydlet a navrhuje proto zřízení věcného břemene.

Paní Alena je z toho nešťastná. Představa, že se má stát „věcným břemenem“, je pro ni hodně nepříjemná. Zároveň ji děsí představa, že když by se syn stal majitelem domu, mohl by ho později prodat. Ona by pak sice mohla v domě nadále bydlet, ale zřejmě s úplně cizími lidmi. Na druhou stranu chápe i svého syna. Obě starší děti sice říkají, že by se v případě smrti paní Aleny zřekly dědictví ve prospěch nejmladšího syna, ale kdo může vědět, jestli si to za pár let neroz-

myslí? Žádná jistota v tom pro nejmladšího syna není.

Sociální pracovnice Poradenského centra paní Alenu vypoaslechla a zvážila všechny okolnosti její situace. Vysvětlila jí, jaké různé možnosti má, jaké jsou jejich výhody a jaká jsou rizika.

Paní Aleně se nejvíce líbilo jedno z možných řešení. Může využít tzv. dědickou smlouvu. Ve formě notářského zápisu by mohla společně se svými dětmi sepsat smlouvu o tom, že po její smrti zdědí dům nejmladší syn. V takovém případě

zůstane majitelkou domu a nemusí mít obavy z jeho prodeje. Také syn bude mít větší jistotu, než kdyby šlo o běžnou závěť. Tu by totiž mohla paní Alena velmi snadno změnit, aniž by o tom syn vůbec věděl. To u dědické smlouvy není možné, ta by se mohla změnit jen tehdy, když by se na tom paní

Alena a děti dohodly, a znovu všichni společně navštívili notáře.

Paní Aleně se hodně ulevilo, že se dozvěděla o možnosti, která jí zajistí, že zůstane majitelkou svého domu a nemusí se bát, kde stráví stáří. A zároveň tato smlouva zajistí synovi, že nepřijde o finanční prostředky vložené do opravy domu.



pracovnice Poradenského centra

REBELACTIVDAY2, DEN PLNÝ WORKSHOPŮ PRO DĚTI

Na závěr školního roku organizovala Terénní služba Rebel druhý ročník akce s názvem RebelActiveDay2, která se konala díky finanční podpoře města. Hlavním cílem projektu bylo ukázat dětem možnosti, jak lze trávit svůj volný čas a motivovat je tím k aktivitě.

Letos si mohli účastníci zdarma vyzkoušet řadu workshopů, které probíhaly v prostorách Národního domů. Pod vedením zkušených lektorů si zažili jaké to je tvořit graffiti sprejem, jezdit na skejtech, skákat parkour nebo střílet z luku. Děvčata zase ocenila workshopy zpěvu, skládání origami nebo výroby šperků. Oblíbeným workshopem byl bojový sport chanbara, ve kterém se děti cvičily v postřehu a obratnosti. Díky hezkému počasí se mohly využít i venkovní prostory přilehlé zahrady, což celou akci příjemně zpestřilo. Touto akcí však práce pracovníků v oblasti prohlubování aktivity dětí zdaleka nekončí. Navazuje na ní projekt



Rebel Active Start, díky kterému se finančním startovacím balíčkem podpoří zájem klientů o vybraný kroužek, nebo trénink. Oba tyto projekty mají preventivní charakter a svojí podstatou se snaží minimalizovat rizikové projevy v chování dětí, které často plynou z pasivity a nedostatku zájmů. A oba tyto projekty jsou finančně podpořené Statutárním městem Frýdek-Místek.

Martin Pal'ov

SLAVNOSTNĚ JSME OTEVŘELI NOVÝ ALTÁNEK



V letošním roce se podařilo vystavit dva dřevěné altánky na zahradách Domu pokojného stáří. Seniorům chybělo na zahradě místo k odpočinku a relaxaci a zároveň místo ke společnému setkávání nejen mezi sebou, ale také s rodinnými příslušníky. Díky finanční podpoře Nadace ČEŽ, která podpořila projekt částkou 150 000 Kč, se podařilo na zahradě pro seniory vybudovat altánky, které se staly okamžitě místem společných setkávání a odpočinku. V pátek 21. července se na zahradě Domu pokojného stáří uskutečnila zahradní slavnost a při této příležitosti se altánky vysvětlily. Úvodní slovo si vzal ředitel Charity Frýdek-Místek Martin Hořínek a poté předal slovo Páteru Piotrovi Nowickimu, který altánek vysvětlil. I když se v pátek

zdálo, že počasí zahradní slavnosti moc přát nebude a celý den proprší, nakonec vysvitlo sluníčko a na zahradě mohl proběhnout také doprovodný program, o který se postaraly děti. Zpěvem odpoledne zpestřili Heidi a Timotej a muzikál „Červená karkulka“ divadelně ztvárnili Veronika, David a Karolína. Po celou dobu hráli k poslechu pracovníci Domu pokojného stáří a jejich rodinní příslušníci. Pro všechny zúčastněné,

mezi kterými byli nejen uživatelé Domu pokojného stáří, ale také jejich rodinní příslušníci, si zaměstnanci připravili pohoštění v podobě jednohubek, které všem moc chutnaly. Všichni si toto krásné odpoledne užili a již se těší na další krásné dny, které budou moci trávit v příštím roce venku na zahradě.

Lenka Talavašková

SLAVILI JSME S DĚTMI NAŠE VÝROČÍ



Charita Frýdek-Místek si pro děti připravila 28. 7. odpoledne plné soutěží a společně s nimi tak oslavila své 25. výročí vzniku.

Akce „Slavíme spolu“ navázala na již tradiční dětský den, který každoročně pro děti připravujeme. Děti se seznámily zábavnou formou s charitními středisky a také s historií města Frýdek-Místek. Město letos oslavuje 750 let a u této příležitosti se děti mohly seznámit s jeho historií. Navštívily zámek, kde se seznámily s historickými fotografiemi města a mohly tak zkusit rozpoznat místa, které dnes už ve městě nenajdou. Dále si prošly základním výcvikem vojáka v Czajankových kasárnách, staly se tiskařem v Richterově tiskárně, na-

vštívily ZOO park, zábavnou formou se seznámily s Milošem Macourkem a napsaly a nakreslily vzkaz městu i Charitě na velký banner. Tento banner předala Charita zastupitelům města.

Děti se také na chvíli staly zaměstnanci Charity a pomohly s nákupem jako pečovatelé, ošetřovaly maminky a tatínky i sebe navzájem. Staly se „Rebeláky“ z Terénní služby Rebel i „Nezbedáky“ z klubu Nezbeda. Akce ukončila pohádka O Statečných kůzlátkách. Počasí této venkovní akci přálo a tak si děti akci užily. Na každého čekala odměna a tak všichni odcházeli spokojení a plní krásných dojmů.

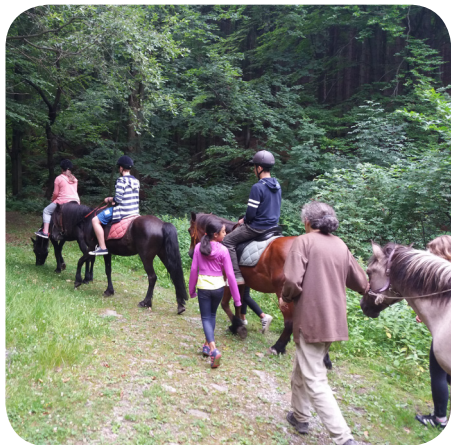
Lenka Talavašková



VÝPRAVA ZA POZNÁNÍM

Tak je pojmenovaný projekt NZDM Klubu Nezbeda. Finance na všechny akce a aktivity tohoto projektu jsou hrazeny z PPK 2017 (Programu prevence kriminality). Akci finančně podpořilo statutární město Frýdek-Místek.

Díky těmto dotacím mohou děti a dospívající poznávat místa, která se sice nachází v našem regionu, ale účastníci je z různých důvodů neznají nebo nemají možnost navštívit. Navíc jsou při akci se svými vrstevníky, což vede k budování a



prohlubování vzájemných vztahů, rozvoji komunikace a spolupráce. Zároveň se zábavnou formou děti učí praktickým dovednostem, které jsou spojené s cesto-

FRÝDEK ≈ MÍSTEK

váním – od přípravy akce až po zhodnocení nových poznatků a zkušeností.

V rámci tohoto projektu proběhly o těchto prázdninách ještě tyto akce:

- výlet do Muchovic

- výprava na Lysou Horu (pro většinu dětí prvovýstup spojený s pocitem, že to zvládly, sběrem borůvek a spoustou improvizace a legrace)

- návštěva Nového Jičína (hra zaměřená na zjišťování informací a zajímavostí o městě, návštěva muzea klobouků a interaktivní výstavy Generála Laudona)

Na podzim jsou v plánu různé exkurze (např. do Marlenky, divadla Čtyřlístek), kulturní a sportovní akce.

Všichni ti, kteří se do projektu průběžně zapojí, mohou tak získat nejen nová poznání o místě, kde žijí, ale také o svém regionu. Jedná se rovněž o poznávání sebe a svých kamarádů i nových možností a inspirací do vlastního života.

Jana Boščíková

V CENTRU PRAMÍNEK POMÁHALI FIREMNÍ DOBROVOLNÍCI

Ve středu 23. srpna proběhl Den firemního dobrovolnictví s firmou Huisman. Ta vyslala 3 své zaměstnance, kteří malovali kancelář a kuchyň v Centru Pramínek.

Na přání pracovníků z Pramínku byly stěny v kanceláři vymalovány 2 barvami rozdělenými vlnkou, aby byl prostor zajímavý a pestrý pro předškolní děti, které se v kanceláři scházejí k dopoledním aktivitám. Děkujeme zaměstnancům firmy Huisman za jejich pomoc a čas a věříme, že se nám podaří ve spolupráci pokračovat i nadále.

Martina Petrová

ANI LETOS JSME NECHYBĚLI NA VELKÉ DOBERSKÉ

Charita Frýdek-Místek byla díky vedení obce Dobrá opět součástí Velké Doberské a měla možnost obohatit její program. Na několika stanovištích si děti vyzkoušely pohybové a výtvarné činnosti a zapojily logické myšlení. Akce se zúčastnila střediska Charity Frýdek-Místek, jejíž služby jsou zaměřené na rodiny a děti - Klub Nezbeda, Terénní služba Rebel, Centrum Prámínek.

Z výtvarných aktivit si děti mohly namalovat magnetky se psí tematikou. Tato aktivita nakonec přilákala také mnoho dospělých, kteří při ní v poklidu zrelaxovali. Dále si děti mohly potisknout papírové tašky, které si také následně vyzdobily. Velkou atrakcí pro děti byly také balonky, ze kterých jim pracovníce Centra Prámínek vyráběly zvířátka. Terénní služba Rebel si pro děti připravila pohybové aktivity ve formě opičí dráhy.



Dospělým návštěvníkům akce se věnovaly dvě pracovníce z Charitní pečovatelské služby a Charitní ošetřovatelské služby, které jim změřily krevní tlak a glykemický cukr. Našly se však i odvážné děti, které si nechaly změřit hladinu cukru v krvi. V případě, že naměřené hodnoty nebyly v normě, přidaly i radu, jak s danými problémy bojovat. Návštěvníci Velké Doberské mohli podpořit také Denní centrum Maják nákupem výrobků vlastnoručně vyrobenými klienty Denního centra Maják. O výrobky klientů byl zájem a návštěvníci si odnášeli pohankové polštářky, šité hračky, košíky z pedigu a jiné. Během sobotního odpoledne byla naše stanoviště i stánky ve stálém obležení dětí i dospělých. Zájem o naše aktivity byl velký, což nás potěšilo. Z prodeje výrobků se nám podařilo získat 2500,-Kč, které použijeme na nákup materiálu pro práci s klienty. Již nyní se těšíme opět na Velkou Doberskou v příštím roce.



Lenka Talavašková

ZPRÁVIČKA Z DOMU POKOJNÉHO STÁŘÍ



Chtěli bychom se podělit o naši radost z toho, jaké příjemné prostředí na posezení venku se u nás podařilo vytvořit. Letos na jaře jsme měli k dispozici jen nerovnou travnatou plochu u budovy lemovanou živým plotem. A nyní? Je to až neuvěřitelné!

Nový dřevěný altán nám poskytuje příjemný stín a nový dlážděný chodník nám

umožňuje pohodlně a bezpečně dojít nebo dojet z budovy k altánu. Ale to nejlepší pro nás je naše nová zahrádka. V mobilních záhonech se daří bylinkám, kořenové zelenině, rajčatům i květinám, které jsme si zasadili a vypěstovali. Máme taky novou skalku se skalničkami, záhon se slunečnicemi, jedna strana altánu poskytuje oporu tyčkovým fazolím a druhou zdobí květiny a odolné pokojové rostliny. Máme i krmítko a pítka pro ptáky, kteří hnízdí v živém plotě. O zahrádce pečujeme, sklízíme úrodu rajčat a zelených vitamínů do polévky, a taky jen tak sedíme a těšíme se z pohledu do zeleně. Letošní krásné léto je proto pro nás ještě mnohem krásnější. Děkuje všem, kteří se o to zasloužili.

*za seniory Domu pokojného stáří
Iva Holubářová*

HORNICKÉ SLAVNOSTI MĚLY ÚSPĚCH

V sobotu 2. září uspořádala v Karviné po roční přestávce společnost OKD opět Hornické slavnosti v parku Boženy Němcové. Vše začalo ve 14:00h. Na návštěvníky čekal bohatý hudební program, ale také nadační městečko a soutěže pro děti. Nadační městečko, které zde vyrostlo, bylo složeno z asi 20 neziskových organizací a spolků. Zde na děti čekalo soutěžní putování, při kterém získávaly razítka na jednotlivých stanovištích. Po splnění úkolů čekala na malé soutěžící odměna. Mezi neziskovými organizacemi Nadačního městečka byla i Charita Frýdek-Místek, která ve svém stánku měla pro děti připraveny soutěžní jazykolamy. Ná-

vštěvníci stánku mohli v případě zájmu získat informace o činnosti naší organizace a jednotlivých střediscích. Kromě toho zde byly k prohlédnutí a zakoupení výrobky Denního centra Maják, a to hlavně šité hračky, pohankové polštáře a košíky z pedigu.

Terezie Kolčárková



KLUB NEZBEDA NA AKCI „ZAŽÍT MĚSTO JINAK“

V sobotu 16. září jste Charitu Frýdek-Místek, přesněji její středisko Klub Nezbeda, mohli najít na akci Zažít město jinak, která se konala na Farním náměstí. Pracovnice Klubu Nezbeda si pro návštěvníky akce přichystaly potisk tašek a další, pro děti atraktivní zábavu. „I přes počasí, které venkovní akci moc nepřálo, jsme rády za návštěvnost dětí i dospělých. Dobrá a přátelská atmosféra provázela celé sobotní odpoledne,“ sdělily pracovnice Klubu Nezbeda. „Věříme, že se z akce stane pěkná tradice,“ dodaly.



Lenka Talavašková

DOUČOVÁNÍ VE FRÝDLANTU N/O

Se začátkem nového školního roku je spojen také projekt doučování žáků 1. stupně ZŠ ve Frýdlantu nad Ostravicí.

Projekt doučování běží od začátku září již 5. školním rokem a doučovatelé se s žáky budou scházet v půdních zrekonstruovaných prostorách Farního centra. Novou koordinátorkou projektu je od letošního školního roku Bc. Klára Smejová.

Do projektu se v uplynulém školním roce 2016/2017 zapojilo 5 dětí z 2. až 5. třídy, které měly těžkosti s učením a kterým rodiče nedokázali zajistit dostatečnou studijní podporu.

Dětem se věnovali 4 doučovatelé – studenti frýdlantských gymnázií, kteří se scházeli s

děťmi 1 hodinu týdně a probírali společně učivo na základě předem vytvořeného individuálního studijního plánu. Doučovatelé byli našimi dobrovolníky a jako podporující prvek pro jejich aktivitu jim byla nabídnuta pravidelná supervize v Poradenském centru.

Doučování bylo ukončeno společnou akcí pro všechny zapojené žáky a doučovatele na farní zahradě.

Projekt doučování byl hodnocen pozitivně jak ze strany dětí a rodičů, tak ze strany doučovatelů, třídních učitelů a zástupců škol.



Martina Petrová

CENTRUM PRAMÍNEK JE SOCIÁLNÍ SLUŽBA, NE ŠKOLKA PRO DĚTI

Centrum Pramínek – sociálně aktivizační služba pro rodiny s dětmi se v hodně diskutovaných potýká s tématem, zda v sociální službě poskytovat předškolní vzdělávání pro děti ve vyloučené lokalitě ve Frýdku-Místku nebo nikoliv. Sociální pracovníce této služby poskytované předškolního vzdělávání tzv. Klubu Centra Pramínek hodnotí jako velmi přínosné a zároveň je jedním z nástrojů, který jim pomáhá při navázání a další spolupráci s rodinami.

Sociálně aktivizační služba pro rodiny s dětmi je výjimečná tím, že sociální pracovníce pracují pouze v lokalitě Válcoven plechů a jejich přilehlých ulic. Součástí služby je Klub Centra Pramínek, který je určen pro děti z výše uvedené lokality. Dochází zde děti od 3 do 5 let.

Centrum Pramínek v žádném případě nesupluje školství, avšak víme, že hranice mezi námi a školstvím je velmi tenká. Tuto součást služby považujeme za velmi přínosnou a to hned z několika důvodů. Snahou sociálních pracovníků je s rodiči pracovat tak, aby pro rodiče ani děti vzdělávání nebylo „špatné“, ba naopak aby věděli, že vzdělání může být cesta k vysněnému cíli. Sociální pracovníce

se hlavně snaží rodině ukázat, jak zvládat pravidelnou docházku v mateřských školách. A samozřejmě v pozdějším věku v základní škole.

Centrum Pramínek je často nazýván školkou. Co je však jinak? V čem se Centrum Pramínek liší od jiných opravdu školních zařízení?

- Klub Centra Pramínek je poskytován na ulici Míru. Děti z této lokality do Klubu chodí 4x týdně na 3 hodiny denně, tzn. od 8 do 11 hod. Odpolední doba a pátek jsou zaměřeny na terénní práci, kdy sociální pracovníce pracují přímo v rodinách.
- Sociální pracovníce v Klubu Centra Pramínek pracují s maximálně 12 dětmi. Každé dítě je vedeno individuálně, tak, aby se rozvíjely jeho dovednosti, schopnosti a kompetence. A to nejen u dětí, ale také sekundárně u rodičů. U dětí se zaměřujeme na rozvoj zdravého sebevědomí. Naším cílem je, aby si děti více věřily, cítily se sebejistěji, nebály se prosadit svůj vlastní názor a také, aby se naučily zvládat konfliktní situace bez konfliktu.



- Centrum Pramínek neposkytuje „hlídání dětí“. Po dobu, kdy jsou děti v Klubu Centra Pramínek a je s nimi intenzivně pracováno si rodiče plní další kroky, na kterých se domluví se sociální pracovníci. Nefunguje to tak, že rodič si v Pramínku dítě „odloží“ a má tzv. „veget“.

- Sociální pracovníce se snaží samy oslovit potenciaální klienty v místě jejich bydliště. Centrum Pramínek se snaží mezi rodinami odstranit strach oslovit různé instituce, jako jsou např. mateřské školy. A zároveň strach dát děti do MŠ.

- Po dosažení 5 let věku dítě ukončuje docházku u nás a odchází do mateřské školy. Avšak spolupráce s rodinou nekončí. Sociální pracovníce do rodin dochází k různým nácvikům a rodiče i děti podporují ke vzdělávání, pomáhají jim při komunikaci se školou, popřípadě řeší různé problémy, které se týkají školy a dítěte.

Klienti se na pracovníce Centra Pramínek obracejí s různými zakázkami, např. žádosti o pomoc při zápisech do mateř-

ských škol až po pomoc o to, aby si rodiče sami naučili správně stanovovat hranice dítěti a tak své dítě správně a dobře vychovávali tak, aby v dnešní společnosti bez problému obstálo.

Zda se jim to daří či nikoliv? Můžeme zhodnotit, že ano daří...úspěchem je to, že klienti sami chtějí řešit předškolní vzdělávání, uvědomují si důležitost toho, aby dítě někam chodilo a nebylo jen doma.

Co napsat závěrem?

Centrum Pramínek – sociálně aktivizační služba pro rodiny s dětmi není „školka“, ale sociální služba, která systematicky pracuje s celou rodinou. Klub Centra Pramínek, který je součástí služby, je jen malým krokem k tomu, aby byla navázána důvěra a spolupráce s rodinami, která je důležitá k tomu, aby rodiny mohly zvládat svou nepříznivou sociální situaci. Jsme hrdí na to, co děláme. A jak to děláme.

Pracovnice Centra Pramínek



VÝROKY SENIORŮ

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

V minulém čísle jsme započali nový seriál s názvem „Výroky seniorů“. Volnočasová pracovnice, Iva Holubářová, se při své práci denně setkává s humornými výroky seniorů. Po dlouhá léta si je zaznamenává a ráda se s Vámi o ně podělí. Protože jak ona sama říká: „Pokud se dokážeme smát, a v mnohých případech i sami sobě, tak víme, že dokážeme s úsměvem překonat mnohé překážky, problémy, bolesti a smutky, které nám život přináší.“

Vysazujeme zeleninu. Paní M. u toho vykládá: „Já jsem pěstovala zeleninu Mangold, ta je zdravá a proto jsem tak krásná!“ Pan J. si potichu pro sebe řekne: „No to jste dopadla.“



Přesazujeme květiny. Ptám se pana Š., který pilně pracoval: „Jak jste spokojen s dnešní prací?“ Pan Š. „No nic jsem sice neudělal, ale spokojen jsem.“

Paní M. soustředěně stříhá látku a povídá: „No ještěže nemám zuby!“ Ptám se: „Proč?“ A ona na to: „No, já při práci vystrkují jazyk, tak kdybych měla zuby, tak si ho ukousnu!“

Pečeme bábovku. Říkám paní M.: „Vy můžete rozbít vajíčka.“ Paní M. se lekne: „Ale já nemám brýle, co kdyby tam byly kuřata!“

Pečeme cukroví. „Pane Š., jaké máte nejraději cukroví?“ Pan Š. s úsměvem: „Dvanáctistupňové pivo!“ „Pane Š., pojďte do kulturky!“ „Co tam?“ „Pracovat, práce šlechtí člověka!“ „Já už jsem vyšlechtěný!“

Učíme se plést z pedigu. Říkám panu Š. „Pojďte už na oběd, to si doděláte zítra.“ Pan Š. „Zítra raději omarodím!!!“

Paní H. obléká svého Pepíčka (terapeutická panenka) a nahlas uvažuje. „No jak ho obleču, tak je švarny, ale jak ho svleču – no nic moc, a ty švidrate oči! No ale šaty dělají člověka!“

Pan Š. zdobí velikonoční vajíčka: „To jsem zmastil, to se mi nelíbí!“ Já na to: „Ale to je originální, taková vajíčka nemá nikdo!“ Pan Š. s šibalským úsměvem odvětí: „Ani já ne!“

*Iva Holubářová,
volnočasová pracovnice
Dům pokojného stáří*

PRACOVNICÍM ZOOMU SE DOSTALA SLOVA DÍKŮ

Kolik je vlastně duševně nemocných? Více, než si myslíte. Podle některých tvrzení má až 80% populace nějaké problémy v oblasti duševního zdraví. Ať už jde o neurózy, fobie, kompulze, deprese... Komukoliv z nás se může stát, že ho začne „bolet“ duše.

Nemoc přináší do života i spoustu „vedlejších účinků“ může znamenat ohrožení našeho fungování v rodině, v práci, ve společnosti, ohrožení našeho bydlení, finanční situace atd. S některými problémy nám může pomoci sociální služba. Jednou z nich je ZOOM, terenní služba Charity Frýdek-Místek, určená pro osoby z duševním onemocněním.

ZOOM znamená „přiblížení“ a služba ZOOM se snaží být co nejblíže svým klientům. Ať už symbolicky, nebo ve skutečnosti, neboť naše služba má i terénní formu, chodíme za lidmi domů nebo tam, kde potřebují. Služba je bezplatná.

Pomáháme svým klientům třeba hledat vhodné bydlení, práci, požádat o sociální dávky; doprovázíme je na úřady, k lékaři,... Učíme je vařit, hospodařit s penězi, starat se o domácnost nebo o děti; radíme, jak na dluhy, společně vytváříme náplň volného času a režim dne. Hovoříme s nimi o jejich nelehké situaci, o tom, co jim onemocnění do života přináší; poskytujeme jim informace k jejich základním

právům a nárokům. Trénujeme ovládání počítače, mobilu. Snažíme se klienty motivovat, povzbudit, ujistit je, že nemusí být na řešení svých problémů sami.

Na přání naší klientky bychom rády zveřejnily její děkovná slova, která jsou pro nás povzbuzením do další práce.

Pracovnice ZOOMu

„Pracovnice ZOOMu Janička a Dominika mi velmi pomohly. Služeb ZOOMu jsem využívala v průběhu několika let, vždy ,když mi bylo zle nebo bylo třeba něco řešit. Naše poslední spolupráce se týkala mého strachu. Po tom, co mě ve městě napadl nějaký pán, jsem se bála chodit sama. Pracovnice ZOOMu mě doprovázely a situaci jsme spolu probíraly. Postupně jsem zase získala jistotu a začala chodit i sama. Minulý víkend jsem s manželem byla na Pustevnách a moc jsem si to užila. Touto cestou bych ráda pracovnícím poděkovala.

Ráda bych také poděkovala za podporu Denímu centru Maják, pracovnícím Janičce, Olince, Terezce, Alence a Martičce, Vlastikovi. A všem, se kterými jsem se tam setkávala, Raduše, Danuše, Janičce, Pavlíkovi, Milánkovi, Zdeničce. Všechny je zdravím.“



ÚRODA Z POLÍ, ZAHRAD A SADŮ

Podzim je jedno ze čtyř ročních období, je to přechod mezi létem a zimou.

U nás se právě na podzim sklízí většina úrody a opadavé listnaté stromy ztrácejí listy. Dny se krátí, ochlazuje se, více prší. Pod pojmem podzim si vybavíte nejspíše pouštění draků, sběr ovoce nebo sbírání listů...

Sklízejte v pravý čas

Plodovou zeleninu, jako jsou rajčata a papriky je třeba nechat plně vyzrát. Ovšem před příchodem prvních mrazíků je třeba sklidit i plody nedozrálé a nechat je dozrát při pokojové teplotě.



Zatímco letní tykve, cukety, je nelepší sklízet mladé a chutné, zimní tykve, dýně, určené k uskladnění a zrovna tak okrasné tykvičky je třeba ukládat zcela vyzrálé. Rostliny, na kterých dýně necháte dozrát až do podzimu, budou mít sice méně plodů, ale zato budou sladké a trvanlivé.

Kořenovou zeleninu, jako je mrkev, petržel či černý kořen, sklízejte, když dosáhne požadované velikosti. Ovšem lze ji nechat v záhonech i po delší dobu, kdy zůstane čerstvá. Když však uhodí velmi silné mrazy a půda svrchu promrzne, může dojít i k poškození zeleniny.

Ideálním skladováním je mražení. Naopak fazole pěstovaná na zrna je třeba nechat zcela vyzrát.



Podobně i hrášek a cukrovou kukuřici sklízejte dříve, než se cukry v zrnech začnou měnit na škrob, a tudíž než ztratí svou šťavnatost, křehkost a sladkost.

Chcete-li, aby vám jablka a hrušky dlouho vydržely, musíte při jejich sklizni i skladování dodržet několik zásad. Ovoce musí dosáhnout sklizňové zralosti, až potom je můžete sklízet. Když je sklídíte dříve, riskujete jejich scvrkávání, hnědnutí slupky, skvrnitost a výrazné změny chuti. Také pozdní sklizeň se nedoporučuje. Do otrhávání plodů se pusťte při suchém počasí, když není mráz a je odpoledne. Nejlépe se ovoce uchovává ve studeném, čistém sklepě. Dobré trvanlivosti můžete dosáhnout při 2–5 stupních Celsia a při vlhkosti 85–90 procent. Během zimy musíte plody pravidelně probírat.

Něco o víně

Vinobraní připadá na období mezi sklizní na polích a podzimní setbou. V krajích, kde byly vinohrady, patřilo vinobraní k největším svátkům v roce. Ženy sbíraly

hrozny vína do košů a ty pak odnášely do kádí.

Proces získávání vína z hroznové stavy předpokládá kvalitní hrozny vína. Víno musí projít několika stádii přípravy od péče o révu ve vinohradech přes sběr hroznů, lisování, kvašení, výstavbu vína



až po jeho uskladnění.

Je velmi důležité určit okamžik, kdy je víno ke sběru opravdu zralé. Můžeme klidně říci, že tento krok je rozhodující a určuje kvalitu vyrobeného vína. Záleží při tom nejen na klimatu daného regionu, ale také na počasí, které vládlo v době zrání hroznů. Termín vinobraní (nikoliv slavnosti, ale sklizně) je zhruba od poloviny září do začátku listopadu, někdy se však může z různých důvodů posunout. Určuje se velmi pečlivě, je třeba ho vždy dodržet. Kromě běžných sklizní existují ještě speciální druhy sklizně vinných hroznů:

Pozdní sběr hroznů

znamená, že se hrozny sklízí teprve po ukončení hlavní sklizně ve vinohradu. Hrozny jsou dozrálé, částečně přezrálé, to znamená, že látky, které bobule obsahují (cukr, kyseliny) a chuťové látky tu jsou zastoupeny v koncentrovanější podobě. K tomu je třeba připočíst vliv mikroskopické ušlechtilé plísně *Botrytis cinerea*, která šťávě dodává zvláštní aroma.

Výběr z hroznů

je pozdní sběr, který ovšem sestává výhradně z pečlivě vybraných hroznů. Ne zcela zralé či jinak poškozené bobule jsou odstraněny, tím víno získá ještě ušlechtlejší a výraznější chuť.

Výběr z bobulí

zaručuje ještě vyšší kvalitu bobulí, které na sobě již částečně mají ušlechtilou plíseň - víno, které se z nich získá, je ještě sladší a jemnější. Jednou z možností, jak lépe vylisovat bobule, které jsou již částečně seschlé, je přidání čerstvě vylisovaného vinného moštu stejné odrůdy. Pro tento postup se používá rakouského vý-



razu „Ausbruch“, který vyjadřuje skutečnost, že se z bobulí „vylomí“, tedy vyluhují hodnotné látky, které obsahují. Tento druh vína se vyrábí především v Růstu u Neziderského jezera (Neusiedlersee) v Burgenlandsku, a sice většinou z odrůd Rulandského a Müller-Thurgau.

Výběr ze suchých bobulí

někdy hovoříme o tzv. hrozinkovém výběru. Jde o vína získaná z vysušených kvalitních hroznů (připomínající hrozinky), která jsou na těch nejvyšších příčkách vín, jsou to výhradně dezertní vína, jejich produkce je spojena s regiony, kde je odpovídající klima pro jejich výrobu.

Ledové víno

je specialita, která se vyrábí jen za příhodných klimatických podmínek - toto víno obsahuje silnou koncentraci látek obsažených v bobulích hroznů a má také poměrně vysoký obsah kyselin. K získání musí bobule zmrznout do alespoň -7 °C, aby se hrozny mohly sklídit, ideální je však 10 - 12 stupňů mrazu. Zmrzlé hrozny se ihned lisují - voda je tak vázána a do koncentráту se dostane jen vysoce koncentrovaná hroznová šťáva. Při výrobě ledového vína by neměly mít bobule ušlechtilou plíseň, která je naopak vhodná při výběrech, jak jsme již uvedli. Je jasné, že se hrozny musí třídit. Z původního množství hroznů se odhaduje 10 % výtěžnosti. Víno tak lze vyrábět opravdu jen v malém množství a patří mezi dražší druhy mezi víny.

Slámové víno patří mezi sladká vína. Bobule pro jeho výrobu jsou sušeny na slámě nebo rákosu a tak dojde k vyšší koncentraci cukru, vznikne delikátní aroma a díky ušlechtilým plísním i zvláštní a typická chuť a vůně. Jedná se o prastaré výrobní postupy, známé již od počátků pěstování vína.

Pokud máte rádi nejen houby, ale i podzimní přírodu, vydejte se za pěkného počasí do nejbližšího lesa a pořádně se dívejte kolem sebe. Nezapomeňte ale, že některé houby jsou jedlé pouze jednou.

Terezie Kolčárková

RECEPTY

...A protože jsme tady zmínili dýni, máte zde i několik receptů na zajímavé dýňové dezerty ...

Dýňové pyré

Oloupanou dýni uvařte doměkka a nechte vychladnout. Poté rozmixujte na pyré.

Dýňové suflé

100g dýňového pyré,
4 vejce, špetka soli
1 lžíce moučkového cukru
1 lžíce vanilkového cukru
1 lžíce polohrubé mouky
¼ lžičky skořice
máslo na vymazání formy
krystalový cukr na vysypání formy
1 lžíce zakysané smetany

Troubu předehřejeme na 180°C, formičky na suflé nebo malé zapékací misky vymažeme máslem a vysypeme cukrem. Z bílků se špetkou soli vyšleháme tuhý bílek. Žloutky s cukrem a vanilkovým cukrem

vymícháme do pěny. Přidáme dýňové pyré, smetanu a po částech zamícháme mouku smíchanou s mletou skořicí. Nakonec přidáme po částech sníh, který jen lehce vmícháme. Těsto naplníme do forem asi 2 cm pod okraj. Pečeme asi 15 minut. Podáváme ihned po upečení.



Dýňový crème brûlée

250g dýňového pyré
4 žloutky
150g cukru
250 ml smetany ke šlehání
1 lžička vanilkového cukru



Troubu dáme předehřát na 160°C. Oloupanou dýni nakrájíme na kostičky a uvaříme v páře doměkka. Rozmíxujeme. Smetanu s vanilkovým cukrem zahřejeme těsně pod bod varu a odstavíme. Žloutky utřeme s cukrem do husté pěny, vmícháme dýňové pyré a pak mírně vychladlou smetanu. Krém nalijeme do zapékacích mističek, dáme na plech a nalijeme na plech trochu vody. Vložíme do trouby a necháme asi 25 minut zapékat, dokud krém nezpevní. Potom vyndáme a necháme zcela vychladnout.

Dýňový cheesecake

200g máslové dýně nakrájené na kostky
200g kakaových sušenek
60g rozpuštěného másla
500 g tučného tvarohu,
200g lučiny
170g cukru krupice
3 vejce
½ lžičky skořice
menší lžička soli,
smetana na šlehání

Dýni povaříme 10 minut doměkka, slijeme vodu, rozmíxujeme a necháme vychladnout. Troubu předehřejeme na 200°C. Sušenky rozmíxujeme, smícháme s máslem a upěchujeme na dno dortové formy. Smícháme tvaroh, lučinu, cukr a vejce. Přidáme rozmixovanou dýni, skořici a sůl, promícháme a vlijeme do formy. Pečeme asi hodinu, dokud dort nezpevní. Podáváme zdobené šlehačkou. Dýňový pudink

400g dýně, 100 ml mléka, 1 vanilkový cukr, 2 lžice moučkového cukru, ½ lžičky skořice.

Dýni oloupejte, nakrájejte na kostky a uvařte doměkka (asi 10 minut). Rozmíxujte, dejte do hrnce, přidejte mléko, cukry a skořice, dobře promíchejte a zahřejte. Podávejte teplý.

Terezie Kolčárková



JAK POSTAVIT DRAKA

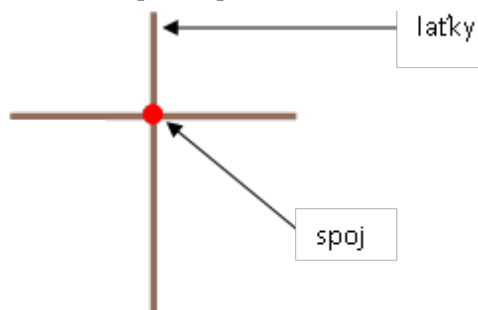
Blíží se nám podzim, a to je ideální čas na přípravu draka. Vyrobeného draka můžete hned za vhodných podmínek vyzkoušet. Draka lze vyrobit jak velkého na pouštění nebo malého na podzimní dekoraci, princip je ale stejný.

Co budete potřebovat?

lehké dřevěné laťky, hedvábný papír, krepový papír, mašličky nebo proužky látky, provázek, lepidlo, nůžky, fixy (pastelky, vodovky).

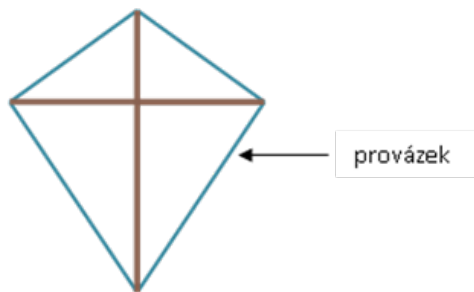
Postup

Nachystejte si 2 laťky – kratší a delší – velikost volte podle požadované velikosti

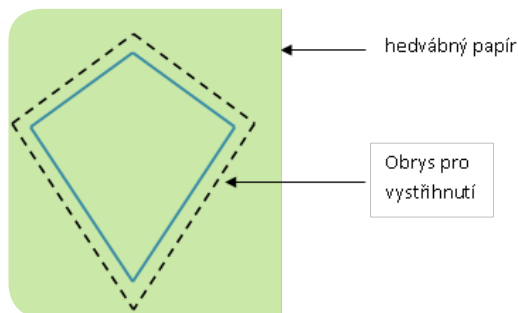


draka. Na obou koncích každé laťky si udělejte zářezy pro provázek. Laťky spojte provázkem (hřebíčkem). Spoj by měl být ve 2/3 delší laťky a v polovině kratší laťky.

Potom natáhněte provázek po obvodu konstrukce – tím celou konstrukci zpevníte.



Hotovou konstrukci položte na hedvábný papír a obkreslete na něj obrys draka, tak aby byl cca o 2 cm z každé strany větší. Poté obrys draka vystříhnete a u každého rohu vystříhnete malé „věčko“.



Ještě než budete přidělovat papír na konstrukci, ozdobte draka podle svých představ. Na hedvábný papír můžete normálně kreslit či malovat – jen dejte pozor, protože papír je tenký, aby se vám neprotřhl. Ke zdobení používejte syté barvy, abyste draka v té výšce viděli :-). Konstrukci draka přiložte na papír – na tu čistou stranu. Přebývající část papíru přehněte přes provázek a přilepte lepidlem.

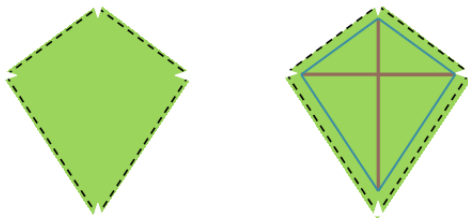
Po zaschnutí lepidla otočte draka pomaľovanou stranou k sobě a připravte si 2 provázky – opět jeden delší a druhý kratší – provázky musí přesahovat délku dřevěných laťek. Kratší provázek přivažte k oběma koncům kratší laťky (po lícové straně draka) a totéž udělejte i s delším provázkem.

Jednou rukou chyťte oba provázky – najdete tak bod, ve kterém se překrývají. V tomto bodě provázky spojte a přidejte k němu vodící provázek namotaný na cívce (může být i kousek klacíku – pozor na ostré konce).

Tipy na podzim

V této fázi drakovi chybí akorát ocas. Ten vyrobíte z provázku a krepového papíru, mašliček nebo proužků látky. Ocas nesmí být moc těžký, měl by být zhruba dvaapůlkrát delší než drak a připevňuje se k jeho dolní části.

Terezie Kolčárková



DRAKIÁDY

Ať jste si draka postavili sami nebo koupili je třeba ho vyzkoušet. Podzimní a jarní dny jsou k létání draků ideální a proto neváhejte vyrazit do přírody s dětmi i draky. Nejen že načerpáte nové síly zároveň si domů přinesete nezapomenutelné zážitky a vzpomínky na úsměvy a krásné chvíle s rodinou.

Přinášíme Vám pár tipu na drakiády. A přejeme ať draci dobře lítají.

NOVOJIČÍNSKÁ DRAKIÁDA

Tradiční podzimní akce SVČ Fokus na Skalkách v sobotu **14. 10. 2017** od 14 hodin. Tentokrát má DRAKIÁDA téma - POHÁDKOVÁ. Na děti čeká na 8-10 stanovištích plnění různých kouzelných úkolů s hrdiny z pohádek. Na závěr, či vrchol DRAKIÁDY ... vyhodnocení nejlepších dračích přátel ve vzduchu i na zemi.

Adresa:
SVČ Fokus,
K Nemocnici 23
741 01 Nový Jičín
tel. 556 710 088
www.fokusnj.cz

V sobotu **21. 10. 2017** od 9:30 do 14:30 se koná tradiční drakiáda na Myslivně.

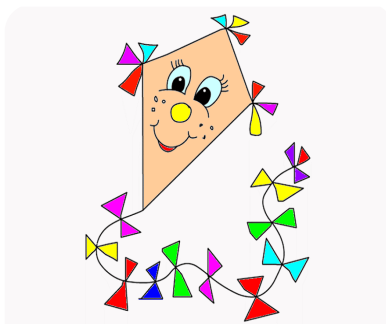
Začátek procházky od 9:30 do 10:30 u parkoviště před technologickým parkem VŠB.

Cestou čeká děti řada úkolů a v cíli další atrakce a překvapení.

Cíl je u restaurace Myslivna, kde bude hořet táborák, možnost upečení vlastních párků a zakoupení nejružnějších pochutin.

Startovné 50 Kč za dítě se hradí u startu. Za nepříznivého počasí se akce nekoná.

Adresa:
Porubská Myslivna,
V Zahradách 2180/210
Ostrava



PORUBSKÁ DRAKIÁDA

KULTURNÍ TIPY

Také v tomto čísle Vám přinášíme tipy nejen na kulturní zážitky ve městě a okolí.

Beskydské farmářské trhy

7. 9. a 21. 9. - sezona zeleniny a ovoce
5. 10. a 19. 10. - dušičkový sortiment
2. 11. a 16. 11. - zabijačka a advent

Mykologická poradna

Botanická a bryologická poradna

Mykologická poradna

Od 15. května 2017 již čtvrtým rokem otvírá naše muzeum poradnu pro všechny houbaře, amatérské mykology a milovníky přírody. Každé pondělí Vám s Vašimi houbařskými úlovky poradí Ing. Jiří Lederer.

Botanická a bryologická poradna

Pokud Vás zajímají mechorosty nebo plasně rostoucí rostliny, máte od 15. května 2017 opět možnost přijít do muzea, kde Vám poradí bryoložka RNDr. Jana Tkáčiková a botanička Ing. Petra Juřáková.

Poradny jsou otevřeny vždy v pondělí od 9.00 do 12.00 a od 13.00 do 16.00 hodin na přírodovědném úseku Muzea Beskyd Frýdek-Místek (Langův dům, Hluboká 66). Poradny budou otevřeny do konce října.

Místo konání:

Muzeum Beskyd
Zámecké nám. 1264
73801 Frýdek-Místek

www.muzeumbeskyd.com/uvodni-strana

Výstava: Příběh lišky Bystroušky

Výstava je příhodně umístěna v Rodném domě Leoše Janáčka (k jehož osobě se celý příběh výstavy vztahuje), a to ve dvou místnostech galerie.

Výstava se snaží návštěvníkovi přiblížit celý vývoj příběhu o lišce Bystroušce - a to od prvního obrázku namalovaného malířem Stanislavem Lolkem, přes zpracování těchto obrázků do příběhu Rudolfem Těsnohlídkem, až po vznik světoznámé, a stále jak doma tak ve světě hrané opery Leoše Janáčka - Příhody lišky Bystroušky.

Výstava byla slavnostně zahájena v pondělí 17. 7. 2017 v 17.00 hod a potrvá do konce roku 2017.

Vstupné: dospělí 20 Kč, senioři/studenti/ZTP 10 Kč, děti a mládež do 15-ti let+ ZTP/P ZDARMA

OTEVŘENO denně od 9:00 - 17:00 hod.

www.ic-hukvaldy.eu

Tata Bojs

Česká, resp. pražská alternativní hudební skupina vznikla v roce 1988. Zakládajícími členy jsou Mardoša a Milan Cais, ve stálé sestavě hrají i Vladimír Bár, Dušan Neuwerth a Jiří Hradil. Jejich Nanoalbum získalo v roce 2004 čtyři Zlaté anděly. Hudební klub Stoun otevře své dveře v pátek **20. října** v 19:00 hodin. Začátek koncertu je naplánovaný na 21:00 hodinu.

Vstupenky na koncert skupiny Tatabojs v

ceně 290,- Kč jsou k dostání v předprodeji v Beskydském informačním centru na Zámeckém náměstí ve Frýdku a na Náměstí Svobody v Místku. Dále se vstupenky prodávají v baru Pavlač (na ulici Farní 16 ve Frýdku), klub Stoun a online na ticketstream.cz

Otevření klubu v 19:00 hodin
Začátek koncertu v 21:00 hodin

<http://stoun.cz>

Místo konání:
Hudební klub Stoun
Jiřího z Poděbrad 3109
73801 Frýdek-Místek

XV. Mezinárodní festival outdoorových filmů

pátek 10. listopadu 2017

Mezinárodní festival outdoorových filmů je soutěžní putovní přehlídka outdoorových filmů. Festival je zaměřený na sporty i život s outdoorovou tematikou, na filmy dobrodružné, extrémní, adrenalinové, ale také cestopisné. Filmy nás zavádějí do různých míst naší planety, ukazují mentalitu a kulturu tamních obyvatel. Zavádějí nás do prostředí, kde se běžný „smrtelník“ nedostane. Mnoho filmů má velký sociální a citový náboj. Festivalu se zúčastňují čeští, slovenští a zahraniční autoři, filmová studia, národní televize i soukromé televizní společnosti, a to v profesionální i amatérské rovině. Festival a tento filmový žánr má také své mimořádné specifikum a jedinečnost. Filmy si na nic nehrají, to, co divák vidí, je skutečnost, která se odehrála. Filmy jsou jedinečné a neopakovatelné.

Předběžný program na www.outdoor-films.cz

www.kultura.fm.cz/

Místo konání:
Nová Scéna Vlast
Hlavní třída 112
738 01 Frýdek-Místek-Místek

Symfonický orchestr Frýdek-Místek a hosté, W. A. Mozart: Requiem v d-mol

čtvrtek 16. listopadu 2017 / 20:00

Na programu bude Mozartovo Requiem. Součástí koncertu bude i křest nového CD nahraného v českém rozhlasu.

Účinkují:
Symfonický orchestr Frýdek-Místek
Lašský smíšený pěvecký sbor Baška
Pěvecký sbor Smetana Frýdek-Místek
Pěvecké sdružení Martinů Třinec
Solisté:
Karolína Levková - soprán
Soňa Jungová - alt
Petr Němec - tenor
Martin Gurbaľ - bas
Diriguje:
Zdeněk Smolka

Vstupné 150 Kč / senioři, studenti a ZTP/P 80 Kč / př. sk. KPH a KK zdarma

<http://www.kultura.fm.cz/>

Místo konání:
Národní dům
Palackého 134
738 01 Frýdek-Místek-Místek

Přejeme příjemný kulturní zážitek.

ZVEME VÁS



CHARITA

FRÝDEK-MÍSTEK

BONI PUERI

BENEFIČNÍ KONCERT

pod záštitou náměstka hejtmana Moravskoslezského kraje Jiřího Navrátila



Výtěžek bude použit na podporu a rozvoj terénních služeb pro seniory, nemocné a osoby se sníženou soběstačností.

středa 15. listopadu 2017 v 19 hodin

Bazilika Navštívení Panny Marie ve Frýdku-Místku

Vstupné: 200 Kč

www.charitafm.cz

Předprodej vstupenek: Knihkupectví Jakub v Místku, tel: 777 805 753.

ANTISTRESOVÁ OMALOVÁNKA NA ZÁVĚR:



Vydala Charita Frýdek-Místek, F. Čejky 450,738 01 Frýdek-Místek, pro svou interní potřebu jako reklamní tiskovinu. Kontaktní osoba: Bc. Lenka Talavášková tel: 733 741 564, email: lenka.talavaskova@charitafm.cz. Datum vydání 10. října 2017.